



Coronavirus

Wat kun je zelf doen als jongere?

Wat als spanningen thuis oplopen door coronavirus?

Het zijn onzekere tijden. Niemand weet wat de gevolgen van het coronavirus precies gaan zijn en hoe lang het gaat duren. Kinderen en ouders zijn veel meer thuis dan voorheen. Dat kan voor spanningen zorgen. Zeker als je geen of minder afleiding hebt door bijvoorbeeld sport en sociale activiteiten.

Zorg goed voor jezelf

Volg de adviezen van het RIVM. Zo zorgen wij in Nederland voor elkaar. Geef thuis zo nodig het goede voorbeeld.

Houd een dagritme aan

Houd een dagritme aan, nu je niet naar school gaat. Sta op tijd op en plan tijd in voor studie en (alternatieve manieren van) ontspanning. Zoek die ontspanning binnen en buiten. Denk bijvoorbeeld aan alternatieven om geld bij te verdienen: gras maaien bij mensen in de buurt, auto's wassen, boodschappen doen of iemands hond uitlaten. Je kunt ook zonder geld te vragen oudere mensen helpen met dit soort dingen. Zij kunnen de hulp én het gezelschap in deze tijd extra gebruiken. Vermijd fysiek contact. Spreek met ze af via bijvoorbeeld Whatsapp, zet boodschappen voor de deur.

Praat erover als je veel piekert

Als je veel aan het piekeren bent over wat er allemaal gebeurt of als je er slechter door slaapt, praat daar dan over met je ouders of opvoeders. Stel vragen en bespreek samen waarover je je het meeste druk maakt. Verzin samen zoveel mogelijk oplossingen en kies er eentje uit waarmee je direct iets kunt doen.

Praat erover als het thuis niet fijn is

Soms is het thuis niet zo fijn. Dan is het extra ingewikkeld dat je niet meer naar school of naar een sportclub kan. Het kan dan ook lastig zijn om daar thuis over te praten. Zoek dan een maatje. Wie kan er goed naar jou luisteren? Iemand van school? Een vriend of vriendin? De huisarts? Of praat je liever met een onbekende?

Wat kun je doen?

Je kunt anoniem chatten via www.jouwggd.nl elke werkdag tussen 14.00–22.00 uur en in het weekend van 18.00–20.00 uur.

De Kindertelefoon is elke dag bereikbaar van 11.00–21.00 uur via 0800–0432.

Heb je daar niet genoeg aan? Merk je dat het niet goed met je gaat, je slaapt slecht, je bent erg somber? Bel dan met de huisarts of het wijkteam. Als je die nummers niet kan vinden en de nood is heel hoog, bel dan 0900–0113 of 112 of kijk op de site van 113.nl. Daar zijn altijd mensen die naar je luisteren en willen dat het goed met je gaat.