



Gelderland-Zuid

## Corona

*Een bijdrage van Rianne Bunt, Jeugdverpleegkundige GGD Gelderland-Zuid.*

**Een grote gebeurtenis zoals corona, kan veel invloed op je leven hebben. Misschien heb je zelf klachten (gehad), zit je in quarantaine of iemand in je omgeving is ziek geweest of zelfs overleden. Het kan zijn dat je bang bent, verdrietig of eenzaam. Misschien maak je je zorgen over je schoolwerk. Het kan ook zijn dat je bijna geen moeite hebt met de hele corona situatie. Of dat je juist nieuwe dingen ontdekt.**

### Hoe reageer jij op de situatie rondom Corona?

Het kan zijn dat:

- je er steeds aan moet denken, waardoor je je niet meer op andere dingen kunt concentreren;
- je niet goed kunt slapen, onrustig slaapt, je last hebt van nachtmerries;
- je lichamelijke klachten krijgt, zoals hoofdpijn of buikpijn;
- je veel huilt, drukker of brutaler bent of meer gespannen reageert dan eerst;
- je nergens meer zin in hebt en op jezelf wilt zijn;
- je eigenlijk nauwelijks of geen last hebt van wat er gebeurt.
- je misschien thuis wel beter kunt werken dan op school

### Hoe ga je ermee om?

Het helpt om je gevoelens niet voor jezelf te houden.

- Praat erover, dat lucht op! Je ouders en/of je mentor of leerkracht kunnen jou helpen bij je zorgen.
- Misschien is het voor jou makkelijker om met een goede vriend(in) of familielid te praten.
- Vaak kan het helpen om op te schrijven wat er precies gebeurd is. Schrijf ook je gedachten en gevoelens daarbij op.
- Sporten, tekenen, muziek of andere leuke dingen kunnen je helpen zodat je even ergens anders aan denkt.
- Geef jezelf de tijd om na te denken over wat er allemaal gebeurt.

### Wanneer moet je extra hulp vragen?

Merk je dat je verdriet of angst niet minder wordt? Dan is het een goed idee om hulp te zoeken. Dit kan bijvoorbeeld op school, je huisarts of bij de jeugdverpleegkundige van de GGD.

Er zijn ook sites die jou kunnen helpen met deze en andere vragen:

[www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl) op deze site vind je veel informatie voor jongeren. Ook kun je anoniem chatten en vragen stellen via de mail aan een jeugdarts of jeugdverpleegkundige.

[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)

[www.growitapp.nl/corona/](http://www.growitapp.nl/corona/) Houd bij hoe je je voelt. Je leert jezelf beter kennen en je helpt onderzoekers!

### Wat kan en mag wel tijdens de Lockdown?

Misschien dat wat ideeën en inspiratie je kunnen helpen. [Hier](#) lees je wat nog wel kan.

Heb je meer vragen over dit onderwerp? Of andere vragen? Neem gerust contact met mij op. Ook je ouders mogen altijd contact opnemen.

Ik ben er voor verschillende vragen over groei, ontwikkeling en gezondheid. Bijvoorbeeld over sociale media, gezonde voeding, relaties, seksualiteit.

Bellen of mailen voor een afspraak kan ook.

Telefoon: 06-21877588

E-mail: [rbunt@ggdgelderlandzuid.nl](mailto:rbunt@ggdgelderlandzuid.nl)

[www.ggdgelderlandzuid.nl](http://www.ggdgelderlandzuid.nl)



[JeugdgezondheidszorgGGDGelderlandZuid](https://www.facebook.com/JeugdgezondheidszorgGGDGelderlandZuid)