

Tips voor jongeren

Negatieve of sombere gedachten? Pas de tips hieronder toe, zodat je beter weet hoe om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens.

Deel waar je mee zit

Het helpt om met anderen over je vervelende of sombere gedachten te praten. Je zult merken dat dit **oplucht** (bijv. broer, zus, vriend(in), mentor, ouders etc.) Misschien herkennen anderen zich wel in jouw verhaal en merk je dat je **niet de enige bent**. Daarnaast kunnen anderen je mogelijk **helpen of met je meedenken** wanneer zij weten waar je mee zit.

Je merkt misschien dat als je niets benoemt, je ouders maar blijven doorvragen omdat zij willen weten wat er speelt. Zodra je wel iets met je ouders deelt, zullen ze je beter kunnen begrijpen.

Zit je ergens mee?
Blijf er niet alleen mee rondlopen, maar praat erover!

Op social media lijken sommige mensen het perfecte leven te hebben en daardoor denk je misschien wel dat jij de enige bent die rondloopt met vervelende gedachten. Vergeet niet dat ieder mens gedurende de dag allerlei gedachten en emoties ervaart die niet direct zichtbaar zijn en dat social media maar een klein deel is van iemands leven.

Het kan zijn dat jij denkt dat je anderen tot last bent of misschien schaamt je je voor waar je mee zit, weet dat er altijd mensen zijn die het beste met je voor hebben en die graag met je meedenken en luisteren.

Tip: Voor sommige jongeren is het fijner om met iemand te praten terwijl ze iets aan het doen zijn: bijv. tijdens het fietsen, wandelen of het inruimen van de vaatwasser. En mocht je praten moeilijk vinden, dan kun je bijvoorbeeld ook een appje of mail sturen.
Deel het en blijf er niet alleen mee rondlopen!

Schrijf je gedachten en gevoelens op

Soms heb je last van negatieve gedachten.

Door negatieve gedachten op te schrijven of te noteren in je telefoon, kun je ze even **uit je hoofd zetten** en kun je ze de volgende keer **eerder herkennen**. Uit onderzoek blijkt dat het bijhouden van gevoelens, gedachten en gedrag je kan helpen om meer grip te krijgen op psychische en lichamelijke klachten. Dit kan bijvoorbeeld door het bijhouden van een stemmingsdagboek (zie bijlage).

Het opschrijven zorgt voor overzicht en mogelijk voor meer rust. Zodra je de volgende keer de negatieve gedachten herkent, kun je jezelf de vraag stellen: "Kan ik er nu iets aan veranderen?" Zo ja, maak een actieplan met wat je kunt doen en voer het uit.
Zo nee, accepteer dat je er nu niets aan kunt doen en laat het los of zoek afleiding.

Voorbeeld: Je hebt een toets gemaakt voor Nederlands en denkt:

"Ik heb de toets vast niet goed gemaakt en haal vast een onvoldoende."

Deze gedachte komt steeds terug en je kunt er niet goed door slapen.

- Herken de gedachte, schrijf deze op en stel jezelf de vraag: "Kan ik er nu iets aan veranderen?"
- Antwoord: Ja of Nee?

"Nee, de toets heb ik gemaakt en ik kan er nu niets meer aan veranderen. Volgende week weet ik pas welk cijfer ik heb gehaald. Afleiding: Ik ga nu even met een vriendin bellen en dan slapen."

Zorg voor regelmaat en structuur

Wanneer je weet wat er gaat komen, geeft dat rust, houvast en duidelijkheid. Zo hou je meer energie over wanneer er dingen even niet helemaal lopen zoals je had verwacht of tegenvallen.

Denk bijvoorbeeld aan op een vast tijdstip naar bed en opstaan, de dag van tevoren je tas inpakken, op vaste dagen sporten en gezond eten.

Zoek sociaal contact op

Als je niet lekker in je vel zit, heb je misschien de neiging om niet af te spreken, je af te zonderen van anderen en/of in bed te blijven liggen. Toch is het belangrijk om dit niet te doen en juist wel contact te zoeken met anderen. Voor een goede mentale gezondheid is het namelijk belangrijk dat je regelmatig contact hebt met anderen. Sociale contacten waarbij je je verbonden voelt, gewaardeerd voelt en plezier hebt geven je een fijn gevoel.

Tip: fijne contacten kun je ook vinden bij een sportclub, muziekvereniging, scouting, enz. Ook kun je jouw gemeente raadplegen om samen te kijken welke mogelijkheden er zijn in jouw woonplaats zijn.

Blijf bewegen

Naast bovengenoemde tips helpt het ook om voldoende te bewegen! Wanneer je in beweging komt, komen er stoffen vrij in je lichaam die je een goed gevoel geven. Zoek een vorm van bewegen die bij je past en waar jij ook plezier in ervaart. Zo hou je het ook langer vol!

Ook helpt bewegen bij piekeren. Zodra ja piekert, helpt het om in plaats van te blijven waar je bent op te staan en je te verplaatsen naar een andere ruimte of afleiding te zoeken. Hierin kan bewegen dus ook een goede rol spelen!

Tip: Vind je het lastig om bewegen toe te voegen in je dagelijkse leven of vergeet je het vaak te doen? Begin met kleine stappen (bv. 10 squats) en koppel het aan een gewoonte die je al dagelijks doet (bv. Tandendoetsen), dan is de kans groter dat je het blijft doen en keert het dagelijks terug!

ZELF AAN DE SLAG

Meestal is het fijn om samen met iemand te praten over waar je mee zit, maar er zijn ook manieren om zelf aan de slag te gaan. Hieronder vind je een aantal websites waarop je meer informatie kunt vinden en (anoniem) om hulp kunt vragen.

Algemeen:

- Jongerenhulponline.nl
- JouwGGD.nl
- Kindertelefoon.nl of bel 0800-0432

Mentale klachten:

- Brainwiki.nl
- Mentaalvitaal.nl/jongeren

Somberheid:

- Gripopjedip.nl

Zelfbeschadiging:

- SamenInMijnSchoenen.nl

Zelfmoordgedachten:

- 113.nl of bel 113

Slapen:

- SlaapInfo.nl

Gamen, drugs, alcohol en roken:

- Gameadviesopmaat.nl
- DrugsInfo.nl
- RokenInfo.nl
- Moti4.nl

Eten, gewicht en uiterlijk:

- 99gram.nl

Seks en relaties:

- Sense.info

LHBTI+:

- Iedereenisanders.nl

Ernstige problemen thuis:

- Samen-Veilig.nl

Ouder(s) met psychische problemen:

- Kopstoring.nl

Stemmingsdagboek en activiteitenoverzicht

Door je stemming te monitoren en de activiteiten die je onderneemt op te schrijven, krijg je meer inzicht in hoe je week verloopt en welke factoren van invloed zijn op jouw stemming. Door de cijfers met elkaar te verbinden, ontstaat er een grafiek en kun je makkelijker een patroon ontdekken.

Het activiteitenoverzicht geeft inzicht in welke activiteiten jouw stemming verhogen (+) en welke activiteiten jouw stemming verlagen (-). Wanneer er veel activiteiten aankomen die je stemming verlagen, dan kun je ervoor zorgen dat je ook een aantal activiteiten doet die je stemming verhogen. Je kunt daarbij je ouder(s)/verzorger(s) om hulp vragen. Door de afwisseling in activiteiten blijf je beter in balans.

Vragen om te stellen bij het stemmingsdagboek

- Wat valt me op als ik kijk naar de hele week?
- Wat maakt dat deze dag een 7 of juist een 4 was? (of een ander cijfer)
- Wat zorgde ervoor dat het op deze dag wat minder goed ging?
- Wat zorgde ervoor dat het daarna weer beter is gegaan?
- Wat kan ik de volgende keer doen om te voorkomen dat ik langere tijd in een lage stemming blijf hangen?

Voorbeeld: Stemmingsdagboek en activiteitenoverzicht van Martijn

- Moment van invullen: iedere dag na het avondeten.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1

Activiteitenoverzicht		
Positieve invloed op mijn stemming +	Negatieve invloed op mijn stemming -	Geen invloed op mijn stemming
Voetballen	Toetsweek	Film kijken
Afspreken met vriend	Te weinig slaap	Verjaardag van familielid
Erover praten	Een onvoldoende	
Rondje wandelen met de hond	Ruzie met vriend	
Een helpende gedachte bedenken	Geen reactie teruggekregen op snapchat	

Op de volgende pagina staat een lege versie, zodat je deze zelf thuis kunt printen en invullen

