

# Gevoelens jongeren

## Hé, het is OK



Op dit moment zitten wij met z'n allen in **een abnormale situatie**. Daar horen allerlei normale gevoelens en gedragingen bij. Dus:

- hé, het is oké, als je minder goed slaapt of eet
- hé, het is oké, als je wat vaker prikkelbaar bent
- hé, het is oké, om je futloos te voelen
- hé, het is oké, om fysieke klachten te ervaren, dat is niet noodzakelijk het coronavirus dat je voelt!
- hé, het is oké, om bang te zijn, wel erg vaak je handen te wassen of af en toe zelfs paniek te voelen
- hé, het is oké, om totaal geen zin te hebben in het schoolwerk dat je doorgestuurd krijgt
- hé, het is oké, om geen zin te hebben in contact met anderen, of juist wel heel veel
- hé, het is oké, om je dood te vervelen
- hé, het is oké, om je alleen of eenzaam te voelen
- hé, het is oké, om boos te zijn over al wat nu op je afkomt

Wees lief voor jezelf, het is zo al moeilijk genoeg! En weet: dit is **tijdelijk**! En dus gaan al die moeilijke gevoelens ook weer over!

---

## Wat kan je doen?



- vind **jezelf oké**, ook met al deze moeilijke gevoelens
  - **wees** niet alleen **lief voor jezelf**, maar ook **voor anderen**, iedereen kan dit nu goed gebruiken
  - **blijf in contact** met je vrienden, zoek ze digitaal veel op
  - **praat** met vrienden over wat je voelt, zo help je ook hen om te praten over wat zij voelen
- 
- **zoek troost en hulp** als je dat nodig hebt, blijf er vooral niet alleen mee zitten
  - blijf in **beweging**: dat kan zowel binnen als buiten
  - **adem rustig**: leg je hand op je buik, adem 3sec in, hou 2sec vast en adem 4sec weer uit
  - **durf nee** zeggen, maar kijk goed wat je verantwoordelijkheden wel zijn
  - **engageer je**: op deze manier ga je iets betekenen voor anderen waardoor je jezelf ook beter voelt

- en als het echt heel moeilijk is: bekijk het **dag per dag**, moment per moment, hak de weken en dagen in stukjes en vier met jezelf dat je dat weer overleefd hebt
- wanneer er veel spanning is in huis, kan je erover praten via de jongerentelefoon [awel.be](http://awel.be), [tele-onthaal](http://tele-onthaal), het [JAC](http://JAC), [TEJO](http://TEJO) of [nupraatikerover.be](http://nupraatikerover.be).