

Corona, hoe ga jij ermee om?

Leerlingen Groep 7/8 en VO

Plotseling is daar het Coronavirus.

Een grote gebeurtenis als deze laat kan bij veel kinderen een grote indruk achterlaten. Het kan zijn dat je iemand kent die ziek is geweest of zelfs overleden is. Het kan ook zijn dat je heel erg bang bent geweest, verdrietig of eenzaam omdat je vrienden/ vriendinnen lang niet kon zien. Maar kan ook zijn dat je nauwelijks moeite hebt met de hele corona situatie.

Hoe reageer jij op zo'n gebeurtenis?

Je hebt je misschien machteloos gevoeld en het leek misschien wel of je een film zat. Misschien begrijp je eigenlijk niet wat er precies gebeurd is. Je kan daarom nu boos, bang of verdrietig zijn. Het kan ook zijn dat jij juist helemaal niks of weinig voelt.

Het kan voorkomen 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 schuldig voelt over wat er is gebeurd, of dat je je voor dingen schaamt,
- je lichamelijke klachten krijgt, zoals hoofdpijn of buikpijn,
- je veel huult, drukker of brutaler bent of agressiever reageert dan eerder,
- je nergens meer zin in hebt en op jezelf wilt zijn,
- je alles zo snel mogelijk wil vergeten,
- je eigenlijk nauwelijks last hebt van wat er gebeurt.

Iedereen reageert anders en hoewel het vervelend en belastend kan zijn, zijn het reacties die passen bij wat je hebt meegemaakt. In de meeste gevallen nemen deze klachten na verloop van tijd af.

Verwerken, hoe gaat dat?

Verwerken gaat het beste als je probeert om je gevoelens niet voor jezelf te houden.

- Praat erover, dat lucht op!
- Je ouders en/ of je mentor of leerkracht zullen alles doen om je te ondersteunen bij je zorgen.
- Misschien is het voor jou makkelijker om met een goede vriend(in), kennis of met iemand anders te praten.

Niet iedereen is een prater. Er zijn ook nog andere mogelijkheden om te verwerken wat je de afgelopen tijd hebt meegemaakt, je kunt:

- Je problemen opschrijven. Vaak kan het helpen om op te schrijven wat er precies gebeurd is, maar ook je gedachten en gevoelens daarbij. Je kunt dat ook aan iemand laten lezen.

- Sporten, tekenen, schilderen en muziek, of andere leuke dingen doen. Het helpt je om te verwerken wat je allemaal hebt meegemaakt en het geeft afleiding.
- Boeken lezen over verlies, rouw of angst.
- Kijk voor boeken over rouwverwerking op www.jongehelden.nl
- Geef jezelf de tijd om na te denken over wat er allemaal gebeurd is.

Wanneer moet je extra hulp vragen?

Merk je dat je moeite hebt om te verwerken wat je mee hebt gemaakt de laatste maanden? Het is normaal dat lastige dingen verwerken tijd vraagt. Vertel je ouders, je mentor, leerkracht of je vrienden hoe je je voelt en wat jou bezighoudt.

- Als je merkt dat het je niet lukt om over je verdriet of angst heen te komen, dan is het een goed idee om professionele hulp te zoeken.
- Bespreek je problemen thuis, op school of met iemand van de GGD. Of ga naar je huisarts of een andere hulpverlener.
Deze mensen kunnen door met jou te praten nagaan wat nodig is om jou te ondersteunen in deze tijd.
- Er zijn ook sites die jou kunnen helpen om door periode heen te komen, bijvoorbeeld:
 - www.infovoorkinderen.nl/bang basisschool leeftijd
 - www.bibbers.nl basisschool leeftijd
 - <https://www.jouwggd.nl/gevoel/angst/> (voor 12+ kinderen).
Op deze site vind je veel informatie voor jongeren en kun je onder andere anoniem chatten en vragenstellen via de mail aan een jeugdarts of jeugdverpleegkundige .
 - www.kindertelefoon.nl Je kunt met hen bellen of chatten en op de website staat ook veel informatie
 - [Veel gestelde vragen](#) over het coronavirus en de maatregelen van 21 april 2020 [kinderen](#) [jongeren](#)

Vragen?

Aan elke school is ook een jeugdarts of jeugdverpleegkundige verbonden. Wil je contact om bijvoorbeeld te overleggen of iets normaal is, bel of mail dan. Dat kan op werkdagen via 023 7891777 of frontofficejgz@vrk.nl.