

Applaus voor jou!



Je sociale leven even in de koelkast steken, een mondkapje dragen op school, les volgen op afstand... Niet makkelijk!

Daarom een welverdiend applaus voor jou,
voor al je inspanningen om de oudere generatie te beschermen,
voor het volhouden en doorzetten ondanks moeilijke momenten,...



Oeistmetu?

Gaat het? Of ervaar jij net als vele andere mensen, jong en oud, meer stress door de omstandigheden waarin je nu moet leven?

Weet dat je niet alleen bent!



Je hoeft je niet te schamen voor hoe je je voelt. Je af en toe eens slecht voelen, dat hoort voor iedereen bij het leven. Weet ook dat er altijd iemand klaar staat om te helpen als het moeilijk gaat.



Zorg goed voor jezelf (en voor anderen)

- Hoe blijf ik **positief** tijdens een crisis? Check het op [WatWat.be](https://www.watwat.be)!
- Mondmaskers, handhygiëne, afstand houden en ventileren: waarom toch?! Lees [hier](#) de wetenschappelijke kennis achter de **maatregelen** op school.

Grip op je dip

Hoe ga ik om met stress? En waar kan ik hulp vinden? Je leest het hier!

- Hoe kan ik omgaan met **stress**? Check het op [WatWat.be](https://www.watwat.be)!
- [Coronaonrust in je hoofd?](#) Check de tips van het **CLB**!
- Hoe ga ik om met **conflicten** in mijn gezin? [5 tips](#)
- Zie je het soms (even) niet meer zitten? Heb je nergens nog zin in? En voel je je alleen met die gevoelens? Wees gerust: je bent zeker niet de enige die met dit gevoel worstelt.



Blijf er niet mee zitten! *Praat* erover. Alleen al die donkere gedachten uitspreken, kan opluchten.

Wilde je met iemand praten, maar lukte het niet? Probeer het dan eerst op te *schrijven*. Zo orden je je gedachten en kan je nadien makkelijker over je gedachten vertellen. Of je kan het briefje natuurlijk ook afgeven.

Hulp is nooit ver weg

Hulp vragen is niet makkelijk. Maar wel heel dapper! Het is vaak de eerste stap om je wat beter te voelen. En, het helpt om die chaos in je hoofd weer op orde te krijgen. Via **NokNok** vind je tips om hulp te vragen.

- Hulp is nooit ver weg. Enkele mogelijkheden:
 - *Praat* met een vriend, je lief, je ouders,...
 - *Praat* met iemand op school: een leerkracht, je klastitularis, een leerlingenbegeleider,...
 - Als jongere kan je *gratis psychologische hulp* krijgen zonder dat iemand anders het weet. Neem contact op met het CLB (zoek [hier](#) de CLB-medewerkers van je school), het [JAC](#) of [Tejo](#).
- Liever *chatten, mailen of bellen*? Hier staat gratis en anoniem een luisterend oor voor je klaar:
 - [Chat met het CLB!](#)
 - Chat, bel of mail met het [JAC](#).
 - Ook bij [Awe!](#) kan met je vragen of problemen terecht. Gratis en anoniem.
 - [Tele-Onthaal](#) is er voor je: telefonisch of via chat. 24/7.
 - Aarzel niet om de [zelfmoordlijn 1813](#) te contacteren mocht je daar de nood toe voelen.
 - Bel, mail of chat dan met [1712](#) bij vragen over geweld, misbruik of kindermishandeling.
 - Bij de [druglijn](#) kan je terecht met alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken



- Benieuwd naar meer *tips en oefeningen* om je beter in je vel te voelen?
 - Jongere dan 16: [NokNok](#) geeft info en toffe opdrachten.
 - Ouder dan 16: op [Check jezelf](#) leer je mentaal fit te blijven in coronatijden én daarbuiten
 - Ben je *bezorgd* om iemand? Wil je helpen maar weet je niet hoe? [Hier](#) vind je hulp.