

Samen tegen het coronavirus

Tips om u zo goed mogelijk door deze periode heen te helpen

Zorg voor rust en routine

	<p>Blijf op de hoogte van de laatste richtlijnen van de overheid en volg enkel betrouwbaar nieuws. Wees je ervan bewust dat niet alles wat je hoort over het virus de waarheid is. Beperk je tot één of twee degelijke informatiebronnen. Check die slechts een paar keer per dag. Overmatige blootstelling aan nieuws kan bijdragen tot onnodige stress of bezorgdheid.</p>
	<p>Zorg voor een gezonde levensstijl met een regelmatig slaappatroon. Eet gevarieerd, drink genoeg water en beweeg regelmatig. Onderzoek de mogelijkheden om buiten te sporten, maar ook om thuis te trainen (bvb. online workouts).</p>
	<p>Zorg voor duidelijke gewoontes en routine. Een vaste structuur geeft je houvast. Zorg voor een goede afwisseling tussen ontspannende en nuttige activiteiten. Stel jezelf concrete doelen. Wees creatief: doe klusjes, lees een boek, maak een fotoalbum, start met yoga of meditatie...Maak een dag- of weekplanning voor jezelf.</p>
	<p>Gebruik geen alcohol, medicatie of andere drugs om met je emoties om te gaan.</p>

Zorg voor elkaar

	<p>Blijf verbonden. Zorg dat je regelmatig communiceert met familie, vrienden en collega's. Stuur niet alleen tekstberichten of mails, maar zorg dat je elkaar ook kunt zien (Skype, Whatsapp, Facetime,...). Vraag op tijd hulp. Spreek virtueel af met collega's. Let goed op elkaar.</p>
	<p>Praat met je gezin over het coronavirus en de maatregelen die genomen zijn. Geef uitleg op het niveau passend bij de leeftijd van je kinderen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 💡 Vóór de leeftijd van 6 jaar: stel ze niet voortdurend bloot aan beelden of nieuws. Leg uit waarom iets je raakt, je ergert of ongerust maakt. Herhaal dat ze thuis en bij jou veilig zijn. 💡 7-11 jarigen: zij zijn volop 'kritisch' aan het denken. Laat ze hun angsten uiten door te praten, te tekenen, via muziek, spelletjes,.... 💡 Jongeren: zij worden dikwijls overstelpt met informatie via het internet en sociale media. Probeer hun reacties te kaderen, ondersteun hen en stel hen gerust. Ook al lijken ze soms onverschillig, vaak worden ze erg aangegrepen door de situatie. 💡 Op elke leeftijd: Oordeel niet. Ga het debat aan. <p>Als er thuis spanningen ontstaan, neem dan afstand van elkaar wanneer dat nodig is.</p>

Zorg voor veiligheid

	<p>Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Hou voldoende afstand, minstens 1,5 meter. Ziek? Blijf zoveel als mogelijk thuis en bel je huisarts. Binnen blijven is ook helpen.</p>
--	--