

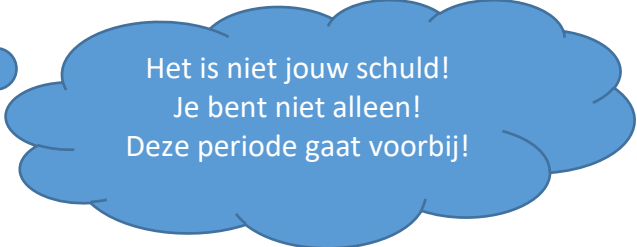
## Hoe overleef ik...de coronatijd?

Sinds een paar weken kun je door het coronavirus niet meer naar school, werken jouw ouders thuis, kan je niet naar je oma, je vriendjes en ook niet naar je sport. Misschien mag je buitenspelen, maar verder blijven jullie zoveel mogelijk binnen. Het thuiszitten is voor iedereen heel erg wennen. Maar als je het niet fijn hebt thuis, is het extra vervelend om niet naar school of naar je vriendjes te kunnen gaan.

### Als je je thuis niet veilig voelt

Je hoort je ouders veel praten over hun zorgen over het coronavirus. Als je ouders al veel ruzie maakten met elkaar dan doen ze dat door deze coronastress misschien nog vaker. Als je ouders vaak boos waren op jou, dan kan dat nu ook erger worden.

**Bedenk dan:**



Het is niet jouw schuld!  
Je bent niet alleen!  
Deze periode gaat voorbij!

### Wat kan je doen als het thuis niet fijn voor jou is?

Erover praten met je ouders lukt soms niet, omdat zij andere zorgen aan hun hoofd hebben. Zoek dan naar iemand anders die naar jou kan luisteren. Je opa of oma, de burens, iemand van school waar jij een telefoonnummer van hebt, of een vriend of vriendin. Je kan bijvoorbeeld met ze bellen, chatten of facetimen. Je kan ook met iemand praten die je nog niet kent, maar die wel graag naar jou luistert. Je kunt dan bellen naar:



1. Kindertelefoon  
0800-0432 tussen 11.00 en 21.00
2. Veilig Thuis 070-3469717
3. Bij nood: 112

- De [Kindertelefoon: 0800-0432](https://www.kindertelefoon.nl). Hiermee kun je bellen of chatten over al jouw vragen of zorgen. Je kunt ook met andere kinderen praten in het [Forum](#).
- [Veilig Thuis: 070 - 3469717](https://www.veiligthuis.nl). Je kunt hiermee bellen als je je niet veilig voelt. Veilig thuis is altijd voor jou bereikbaar.
- Merk je dat het niet goed met je gaat, je slaapt slecht, je bent bang of somber? Bel dan met je [huisarts](#).
- En als je in gevaar bent, bel dan het [noodnummer: 112](#).

Zoek altijd iemand om mee te praten. Er zijn mensen die naar jou luisteren en willen dat het goed gaat met jou!

En wil je meer weten over het Coronavirus?

Luister dan naar het verhaal: [‘Hallo, ik ben Corona’](#)

