

Omgaan met Corona

Wat als spanningen thuis oplopen door coronavirus?



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.

Wat kun je als jongere zelf doen?

1. Zorg goed voor jezelf

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

2. 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 : gras maaien bij oudere mensen in de buurt, auto's wassen, boodschappen doen of iemands hond uitlaten. Je kunt 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 etc.

3. 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. Je kunt er ook met klasgenoten of je mentor over praten.

4. 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, je mentor bijvoorbeeld? Een vriend of vriendin? De huisarts? Of praat je liever met een onbekende, bijvoorbeeld:

- De [Kindertelefoon](#)
- [@Ease](#)
- Je kunt ook [chatten via jouwggd.nl](#)
- Of chat met hulpverleners van [Chat met Fier](#). Hier kun je (anoniem) je verhaal delen, geven ze jou informatie en helpen je als je dat wilt. Je kunt ook chatten als je je zorgen maakt om iemand uit je omgeving. De chat is open op: maandag t/m vrijdag van 19.00 tot 6.00 uur en op zaterdag, zondag en feestdagen van 20.00 tot 6.00 uur.
- Bij [TEJO Nederland](#) zitten vrijwilligers klaar om met jou te bellen of te appen via 06-53937099.
- Sterk Huis helpt mensen bij een lastige of bedreigende (thuis)situatie of door een moeilijke periode
<https://www.sterkhuis.nl/contact/>
- Anoniem chatten
<https://www.chathulp.nu/chatten-over-huiselijk-geweld>
- Vragen over wat je het beste kunt doen
<https://www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen/huiselijk-geweld/>
- Bij psychische klachten
<https://wijzijnmind.nl/help-mij>
- Voor een anoniem en vertrouwelijk gesprek
[De luisterlijn](#)
- Wat betreft de specialistische zorg, ook het Centrum Seksueel Geweld Limburg is dag en nacht bereikbaar (telefoon 0800-0188). De experts regelen voor slachtoffers van seksueel geweld in één keer alles wat nodig is.

5. 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 je mentor. De mentor zal je verder op weg helpen. Je kunt ook met je bestaande hulpverlener contact opnemen.

Tip voor leerlingen in het omgaan met de Coronaweken

Emoties herkennen, benoemen en reguleren	
Zelfbesef	<ul style="list-style-type: none"> - Hoe is het om niet op school te zijn? - Hoe voel je je? Kun je het uitleggen met een gevoelswoord? - Blij, prettig, vrolijk? - Bang, niet op je gemak, ongerust, onveilig? - Boos, geïrriteerd, kwaad - Verdrietig, ontevreden, bedroefd, ellendig? - Wat merk je aan jezelf als je je zo voelt (bv buikpijn, hoofdpijn, gespannen spieren, snelle ademhaling)?
Zelfmanagement	<ul style="list-style-type: none"> - Wat helpt jou om rustig te worden als je je zo voelt? - Wat kun je tegen jezelf zeggen om de moed er in te houden?
Denken over en aan de ander; omgaan met anderen	

Besef van de ander	<ul style="list-style-type: none"> - Hoe houd je rekening met je broer(tje), zus(je), je ouder(s)? - Weet je of je snapt hoe zij zich voelen? - Wat zeg je tegen de ander als zij zich (emotie) voelen? - Wat kun je voor de ander doen als zij zich (emotie) voelen?
Relaties hanteren	<ul style="list-style-type: none"> - Helpt papa of mama je met je schoolwerk? Wat voor complimentje kun je geven als je blij bent met de hulp? - Hoe gaat het samenwerken/samenspelen als je thuis bent? Wat vind je makkelijk of lastig? - Thuis werken is heel anders dan werken in een klas. Hoe ga je daar mee om? Hoe houd je rekening met elkaar? <p>Aanvulling: - heb je een rustige plek om te werken? Moet je vaak stoppen met werken omdat iemand je iets vraagt/er iets gebeurt?</p>
Verstandige keuzes maken	
Keuzes maken	<ul style="list-style-type: none"> - Hebben jullie regels tijdens het schoolwerk thuis? Welke? Wat vind je van die regels? Is het gemakkelijk om je aan die regels te houden? - Hoe los je probleempjes op? - Wat doe jij thuis om het gezellig te houden? - Zijn jouw keuzes alleen goed voor jezelf of ook voor de ander?



Je staat er niet alleen voor !