

## Pubers in tijden van corona

Je puberteit is een periode waarin je als jongere 'uitvliegt', je ontdekt de wereld, en leert op je eigen benen staan. Je vrienden worden steeds belangrijker, en de spannende dingen gebeuren vooral daar waar je ouders niet zijn. Je puberteit is een periode vol nieuwe mogelijkheden en uitdagingen. Met af en toe de nodige emotionele wervelstormen.

En dan is er nu corona ... met strenge maatregelen die je vastzetten in huis, bij je gezin, weg van je vrienden. En met heel wat emoties...

Hoe ga je als puber om met deze bijzondere situatie? Enkele tips.

### 1. Weet dat bang zijn in deze situatie heel normaal is

Bang of angstig zijn is een gevoel dat ons waarschuwt bij gevaar. Het zorgt ervoor dat we kunnen reageren en onszelf in veiligheid kunnen brengen. Het zorgt er ook voor dat we geen onvoorzichtige of gevaarlijke dingen gaan doen. Zonder angst zouden we bijvoorbeeld zonder kijken de straat oversteken. Ook nu, met het coronavirus, waarschuwt angst ons. Het is dus heel erg normaal, dat we nu op dit moment in deze uitzonderlijke situatie bang zijn en dat we ons zorgen maken. Het helpt ons om het probleem aan te pakken en onszelf en de mensen rondom ons veilig te houden.

Het is dus best ok als je op dit moment bang voelt en zorgen maakt.

### 2. Informeer je goed

Een belangrijke reden waarom we angstig zijn, kan zijn dat we niet goed weten wat er gaat gebeuren. Onzekerheid en onvoorspelbaarheid maakt ons bang. Het is dan ook logisch dat we de bedreiging zo goed mogelijk 'in de gaten willen' houden. We willen weten wat ons te wachten staat, zodat we met de juiste informatie kunnen handelen. Onze hersenen zijn zo gemaakt dat ze, als we bang zijn, op zoek gaan naar informatie over die bedreiging: we focussen er onze aandacht op. Het vervelende aan die 'aandachtsfocus' is jammer genoeg dat we vooral de enge dingen gaan zien en horen die onze angst bevestigen en versterken, en dat we positieve en hoopgevende dingen over het hoofd zien. We komen een beetje in een tunnelvisie terecht, en het lijkt alsof de bedreiging alleen maar groter wordt omdat de andere, niet-bedreigende dingen minder opvallen. En zo kan het gebeuren dat we, door zoveel mogelijk informatie te willen zoeken, toch nog banger worden.

Het is belangrijk om de hoogte te blijven, ook omdat we moeten weten welke maatregelen er getroffen worden om de verdere verspreiding van het virus te vertragen en wat we zelf allemaal kunnen doen om daaraan bij te dragen. Probeer dit inderdaad wel met mate te doen: spreek met jezelf bijvoorbeeld af dat je enkel naar het ochtend-, middag- of avondjournaal luistert, 1 keer per uur je social media checkt voor 5-10 minuutjes ... Zorg ervoor dat je betrouwbare informatiekkanalen volgt (bv. vrt nieuws, nieuws op jongerenmaat <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/rubrieken/klaar/>, vtm nieuws, <https://www.info-coronavirus.be/nl/>, <https://www.rodekruis.be/hulp/coronavirus/>, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>).

### 3. Bescherm jezelf en de mensen rondom je

Ziek worden lijkt voor de meeste tieners een ver van mijn bed show, en ook wat betreft het coronavirus denken de meeste tieners dat het hen wel niet zal overkomen. Het is inderdaad waar dat jongeren minder kans hebben om ziek te worden en te overlijden door het virus dan ouderen, maar toch raden wetenschappers en gezondheidsorganisaties mensen van alle leeftijden, dus ook tieners, aan om de maatregelen na te leven: blijf in uw kot, was uw handen met zeep, raak uw gezicht niet aan, nies in een papieren zakdoek of in uw elleboog, houdt afstand van elkaar (>1m50). Dit verkleint niet alleen het risico dat je zelf ziek wordt, maar ook dat je het virus doorgeeft aan anderen (die misschien kwetsbaarder zijn).

### 4. Wees zelfstandig en neem verantwoordelijkheden op

Voor je ouders zijn het ook bijzondere tijden. Zij staan ook voor uitdagingen die ze nooit eerder moesten aangaan. Ook zij weten misschien niet helemaal hoe het allemaal moet. Ook zij zijn zoekende naar manieren om deze situatie het hoofd te bieden. Deze gebeurtenissen zijn voor hen vast ook overweldigend, en waarschijnlijk zijn ze ook gestresseerd en bang. Ze moeten van alles regelen: hun eigen telewerk, het schoolwerk van hun kinderen, het 'gewone' huishouden, de zorg voor het gezin, de bezorgdheid en zorg voor je grootouders, ... Jij kan het hen makkelijker maken door wat last van hun schouder te nemen en zelfstandig de verantwoordelijkheid over jezelf te nemen. Je ouders zullen het waarschijnlijk te druk hebben of te weinig energie hebben om je constant in de gaten te houden, je screentime te monitoren, je huiswerk te controleren, ... Deze vrijheid en onafhankelijkheid kan deugddoend zijn. Geniet ervan! Toon je ouders dat je dit aankan en dat je verantwoordelijk kan omgaan met deze vrijheid. Bespreek met hen wat je van elkaar verwacht: welke taken moet je van hen doen?, waar kan je hun hulp gebruiken?. Zet die afspraken eventueel in een gezinscontract. Als je hen kan tonen dat je zelfstandig je verantwoordelijkheden kan opnemen en tot een goed einde brengen, is de kans heel groot dat ze je steeds meer onafhankelijkheid en vrijheid gunnen. Waarschijnlijk behouden ze dan ook het vertrouwen in je wanneer het leven weer zijn normale gangetje zal gaan.

#### **5. Zorg voor structuur**

Dat je niet naar school moet, kan voor sommigen een fijne bijwerking zijn van deze hele heisa. Toch kan het wegvallen van dagelijkse routine en structuur ook heel wat aanpassing vragen, en een hele uitdaging zijn. Het helpt om structuur in je dagen te brengen. Structuur helpt je ook om zicht te houden op je verantwoordelijkheden en de dingen die je ouders van je verwachten. Zorgen voor structuur hoeft niet te betekenen dat je heel strikte dagplanning van minuut tot minuut moet maken waar niet van afgeweken kan worden, maar structuur zorgt voor routine, en routine helpt om psychisch gezond te blijven. Je hoeft niet even vroeg op te staan als wanneer je je naar school moet haasten, maar zoek toch een ritme in je dag, met vaste ankerpunten (bv. 3 maaltijden per dag, persoonlijke hygiëne, zelfzorg en ontspanning, 'werk' voor school, klusjes in huis, slaap). Je kan zeker een to do lijst maken om je te helpen wanneer je niet weet wat doen, maar maak zeker ook 'have done' lists. Op een have done list noteer je wat je hebt gedaan. Zo kan je duidelijk zien wat je verwezelijkt hebt, wat je een beter gevoel kan geven dan alleen maar zien wat je allemaal nog moet gaan doen. Je kan op je have done list ook noteren hoe je je voelde toen je je deed wat je deed. Zo kan je mooi opvolgen hoe je bezigheden je gevoelens en je stemming beïnvloeden.

#### **6. Vergeet niet te ontspannen**

Ontspanning kan van alles zijn, zelfs 'schermtijd'. Computergames, series binge watchen, documentaires kijken ... het kan en het mag. Jezelf wat meer schermtijd gunnen in deze periode, hoeft niet problematisch te zijn. Spreek wel met jezelf en met je ouders af hoeveel tijd je per dag voor een scherm wil zitten, en zorg ervoor dat je ook nog andere activiteiten hebt om te ontspannen. Zoek ook dingen die je als gezin, of met je broers en zussen, samen kan doen om je te ontspannen: filmavond, samen koken, knutselen, boeken voorlezen, quizzen, gezelschapspelen, samen zingen, een aflevering van 'My family has talent' maken (je kan het filmen en doorsturen naar familie en vrienden, of live streamen met een jury aan de andere kant van de lijn), samen een verhaal maken (iemand begint met de openingszin, en iedereen vult één voor één een zin aan tot het verhaal af is), ...

#### **7. Leer iets nieuws**

Dat je niet naar school moet, hoeft niet te betekenen dat je niets nieuws kan leren. Nieuwe dingen leren is goed voor je mentale welzijn. Het zorgt dat je een doel hebt waarnaar je kan toewerken, en helpt je dus om activiteiten in te plannen, nieuwe activiteiten die net iets spannender en interessanter zijn dan je gewoonlijke dagdagelijkse bezigheden. En, ook al lukt het vast niet van de eerste keer, wanneer je iets nieuws geleerd hebt, is dat goed voor je

zelfvertrouwen. Het internet helpt met online muzieklessen, online taallessen, online tekenlessen, .... Sommige van die websites organiseren ook 'online klassen', zodat je in contact kan komen met anderen.

#### **8. Beweeg**

Bewegen is nodig voor je lichamelijke gezondheid, maar ook je psychische gezondheid. Het is een manier om met frustratie en spanning om te gaan en verveling tegen te gaan. Zeker voor kinderen en jongeren is het belangrijk om in beweging te blijven en zich 'af te reageren'. Beweging maakt stoffen (endorfines) vrij in je hersenen, die je een positieve invloed hebben op je lichaam en op je stemming. Bewegen kan je ook helpen om je goed te voelen over jezelf en trots te zijn wanneer je gestelde doelen bereikt. Neem hier kleine stapjes. Je moet niet morgen een marathon kunnen lopen: een wandelingetje rond de blok doet ook al wonderen. Je moet niet de Mont-Ventoux fluitend oprijden: een kwartiertje op een hometrainer is ook goed. Eén yoga sequentie per dag doet ook al deugd. Je mag ook buiten sporten (alleen of met z'n twee). Als je dat doet, sla je 2 vliegen in 1 klap. Je beweegt, en je bent buiten. Buiten komen zorgt ervoor dat je frisse lucht binnen krijgt, en (als het weer meezit) zonnestrallen kan meepikken.

#### **9. Blijf verbonden**

Je vrienden zien en samen wat rondhangen kan nu niet. En we weten niet hoe lang dit nog gaat duren. Dat is alles behalve leuk. Zorg voor nieuwe manieren om de relaties die je belangrijk voor je zijn te onderhouden. Videochat, groepschat, multiplayer games, virtuele momenten samen, ... dat zijn vast dingen die je voor deze coronacrisis al deed. Denk ook eens aan virtueel samen aan je schoolwerk werken, online muzieklessen in groep, online yoga lessen, online groepsmediaties... Misschien wil je je medemensen wel op de hoogte houden via Instagram of via een blog... Blijf ook verbonden met de rest van je familie. Misschien kan je, als tech savvy teenager, je ouders wel helpen om een online verbinding met je grootouders op te zetten?

#### **10. Zoek hulp als dat nodig is**

Wanneer het allemaal teveel wordt, en je helemaal overspoeld wordt door je angst, wanneer je zo bang bent dat je je er helemaal verlamd door voelt, als je niet meer kan slapen, je niet meer kan functioneren en je voortdurend heel de tijd zorgen maakt, dan zoek je best hulp. Dit kan gratis en anoniem bij AWEL via telefoon (telefoonnummer 102, weekdays 16-22u, woensdag vanaf 14u) de chat van AWEL (weekdays 18-22u). Ook op <https://www.clbchat.be/> luistert er van maandag tot en met donderdag (14-21u) en op <https://overkop.be/chat> van maandag tot en met zaterdag (18-22u) gratis iemand naar je. Je kan ook terecht bij Teleonthaal (telefoonnummer 106) of de Zelfmoordlijn (telefoonnummer 1813, of elke avond tussen 18u30 en 22u op hun chat). Hoe lastig de situatie ook is, en hoe onvoorspelbaar, bedenk dat ook dit voorbij zal gaan en dat, ook al weten we niet wanneer, het leven weer 'normaal' zal zijn.