

## Steun jongeren tijdens Corona- crisis

### Tips jongeren:

In moeilijke tijden gebeuren er soms dingen waar je geen controle over hebt, en lijkt het oplossen van je problemen soms net zo moeilijk als een berg beklimmen. Toch zijn er kleine dingen die je kunt doen om jezelf weer op de been te helpen. Al deze kleine beetjes helpen je. Het zal niet gelijk alles oplossen, maar het zal wel leiden naar de oplossing die je nodig hebt.

#### \* Blijf in gesprek met mensen

In deze tijden van isolatie is het belangrijker dan ooit om in contact te blijven met andere mensen. Vertel ze hoe het echt met je gaat, vooral als je het even zwaar hebt. Videobel met je vrienden, of hou een online Netflix-party.

#### \* Hou je ritme vast

Je ritme is vaak het eerste dat achteruitgaat als je jezelf wat minder voelt, terwijl dit juist een van de belangrijkste dingen is die je er doorheen kan slepen. Op tijd naar bed gaan en vroeg opstaan helpen je mentale welzijn enorm.

#### \* Gezond eten

Ja, inkoppertje natuurlijk, maar ook een goed ritme in je eten (ontbijt, lunch en avondeten) helpen je de dag goed door te komen. Te weinig (gezond) eten leidt namelijk tot vermoeidheid, en dat leidt tot een verminderde stemming.

#### \* Beweging

En nee, ik heb het niet over naar de koelkast lopen en terug. Lichamelijke beweging maakt dopamine aan in je hersenen, en als er iets is dat helpt in moeilijke tijden, dan is het dopamine wel. Hiervoor hoeft je niet gelijk elke dag in de sportschool te staan, maar kan je ook bijvoorbeeld elke dag een half uur wandelen. Lekker warme kleren aan, je oortjes in met goeie muziek, en even helemaal niks. Tip: Verwen jezelf als je klaar bent met warme douche en een goed kopje warme chocolademelk ;).

#### \* Professionele hulp

Soms zijn de problemen gewoon te veel om zelf aan te pakken. In dit geval is het misschien handig om hier met een professional over te praten. Jullie kunnen samen kijken naar de mogelijkheden, hij/zij kan je tips geven, of je kan ervoor kiezen een traject aan te gaan om hardnekkige problematiek voor eens en voor altijd te verwijderen uit je leven.

- Voor mentale problematiek: Huisarts, GGZ
  - Voor financiële problematiek: Halte Werk
- Voor scholing, werk, dagbesteding: RMC, Halte Werk

## Websites die wat voor je kunnen zijn....

<https://www.meewering.nl/>

Kan je bellen als je hulp kan gebruiken. Vanaf nu elke werkdag van 09.00 tot 17.00 uur telefonisch bereikbaar op 088 - 0075 000.

<https://www.you-ontmoeten.nl/31264-2/>

<https://wijzijnmind.nl/corona>

<https://www.haltewerk.nl/nieuws/jongerenpunt-check-in-laagdrempelige-ondersteuning-voor-alle-jongeren>

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen/Gezond-en-chill-voelen/ik-voel-me-alleen>

<https://www.eenzamejongeren.com/>

<https://www.eenzamejongeren.com/stay-connected/>

<https://www.deluisterlijn.nl/>