



Hoe overleef ik...de coronatijd?!

Net als voor volwassenen, zorgt het coronavirus voor jou voor grote veranderingen. Om te voorkomen dat het virus zich verder verspreidt werken jouw ouders thuis en ga jij (nog) niet naar school. Het vele thuiszitten is voor iedereen erg wennen. Maar als het bij jou thuis niet fijn is of je voelt je niet veilig dan is het extra vervelend!

Als je je thuis niet veilig voelt

Het coronavirus zorgt bij veel mensen voor onzekerheid en stress. Hierdoor worden spanningen die er al waren soms nog groter. Misschien merk je dat bij jou thuis ook. Als je ouders al veel ruzie maakten met elkaar, dan doen ze dat nu mogelijk nog vaker. Of als je ouders veel boos waren op jou, dan kan dat nu ook erger worden.

Bedenk dan:

Het is niet jouw schuld!
Je bent niet alleen!
Deze periode gaat voorbij!

Wat kan je doen als het thuis niet veilig is voor jou?

Het kan lastig zijn om er thuis over te praten, omdat je ouders andere zorgen aan hun hoofd hebben. Zoek dan iemand die goed naar jou kan luisteren: iemand van school, je burens, een vriend of vriendin, opa en oma of een ander familielid, of jouw hulpverlener. Door (video-)bellen en chatten kan je contact houden.

Je kunt ook praten met een onbekende, bijvoorbeeld:

- De [Kindertelefoon: 0800-0432](tel:0800-0432): Hiermee kun je tussen 11.00 en 21.00 bellen of chatten over jouw vragen of zorgen (t/m 18 jaar). Je kunt ook met andere jongeren praten in het [Forum](#).
- [Veilig Thuis: 0800-2000](tel:0800-2000):- Hiermee kan je bellen als je je niet veilig voelt.

Heb je daar niet genoeg aan? Merk je dat het niet goed met je gaat; je slaapt slecht, je bent bang of somber? Bel dan met je [huisarts](#).

Is je huisarts niet bereikbaar en je voelt dat het leven voor jou geen zin meer heeft; bel dan [0900-0113](tel:0900-0113).

Ben je in gevaar? Bel dat het [noodnummer 112](tel:112).



- Kindertelefoon: 0800-0432
- Veilig Thuis: 0800-2000
- Bij nood: 112