

IK ZIT ERMEE

'Ik zit nu al een paar weken thuis. Af en toe ga ik bij iemand langs maar wát mis ik mensen om mij heen. Helemaal omdat mijn hoofd zo vol zit. Eerder zocht ik afleiding om niet te hoeven denken aan dingen die ik moeilijk vind maar nu.... ik zit ermee.'

Herken je dat?

Je voelt je eenzaam, onzeker, gestrest, weinig ontspannen en opgesloten in jezelf. Juist in deze tijd van corona kun je piekeren over dingen die je zijn overkomen.

Om over na te denken:
Zijn er dingen waar jij over piekert?
Is er iemand die dit van jou weet?

Wil je wel met iemand praten maar weet je niet goed hoe? Of ken je iemand waar het niet goed mee gaat? Doe de opdracht en lees de tips.

Je bent niet alleen!



zoek een manier die bij je past

MANIEREN OM STEUN TE ONTVANGEN

- ❖ **Praat**
en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- ❖ **Schrijf het op**
en (wanneer je het aandurft) laat een ander het lezen.
- ❖ **Neem (anoniem) contact op**
met een organisatie zoals hiernaast.
- ❖ **Zoek online**
naar ervaringen van andere mensen en probeer erachter te komen wat hen heeft geholpen.
- ❖ **Kom in beweging**
en ga regelmatig een eind wandelen en zoek gezelschap.

OPDRACHT:

Vraag 1: Stel je hebt een probleem. Op welke manier zoek jij steun?

Vraag 2: Bezoek de sites van deze organisaties. Schrijf op hoe de organisaties mensen helpt. Wat bieden ze aan? Maak hiervan een overzicht. Stuur dit naar je docent.

MELDPUNT

VLUCHTHEUVEL

TIMON

CSG

