



Wat te doen als...

Tips & trucs voor als je
even niet lekker in je vel zit



West-Brabant

*Wat te
doen
als...*

*... je je
niet lekker
voelt in de
coronatijd*

Je gezond, lekker en tevreden voelen, dat is belangrijk. Je leven is anders dan voor corona. De kans is groot dat je nu meer thuis zit dan normaal. Ook is de kans groot dat je je vrienden minder ziet. Dit kan zorgen voor verveling of dat je niet lekker in je vel zit. Maar ook voor meer drukte of ruzie in huis.

We geven je hieronder wat tips om hier zo goed mogelijk mee om te gaan.

1. Zorg voor een dagritme

Zorg goed voor jezelf en houd een dagritme aan. Sta iedere dag op dezelfde tijd op. Ook als je misschien niet naar school gaat. Ook als je misschien niet naar school gaat. Je kan beter omgaan met spanningen thuis als je genoeg slaapt, gezond eet en beweegt. Juist nu is het verleidelijk om veel op social-media te zitten of achter een scherm. Maar, voor je lichaam en geest is bewegen juist erg goed!

Dus.... zorg voor een ritme in je dag. Plan tijd in voor dingen die moeten maar maak zeker ook tijd vrij voor ontspanning.

2. Doe iets leuks!

Juist nu in deze corona-crisis is het belangrijk om je aandacht te richten op leuke dingen. Afleiding en leuke dingen doen zorgen er vaak voor dat je je beter gaat voelen. Kijk bijvoorbeeld een film, een leuke serie of luister naar je favoriete muziek. Ga een boek lezen of sporten in de tuin. Even wat leuks doen als balans voor de minder fijne momenten op de dag. Misschien heb je, nu je je vrienden minder ziet, meer tijd voor een hobby. Wat wil je al jaren doen?



3. Pieker je veel?

Stel iedere dag een vast kwartier in waarin je mag piekeren. Want van de hele dag door piekeren, voel je je soms nog slechter. Zet een wekker hiervoor. Op dat moment kun je er aandacht aan besteden. Daarna kun je je weer op andere dingen richten.

Ook kan het helpen om jouw piekergedachten voor jezelf op te schrijven. In je hoofd kunnen de gedachten soms heel warrig zijn. Je hebt dan het gevoel dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Door je gedachten op te schrijven, krijg je wat meer rust in je hoofd. Het kan ook helpen om elke dag 2 dingen op te schrijven die goed zijn gegaan. Waar word jij blij van?



4. Praat over je zorgen

Het blijft super belangrijk om te praten over je vragen, zorgen of angsten met iemand die je vertrouwt. Praten over wat er in je hoofd zit zorgt ervoor dat daar meer ruimte komt. Wie weet krijg je wel handige tips over dat waar jij je zorgen over maakt! Misschien kun je goed praten met familie of een vriend(in)? Of iemand anders? Misschien zitten zij wel in dezelfde situatie. Dan kun je even lekker klagen en tips uitwisselen.

In deze gekke tijden is het belangrijk om voor elkaar te zorgen. Het is allemaal al ingewikkeld genoeg - wees lief voor jezelf en voor elkaar.

Hiernaast de QR code naar het filmpje: [Hoe kun je het beste omgaan met je gezondheid tijdens de coronacrisis.](#)



Wat te doen als ...

... je **sombere of verdrietige gedachten hebt**

Iedereen heeft wel eens sombere of verdrietige gedachten. Bijvoorbeeld als je niet lekker in je vel zit of als je iets vervelends hebt meegemaakt. Weet dat deze gedachten er gewoon bij horen! Maar als de sombere of verdrietige gedachten te lang duren, kun je er last van krijgen. Als je te veel nadenkt, blijf je alleen maar hangen bij deze gedachten en kom je niet tot een oplossing.

Reden genoeg dus om positief te denken en minder te piekeren. Maar hoe doe je dat? Onze tips:



1

Richt je aandacht op iets leuks

Bedenk waar jij blij van wordt en maak hier een lijstje van. Dat kan bijvoorbeeld leuke muziek zijn, iets leuks doen met vrienden of vriendinnen, een spelletje doen of iets creatiefs. Richt je aandacht op iets anders, iets leuks, zodat je los komt van je sombere of verdrietige gedachten.



2

Plan je 'nadenk-moment'

Reserveer elke dag 10 minuten om na te denken. Stel de timer op je smartphone in zodat je ook echt stopt na 10 minuten. Na je nadenk-moment ga je iets leuks doen. Ga je buiten je vaste nadenk-moment toch piekeren? Schrijf je gedachten dan op en bewaar ze voor je volgende nadenk-moment. Ga daarna iets leuks doen voor afleiding!

3

Kom in actie, ga iets doen

Sombere en verdrietige gedachten zitten in je hoofd. Stap eruit door in beweging te komen. Je bent meer dan alleen maar je gedachten! Door te bewegen komen zogenaamde 'gelukshormonen' vrij die er automatisch voor zorgen dat je je prettiger voelt. Dus bedenk iets actiefs wat jij leuk vindt om te doen, waar jij blij van wordt. Dit helpt je om je weer beter te voelen!

... je je **onzeker** voelt

Onzeker zijn is heel vervelend. Het zorgt ervoor dat je twijfelt aan jezelf en het kan je leven een stuk minder fijn maken.

Wat goed is om te weten, is dat alle jongeren onzeker zijn. Sterker nog, ieder mens is wel eens onzeker! De meeste jongeren voelen zich onzeker over hun uiterlijk en hoe ze eruit zien. Tijdens de puberteit krijg je nu eenmaal te maken met veranderingen. Je lijf verandert, je denken verandert en ook je vriendschappen en relaties veranderen.

Maar hoe zorg je er nu voor dat je nog wel zelfvertrouwen blijft houden?

- Iedereen heeft mooie kanten en minder mooie kanten. Dat hoort erbij! Let vooral op waar je goed in bent, wat je leuk vindt aan jezelf.
- Als je in de spiegel kijkt en je merkt dat je alleen maar bezig bent met dingen die je niet mooi vindt aan jezelf, begin dan met opnoemen wat je WEL mooi vindt! Dan voel je je meteen een stuk beter.
- Geef anderen een compliment als ze iets goed doen, er goed uitzien of je het gewoon fijn vindt dat ze er zijn. Dat voelt goed!
- Schrijf aan het eind van de dag drie dingen op die je goed gedaan hebt of waar je trots op bent.
- Weet dat alle foto's en filmpjes voor reclames en van modellen bewerkt zijn. Ze zijn dus niet echt. Jij wel! En alleen daarom mag je al trots zijn op jezelf.



Veel jongeren worden helaas gepest. Je bent dus niet de enige. Het is goed te weten dat het pesten kan stoppen. Er zijn dingen die je zelf kunt doen.

De belangrijkste tip is: praat erover met mensen want andere mensen kunnen je vaak helpen. Er is altijd iemand bij wie je terecht kan voor hulp als je te maken krijgt met pesten. Maar dan moet je het wel eerst vertellen. Soms kan het spannend zijn om aan anderen te vertellen dat je gepest wordt. Deze tips helpen je om er over te praten:

- Ga naar iemand waar je je veilig en vertrouwd bij voelt. Bijvoorbeeld op school bij je juf, meester, mentor, het aanspreekpunt pesten of bij je ouders of de ouders van een vriend of vriendin. Verandert er niets na het gesprek? Probeer het later dan nog eens of neem iemand anders in vertrouwen.
- Als je van te voren opschrijft wat je wilt vertellen, kun je je briefje erbij pakken in je gesprek. Bijvoorbeeld als je het even niet meer zo goed weet, als je het moeilijk vindt, of bang bent iets vergeet te zeggen.
- Vraag van te voren of iemand tijd heeft om te praten. Als iemand geen tijd heeft, maak dan een afspraak voor een andere keer en vertel dat het belangrijk is.



... je
wordt
gepest

... een ander wordt gepest

Zie je dat iemand wordt gepest, wil je graag iets doen, maar weet je niet wat? Deze tips kunnen je helpen.

Sta-op-tegen-pest-en-tips

- ✓ Pest zelf nooit mee.
- ✓ Lach niet als er flauwe grappen worden gemaakt.
- ✓ Wees aardig voor degene die gepest wordt. Zeg 'hoi' als je elkaar ziet en werk samen in een groepje.
- ✓ Vertel degene die wordt gepest dat je wilt helpen om het pesten te laten stoppen.
- ✓ Kom op voor degene die gepest wordt.
- ✓ Vertel het – samen – aan de mentor of een leerkracht.

Voor alle tips geldt dat je moet doen wat voor jou goed voelt!



... ik zelf pest

Misschien is het begonnen met een grapje waar de hele klas om moest lachen. Dat voelde zo goed, dat je met het grapje bent doorgeslagen. Maar zijn die geintjes (nog) wel leuk? Kijk eens goed naar de jongeren die je plaagt. Lachen ze mee, of kijken ze sip?

Misschien werd je zelf ooit gepest en pest je nu een ander zodat je zelf niet gepest wordt. Je bent niet de enige die pest en daar eigenlijk van baalt.



Pesten is niet stoer!

Maak je geintjes over een klasgenoot om stoer te zijn? Probeer eens op een andere manier leuk of stoer gevonden te worden. Bijvoorbeeld door te laten zien wat je heel goed kan; dansen, voetballen of zoiets. Of door leuke dingen te doen met vrienden of vriendinnen.

... het echt **niet goed** met je gaat

Jongeren die problemen hebben op het gebied van gevoelens, gedachten of gedrag, zijn vaak bang dat anderen denken dat ze 'gek' zijn. Ook hebben ze wel eens het idee dat ze de enige zijn die zich zo voelt. Dat is heel vervelend en zeker niet waar! De meeste mensen krijgen een keer te maken met een periode dat het minder goed gaat. Het is dus heel normaal dat het soms even niet gaat. Duurt dit langer en kom je er zelf niet uit, dan is het goed om erover te praten zodat je je weer beter kan gaan voelen. Kies daarbij iemand die je vertrouwt; denk aan je ouders, een mentor, zelfs een buurvrouw. Als je niemand kent, zoek dan professionele hulp via je huisarts of een jeugdverpleegkundige op school. Je kunt ook (anoniem) chatten op www.jouwggd.nl.



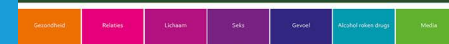
Als je te maken hebt met ruzie of geweld, dan kan het extra moeilijk zijn om hulp te vragen. Vaak gaat het namelijk om mensen die dicht bij je staan. Ook dan is het heel belangrijk om met iemand te praten en misschien hulp in te schakelen. Zodat iedereen de hulp krijgt die ze nodig hebben en de situatie beter wordt!



JOUWGGD.nl

Alles over gezondheid voor jongeren

CHAT MET JOUWGGD.NL
100% anoniem en betrouwbaar



Chat met JouwGGD

Elke werkdag tussen 14.00 en 22.00 uur
In het weekend tussen 18.00 en 20.00 uur



... je je zorgen maakt om iemand anders

We kennen allemaal wel iemand waar het even niet zo lekker mee gaat. Vaak vinden we het lastig om daarover te praten. De ander kan zich misschien schamen, of het moeilijk vinden om dingen te vertellen. Bedenk maar eens hoe dat is voor jezelf, als het niet goed gaat met jou, zou jij het fijn vinden als je terug kunt vallen op een vriend of een vriendin?

Wat je altijd kunt doen is die persoon laten weten dat je er voor hem/haar bent. En als die persoon zijn/haar verhaal kwijt wilt, dat jij graag wilt luisteren.

Als je je echt zorgen maakt om iemand, dan kun je ook altijd met een volwassene overleggen wat je het beste kunt doen. Dit kun je bijvoorbeeld doen bij de interne vertrouwenspersoon op school, je mentor of je ouders. Zij kunnen met je meedenken wat een goede eerste stap kan zijn om die ander te helpen.



Handige websites en apps

www.jouwggd.nl

Voor alle betrouwbare informatie over heel veel onderwerpen en de mogelijkheid om (anoniem) te chatten met de GGD.

www.113.nl

Voor als het echt niet goed gaat met jou en je niet meer weet hoe het verder moet. Ook mogelijkheid tot chatten.

www.mentaalvitaal.nl/voor-jongeren

Online programma's om weer beter in je vel te zitten.

www.kentra24.nl

Voor vragen of zorgen over het gebruik van alcohol, drugs, gokken en games.

www.depri-en-dan.nl

Voor als het even niet zo lekker gaat.

www.villapinedo.nl

Villa Pinedo is de plek waar kinderen en jongeren met gescheiden ouders hun ervaringen delen. Naast de website is er ook een app.

www.99gram.nl

Voor vragen en zorgen over eten, gewicht en uiterlijk.

www.pestweb.nl

Meer informatie over pesten.

www.vraaghetdepolitie.nl

Als je meer informatie wilt hebben over wat de politie voor je kan doen.

www.dekindertelefoon.nl

Als je je verhaal kwijt wilt en graag hulp zou willen.

www.kijkinjebreïn.nl

Voor meer informatie over dat geweldige brein van jou!

Meditatie apps

Er zijn verschillende gratis apps te downloaden met meditatieoefeningen. Bijvoorbeeld Insight Timer of VGZ Mindfulness coach.

Probeer het eens uit en ontspan!





West-Brabant