

## JONGEREN & STRESS

### VRAGEN EN ANTWOORDEN

*Een klein beetje spanning maakt dat je alert bent en snel kunt reageren. Voor een examen of presentatie bijvoorbeeld zijn veel mensen wat gespannen en dat is normaal. Hierna vloeit de spanning weg en kunnen lichaam en geest herstellen. Als er over een langere periode veel van je wordt gevraagd en/of je weinig steun van je omgeving krijgt, dan kun je te veel stress voelen en niet meer tot rust komen.*

## MEESTGESTELDE VRAGEN RONDOM **STRESS**

### IK MAAK ME DRUK OM MIJN OPLEIDING EN VERTRAGING. WAT KAN IK DOEN?

Schrijf op waar je je druk om maakt. Deel hierna je vragen in. Vraag jezelf bij elk punt af: kan ik hier nú iets aan doen? Bijvoorbeeld navragen bij de school, een mentor of een hulplijn bellen. Kun je dit zelf oppakken of iemand vragen je erbij te helpen? Schrijf ook dit op.

De overige vragen vallen dus in de categorie waar je zelf op dit moment niets aan kunt doen. Probeer deze te parkeren en de situatie te accepteren. Er is nu eenmaal onduidelijkheid over bijvoorbeeld studievertraging. Scholen en universiteiten weten ook nog niet precies hoe dit gaat.

### DE 'SITUATIE ACCEPTEREN' IS MAKKELIJK GEZEGD. HOE DOE IK DIT?

Praat hierover met iemand. Uit je eigen omgeving, via een hulplijn of met een professional. Door dingen uit te spreken, krijg je gevoelens beter op een rijtje. Dit geeft je meer grip. Zit je in een WhatsApp groep, maak dan duidelijke afspraken met de anderen. Bijvoorbeeld: in de ochtend praten we over wat ons dwars zit. In de middag en avond delen we ontspannende en leuke dingen. Het gaat erom dat je de tijd die je praat over je zorgen beperkt houdt. Ontspanning en afleiding zijn belangrijk. Dus ga even naar buiten voor een rondje wandelen, kijk een serie of zorg op een andere manier voor momenten waarop je nergens aan hoeft te denken.



## IK BEN EIGENLIJK BEST WEL BANG. HOE GA IK HIERMEE OM?

Je gedachten bepalen hoe je je voelt. Je gevoel zorgt ervoor hoe je je gedraagt. Als je bang bent, dan is het goed om je gedachten voor de spiegel te houden. Je kunt je gedachten onderverdelen in 'helpende' en 'niet-helpende' gedachten. We hebben allemaal niet-helpende gedachten. Ze zorgen ervoor dat je je bang, verdrietig of boos voelt. Stel je voor: je bent bang voor het coronavirus. Je zoekt op internet naar informatie, waardoor je angst versterkt en je nog meer op internet gaat zoeken. Zo raak je in een negatieve spiraal. Door angst kun je ook blokkeren. Je concentratie is weg en in plaats van te studeren, ga je bijvoorbeeld filmpjes kijken. Hierdoor voel je je schuldig en ben je bang dat je vertraging oploopt. Waardoor je je helemaal niet meer kunt concentreren.

### **Herkenbaar?**

Daag je gedachten uit en stel jezelf vragen als: hoe weet ik dat? Is dit ook echt zo? Overdrijf ik? Vergeet ik de positieve dingen niet? En stel dat het écht zo is: hoe erg is dit dan? Wat kan ik zelf doen?

Op [JouwGGD](#) kun je terecht om je vragen te stellen en om over je angstgevoelens te praten.



## JONGEREN & STRESS

## HOE LEER IK LEVEN MET ONZEKERHEID?

Het is inderdaad een spannende, maar ook heel bijzondere tijd, waarin mensen over 100 jaar heel geïnteresseerd zijn. Probeer je onzekere gedachten om te buigen naar iets positiefs: maak een blog, vlog, artikel, gedicht of song over nu. Denk je eens in dat dit ooit wordt teruggevonden. Wat zie je en wat denk je nu? Wat zijn de positieve kanten, bijvoorbeeld hoe mensen, jong en ouder, elkaar helpen en voor elkaar klaar staan of een docent die creatieve oplossingen verzint om de lessen interessant te houden.

Gebruik de avond om je te ontspannen. Bedenk drie dingen waar je dankbaar voor bent en schrijf deze op: een leuk gesprek, een fijne herinnering. Op moeilijke momenten kun je dit lijstje erbij pakken.

## ER IS VEEL SPANNING IN HUIS. WAT KAN IK DOEN?

We hebben allemaal stressthermometer. Door corona staat deze wat hoger. Als je bij jezelf signalen herkent van irritatie, dan is dat hét moment om even letterlijk uit huis te gaan. Loop een rondje. Zet je favoriete muziek op of geniet juist van de stilte om je heen. Zo laad je spanning los en kom je met positieve energie thuis.

- Loop je vast? Neem contact op met iemand die je vertrouwt op school, bijvoorbeeld je mentor.
- Ook bij de [Kindertelefoon](#) kun je terecht voor een luisterend oor.
- Ouders en jongeren kunnen bellen met onze (opvoed)adviseurs via: 088-01 00 550.
- Maak je je zorgen over de situatie thuis of bij vrienden? Chat met [Veilig Thuis](#).