

# TIPS VAN JONGEREN VOOR JONGEREN

## Wat helpt jongeren om mentaal gezond te zijn en te blijven?

Tien tips voor jongeren door jongeren, voortgekomen uit **180 PRAATPOWER-brainstorms** met meer dan **3000 jongeren**.

### 1. Durf te delen

Durf te delen wat er in je omgaat. En probeer ook een luisterend oor voor anderen te zijn, zonder meteen in de oplossingen-stand te gaan. Door ervaringen uit te wisselen voel je je minder alleen. En help je het taboe op mentale klachten doorbreken.

### 2. Blijf niet te lang met dingen rondlopen

Stap zelf op een docent, mentor of vertrouwd persoon af als je vastloopt – ook bij dagelijkse stress of twijfel. Jouw probleem hoeft niet 'groot' te zijn om serieus genomen te worden. Ook op [injebo1.nl](http://injebo1.nl) vind je hulp en informatie.

### 3. Normaliseer ups en downs

Pieken en dalen zijn normaal. Als we minder in labels en diagnoses praten, en vaker onze eigen ervaringen delen, helpen we struggles te normaliseren.

### 4. Ontdek wat jij belangrijk vindt

Praat met anderen over je dromen en passies en blijf experimenteren met hobby's, activiteiten en projecten. Gun jezelf om te mogen zoeken, proberen, fouten te maken en weer door te gaan.

### 5. Blijf dicht bij jezelf

Wees trots op wie je bent en oefen met 'nee' zeggen tegen dingen die niet bij je passen. Kies bewust voor dingen die jou energie geven, ook als ze afwijken van de norm.

### 6. Maak ruimte voor ontspanning

Neem bewust tijd om alle prikkels van de dag te verwerken. Bijvoorbeeld via sport, creativiteit, mindfulness of andere vormen van ontspanning. Ontdek wat voor jou werkt om tot rust te komen.

### 7. Ga bewust om met sociale media

Beperk je schermtijd en houd in de gaten wat posts met je doen. Help negativiteit voorkomen: rapporteer onbetrouwbare content, deel geen berichten als je vermoedt dat het nepnieuws is en praat offline over wat je online tegenkomt.

### 8. Zorg voor fijne mensen om je heen

Omring je met mensen bij wie je jezelf kunt zijn. Draag bij aan een positieve, respectvolle sfeer – zowel online als offline. Spreek anderen aan op pestgedrag en haatreacties.

### 9. Zorg goed voor je lichaam

Maak bewuste keuzes rondom voeding en leefstijl. Ga samen sporten, en deel leuke en gezonde ontdekkingen met je omgeving. Goed voor je lichaam zorgen draagt bij aan je mentale gezondheid.

### 10. Neem kleine stappen in grote maatschappelijke thema's

Kijk samen met anderen hoe je met maatschappelijke uitdagingen of bijvoorbeeld klimaatstress kunt omgaan. Begin bijvoorbeeld met kleine acties of sluit je aan bij bestaande initiatieven – dat helpt bij gevoelens van machteloosheid.



Download het onderzoeksrapport voor meer aanbevelingen en ideeën over de invulling. Of lees verder op [praatpower.nl](http://praatpower.nl).

