

# STRESS IN CORONATIJDEN

De coronacrisis brengt voor veel mensen heel wat **stress** en negatieve gevoelens en gedachten met zich mee. Dit kan verschillende redenen hebben: angst om ziek te worden, angst voor dierbaren, een moeilijke thuissituatie, combinatie thuiswerk-gezin, ...

We geven je graag enkele **suggesties** mee om met deze moeilijke gevoelens om te gaan. Begin met dat wat jou het beste bevalt!



1. **ACCEPTTEER WAT JE NIET KUNT VERANDEREN.** OPSTANDIG ZIJN TEGEN CORONA SLAAT NERGENS OP EN KOST JE ALLEEN MAAR ENERGIE. PROBEER IN PLAATS DAARVAN JE TIJD TE VULLEN MET BETEKENIS: DIT IS EEN NIEUWE ERVARING – EEN AVONTUUR.
2. **GEEF JEZELF WAT JE NODIG HEBT.** TRAKTEER JEZELF EN GEEF JEZELF ELKE DAG IETS OM NAAR UIT TE KIJKEN.
3. **RUIM OP.** DAG- EN WEEKPLANNEN HELPEN BIJ HET FOCUSSEN. DAAG JEZELF UIT VOOR VERSCHILLENDE TAKEN. STEUN JEZELF EN ANDEREN.
4. **DEEL JE GEDACHTEN EN GEVOELENS.** HEB DE MOED OM JE GEVOELENS EN BEHOEFTE MET JE PARTNER TE DELEN (BIJV. NABIJHEID EN TEDERHEID, RUIMTE VOOR JEZELF).
5. **WEES JE BEWUST VAN JE GRENZEN.** ZEG HET WANNEER JE JE ONDER DRUK GEZET, IN HET NAUW GEDREVEN OF GEÏRRITEERD VOELT. JE MAG GRENZEN STELLEN.
6. **ERKEN WAT ER BINNEN JEZELF GEBEURT.** OM JE PROBLEMEN ONDER CONTROLE TE KRIJGEN, MOET JE JE ERVAN BEWUST ZIJN.
7. **MAAK EEN PLAN VOOR NOODGEVALLEN.** ONTDEK HOE JE JEZELF KUNT KALMEREN ALS ALLES TE VEEL VOELT.
8. **WEES JE BEWUST VAN WAARSCHUWINGSSIGNALLEN EN GEBRUIK JE PLAN VOOR NOODGEVALLEN OP TIJD.** WAARSCHUWINGSSIGNALLEN KUNNEN ZIJN: VLOEKEN, TRILLEN, ZWETEN, SCHREEUWEN, ENZ. NEEM ZE SERIEUS. JE MOET NU HANDELEN. BELANGRIJK: ALS JE WAARSCHUWINGSSIGNALLEN OPMERKT, INFORMEER DAN JE PARTNER DAT JE EVEN TIJD VOOR JEZELF MOET HEBBEN.

9. STA JEZELF TOE OM HULP TE VRAGEN. HIERONDER STAAN ENKELE ORGANISATIE WAAR U CONTACT MEE KUNT OPNEMEN. NEEM DIE EERSTE STAP.
10. NEEM JE KWETSBAARHEDEN EN PIJN SERIEUS. ZORG DAT JE DE ONDERSTEUNING KRIJGT DIE JE NODIG HEBT ALS JE PSYCHISCH OF FYSIEK GEWELD ERVAART. EN NIET TE VERGETEN: DRUGS EN ALCOHOL VORMEN EEN RISICO. ALS JE ZE GEBRUIKT, BEPERK JEZELF DAN. ALS JE DAT NIET DOET, BESCHADIG JE JEZELF ALLEEN MAAR EN VERGROOT JE DE KANS OM DE CONTROLE TE VERLIEZEN.

## GEEF JEZELF WAT JE NODIG HEBT

1. LUISTER NAAR MUZIEK, LEES EEN BOEK, SCHRIJF OP WAT ER MET JE AAN DE HAND IS.
2. DENK AAN DE GOEDE TIJDEN DIE JE IN JE LEVEN HEBT GEHAD. MAAK FOTOALBUMS.
3. GA NAAR BUITEN EN BRENG TIJD DOOR IN DE NATUUR.
4. GA SPORTEN. ZORG DAT JE JE ENERGIE KWIJTRAAKT. DAT IS IETS DAT JE ZELFS IN ZEER KLEINE RUIMTES KUNT DOEN.
5. PRAAT MET VRIENDEN EN COLLEGA'S. LAAT HEN WETEN HOE HET MET JE GAAT.
6. ONTSPAN – JE KUNT MEDITATIE, ADEMHALINGSOEFENINGEN, RITUELEN, GEBEDEN DOEN – WAT OOK MAAR VOOR JOU WERKT. JE KUNT IDEEËN VINDEN OM ONLINE UIT TE PROBEREN, BIJVOORBEELD OP YOUTUBE.
7. BEPERK BEWUST JE TOEGANG TOT NIEUWS EN MEDIA.



## VOELT HET TOCH EVEN ALLEMAAL ALS “TEVEEL”?

1. GA NAAR **BUITEN** – NAAR HET PARK, NAAR JE BALKON OF IN IEDER GEVAL NAAR EEN ANDERE KAMER.
2. **ADEM** GELIJKMATIG – 5 SECONDEN IN, 5 SECONDEN UIT. HERHAAL TOTDAT JE JE RUSTIGER VOELT.
3. GA **BEWEGEN** – ALS JE NIET NAAR BUITEN KUNT, DOE PUSH-UPS, SPRING, REN IN JE TRAPPENHUIS.
4. HAAL EEN GLAS **WATER** OF EET IETS.
5. GA **LIGGEN** EN SLUIT JE OGEN.



## MOGELIJKE HULPLIJNEN

Een eerste stap om hulp in te roepen, is je richten tot **personen die je vertrouwt**. Bespreek je gevoelens met je partner, bel een goede vriend of vriendin of spreek erover met een zorgverlener waar je een vertrouwensband mee hebt. Dat kan bijvoorbeeld je huisarts, maatschappelijk werker, psycholoog of thuishulp zijn. Spreek met iemand waar je je goed bij voelt.

Daarnaast zijn er nog een heleboel andere hulplijnen waar je bij terecht kan als je je niet goed in je vel voelt, of als je in een moeilijke situatie zit. Je kan bellen, chatten, mailen, ... met iemand die naar jou en je zorgen luistert.

[1712.BE](http://1712.be) → bij vragen over geweld

[NUPRAATIKEROVER.BE](http://NUPRAATIKEROVER.BE) → voor minderjarigen met vragen over seksueel misbruik

[AWEL.BE](http://AWEL.BE) → voor kinderen en jongeren, over allerlei thema's

[TELE-ONTHAAL.BE](http://TELE-ONTHAAL.BE) → voor volwassenen met grote of kleine zorgen

[DRUGLIJN.BE](http://DRUGLIJN.BE) → voor vragen rond drank, drugs, pillen, gamen en gokken

[ZELFMOORD1830.BE](http://ZELFMOORD1830.BE) → bij gedachten van zelfmoord, bij jezelf of bij iemand in je omgeving

[CAW.BE](http://CAW.BE) → voor alle welzijnsvragen – voor volwassenen

[JAC.BE](http://JAC.BE) → voor alle welzijnsvragen – voor jongeren

**POLITIE** via tel.nr. **101** → voor alle dringende hulp



Bron: <http://www.vzwzijn.be/upload/docs/Survival%20Kit%20z&w.pdf>

# Omgaan met stress in tijden van corona



Rode Kruis  
Vlaanderen



Het is begrijpelijk dat je droevig, gestresseerd, verward, bang en/of boos voelt tijdens een crisis.

Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Contacteer vrienden of familie.



Wees je ervan bewust dat niet alles wat je hoort over het virus de waarheid is.

Blijf op de hoogte van de ontwikkelingen via betrouwbare kanalen, zoals het Ministerie van Volksgezondheid, de WHO of Rode Kruis-Vlaanderen.



Beperk je bezorgdheid en onrust door media die je van streek brengen slechts beperkte tijd te volgen.



Val terug op vaardigheden en je ervaring uit het verleden in moeilijkere omstandigheden.

Rust en vertrouwen zullen je helpen om je emoties onder controle te houden de komende periode.



Krijg je het advies zoveel mogelijk thuis te blijven?

Zorg dan voor een gezonde levensstijl met gezonde voeding, voldoende slaap, beweging en sociaal contact met vrienden en familie. Dat kan zowel thuis als vanop afstand.



Verwerk je emoties op een gezonde manier.

Als je je overweldigd voelt, praat dan met een (sociale) hulpverlener of adviseur. Stel indien nodig een plan op van waar en hoe je hulp kan vinden voor je fysieke en mentale welzijn.

Bron: WHO en IFRC

