

Tips voor jongeren

Negatieve of sombere gedachten?

Lees de TIPS hieronder om hier beter mee om te leren gaan!

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

- **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.

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 schaam 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 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. Tandenvoetsen), dan is de kans groter dat je het blijft doen en keert het dagelijks terug!

ZELF AAN DE SLAG

Meestal is het fijn om er samen met iemand over te praten. Maar er zijn er ook manieren om zelf aan de slag te gaan. Bijvoorbeeld door er meer informatie te lezen, podcasts te luisteren of helpende filmpjes te kijken. Er zijn ook websites waarbij je zelf aan de slag kunt.

Informatie

Alle onderwerpen: Jongerenhulponline.nl
 Alle onderwerpen: JouwGGD.nl
 Psychische klachten: Brainwiki.nl
 Ouder met psychisch probleem: Kopstoring.nl
 Slapen: SlaapInfo.nl
 Zelfbeschadiging: SamenInMijnSchoenen.nl
 Eetproblemen: 99gram.nl
 Drugs, alcohol of roken: DrugsInfo.nl of RokenInfo.nl
 Gamers: Gameadviesopmaat.nl

Tips om er mee om te gaan

Slapen, piekeren, stress: Snelbeterinjevel.nl
 Sombere gedachten: Gripopjedip.nl

Direct contact

Wil je graag meteen contact hebben met iemand om te bespreken waar je mee zit? Je kunt dit ook doen zonder je naam te noemen.
 Seks en relaties: Sense.info
 Ernstige problemen thuis: Samen-Veilig.nl
 Roken, drugs, alcohol, gamen: Moti4.nl
 Zelfmoordgedachten: 113.nl of bel 113
 Alle problemen: kindertelefoon.nl of bel 0800-0432 kindertelefoon nummer

Stemmingsdagboek

Door je stemming en de activiteit die je op dat moment uitvoert **iedere dag, op een vast moment** een cijfer te geven, krijg je meer inzicht in de schommelingen in je stemming. Ook word je je bewust van de factoren die van invloed kunnen zijn op je stemming. Door de cijfers met elkaar te verbinden, ontstaat er een grafiek en kun je mogelijk een patroon ontdekken. Schommelt je stemming? En wanneer was deze neutraal, positief of somber? Ook kun je mogelijk bedenken wat je zou kunnen veranderen of verbeteren wanneer je je somber voelt.

Tip! Gebruik 2 kleurtjes zodat je ziet welk cijfer hoort bij je stemming en welke bij de activiteit. Vul het iedere dag ongeveer op hetzelfde moment in.

Stemming:

Erg Somber	Normaal				Gelukkig				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

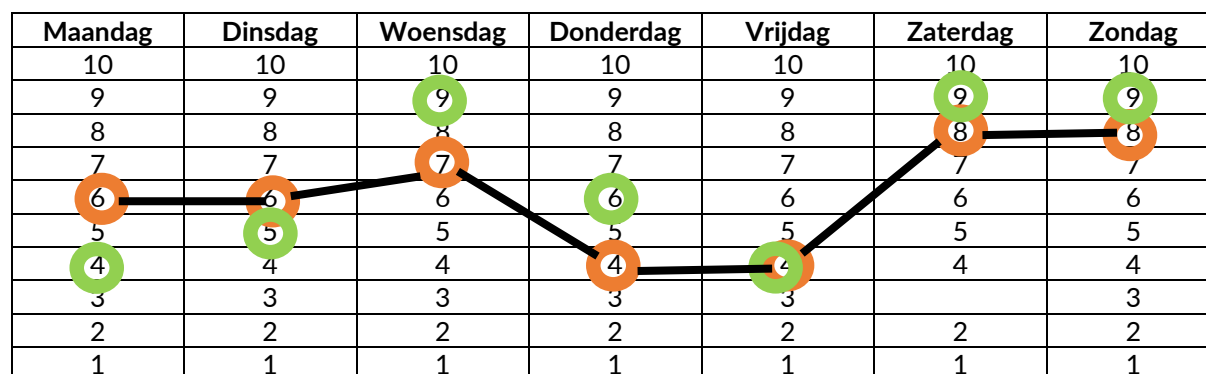
Activiteit:

Erg vervelend	Normaal				Erg leuk/zinvol				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Voorbeeld: Stemmingsdagboek van M.

- Moment van invullen: iedere dag na het avondeten.
- Stemming = **oranje**
- Activiteit op dat moment = **groen**

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



Stemming:

Erg Sombor				Normaal					Gelukkig
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Activiteit:

Erg vervelend				Normaal				Erg leuk/zinvol
1	2	3	4	5	6	7	8	9 10

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

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