

Zorgen voor je mentale gezondheid tijdens zelf-isolatie 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 wanneer jij of iemand waarmee je woont COVID-19 of symptomen hiervan heeft en je daarom in zelf-isolatie moet.

- **Praat erover met vrienden** - Zorg ervoor dat je vrienden op de hoogte zijn van de situatie, en wees eerlijk over hoe je je voelt en wat je van hen nodig hebt in deze tijd. Bijvoorbeeld meer contact, grappige 'memes', regelmatig video chatten, motivatie en steun.
- **Blijf Sociaal met vrienden en familie** - Naast het bovenstaande is dit nog steeds belangrijk om te doen voor algemeen contact met vrienden en familie. Blijf samen spelletjes spelen, praten en films kijken.
- **Omgaan met stigma & schuld** - Of jij nu zelf ziek bent of iemand waarmee je samenwoont, het is belangrijk het STIGMA onderuit te halen. Het is niemands schuld, we doen allemaal ons best en we zouden elkaar moeten steunen, zowel in deze tijd als hierna. Zie [hier een nuttig artikel hierover van de Wereldgezondheidsorganisatie](#) (in het Engels).
- **Beweging & Creativiteit** - Blijf dit soort activiteiten doen. Als je een tuin hebt, maak hier dan zoveel mogelijk gebruik van, maar blijf doen wat je leuk vindt, houd je hersenen actief.
- **Probeer iets nieuws** - Dit kan een perfect moment zijn om, als je je goed genoeg voelt, iets nieuws te proberen, bijvoorbeeld een dans te leren, te koken of te schrijven over je ervaringen.
- **Buiten & Frisse Lucht** - Als je het geluk hebt een tuin te hebben, gebruik hem! Zo niet, doe dan zoveel mogelijk de ramen open (zonder te bevriezen!).
- **Hygiëne** - Ziek zijn wil nog niet zeggen dat je je hygiëne moet negeren. Ga indien mogelijk door met je gebruikelijke routines, scheren, douchen, hydrateren, enz.
- **Routine** - Probeer routine in je dagen te houden als je je goed genoeg voelt. Als je ziek bent, gebruik je dag dan om te rusten, zoals je normaal gesproken zou doen.
- **Huisgenoten** - Als je samenwoont met vrienden/andere mensen, probeer dan een 'huisplan' te maken, wend je tot elkaar voor steun.
- **Huisgenoten** - Als je samenwoont met vrienden/andere mensen, probeer dan een 'huisplan' te maken, wend je tot elkaar voor steun.
- **Wees Lief voor jezelf & anderen** - Dit zijn buitengewone tijden. HET IS OKÉ als je je ongemotiveerd en moe voelt. Misschien ben je zelfs onwel, dus het is belangrijk om te rusten. Doe gewoon wat je wel kan doen, wanneer je je ertoe in staat voelt.

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.