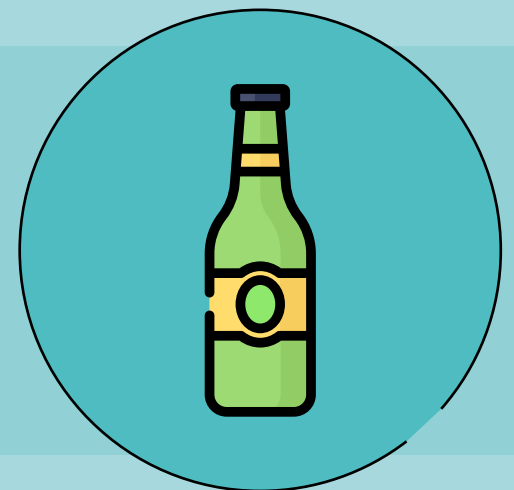
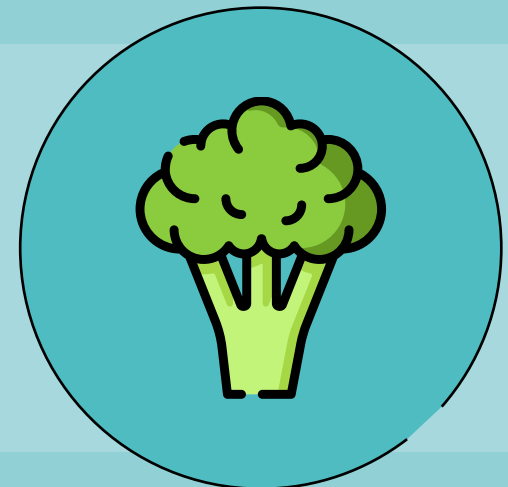




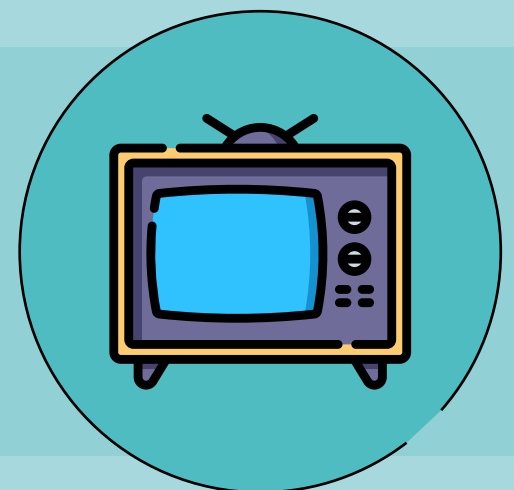
Het is normaal dat je je verdrietig, gestrest, verward, angstig of boos voelt. Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen.

Hanteer een gezonde leefstijl- gezond voedingspatroon, voldoende slaap, beweging en contact met familie en vrienden.



Rook niet en gebruik geen alcohol of andere drugs om met heftige emoties om te gaan. Neem contact op met school of het wijkteam bij intense emoties.

Verzamel feiten en informatie uit een betrouwbare bron zoals de RIVM-website.



Beperk zorgen en frustraties door de tijd je besteedt aan het kijken of luisteren naar berichtgeving in de media te verminderen.

Gebruik vaardigheden en doe activiteiten die je eerder hebben geholpen bij tegenslagen.

