

Tips om de coronatijd door te komen.

Dat we in een lastige tijd zitten, hoeven we jou niet te vertellen. Weinig mogelijkheden om af te spreken met vrienden, en in het weekend is er ook weinig te beleven want de horeca, bioscopen en winkels zijn dicht. Weet dat je niet de enige bent die hierdoor wat minder lekker gaat. Deze video geeft je tips die je helpen om je beter te voelen en deze tijd goed door te komen.

https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=dwwg5Q1_xc4

Wil je meer weten hoe jij er instaat en heb je behoefte aan een steuntje in de rug, ga dan naar <https://www.growitapp.nl/corona/>,

En hier vind je leuke tips over wat je wél kan doen in de deze Coronatijd

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen/Over-het-virus/Wat-kan-er-wel-tijdens-de-lockdown>

Praten helpt!

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. Misschien kun je fijn praten met je ouders, je mentor of een vriend of vriendin. **Vraag eens aan elkaar hoe het echt gaat.** Het lost niet direct alle problemen op maar het lucht wel op. En door van elkaar te weten hoe je je voelt, kan je er ook beter voor elkaar zijn.

Voel je je echt rot en heb je hulp nodig? Kijk hier voor een overzicht van alle mogelijke informatie en hulp die bij jou past [Wie kan mij helpen? | Coronavirus | NJi](#). Of ga direct naar <https://jongerenhulponline.nl/>

Pak aan die dip!

Zit je in een dip en ben je somber? Pak het aan met www.gripopjedip.nl.

Wil je meer weten over depressie, hoe het ontstaat en wat je eraan kan doen om het tegen te gaan? Volg dan deze e-learning over depressie. [Inhoud | MOOC \(easygenerator.com\)](#)

Iedereen is wel eens bang, maar zitten jouw angsten jou in de weg? En wil je weten hoe je hiermee om kan gaan. Via deze e-



learning [Inhoud | MOOC \(easygenerator.com\)](#) leer je meer over angst, hoe dat bij jou is en ervaringen van andere jongeren.

Nooit meer stress?

Dat willen we allemaal wel, maar dat bestaat niet. Een beetje stress is ook belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Kan jij niet slapen en pieker je veel de laatste tijd? Dan is het wel belangrijk om daar wat aan te doen. Hier vind je online-trainingen om aan de slag te gaan met slaap-pieker en stressklachten. <https://www.snelbeterinjevel.nl/>

Ook mediteren helpt heel goed bij stress. Al eens geprobeerd? Nee? Installeer dan nu de app. [Meditation and Sleep Made Simple - Headspace](#):

Voel je je vaak eenzaam?

Je bent niet de enige, en zeker in deze Coronatijd is het extra lastig, omdat je minder gemakkelijk je vrienden kan opzoeken. Eenzame gevoelens zijn niet altijd een probleem waar je iets mee moet. Wanneer moet je wel in actie komen? Dit platform helpt je verder met informatie en ervaringsverhalen van andere jongeren <https://www.eenzamejongeren.com/>

Of kom in contact met andere jongeren via <https://wijzijnmind.nl/connect>. en <https://www.join-us.nu/join-us-online/>.

Hier vind je alle informatie over seks en relaties. Ook kun je chatten, mailen of een afspraak maken en er is een online sense coach .

[Home | Sense.info](#)

Wil je meer weten over je gezondheid en een gezonde leefstijl? Ga dan naar

www.jouwggd.nl Je kunt via deze site ook gratis en anoniem chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Op werkdagen van 14.00-22.000 en in het weekend van 18.00-20.00 staan wij klaar om jouw vragen te beantwoorden of een luisterend oor te bieden. Het is ook mogelijk om via de site je vraag te mailen.



Hoe gaat het met jou?!

We willen graag weten hoe het met je gaat. Hoe is het met je gezondheid? Hoe zit het met je zelfvertrouwen, ben je blij met je lijf? Breng je genoeg tijd door met vrienden/familie die belangrijk voor je zijn? En lukt het om rond te komen?

Hoe gaat het met jou?! Is het [vragenlijstonderzoek](#) voor jongeren van 16 tot en met 25 jaar in de provincie Utrecht.

Over jouw gezondheid, leefstijl en welzijn.

Doe je mee?!

Het invullen van de vragenlijst neemt ongeveer 15 minuten en is anoniem.

Als je meedoet maak je kans op een bol.com bon van € 10 (win kans 1 op 15) Ook verloten we 5 JBL Bluetoothspeakers t.w.v. € 100.

Wil je het onderzoek delen met iemand? Dank je wel

<https://jongerenonderzoek.ggdru.nl>

Volg ons via

<https://www.facebook.com/GGDrU>

<https://twitter.com/ggdru>

<https://www.linkedin.com/company/ggdregioutrecht>

<https://www.instagram.com/ggdregioutrecht/>

<https://www.youtube.com/c/GGDregioUtrecht>

#hoegaathetmetjou #ggdru

