

Informatie voor leerlingen



Hangt het thuiszitten jou ook de keel uit?

Dat kunnen we ons heel goed voorstellen. Veel jongeren zijn de huidige situatie zat. Online lessen volgen. Veel alleen op je kamer zitten of samen met je familie thuis. Je vrienden minder zien. Minder bewegen en minder leuke dingen doen. De coronacrisis heeft voor jullie grote gevolgen. Veel jongeren zijn daardoor prikkelbaar, somber en moe. De motivatie en concentratie voor school nemen af. Dat is heel normaal. Je bent dus niet de enige. Gelukkig kun je daar zelf iets aan doen.

Er gloort er licht aan het einde van de tunnel, maar we zullen het nog een even vol moeten houden. Hierbij een paar tips die daarbij kunnen helpen:

Hou vast aan de normale structuur van het naar school gaan.

Dus sta op een vaste tijd op en ga op een vaste tijd naar bed. Douche en verzorg jezelf. Kleed je aan. Neem een gezond ontbijt en zorg vervolgens dat je op tijd inlogt voor de online les.

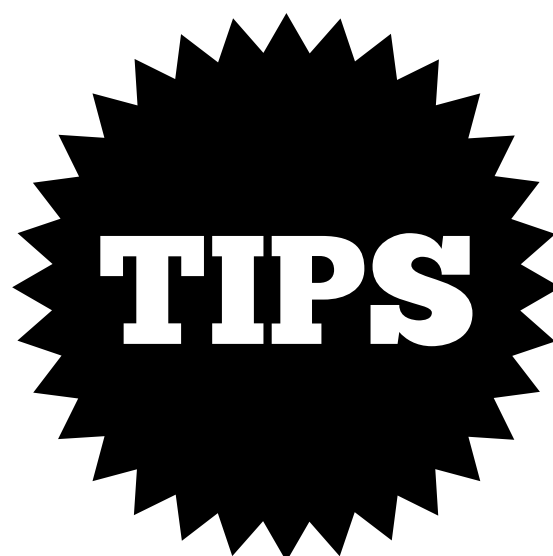
Hou je huiswerk en de online lessen zoveel mogelijk bij.

Hierdoor blijft je energie en stemming beter en heb je aan het eind van de dag een beter gevoel over jezelf. Het voorkomt ook dat je je zorgen gaat maken over je schoolresultaten.

Maak elke dag een planning met wat je gaat doen en hou je daar aan.

In de planning zet je:

- Een to do-lijst met taken voor school en thuis
- Tijdstippen waarop je gaat eten
- Tijden dat je gaat ontspannen/ leuke dingen doen/sporten
- Tijden dat je contact gaat hebben met je vrienden



Bewegen is erg belangrijk.

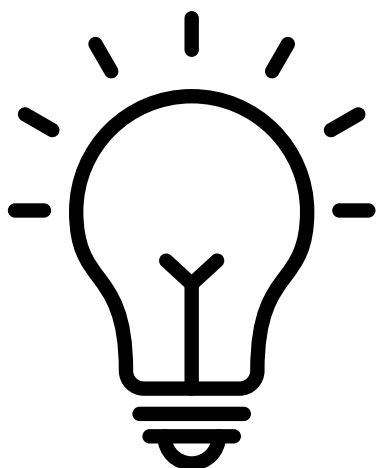
Je kunt ook in huis tussen de lessen door workouts doen. Een paar keer de trap op en neer rennen kan ook al helpen. Via een online verbinding kun je samen met je vrienden beweegoefeningen doen. Buiten de deur kun je bewegen via de Ommetje-app. Daar zit ook nog een competitie element in. Leuk als je een van je vrienden kunt verslaan!

Download hier de
Ommetje-app



Práát erover!

De huidige situatie levert bij veel jongeren heftige gevoelens op. Dat is heel normaal. Deel deze gevoelens met je ouders of vrienden of iemand op school. Zo blijf je er niet zelf mee rondlopen en voorkom je dat je psychische problemen krijgt. Je hoeft je voor deze gevoelens niet te schamen!



Iets voor een ander doen.

Iets voor een ander doen die het moeilijk heeft zorgt ervoor dat je zelf ook een beter gevoel krijgt. Dus kom in actie om iemand in je gezin of een van je vrienden te helpen. Of help iemand die je niet kent, bijvoorbeeld een oudere die bij je in de buurt woont!

Start een nieuw project.

Bijvoorbeeld:

- je kamer veranderen of grondig opruimen
- maak een fotoboek
- begin een verzameling
- ga je verdiepen in een onderwerp dat je interesseert
- volg een online cursus
- leer een muziekinstrument spelen via youtube filmpjes
- leer dansjes (TIKTOK!)
- verbeter je kookkunsten
- verdiep je in een nieuwe sport die je na corona op kunt pakken

Hou dagelijks contact met je vrienden.

Dat kan natuurlijk online, maar je kunt ook in beperkte mate met elkaar afspreken. Als je dat buiten doet zijn er de minste risico's. Ga samen sporten dan krijg je ook nog je dosis vitamine d en raak je je stress kwijt. Op die manier kun je ook je hoofd leeg maken. Wist je dat door te sporten met je vrienden er geluksstofjes worden aangemaakt die je stemming verhogen? Maak er gebruik van!

Beïnvloed je gedachten



Door het vele thuiszitten gaan veel jongeren piekeren of negatief denken. Ook dat is begrijpelijk, maar daar kun je zelf iets doen. Kijk maar eens naar de volgende tips:

Schrijf elke dag 3 dingen op waar je tevreden over was

Denk alvast na over de dingen die je straks weer gaat doen als de coronamaatregelen zijn opgeheven. Je hierop verheugen geeft een fijn gevoel doordat je geluksstofjes aanmaakt.

Sta stil bij je kwaliteiten of talenten: dingen waar je goed in bent, fijne karaktereigenschappen, dingen waar je dankbaar voor bent.

Schrijf een aantal helpende gedachten op en lees deze vaak door. Hieronder alvast een paar voorbeelden:

- Dit gaat over. Het wordt weer normaal
- Ik doe mijn best, meer kan ik niet doen
- Ik ben blij met mijn vrienden ook al zie ik ze nu minder
- Ik kan dit aan, ik kom hier doorheen
- Het gaat me lukken
- De achterstand met schoolwerk kan ik inhalen
- Ik ben trots op mezelf omdat...
- Het voordeel van corona is...

Hulp nodig?

Zoals je ziet kun je zelf veel doen om het thuiszitten door te komen. Toch kan het gebeuren dat je hulp van anderen nodig hebt. Dat is niks om je voor te schamen. Op de volgende plekken kun je terecht met je vragen en problemen. Maak er gebruik van:

- Je mentor of het ondersteuningsteam op school
- Je huisarts (bijvoorbeeld bij depressieve klachten of als je angstig bent)
- Iemand anders die je vertrouwt
- Kindertelefoon: 0800-0432
- Bij suïcidale gedachten: 0900-0113 of 113.nl
- Websites: eenzamejongeren.nl; join-us.nu
- Hoeoverleefikthuiszitten.nl: survivalgids. Erg leuk!
- Mindkorrelatie.nl. 0800-1450

Hou moed. Dit gaat weer over. We komen hier samen uit. We leren hier ook iets van. Corona heeft niet alleen negatieve gevolgen. Succes!