World Mental Health Day

Tips om lekker in je vel te zitten!

Zoek ontspanning

Ga iets leuks doen! Bijvoorbeeld een hobby of afspreken met vrienden.

"Ik zoek iets waar ik mee of om kan lachen, zoals met een vriend afspreken om iets leuks te doen of gaan gamen met vrienden." (Jongen, 2de klas, vmbo)

Praat erover

Doe dit met iemand die je vertrouwt. Dit kan een vriend, broer/zus, mentor op school of misschien één van je ouders zijn. Je zal merken dat je niet de enige bent die ergens mee zit. Praten lucht op.

"Mijn voetbaltrainer, die traint me al vijf jaar. Dat voelt dus wel als een vertrouwenspersoon. Naar zo iemand toegaan." (Jongen, 4de klas, havo)

Probeer het gebruik van social media te minderen

- Stel een schermtijd in
- Schakel meldingen uit
- Niet meer op je telefoon een uur voor het slapen gaan
- Probeer je telefoon niet te gebruiken in het OV, wanneer je van je fiets naar school loopt of als je ergens zit, kijk eens om je heen.

jouwggd.nl - voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen.
Ook kun je hier anoniem chatten.

mindhulplijn.nl - voor als je mentale problemen ervaart, je je zorgen maakt om iemand of als je problemen hebt met anderen.
Je kunt bellen, chatten, appen en mailen.

Je mag ook altijd rechtstreeks contact opnemen met de GGD op jouw school of je mentor.

GGD Flevoland