



HOE BLIJF IK POSITIEF TIJDENS EEN CRISIS?

11-24 jaar

Er gebeurt tegenwoordig veel dat je **bang, ongelukkig of ongerust** kan maken.

Misschien word je wel bang van al het nieuws over corona, of van het idee dat het maar blijft aanslepen. Je bent zeker **niet alleen**.

Gelukkig zijn er een paar dingen die je kan doen om **zelfs tijdens een crisis positief te blijven**.

Het is oké!

Soms is het **nodig** om eventjes down te zijn. Iedereen heeft mindere dagen. Geef jezelf wat tijd, wees niet te streng voor jezelf en **laat je emoties toe**.

Ben je **dagen na elkaar ongelukkig**? Dan is het wel nodig om terug uit die donkere tunnel te kruipen. Probeer dan deze dingen.

Praat erover

Het is helemaal oké om **te praten** met iemand die je vertrouwt of om **hulp te zoeken**. Ook al is dat moeilijk, je zal je er achteraf beter door voelen. Je kan ook openhartig [met je ouders over gevoelige onderwerpen praten](#).

Praat je liever **met iemand die jou niet kent**? Dan kan je **anoniem** terecht bij Awel. Check hun contactgegevens in het blokje PRAAT EROVER.

Hou contact met je vrienden en familie

Je mag afspreken met mensen. De overheid vraagt wel opnieuw om je sociale contacten te beperken, liever buiten af te spreken, afstand te houden, en je mondmasker te dragen.

Misschien hou je zelf liever **digitaal contact** met je familie en vrienden. Dat is oké. Doe vooral wat goed voelt.

Help andere mensen

In tijden van crisis komen mensen vaak samen om **elkaar te steunen**. Er zijn [verschillende manieren om andere mensen te helpen tijdens de coronacrisis](#).

Door andere mensen te helpen, krijg je het gevoel dat je **een positief verschil** kunt maken.

Blijf in beweging

Sporten is goed voor je lichaam en je geest. Er zijn [mogelijkheden om ook buitenshuis te sporten](#).

Je kan corona-safe gaan trainen, fitnessen, zwemmen of andere sporten beoefenen. Maar je kan ook oefeningen doen thuis, skaten op straat, ...

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma, di, do, vr: 17-22u. Wo, za: 16-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.

Ontspan voldoende

Het is heel belangrijk om tijd te maken om te ontspannen. Ook als je al veel thuis bent. Op die manier kan je de drukke wereld om je heen eventjes 'uitschakelen'.

Een boek lezen, je huisdier knuffelen of [ademhalingsoefeningen](#) zijn maar een paar voorbeelden.

Onthoud dat niet alles online waar is

Als je het nieuws wilt volgen, doe je dat best via **betrouwbare kanalen**. Fake news gaat vooral rond op sociale media, en is niet altijd even [makkelijk om fake news te herkennen](#).

Je hoeft het nieuws ook **niet constant** te volgen. **Leg je telefoon even aan de kant** wanneer het je te veel wordt.

Voel je je best oké? Perfect! Het is belangrijk om dingen te blijven doen die **jou gelukkig maken**.

Kan je toch [niet stoppen met piekeren](#)? Probeer je **gedachten dan te ordenen** met [het dagboek van Chrostin](#).

FOTO: Gian Cescon