

Open brief aan jongeren

6 april 2020

Van Hare Majesteit de Koningin van België

Beste jongeren,

Al een tijdje moeten jullie thuisblijven, en alle contact buiten het gezin , met zowel familie als vrienden, vermijden. Jullie weten dat die maatregel noodzakelijk is om de verspreiding van het corona-virus af te remmen.

Ik wil hierbij mijn dank en waardering betuigen aan alle jongeren die als verantwoordelijke burgers bijdragen tot de inspanning die van iedereen wordt verwacht om nieuwe besmettingen te voorkomen.

Ieder van ons moet verantwoordelijkheid nemen, niet alleen door zelf alle richtlijnen na te leven, maar ook door vrienden en kennissen daartoe aan te zetten. Thuisblijven, de handen wassen, afstand houden en vermijden om in groep buiten te komen, ook al is het maar om een luchtje te scheppen: dat is en blijft allemaal van heel groot belang.

Voor onbepaalde duur thuisblijven zonder zijn vrienden te zien, zonder naar school te gaan: dat is uiteraard een totaal nieuwe situatie die bovendien voor verwarring kan zorgen. Dat verneem ik via de media, maar ik zie het ook bij onze kinderen en hun vrienden. Door die onzekerheid en het gebrek aan menselijk contact en aan activiteiten kan het gebeuren dat sommigen onder jullie zich angstig voelen of het zelfs niet meer zien zitten. Het lukt ook niet altijd om een antwoord te geven op al jullie vragen.

Daarom richt ik mij tot jullie en jullie ouders om jullie aan te moedigen en tevens wat raad te geven.

Aarzel eerst en vooral niet om met jullie ouders of de mensen die jullie omringen, te praten over wat jullie voelen en ervaren . Informeer ook naar familie, vrienden of alleenstaande personen die jullie kennen.

Probeer zo veel mogelijk een dagelijkse routine aan te houden, meer bepaald de uren waarop jullie gewoonlijk opstaan, studeren, jullie ontspannen en gaan slapen. Blijf even hard werken , maak gebruik van de leermiddelen die jullie ter beschikking hebben. Jullie zullen des te beter voorbereid zijn als de school herbegint.

Maar bovenal: maak tijd vrij om jullie te amuseren, te lachen, jullie te ontspannen. Dat kan door te lezen, te schrijven (hou bijvoorbeeld een dagboek of een blog bij), door muziek te spelen, te koken, gezelschapsspelletjes te spelen... Kom af en toe buiten om een luchtje te scheppen, maar blijf dan wel dicht bij huis.

Aarzel ten slotte nooit om hulp te vragen of om zelf een luisterend oor te bieden aan mensen uit jullie omgeving die zich kwetsbaar voelen in deze bewogen tijden. Mocht het nodig zijn, weet dat er op het internet meerdere hulplijnen bestaan die gratis toegankelijk zijn: ze kunnen jullie een eerste steun en enig houvast bieden.

We hebben jullie energie en begrip echt nodig om samen deze moeilijke periode door te komen.

Ik wens jullie allemaal veel moed toe.