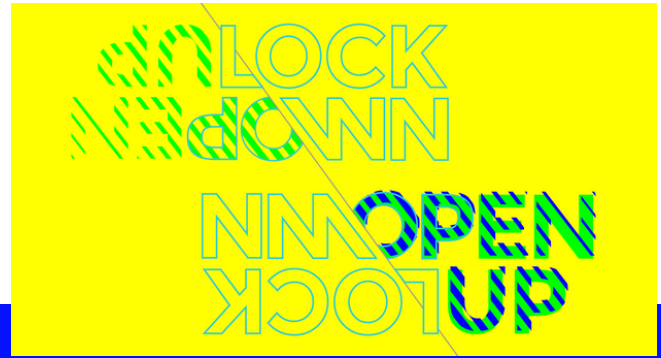


# Informatieavond invloed corona op jongeren



## Gevolgen van de huidige situatie voor jongeren

De meeste reacties die je ziet bij jongeren zoals eenzaamheid, somberheid, vermoeidheid, apathie, motivatieproblemen zijn normale reacties op een veranderde situatie. Dus niet meteen een reden om je grote zorgen te maken. Als de lockdown eraf is en het normale leven hersteld wordt zul je zien dat de meeste jongeren gewoon de draad weer oppakken en geen problemen meer laten zien. Jongeren zijn enorm veerkrachtig.



### Zijn er toch problemen kunnen jongeren terecht bij:

- Hun mentor of het ondersteuningsteam op school
- Huisarts (bij depressiviteit bijvoorbeeld)
- Iemand die ze vertrouwen (ouders, vrienden)
- Kindertelefoon T: 0800-0432 (8-18 jaar)
- Bij suïcidale gedachten: 0900-0113 of 113.nl

### Websites:

- eenzamejongeren.com;
- join-us.nu (van Welzijn)
- hoeoverleefikthuiszitten.nl:
- survivalgids. Erg leuk!
- mindkorrelatie.nl T: 08001450

## Voor ouders

Het valt niet mee. Zelf thuis, de kinderen thuis, kinderen aan het werk krijgen en daarbij ondersteunen. Wat kan helpen? Zorgen voor een goede structuur en ritme. Daar profiteert het hele gezin van. Doe samen leuke dingen. Ga er samen uit!

Laat uw kind weten dat u van hem of haar houdt ondanks de problemen die er zijn en geef dagelijks complimenten voor dingen die ze goed doen. Zorg ook goed voor u zelf. Zo kunt u de extra zorg voor uw kind beter volhouden. Zorg voor ontspanning en afleiding. Ga naar buiten en bewegen. Neem tijd voor uzelf. Praat over de situatie met andere ouders.

## Websites voor ouders:

- nji.nl (Nederlands Jeugdinstituut)
- positiefopvoeden.nl
- hoeoverleefikthuiszitten.nl (leuke survivalgids!)
- opvoeden.nl





## Wat is er aan de hand met jongeren op dit moment?

- Jongeren missen contacten met leeftijdsgenoten. Deze zijn in de puberteit extra belangrijk. De meeste contacten vinden plaats op school. Uit onderzoek is gebleken dat vriendschappen/relaties erg belangrijk zijn voor geluk.
- Jongeren voelen zich hierdoor vaker eenzaam. Je eenzaam voelen is op zich normaal. 46% van de jongeren voelt zich wel eens eenzaam. 8% van de jongeren is langdurig eenzaam. Vaak heeft dat te maken met:
  - Geen mogelijkheid om andere jongeren te treffen
  - Tekort aan sociale vaardigheden
  - Negatief zelfbeeld: anderen vinden mij stom
- Jongeren bewegen minder. Gaan niet op fiets naar school. Lopen geen trappen in school en van lokaal naar lokaal. Ze komen minder buiten en sporten minder. Ze zitten veel thuis op hun kamer en achter het scherm. Het weer nodigt in de winter niet altijd uit om naar buiten te gaan. Vrienden zijn ook niet op straat
- Bewegen is belangrijk om stress te verminderen en je hoofd leeg te maken
- Jongeren kunnen minder leuke activiteiten ondernemen omdat veel gesloten of verboden is. Veel thuis zitten en weinig reuring betekent verveling. De dagen zijn saai
- De online lessen zijn anders dan de gewone lessen. Concentratie en motivatie nemen af. Het is inspannender om een online les te volgen. Je wordt sneller moe. Je wordt sneller afgeleid door dingen in je omgeving. Er wordt minder op je gelet dan in de klas. De discipline opbrengen is thuis lastiger.
- Jongeren missen het normale ritme en de structuur van alledag. De mens is een gewoontedier. Vooral vaste bedtijden en eettijden zijn belangrijk. Als hier van afgeweken wordt raakt de biologische klok ontregeld met als gevolg: minder energie, vermoeidheid, slechtere stemming (somberheid) en problemen met de darmen of stoelgang
- Doordat de lessen thuis plaatsvinden kom je in de verleiding om op het laatste moment uit bed te komen, je niet te douchen en ontbijten en in je pyjama de online lessen te volgen. Sommige jongeren brengen de lessen zelfs door in bed. Thuis wordt geassocieerd met relaxen en niet met werken. Er ontstaat een mix van die 2 wat voor de werkhouding en motivatie niet goed is.

- Doordat alles anders gaat en er eenzaamheid en verveling optreedt ontwikkelen veel jongeren negatieve gedachten over zichzelf, school en de toekomst. Zeker als het niet lukt om het schoolwerk af te krijgen of de lessen te volgen. Veel jongeren zijn bezorgd over corona of ze ergeren zich aan de maatregelen

- Vaak zitten alle gezinsleden thuis, ouders en kinderen. Er is beperkte ruimte dus ze zitten elkaar op de lip en dit geeft spanningen of ruzies. Het concentreren wordt lastiger. Iedereen krijgt een kort lontje. Dat maakt het leerwerk lastiger.

## **OPLOSSINGEN MET BEHULP VAN 5 G'S (gebeurtenis & gedrag)**



De G van gebeurtenis: coronamaatregelen: hier kun je niets aan veranderen. Shit happens! Je kunt wel kijken hoe je er zo goed mogelijk mee om kunt gaan. Dat doe je vooral via de G van gedrag en de G van gedachten

Gedrag:

- Houd jongeren zoveel mogelijk in de bestaande structuur wat betreft bedtijden en eetmomenten. Gezond eten helpt. Neem tijd voor het eten en maak er een gezellig en gezamenlijk moment van. Praat over hoe de dag verloopt
- Laat ze zich net zo voorbereiden als dat ze naar school gaan. Sta op tijd op, douche en verzorg jezelf, trek je gewone kleren aan en log op tijd in. Hierdoor komen ze in de werkmodus en uit de relaxmodus.
- Laat ze een dagplanning maken met daarin:
  - Een to do lijst (dingen die moeten voor school en taken thuis)
  - Tijd om te eten
  - Tijd om te ontspannen, te bewegen en leuke dingen doen (taart bakken?)
  - Tijd voor contact met vrienden
- Bijhouden van het schoolwerk houdt de jongeren actief en het geeft voldoening en een positief gevoel over zichzelf
- Zorg dat ze elke dag contact hebben met vrienden of klasgenoten. Dat kan op allerlei manieren: (beeld)bellen, appen, samen huiswerk maken, samen eten met beeldbellen, fysieke afspraken (het beste buiten. Wel handen wassen en 1,5 m afstand).

- Bewegen en naar buiten is belangrijk om de stress te reduceren en het hoofd leeg te maken. Laat ze wandelen, fietsen, skaten, steppen, voetballen, de hond uitlaten. Ze mogen dit samen met vrienden of gezinsleden doen dan heb je ook je contacten.
- Ook thuis kun je work-outs doen. Een paar keer de trap op en neer rennen kan al helpen. Work-outs doen tussen de lessen door kan ontspanning geven. Muziek luisteren of dansjes doen kan ook veel lol en ontspanning bieden.
- Voldoende slaap, beweging, veel lachen en buiten zijn zorgt voor geluksstofjes en geeft een betere stemming (endorfines, dopamine, serotonine, oxitocine).
- Iets nieuws beginnen of een project starten geeft energie. Denk aan:
  - o Je kamer veranderen of grondig opruimen
  - o Een fotoboek gaan maken
  - o Een verzameling beginnen
  - o Je verdiepen in een onderwerp wat je interesseert
  - o Een online cursus doen
  - o Een muziekinstrument leren spelen via youtube filmpjes
  - o Dansjes leren
  - o Samen lekker gaan koken

## **OPLOSSINGEN MET BEHULP VAN 5 G'S (gedachten)**



Gedachten:

- Werk aan positieve gedachten: schrijf elke dag 3 dingen op waar je tevreden over was. Dit kunnen ze uitbreiden naar dingen in het verleden en in de toekomst
- Laat ze alvast nadenken over de dingen die ze willen gaan doen als corona onder controle is en we weer van de maatregelen af zijn. Je hierop verheugen geeft een fijn gevoel.
- Praat over je gedachten en gevoelens met mensen die je vertrouwt: ouders, vrienden
- Sta stil bij je kwaliteiten, de dingen waar je goed in bent, die je van jezelf waardeert en denk na over manier om jezelf te verwennen of belonen als je iets gepresteerd hebt. Schrijf deze op en lees ze regelmatig terug.



## OPLOSSINGEN MET BEHULP VAN 5 G'S (gedachten)

- Bedenk samen andere helpende gedachten en schrijf deze op. Voorbeelden van helpende gedachten:
  - o Dit gaat over. Het wordt weer normaal
  - o Ik doe mijn best, meer kan ik niet doen
  - o Ik ben dankbaar voor... vrienden, familie, dat ik zelf gezond ben
  - o Ik ben blij met mijn vrienden ook al zie ik ze nu minder
  - o Ik kan dit aan, ik kom hier door
  - o Het gaat me lukken
  - o De achterstand met schoolwerk kan ik inhalen
  - o Ik ben trots op mezelf omdat...
  - o Het voordeel van corona is..

### **Tot slot**

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



# Succes!

[WWW.LOCKDOWNOPENUP.NL](http://WWW.LOCKDOWNOPENUP.NL)