

DEEL JE
ZORGEN

PRATEN OVER

HOE JE JE VOELT



ALS JE JE ROT VOELT

Soms voel je je niet lekker omdat je lichaam niet werkt zoals het hoort, maar je kunt je ook niet goed voelen als je hoofd niet werkt zoals het hoort. Dat laatste heet een **psychisch** of een mentaal probleem. Het kan invloed hebben op je **stemming**, je gedachten en je gedrag. Je kunt je zelfs zo somber, bezorgd, gestrest of verward voelen dat je niet meer kunt **functioneren**.

Psychische problemen komen veel voor. De meeste mensen krijgen er in hun leven wel mee te maken. Bij psychische problemen heb je bijvoorbeeld last van:

- een depressie – een somber gevoel dat heel lang duurt;
- angst – een bezorgd, gespannen of bang gevoel, vooral over dingen die gaan gebeuren of die misschien kunnen gebeuren;
- eetproblemen – als je te weinig of te veel eet omdat je niet goed met lastige gevoelens kunt omgaan.



PRAAT EROVER

Een psychisch probleem kan je verward, van streek of **nerveus** maken. Je kunt je er ook eenzaam of angstig door voelen. Hoewel psychische problemen soms moeilijk zijn uit te leggen, is het altijd goed om erover te praten.

Ken je het spreekwoord 'Gedeelde smart is halve smart'? Het betekent dat je beter met je gevoelens kunt omgaan als je met iemand over je problemen praat. Bovendien geef je anderen de kans om je te helpen. In dit boek maak je kennis met jongeren die over hun psychische problemen hebben gepraat en je leest wat er daarna gebeurde.



VRAAG OM HULP

Je psychische gezondheid is net zo belangrijk als je lichamelijke gezondheid. Als je je arm hebt gebroken, vraag je om hulp. Dus waarom zou je dat bij een psychisch probleem niet doen? Zit je ergens mee en heb je er last van, dan is het belangrijk dat je de hulp krijgt die je nodig hebt.

OP ZOEK NAAR OPLOSSINGEN

Thomas merkt dat zijn probleem erger wordt. Uiteindelijk raapt hij al zijn moed bij elkaar en stapte hij naar een leraar die hij aardig vindt. Dit is wat er gebeurde.



Meneer Kramer

Toen Thomas me vertelde waar hij mee zat, zochten we samen naar manieren om zijn stress een beetje weg te nemen. We bedachten dat Thomas zichzelf minder grote doelen kon stellen: hij moet niet steeds het hoogste cijfer willen halen. Dan zal hij zich misschien zekerder voelen en minder snel teleurgesteld zijn.

Voortaan gaat Thomas ook regelmatig tien minuten pauze nemen als hij met zijn huiswerk bezig is. Dat is best moeilijk als je juist bang bent dat je dingen niet afkrijgt, maar zo'n pauze is goed voor je concentratie.

Thomas gaat zijn broer vragen of hij hem wil helpen met de moeilijke vakken, en als hij nog meer hulp nodig heeft mag hij bij mij komen. Ook heeft hij beloofd dat hij over zijn probleem zal praten met zijn ouders. Ik heb voor hem een afspraak gemaakt bij de schoolpsycholoog, zodat hij met haar over zijn angst kan praten. Zij kan hem nog meer manieren leren om rustig te blijven.

NEEM PAUZE

Het is zwaar voor je ogen en je hersenen om je lang op één taak te concentreren. Als je elk halfuur dat je met je huiswerk bezig bent tien minuten pauze neemt, voel je je veel beter. Let maar op!



DIT KUN JE DOEN

Regelmatig sporten is ontspannend en maakt je hoofd leeg. Je voelt je minder gestrest, gespannen en nerveus. Het maakt niet uit welke sport je doet. Voetbal, hockey, rugby, fietsen, basketbal, vechtsport en zwemmen zijn allemaal goed voor je. Als je maar een sport kiest die je leuk vindt!



DEEL JE
ZORGEN

PRATEN OVER

HOE JE JE VOELT

Iedereen maakt in zijn leven weleens lastige of vervelende dingen mee. Vaak helpt het om deze problemen bespreekbaar te maken. De boeken uit deze serie geven je het vertrouwen om te praten over je zorgen, maar laten je ook zien hoe je anderen kunt helpen door in gesprek te gaan.

In *Praten over hoe je je voelt* vertellen kinderen en jongeren over hun ervaringen. Sommige hebben last van een rotgevoel dat maar niet weggaat, andere zijn erg bang of gestrest.

Wat zou jij in hun situatie doen? Door de tips en verhalen van anderen begrijp je steeds beter wat mentale problemen zijn en hoe jij daarmee om kunt gaan.

Boeken in deze serie:



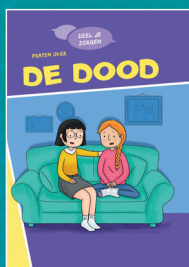
978-90-8664-928-0



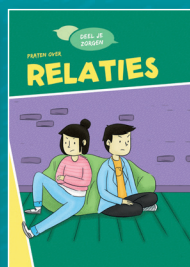
978-90-8664-927-3



978-90-8664-929-7



978-90-8664-993-8



978-90-8664-991-4



978-90-8664-992-1

corona



9 789086 649921

www.schoolsupport.nl