

Voor jongeren: Tips & info in Corona-tijd



We zitten in een bijzondere tijd door het coronavirus. Veel dingen mogen of mochten tijdelijk niet of zijn anders dan anders. Daarom kunnen jongeren meer last hebben van eenzaamheid, boosheid, stress en concentratieproblemen. En dat is logisch! Op deze leeftijd wil je graag zoveel mogelijk met je leeftijdsgenoten zijn en dat kon vaak niet.

Heb jij hier ook last van? Je bent niet de enige!

Ken je de video's van Je Brein de Baas? Misschien heb je er op school over gesproken? In de video's wordt uitgelegd wat het coronavirus met jongeren doet en wat je zelf kan doen om met stress om te gaan.

Check de video's [hier](#)!

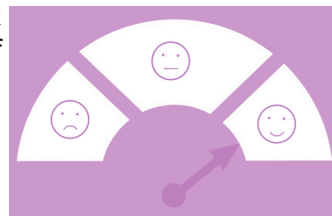
Meer weten over...

het coronavirus, de maatregelen, het vaccin of het testen? Check dan deze [website](#).

Zorgen voor jezelf

Gelukkig mag er steeds meer. Hopelijk kun jij je favoriete sport of hobby weer doen! Want wist je dat sport en beweging niet alleen positief voor je lichaam werkt, maar ook voor je brein?! Waar je zelf verder op kan letten:

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



Praten helpt

Het is goed om over je vragen, zorgen of angsten te praten met iemand die je vertrouwt. Zeker omdat er veel gebeurd en veranderd kan zijn door corona. Misschien kun je goed praten met je ouders, je mentor of een vriend of vriendin?

Vraag eens aan elkaar hoe het écht gaat.

Eerlijk met elkaar praten lucht vaak op! 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 anoniem hulp of advies vragen.

Je kunt 24/7 gratis met ze bellen via 0800-2000 of tussen 9:00 en 22:00 via de chat.



GGD

Bij JouwGGD kan je **gratis** en **anoniem chatten** met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige: [Hier](#)

**JOUW
GGD.nl**

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 mail je vraag te stellen.

Je kunt ook bij de **jeugdverpleegkundige** van jouw eigen school terecht, voor tips en adviezen. Bel hiervoor naar 033-460 00 46.

Hulp bij jouw vragen?

Hieronder vind je nog een aantal onderwerpen waar jij misschien meer over wilt weten:

- **Slapen, piekeren, stress:** [snelbeterinjevel.nl](https://www.snelbeterinjevel.nl)
- **Eenzaamheid:** [eenzamejongeren.nl](https://www.eenzamejongeren.nl)
- **Seks en relaties:** [sense.info](https://www.sense.info)
- **Roken, drugs, alcohol, gamen:** [Moti4.nl](https://www.Moti4.nl)
- **Ouder met psychische problemen:** [Kopstoring.nl](https://www.Kopstoring.nl)
- **Sombere gedachten:** [gripopjedip.nl](https://www.gripopjedip.nl)
- **Zelfbeschadiging:** [sameninmijnschoenen.nl](https://www.sameninmijnschoenen.nl)
- **Zelfmoordgedachtes:** [113.nl](https://www.113.nl) of bel 113

Apps over gezondheid kun je vinden op

[GGD AppStore](#).

