

Omgaan met angst omtrent het coronavirus voor jongeren



Deze top tips zijn ontwikkeld door deskundige jeugdwerkers in de mentale gezondheidszorg en jongeren met en zonder ervaring met mentale gezondheidsproblemen uit heel Europa. Ze zullen niet de oplossing zijn voor elk probleem, maar bieden manieren om beter voor jezelf te zorgen in deze buitengewone omstandigheden:

- **Vermijd Fake News** - Probeer speculatie te vermijden en raadpleeg alleen betrouwbare bronnen voor informatie over de uitbraak, zoals de [Wereldgezondheidsorganisatie](#) of de website van het RIVM.
- **Nieuws Beperken** - Kijk niet te veel naar het nieuws, demp sociale media kanalen en stel een vast tijdstip in om te checken wat er gaande is in de wereld.
- **Positieve Verhalen** - Zoek naar positieve verhalen in het nieuws, of erken de positieve dingen in jouw leven, er gebeuren absoluut nog steeds geweldige dingen!
- **Zorg voor jezelf!** - Blijf de dingen doen die je leuk vindt, dit kan voor een welkome afleiding zorgen. Zelfzorg is belangrijk. Als je inspiratie nodig hebt, bekijk dan deze lijst op de Anna Freud National Centre for Children and Families [SELF-CARE webpagina](#) (in het Engels) of [deze pagina van Wat Wat](#) in het Nederlands.
- **Jeugd Nieuws** - Ga nieuwskanalen of -websites voor jongeren na om te kijken wat direct van invloed is op jou.
- **In Hetzelfde Schuitje** - Onthoud dat je niet alleen bent! Iedereen is op zijn eigen manier bezorgd over de huidige situatie in de wereld, dit is NORMAAL en dat is oké :)
- **Praat** - Praat over je angsten met vrienden en familie. Zoals met alle mentale gezondheidsproblemen wordt het alleen maar beter als je erover praat. Blijf dus verbonden.
- **Zet je in als vrijwilliger** - (indien veilig) Help mensen in een moeilijker situatie, zoals ouderen, of mensen met chronische ziekten.
- **Probeer geen aannames te maken** - Oordeel niet over andere mensen en trek geen (overhaaste) conclusies over wie er verantwoordelijk is voor de verspreiding van de ziekte of wie zich anders gedraagt.
- **Onderwijs & Werkgelegenheid** - Als dit impact heeft op je opleiding of werk, zorg ervoor dat je in contact blijft met relevante instellingen of arbeidswetten in uw land. Contacteer hen als je niks van ze hebt vernomen.
- **Wees Aardig** - Bovenal, wees lief voor elkaar en probeer te onthouden dat we samen in hetzelfde schuitje zitten.

Als je jong bent en jouw tips wilt delen, of jouw #covid19youth verhaal wilt vertellen in een blog of vlog, neem dan contact op met info@eymh.org - jouw verhaal kan andere jongeren - lokaal, nationaal en internationaal - inspireren en helpen in deze moeilijke tijden