



HELP DE HELDEN!

Eerste Zelfhulp bij Crisis voor scholieren, onze superhelden

De Coronacrisis maakt alles anders. Je vrienden zijn niet dichtbij. Hoe maak je het elke dag fijn thuis, nu jouw huis ook een 'school' is? Hoe zorg je dat je niet alleen maar met school of gamen bezig bent? Hoe kan je er zijn voor de mensen om je heen?



Wat werkt voor jou

Je bent nu al een tijdje thuis en dit gaat nog even duren. Maak een plan om dit nog een poosje vol te kunnen houden. Wat heeft jou de afgelopen tijd geholpen? Wat was fijn voor jou en voor je familie bij jou thuis?



Leg je ervaringen vast

Deze crisis is heftig. Vooral voor degenen die ziek zijn of die familie of vrienden verliezen. Een crisis zorgt er vaak voor dat je ontdekt wat voor jou echt belangrijk is. Laat je creativiteit hierop los. Schrijf, teken, schilder of maak iets waarmee je dit kan vastleggen en bewaren. Wat heb jij ontdekt?



Vertel je verhaal

Vertel je verhaal. Blijf in contact met vrienden en familie. Niet fysiek natuurlijk, maar via FaceTime, WhatsApp, Snapchat, TikTok, Facebook, Discord. Houd contact om bij te praten en om het te hebben over hoe jullie de dingen aanpakken. Welke tips hebben jullie voor elkaar?



Doe dingen waar je energie van krijgt

We hebben allemaal iets waar we blij van worden. Sporten, muziek maken, muziek luisteren, koken, dingen maken, gamen of lekker chillen. Doe elke dag iets waar je energie van krijgt. Wat is dat vandaag voor jou?



Blijf lachen

Lachen is altijd fijn. Kijk filmpjes waar je van moet lachen. Heb je een slechte dag? Probeer jezelf dan op te vrolijken. Hoe doe jij dat?

Wees nieuwsgierig

Tijdens een crisis kan je veel over jezelf en over anderen leren. Je komt er bijvoorbeeld achter wie jouw echte vrienden zijn. Wie heeft jou verrast? Wie wil je nog beter leren kennen?



Laat je gevoel zien

Tijdens een crisis kan je emoties zoals angst, boosheid, verdriet en vreugde ervaren. Met wie kan jij hierover praten? Er zijn chatsites waar jij anoniem kan kletsen als dat voor jou beter past.



Pas op jezelf en anderen

Voor iedereen is er veel verandering. Wie in jouw omgeving kan extra hulp gebruiken? Misschien ben je wel ergens goed in en kan je daarmee anderen helpen. Dit hoeft niet groots te zijn. Dat je de maatregelen opvolgt is al helpend voor anderen. En vergeet zeker niet ook goed te zorgen voor jezelf.



Wissel activiteiten af

Zorg dat je niet de hele dag met school of gamen bezig blijft. Relaxen is ook belangrijk. Plan (kan ook met hulp van anderen) wat een goed moment is om aan school te werken en wat een goed moment is om te ontspannen. Het kan prettig zijn om andere plekken in huis te kiezen voor het maken van schoolwerk en om te ontspannen. Beloon jezelf als je huiswerk af is.



Focus op wat wel kan

Er zijn opnieuw voor een aantal weken overheidsmaatregelen afgesproken. Het gaat nog even duren, maar gelukkig is het tijdelijk. Ondanks alle maatregelen kan er nog steeds veel wel. Gebruik je fantasie. Welke dingen blijf jij vooral wel doen?



"Social distancing, de uitdaging in deze tijd is om dichtbij jezelf te blijven"

Loesje

Een diepe buiging voor jullie. Jullie zijn onze superhelden!

www.helpdehelden.com • info@helpdehelden.com

© Alle rechten voorbehouden: Marja van Duin, Heidi van den Hout en Kim Kneepkens

© Noord-Brabant, 29 maart 2020. Ontwerp & realisatie: Zuiver C (www.zuiver-c.nl) i.s.m. Heleen Verhoeven Ontwerpt

