

Informatie over corona voor jongeren

Wat gaat er nu gebeuren?

Vanuit de overheid zijn maatregelen genomen die per moment aangepast worden. We weten nog niet hoe dit verder zal gaan en hoe lang het gaat duren. Dit heeft veel gevolgen voor hoe jouw leven eruitziet. Hierdoor kun je onzeker of gestrest worden. Hierbij tips hoe je hiermee om kan gaan.



- Het is logisch dat je je in deze situatie soms vervelend voelt. Maak je daar niet te druk over. Probeer je emoties te accepteren en laat ze er zijn. Geef jezelf de tijd om te begrijpen waarom je je wel of niet fijn voelt.
- Praat met vrienden of familie over hoe het met je gaat. Vertel aan elkaar wat je bezig houdt. Geef het ook aan als je je zorgen maakt. Het helpt om erover te praten.

Jouw GGD chat

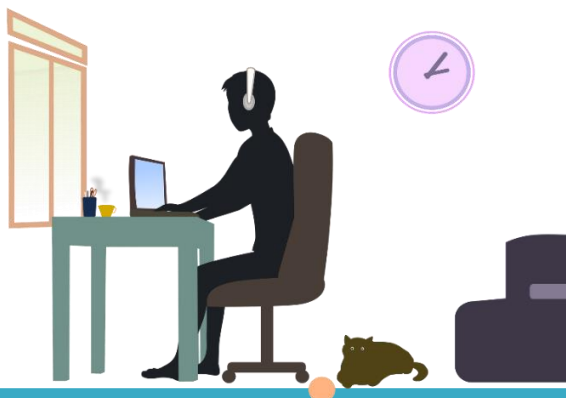
Zit je ergens mee? Of weet je niet precies wat je moet doen? Dan kan het fijn zijn om erover te chatten. Dit kan via [Jouwggd.nl](https://www.jouwggd.nl)

Chatten met de GGD is altijd **gratis** en **anoniem**. Op werkdagen van 14:00-22:00 en in het weekend van 18:00-20:00 staat een jeugdarts of jeugdverpleegkundige klaar om jouw vragen te beantwoorden of een luisterend oor te bieden. Het is ook mogelijk om via de site je vraag te mailen.

Wat kan ik zelf doen?

Naast handen wassen, 1,5 meter afstand en zoveel mogelijk thuis blijven is het belangrijk om:

- Een dagritme aan te houden. Plan genoeg tijd in voor je schoolwerk, maar ook voor ontspanning.
- Zorg goed voor jezelf door gezond te eten, genoeg te slapen en elke dag te bewegen.



Spanning thuis

Het kan zijn dat door de maatregelen de spanning hoog oploopt binnen jouw gezin. Misschien had je hiervoor ook al problemen thuis. Nu iedereen thuis zit, kan het zijn dat je je nog minder fijn voelt. Blijf hier niet alleen mee zitten en praat met iemand die je vertrouwt.



Ook kan je hulp/advies vragen van [Veilig Thuis](#). Zij kunnen naar je luisteren en met je meedenken via het nummer 0800-2000. Dit nummer is 24/7 bereikbaar en gratis te gebruiken.

Meer informatie?

Websites voor jongeren

www.jouwggd.nl/gezondheid/corona

www.nji.nl/coronavirus

Heb je meer vragen over het coronavirus?

Informatie vind je op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19

Of bel met de GGD regio Utrecht via 030-6305400.