



IK MIS DE LOCKDOWN, IS DAT RAAR?

Door NokNok | 11-24 jaar

Nee, dat is niet raar

Mis je de lockdown? Dat is helemaal niet raar. Want de **lockdown had ook zo z'n voordelen**.

Volledig volgeplande agenda's waren opeens leeg, lessen en examens vielen weg, [pesterijen op school](#) stopten even, je moest je niet om 7 uur uit bed slepen om de bus te halen ...

Je had meer tijd om de dingen op je eigen tempo te doen en er was meer tijd voor *quality time* voor jezelf en je familie.

En die rust (in je hoofd) kan best aangenaam zijn! Zeker als je minder extravert bent en best geniet van alleen zijn.

Het is daarom **niet raar** om met heimwee terug te kijken op de lockdown. Dat is helemaal oké en je bent zeker niet de enige.

Wat kan ik doen?

Praat erover met je vrienden, familie en/of leraar. Want je gedachten delen **lucht op**.

Maar denk eraan: **krampachtig vasthouden aan het verleden is níét de oplossing**. Laat het gemis toe, erken het gevoel, maar **probeer vooruit te kijken**.

Deze 2 trucjes kunnen helpen:

1. Neem iets over uit de lockdown

Koester **wat je tof vond** aan de lockdown en probeer dit een **plekje te geven in je post-lockdown leven**.

Bijvoorbeeld: vond je het fijn om samen met je kleine broertje te spelen of tijd voor jezelf te nemen? Laat dan minstens één avond in de week 'open' voor zo'n momenten en geniet er dubbel en dik van.

2. Schrijf elke avond 3 dingen op waarvoor je dankbaar bent

Het klinkt misschien melig, maar het helpt écht om te waarderen wat je nu hebt.

Bijvoorbeeld elke dag je vrienden in-real-life zien op school, opnieuw je hobby kunnen doen, meer hulp krijgen bij huiswerk ...

Leg alvast een schriftje of post-its klaar op je bed, of zet een alarm in je gsm zodat je het niet vergeet.

Wat met huiswerkstress?

[Lees de tips van Jan, Ydris, Griet en Pol](#) op noknok.be.

FOTO: Gift Habeshaw