

Tips om de corona-tijd door te komen



Dat we in een lastige tijd zitten, hoeven we jou niet te vertellen. Geen school, niet meer afspreken met vrienden, niet meer naar je bijbaantje, sportclubs zijn gesloten en in het weekend is er ook weinig te beleven want de horeca is dicht!

'Ik loop er vooral tegenaan, dat alles wat je wilt doen gewoon niet kan.'

Weet dat je niet de enige bent die hierdoor wat minder lekker gaat. Meer jongeren hebben last van eenzaamheid of stress in deze tijd. En dat is logisch! Op deze leeftijd wil je namelijk juist zoveel mogelijk bij je leeftijdsgenoten zijn, terwijl je nu vooral je tijd thuis moet doorbrengen...



Daarom hierbij wat tips om deze tijd door te komen!

Meer weten over...

het coronavirus, de maatregelen, het vaccin of hoe het virus precies werkt? Check dan [deze website](#).



Praten helpt!

Het is goed om over je vragen, zorgen of angsten te praten met iemand die je vertrouwt. Zeker nu er zoveel gebeurt om ons heen. Misschien kun je fijn praten met je ouders, je mentor of een vriend of vriendin? **Vraag eens aan elkaar hoe het écht gaat.** Het lost niet direct alle problemen op, maar het lucht wel op! En door van elkaar te weten hoe je je voelt, kan je er ook beter voor elkaar zijn! Probeer het maar eens...



Er zijn ook **organisaties** waarmee je kunt chatten, mailen of bellen. Zij zijn een luisterend oor, denken met je mee of praten gewoon even met je. Je vindt ze [hier](#).

Heb je veel spanningen **thuis** en weet je niet waar je terecht kunt? Bij [Veilig Thuis](#) kan je hulp of advies vragen. Je kunt 24/7 gratis bellen via 0800-2000 of tussen 9:00 en 22:00 chatten.

Wat kan er wel?



Toegegeven: deze periode doorkomen is een opgave, maar het is zeker niet onmogelijk. Misschien dat wat creativiteit en inspiratie je kan helpen. Lees [hier 21 tips voor positieve vibes](#) en ideeën over wat je nog wel kan doen!

Zorgen voor jezelf

Het klinkt misschien heel logisch, maar juist in tijden van stress en onzekerheid is het belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Je lichaam en geest werken namelijk samen en beïnvloeden elkaar!

- > Beweeg elke dag
- > Eet gezond en regelmatig
- > Zorg dat je voldoende slaapt
- > Neem voldoende tijd om te relaxen

Ken je de... Ommetje app al?

Wandelen heeft een positief effect op je lichamelijke en psychische gezondheid! Maak een team met je vrienden of familie en ga de competitie aan! Wie maakt de beste ommetjes? Houd je meer van hardlopen? Kies dan voor Runkeeper of Hardlopen met Evy!

GGD

Bij [JouwGGD](#) kan je **gratis** en **anoniem chatten** met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Op werkdagen van 14:00-22:00 en in het weekend van 18:00-20:00 staan wij klaar om jouw vragen te beantwoorden of een luisterend oor te bieden. Het is ook mogelijk om via de site je vraag te mailen.

Je kunt ook bij de **jeugdverpleegkundige** van jouw eigen school terecht, voor tips en adviezen. Neem gerust contact op via de contactgegevens hieronder!

Naam: Maaike Banen
Telefoonnummer: 06-12391463
E-mail: mbanen@ggdru.nl

