

Tips voor het omgaan met de gevolgen van het coronavirus

Bron: [NJi](#)

Over het coronavirus

Op de [Instagram van NOSop3](#) staan veel filmpjes met uitleg over de huidige situatie rond het coronavirus.

Waarom moet ik thuis blijven?

Het coronavirus verspreidt zich snel. Mensen hebben contact met elkaar en zo kunnen zij elkaar besmetten. Daarom is iedereen nodig in de strijd tegen het coronavirus. Ook jij. Het lijkt erop dat jongere mensen een minder grote kans hebben om ernstig ziek te worden. Maar als je wel ziek wordt, is dit geen pretje. [NOSop3](#) legt in een filmpje uit wat corona met je doet in je lichaam.

Kinderen en jongeren kunnen andere mensen besmetten. Dat kunnen ook mensen zijn die een grotere kans hebben om er wél ernstig ziek van te worden. Zoals oudere mensen (ouder dan 70 jaar), of mensen die al andere ziektes hebben. Daarom is het belangrijk dat je je houdt aan de maatregelen. Blijf dus zoveel mogelijk thuis.

Wat kan ik doen tegen het coronavirus?

Alle Nederlanders zijn nodig om het coronavirus te bestrijden. Ook jij. Dat doe je door:

- Goed en regelmatig je handen te wassen.
- Te hoesten en niezen in de binnenkant van je elleboog.
- Papieren zakdoekjes te gebruiken.
- Geen handen te schudden.
- Zoveel mogelijk thuis te blijven.
- Voldoende afstand van anderen te nemen: minimaal 1,5 meter. Dit geldt niet voor de mensen met wie je al in één huis woont.
- Thuis te blijven als je (een beetje) verkouden bent, keelpijn hebt, niest, kucht, hoest, benauwd bent en/of verhoging of koorts hebt.
- Thuis te blijven als iemand in huis verkouden is én koorts heeft en/of benauwd is.
- Feestjes en andere afspraken met meer dan drie personen af te zeggen. Dat geldt ook voor afspraken bij iemand thuis waar niet genoeg ruimte is om minimaal 1,5 meter afstand te houden.
- Niet bij mensen op bezoek te gaan die risico lopen, zoals oude of zieke mensen.
Als we dit niet doen, kunnen teveel mensen tegelijkertijd ziek worden van het coronavirus en zorg nodig hebben in het ziekenhuis. Dat kunnen de hardwerkende artsen, verpleegkundigen en ander zorgpersoneel niet aan. Ook is de kans dat er dan niet genoeg bedden meer zijn op de Intensive Care in het ziekenhuis.

Waarom worden al die strenge maatregelen genomen? In het filmpje [De allesbepalende lijn in de coronacrisis](#) wordt het uitgelegd.

Waar kan ik terecht als ik zorgen heb?

Het is goed om over je vragen, zorgen of angsten te praten met iemand die je vertrouwt. Zeker nu er zoveel gebeurt om ons heen. Het is voor ons allemaal een bijzondere situatie. Misschien kun je praten met je ouders? Een vriend of vriendin? Of iemand anders? Er zijn organisaties die jij kunt bellen. Zij zijn een luisterend oor, denken met je mee of praten gewoon even met je. Kijk op de pagina [Wie kan mij helpen?](#) voor contactgegevens van organisaties waarmee je kunt chatten of bellen.

Social media

Hoe moet ik omgaan met al het nieuws en de berichten op social media?

Social media zijn handig om contact te hebben met vrienden. Als je je zorgen maakt, om over je gevoelens te praten, of om gewoon even te lachen om grappige filmpjes of gifjes. Het is fijn dat je op social media makkelijk en snel op de hoogte blijft van het laatste nieuws. Maar het is ook lastig, want er is heel veel nieuws. Sommige berichten via bijvoorbeeld WhatsApp, Twitter of Instagram vertellen niet de (hele) waarheid. Dit noemen we nepnieuws of fake news. Het is belangrijk dat je dit weet.

Een paar tips voor het omgaan met nieuws:

- Kijk niet de hele dag door corona-nieuwsberichten. Plan daarom in op welke momenten je op de dag het laatste nieuws bekijkt. Spreek dat ook af met je ouders of vrienden, zodat zij je hieraan kunnen houden.
- Kijk altijd goed naar de bron van een nieuwsbericht. Is het nieuws betrouwbaar? Betrouwbare bronnen zijn bijvoorbeeld [NOS](#), [RTL Nieuws](#), [Jeugdjournaal](#) en [Nu.nl](#). Kijk voor nieuws ook eens op [7Days](#). Bij betrouwbare nieuwsbronnen werken ervaren journalisten die goed nadenken over welk nieuws ze brengen en hoe ze het jou vertellen. Zie bijvoorbeeld [dit nieuwsbericht op nu.nl](#). Deze journalisten houden zich aan feiten en proberen geen angst te zaaien. Een goede manier om met al het nieuws om te gaan is afleiding met leuke dingen. Speel een game, kijk een film of bel even met vrienden. Word je onrustig van al die nieuwsberichten? Dat is heel normaal. Praat erover met je vrienden of ouders.

Afspreken met vrienden

Mag ik een feest bij mij thuis organiseren voor vrienden?

Nee, dat mag niet. Het dringende advies van de Rijksoverheid is om met niet meer dan drie personen thuis af te spreken. En om ook dan 1,5 meter afstand te houden. Tijdens een feestje is de kans klein dat je je hieraan kunt houden. En dus: niet doen.

Kan ik echt mijn vrienden niet meer buiten opzoeken?

Nee, dat kan niet. Als je ouder bent dan 12 jaar, kun je niet een groep vrienden buiten opzoeken. Er is een verbod op het vormen van groepen buiten. De burgemeester bepaalt voor welke plekken hij dit instelt. Je krijgt een boete als je met meer dan drie personen op straat hangt en minder dan 1,5 meter afstand van elkaar houdt. Bijvoorbeeld in het park of bij de voetbalkooi. De politie gaat dit controleren. Vermijd dus plekken waar al veel mensen zijn. En waar het niet lukt om afstand te houden: ga daar niet naartoe.

Je kunt andere mensen besmetten als je in de buurt van anderen komt. Dat is helemaal vervelend als jij, of een van jouw vrienden, vervolgens in contact komt met mensen die in de risicogroep vallen. Misschien heeft de vader van een van je vrienden hartproblemen? Of woont oma bij hen thuis? Neem het dus echt serieus. Kijk ook [dit filmpje van Stichting Jongerenwerk op Zuid](#).

Waarmee moet ik rekening houden als ik naar buiten ga?

Blijf zoveel mogelijk thuis, dat is het dringende verzoek van de Rijksoverheid en het RIVM.

- Als je naar buiten gaat om iemand te zien, blijf 1,5 meter bij elkaar uit de buurt. Maak dus ook geen selfies met vrienden, waarbij jullie dichtbij elkaar staan.
- Spreek niet af met meer dan twee personen.
- Ben je (een beetje) verkouden, heb je keelpijn, nies, hoest of kuch je, ben je benauwd en/of heb je verhoging of koorts? Dan moet je binnen blijven.
- Is er iemand bij jou thuis met verkoudheid én koorts en/of benauwdheid? Ook dan moet je binnen blijven.
- Misschien merk je dat jouw vrienden weinig rekening houden met het coronavirus. Spreek je vrienden hier dan op aan. Vertel dat zij andere mensen hiermee in gevaar kunnen brengen. Of laat ze [dit filmpje zien op Instagram](#). Ook daar is de boodschap: #StayAtHome #HoudAfstand en neem het coronavirus serieus. Of stuur ze één van [de filmpjes van NOSop3](#) door.
- Zoek naar alternatieven om met je vrienden in contact te blijven. Je kunt bellen, appen of chatten. Of gebruik Facetime, video-chats of chatfuncties bij games die jullie samen spelen. Het virus kan zich ook verspreiden door dingen aan te raken, en ze dan aan iemand anders te geven. Geef dus niet je telefoon of tablet aan je vrienden.

Lees meer over de maatregelen tegen het coronavirus [op de website van de Rijksoverheid](#). Deze gelden ook voor jou.

Ik hoor vaak het woord 'social distancing'. Wat betekent dat?

Dit noemen we sociale onthouding of sociale afstand. Daarmee wordt bedoeld dat je minder fysiek contact hebt met mensen dan je gewend bent. En wanneer je contact hebt met anderen, je minimaal 1,5 meter afstand houdt.

THINK

op school

Dit is wat we nu doen in Nederland. Mensen werken bijvoorbeeld zoveel mogelijk thuis, gaan zo min mogelijk naar buiten en scholen zijn gesloten. In supermarkten houden we afstand, zoals in dit [filmpje van RTL Nieuws](#) te zien is. We gaan niet naar plekken waar veel mensen zijn. Restaurants, bioscopen en andere uitgaansgelegenheden zijn gesloten. Dit verkleint de kans dat je besmet raakt of dat je anderen besmet. Bekijk de uitleg van social distancing in het filmpje [Ons beste wapen tegen corona](#).

Kan ik op vakantie?

Nee. Veel Europese landen zijn op slot waardoor het niet mogelijk is hier naartoe te gaan, of doorheen te reizen. Dit advies geldt in ieder geval nog tot begin mei. Ook is het dringende advies van de Rijksoverheid om thuis te blijven tijdens het Paasweekend, en niet op vakantie te gaan in eigen land.

Thuis

Ik verveel me doordat ik niet meer naar school kan. Wat kan ik doen?

Wat kun je doen als je je verveelt? We hebben een paar tips.

- Heb je al de Corona Dance Challenge met je vrienden gedaan? Kijk daarvoor op YouTube.
- Ben je meer een voetbalfan? Verschillende bekende voetballers doen mee aan de #StayAtHomeChallenge. Op internet staan al voorbeelden van bijvoorbeeld Matthijs de Ligt en Donny van de Beek. Maak je eigen filmpje en nodig je vrienden uit om mee te doen.
- Je hebt waarschijnlijk huiswerk gekregen vanuit school, of misschien zijn je lessen digitaal te volgen. Het kan natuurlijk zijn dat je vragen hebt en je docent even niet bereikbaar is. Op internet zijn verschillende websites gestart waar je online bijles kunt krijgen, zodat je geen vertraging oploopt.
- Verveling betekent ook dat je tijd hebt om iets nieuws te leren. Heb je altijd al een nieuwe taal of een nieuwe dans willen leren? Of heb je zin om een nieuw instrument te leren spelen? Op YouTube staan talloze filmpjes waarmee je dit kan doen.
- Verveling is nooit helemaal te voorkomen. Het is niet gezond om steeds van alles te doen en te moeten. Dus wen er aan: even niks doen is niet verkeerd en misschien ook wel lekker.

Er zijn veel spanningen thuis. Wat kan ik doen?

Voor kinderen en jongeren waar de thuis de spanningen oplopen worden oplossingen gezocht. Bijvoorbeeld door alsnog naar school te kunnen, of les krijgen in de bibliotheek. Zijn er bij jou thuis veel spanningen en lukt het niet om de online lessen van school te volgen?

- Bel, mail of app met je mentor, een docent of iemand anders die je vertrouwt. Samen kun je zoeken naar een oplossing.
- Weet je niet wie je kunt bellen? Kijk eens op de pagina [Wie kan mij helpen?](#). Je kunt meer lezen op de pagina [Wat als spanningen thuis oplopen door het coronavirus?](#)

Werk, bijbaan en inkomen

Mag ik nog naar m'n werk?

Iedereen moet zoveel mogelijk thuiswerken. Behalve mensen die werken in cruciale beroepsgroepen. Bijvoorbeeld als je werkt in een supermarkt. Overleg met je werkgever of jij kunt thuiswerken. Als thuiswerken niet kan en je geen klachten hebt, mag je naar je werk. Bij (lichte) klachten als niezen, hoesten, verkoudheid, loopneus, keelpijn, verhoging of koorts moet je thuis blijven. Ook als een huisgenoot of iemand anders met wie je woont koorts heeft, mag je niet naar je werk.

Bron: [Rijksoverheid](#)

Ik moet naar mijn werk komen. Hoe kan ik mezelf en anderen beschermen?

Zorg voor goede hygiëne:

- Was je handen regelmatig met water en zeep. Droog je handen af met een papieren handdoek.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes. Gooi die na gebruik meteen weg.
- Schud geen handen.

THINK

op school

- Houd 1,5 meter afstand van elkaar. Dat is ongeveer twee keer de lengte van je arm. Maak je je zorgen over de coronamaatregelen op je werk? Bespreek ze met je werkgever.

Bron: [Rijksoverheid](#)

Kan mijn werkgever mijn werktijden aanpassen?

Ja, dat kan. Aan werkgevers is gevraagd om werktijden van werknemers zoveel mogelijk te spreiden. Dat kan betekenen dat je werktijden anders zijn dan je gewend was.

Bron: [Rijksoverheid](#)

Ik mag niet meer naar mijn bijbaantje omdat het gesloten is. Wat betekent dat voor mij?

Het coronavirus heeft voor iedereen grote maatschappelijke gevolgen. Ook heeft het gevolgen voor de economie. Zo kan niet iedereen meer naar zijn werk. Daarom neemt het kabinet maatregelen in een noodpakket. De maatregelen op een rij:

- De regering heeft een noodfonds voor werkgevers die hun werknemers niet meer kunnen betalen. Dit heet de Noodmaatregel Overbrugging voor Werkgelegenheid (NOW). Hiermee krijgen werkgevers compensatie voor de loonkosten van werknemers. Zo kunnen zij werknemers gewoon doorbetalen. Deze regeling kan snel ingezet worden, en geldt voor veel bedrijven.
- Deze maatregel geldt ook als je een flexibel contract hebt. Bijvoorbeeld als je oproepkracht bent of een 0-urencontract hebt. Veel jongeren hebben zo'n flexibel contract, bijvoorbeeld jongeren die werken als bezorger.
- Uitzendbureaus kunnen ook voor uitzendkrachten die bij hen in dienst zijn een beroep doen op dit noodfonds. Voor deze maatregel hoef je zelf niets te doen. Jouw werkgever moet regelen dat hij een tegemoetkoming krijgt uit dit noodfonds.

Loop je tegen andere dingen aan met je werk? Bespreek dit dan met je ouders of begeleider. Als je als student door de coronacrisis je inkomen kwijtraakt en wilt weten wat je rechten zijn, kun je terecht op de site [nietmijnschuld.nl](#).

Bron: [Rijksoverheid](#) en [Young and United / LSVB](#).

Ik kan mijn huur niet meer betalen, wat nu?

Niemand mag door de coronacrisis op straat belanden. Daarom hebben de minister, de verhuurdersorganisaties en brancheverenigingen afspraken gemaakt. Ze doen nu geen huisuitzettingen. Ook komt er een spoedwet om tijdelijke huurcontracten te verlengen.

- Woon je in een studentenkamer? Dan vind je meer informatie op de website van de [LSVB](#).
- Huur je bij een woningcorporatie of een particuliere verhuurder? Verhuurders zijn opgeroepen om flexibel te zijn naar huurders die door de coronacrisis hun huur niet meer kunnen betalen. Neem contact op met je eigen woningcorporatie of verhuurder als je in de knel komt en kijk welke afspraken jullie met elkaar kunnen maken. Komen jij en je verhuurder er niet uit? Zoek dan juridische bijstand, bijvoorbeeld via het [Juridisch Loket](#). Lees meer over geen huisuitzettingen en verlenging tijdelijke huurcontracten op de [site van de Rijksoverheid](#). Of kijk bij de vragen en antwoorden op de [site van de Woonbond](#).

Ik word werkloos. Wat moet ik doen?

- Vraag eerst bij je werkgever of hij al steun heeft gevraagd bij de overheid. De regering heeft namelijk een pot geld voor werkgevers die in moeilijkheden komen om hun werknemers te betalen als er minder werk gedaan kan worden.
- Als je werkgever geld krijgt uit deze regeling mag hij jou niet ontslaan. Ook krijg je dan gewoon je loon. Dit gaat niet van je WW-rechten af.
- Wijs hem op ook op je rechten in deze coronacrisis. Kijk op de site [nietmijnschuld.nl](#) om meer te lezen over je rechten. Mocht je tóch zonder werk komen zitten, kun je bij het UWV een werkloosheidsuitkering (WW-uitkering) aanvragen. Dit kan vanaf één week voor je laatste werkdag en moet uiterlijk één week na je laatste werkdag. Ook als flexwerker of uitzendkracht heb je soms recht op een WW-uitkering. Kijk voor meer informatie op de [website van het UWV](#).

THINK

op school

Maak je je zorgen over geld?

Verschillende instanties kunnen je helpen met je geldzaken, zodat je deze tijd goed door komt.

- Ben je scholier? Op de [website van NIBUD](#) vind je antwoord op veel vragen over geld en wat je kunt doen als je geld tekort komt.
- Tips voor omgaan met geld in deze tijd lees je op de website van [Wijzer is Geldzaken](#).
- Heb je even geen overzicht in je geldzaken? Loop je achter met betalingen of heb je (grote) geldzorgen? Kijk dan op de [GeldFit](#). Je kunt hier advies krijgen. Je kunt ook bellen (085 111 9 551) en chatten met Geldfit.
- Je kunt ook gebruik maken van [FiKks](#): dit is een app waarmee je een 'buddy' kunt zoeken die jou kan helpen met geldvragen en met het maken van een overzicht van inkomsten en uitgaven.
- Ben je baan kwijt of heb je problemen met je werkgever vanwege je flexcontract? Kijk dan voor meer informatie op de site [Niet mijn schuld](#).
- Wanneer je werkloos bent (of binnenkort wordt), kun je in sommige gevallen een uitkering aanvragen bij het UWV. Lees op de [site van MoneyFit](#) hoe dat werkt. Deze site is gemaakt voor jongeren van 16 tot 26 jaar met vragen over geld.

Tips voor (online) shoppen

Veel winkels komen met extra aanbiedingen, vooral online. Let op, want de verleiding is groot. Zeker nu is het belangrijk om bewust bezig te zijn met waar je geld aan uitgeeft. Gebruik daarom deze tips:

- Kijk kritisch naar de prijs. Is het echt goedkoop?
 - Wees je bewust van de invloed van reclame.
 - Neem een time-out vóór je aankoop. Stel eerst jezelf de vraag: heb ik dit echt nodig?
 - Weersta (onbewuste) impulsaankopen. Staat het product op je wensenlijstje?
 - Bepaal een vast budget. Als je gaat shoppen, bepaal vooraf hoeveel je wilt uitgeven.
- Kijk voor meer budgettips op de website van [het Nibud](#).

School

Hoe kan ik lessen volgen zonder computer?

Geef aan je mentor of iemand anders op school aan dat je geen internet of computer thuis hebt. Of vraag je ouders dit door te geven aan school. School helpt jou graag om dit op te lossen, zodat ook jij je schoolwerk goed kunt doen.

Gaan de eindexamens op de middelbare school door?

Nee. Dat heeft minister Slob van Onderwijs besloten, samen met de onderwijsorganisaties. De minister hoopt er zo voor te zorgen dat leerlingen zonder vertraging aan hun vervolgopleiding kunnen beginnen. Scholen kijken naar de resultaten van de schoolexamens om te bepalen of je je diploma krijgt dit schooljaar. Scholen krijgen langer de tijd om de schoolexamens te organiseren en af te sluiten. Er volgt snel meer informatie over de nieuwe zak- en slaagregeling en herkansingen. Houd de site van de Rijksoverheid in de gaten.

Bron: [Rijksoverheid, besluit centrale eindexamens](#)

Ik heb moeite met opdrachten van school. Wat nu?

Geef dit aan bij je mentor, een docent of iemand anders van school. Zij helpen je verder. Ook zijn er veel initiatieven die jou kunnen helpen met je vakken of schoolopdrachten. Kijk eens op Youtube. Ook via de site [Studenten helpen scholieren](#) kun je gratis bijles volgen.

Mbo

Antwoorden op de meestgestelde vragen over het mbo vind je op de [site van de Rijksoverheid](#). Kijk ook naar de informatie die je krijgt van school.

Steun

Ik zie de mensen die belangrijk voor me zijn niet meer. Wat nu?

Veel activiteiten zijn door het coronavirus afgelast. Het is heel begrijpelijk dat dit lastige situaties voor je kan opleveren. Vooral als je niet lekker in je vel zit, of je je eenzaam voelt. Hieronder staat een aantal tips hoe je toch met vrienden en andere belangrijke personen in contact kan blijven:

- Spreek af om een of meerdere keren per week contact te houden, bijvoorbeeld op de tijdstippen waarop jullie contact of de activiteit normaal plaatsvond.
- Was de activiteit vaak in een grotere groep? Kijk of je een groepchat kan organiseren waarbij je met de groep in contact blijft. Via sommige websites of apps kan je ook videochatten, waardoor jullie elkaar ook kunnen zien. Kijk ook eens op de pagina [Thuiswerken, online communicatie en vergaderen](#).
- Vind je het niet fijn om te (video)bellen? Stel een andere manier om contact te houden voor, bijvoorbeeld door te chatten of mailen.
Weet je niet wie je kunt bellen? Kijk eens op de pagina [Wie kan mij helpen?](#).

Ik kan met niemand meer praten door de coronacrisis. Wat kan ik doen?

Het is erg belangrijk om met iemand te praten als je een vraag hebt. Of als je gewoon behoefte hebt aan iemand die even naar je luistert. Misschien is dit normaal gesproken iemand in jouw eigen omgeving, zoals een opa of oma, docent, trainer van je sportclub, of begeleider. Maar wat als deze persoon momenteel ziek of niet bereikbaar is?

- Als fysiek contact niet mogelijk is doordat iemand in de risicogroep valt, kun je bellen of chatten om toch contact te houden.
- Is het niet mogelijk om contact te houden met de persoon die je normaal spreekt? Kijk welke andere mensen in je omgeving je kunt bellen of appen.
- En houd in gedachten: mensen willen echt naar je luisteren of je helpen. Laat ze dus wel weten hoe je je voelt. Of laat ze weten dat je gewoon even een praatje wilt maken.

Je kunt ook bellen of chatten met:

- [@Ease](#): bellen of chatten als je ergens mee zit.
- Chatten via [jouwggd.nl](#).
- Chatten met hulpverleners van [Chat met Fier](#). Hier kun je (anoniem) je verhaal delen, geven ze jou informatie en helpen je als je dat wilt. Je kunt ook chatten als je je zorgen maakt om iemand uit je omgeving. De chat is open op maandag t/m vrijdag van 19.00 tot 6.00 uur en op zaterdag, zondag en feestdagen van 20.00 tot 6.00 uur.
- Bij [TEJO Nederland](#) zitten vrijwilligers klaar om met jou te bellen of te appen via 06-53937099.

Gezondheid

Ik pieker de hele dag en ik vind dat vervelend. Wat kan ik eraan doen?

Lees de [tips van NOSop3](#) om mentaal gezond te blijven. Kijk ook eens naar deze tips:

Ritme

Zorg voor ritme en structuur. Hoe doe je dat?

- Maak elke dag een schema. Wat ga je wanneer doen? Als je moeite hebt om je aan een planning te houden, zet dan een wekker als reminder na elke taak.
- Sta elke dag op dezelfde (normale) tijd op en ga ook op tijd naar bed.
- Eet op vaste tijden.
- Vermijd de verleiding van eindeloos Netflixen en bankhangen.
- Vergeet niet op tijd te stoppen met (thuis)werken of met schoolwerk.
- Probeer een vaste opgeruimde plek in te richten voor opdrachten van school. Geen plek? Misschien kun je afwisselen met je huisgenoten, ouders of broers en zussen.
- Plan ook pauzes en relaxmomenten in. Zoals één (!) aflevering van je favoriete serie kijken, sporten in de woonkamer, of even via WhatsApp, Skype of een andere app bijkletsen met vrienden.

THINK

op school

- Geen werk of school? Zoek activiteiten met uitdaging. Het liefst iets met een concreet resultaat of einddoel. Iets wat je altijd al wilde leren of oefenen. Er zijn genoeg tutorials te vinden op YouTube ter inspiratie. Of denk aan het leggen van een puzzel. Maar overdrijf niet. Je hoeft echt geen Japans te kunnen aan het einde van de coronacrisis.

Ging het een dag wat minder goed met je ritme? Dat geeft niet, het is namelijk heel normaal dat deze situatie wennen is. En dan het niet elke dag even goed lukt. Morgen weer een dag om te proberen.

Gezond eten en bewegen

Tips om goed voor jezelf te zorgen:

- Eet gezond, dat is juist nu heel belangrijk. Zo houd je je weerstand hoog en word je minder snel ziek. Met een goede weerstand ben je ook sneller weer beter. Geen inspiratie voor gezond eten? Kijk eens bij de [recepten van het Voedingscentrum](#).
- Beweeg voldoende. Het is bewezen dat sporten ervoor zorgt dat je endorfine, serotonine en dopamine aanmaakt. Die stoffen in je hersenen werken tegen angst en depressie. In deze onzekere tijden, waarin alles anders gaat dan je gewend bent, is dat heel belangrijk. Op YouTube staan veel oefeningen die je thuis kunt doen. Je mag ook naar buiten om een frisse neus te halen. Maar: ga het liefst alleen, zoek geen drukke plekken op en houd 1,5 meter afstand.

Laat je niet gek maken

Het is helemaal niet gek om in deze tijd bang of boos te zijn. Je bent zeker niet de enige. Houd in gedachten dat onzekerheid bij het leven hoort. Dat is niet altijd makkelijk.

Mensen zijn geneigd om aandacht te geven aan gevaar. Dat is nuttig en helpt ons overleven. Zo helpt je angst je nu om goede keuzes te maken, zoals fysiek contact vermijden, handen wassen en je gezicht niet aanraken. Zo blijf je zelf veilig en help je anderen veilig te blijven.

Laat je niet gek maken door al het nieuws en alle berichten. Volg betrouwbare bronnen als NOS journaal, RTL Nieuws en de richtlijnen van het RIVM. Probeer ook positieve verhalen te lezen, of zelf iets positiefs te doen voor een ander. En spreek met jezelf of huisgenoten af wanneer je nieuws en social media volgt. Kijk niet de hele dag op je telefoon om alles te volgen en vermijd horrorverhalen.

Praten over je zorgen

Het is goed om over je vragen, zorgen of angsten te praten met iemand die je vertrouwt. Zeker nu er zoveel gebeurt om ons heen. Het is voor ons allemaal een bijzondere situatie. Misschien kun je praten met je ouders? Een vriend of vriendin? Of iemand anders?

Kijk ook op de pagina [Wie kan mij helpen?](#) voor de contactgegevens van organisaties waarmee je (anoniem) kunt chatten of bellen.

Hulpverlening

Door het coronavirus kan ik niet afspreken met mijn hulpverlener. Wat nu?

Iedereen moet zoveel mogelijk thuisblijven. Dit kan betekenen dat je niet kan afspreken met jouw hulpverlener zoals je gewend bent. Gelukkig zijn er andere manieren om contact te houden. Zo kunnen jullie bellen of videochatten waardoor jullie elkaar toch kunnen zien. Zie voor een paar handige tools de pagina [Thuiswerken, online communicatie en vergaderen](#). Of deel deze tips over [digitale zorg en ondersteuning op afstand](#) met jouw begeleider of hulpverlener.

Is de hulpverlener die jou helpt zelf ziek? Hij of zij zal dan waarschijnlijk zorgen dat er een collega is die jou kan helpen. Misschien vind je dit in eerste instantie spannend. Dat is heel begrijpelijk. Als dit zo is, geef dit dan aan bij de collega van jouw hulpverlener, zodat die hier rekening mee kan houden.