



ER IS VEEL SPANNING THUIS NU WE ZO VAAK SAMEN ZIJN. WAT KAN IK DOEN?

Door [Nupraatikerover.be](#) | 11-24 jaar

24/7 bij je zussen, broers en ouders zijn: niet makkelijk! Daar kunnen makkelijk **frustraties of conflicten uit ontstaan**.

Het kan zijn dat er meer **spanning** en **stress** in huis hangt.

Tips om spanning te vermijden

- Zorg voor **voldoende tijd alleen**: als je voortdurend bij elkaar bent, kan dit meer spanning geven en verstikkend aanvoelen.
- **Praat op een rustige manier** met elkaar, probeer frustraties naar elkaar op een goede manier uit te spreken en krop de dingen niet op.
- **Zoek afleiding** door met een vriend of vriendin te bellen.
- Denk na over **wat jou ontspant en terug rustig maakt**. Zeg dit ook aan je huisgenoten.
- Verlies je de controle? **Tel tot 10**. Ga naar buiten. Neem afstand.

Wat als de spanningen thuis te hoog oplopen?

Wat als de spanning thuis te groot wordt en de conflicten te zwaar? Wat als je wordt **geslagen of uitgescholden**?

Blijf hier niet alleen mee. Het is normaal dat iedereen anders reageert op deze quarantaine, maar het is niet OK dat je geslagen of uitgescholden wordt.

Praten over wat er thuis fout loopt, is niet gemakkelijk. Je schaamt je misschien over jouw thuissituatie. Je bent bang of onzeker. Het vraagt een flinke portie moed om aan iemand te vertellen dat het niet goed gaat thuis.

Toch is **spreken een belangrijke eerste stap** om jouw situatie te verbeteren. Praten lucht niet alleen op. Praten betekent ook hulp. Hulp betekent mogelijk verandering.

Je kan hiervoor bij [nupraatikerover.be](#) terecht. Om te chatten over wat er moeilijk gaat. Samen wordt naar oplossingen gezocht. Er wordt rekening gehouden met jouw tempo. Dat kan helemaal anoniem en je beslist zelf hoeveel info je prijs geeft.

Klik op de kanalen onder het blokje PRAAT EROVER.

PRAAT EROVER



Chat met
[Nupraatikerover.be](#)

Ma en woe 14u-16u, di: 18.30u-21.30u, do: 19-22u, vrij: 14u-17u.
Een chatgesprek duurt maximum één uur. Niet open op feestdagen.



Mail met
[Nupraatikerover.be](#)



Bel met 1712

Bel gratis en anoniem op 1712.
Ma-vr: 9-18u

