

## FAY, 14 JAAR

**Luisteren is voor mij** dat je kunt uitspreken waar je mee zit.

**Bij de Kindertelefoon denk ik aan...** een nummer dat je kunt bellen als je je verhaal kwijt moet.

‘Op de basisschool had ik niet echt goede vrienden en mijn ouders kregen relatieproblemen. Ik wilde een keer met De Kindertelefoon bellen. Helaas was mijn telefoon toen leeg. Ik kan mijn verhaal goed kwijt bij mijn moeder en bij vriendinnen die hetzelfde meemaken. Het is belangrijk dat

er iemand naar je luistert, zodat er niet een hele wereld in je hoofd blijft zitten. Dan verzin je scenario’s die helemaal niet realistisch zijn en maak je je onnodig druk.

Mijn oudere zus en ik gingen verschillend met de scheiding om. Zij was best boos en emotioneel, ik eigenlijk niet. Ik zag de scheiding aankomen en dacht: dit is een nieuwe start, laten we het proberen. We begrepen elkaar niet echt en konden er niet goed samen over praten.

We zitten alle vier in gezinsthera-

pie, dat vind ik fijn. De therapeut is onpartijdig, luistert naar verschillende kanten van een verhaal en bekijkt het met een frisse blik. We komen daardoor tot betere oplossingen. Mijn zus heeft last gehad van een eetprobleem. Toen het heel slecht met haar ging en ook mijn opa nog overleed, had ik heel veel behoefte aan een luisterend oor. Het voelde alsof er iets drukkends op mijn borst zat. Door er met mijn moeder over te praten, voelde ik me opgelucht. Ik kon weer ademen.’