

## Ondersteunende adviezen

De ontwikkelingen rondom het coronavirus en de preventieve maatregelen om de verspreiding tegen te gaan, hebben een **sterke impact op jouw dagelijks leven**. Graag geven wij enkele **adviezen die jou kunnen helpen in het omgaan met de psychologische impact hiervan**.



### 1. Kies voor veiligheid & blijf goed geïnformeerd

Er komt veel informatie op je af. Kies voor bronnen die je kunt vertrouwen

- **Volg 2 à 3 keer per dag doelgericht het nieuws**. Continu alles over deze situatie willen weten kan als overweldigend overkomen.
- Stel jezelf bij nieuwe feiten de vraag **wat dit voor jou en jouw nabije omgeving betekent**.



### 2. Coach je gedachten & keep calm

Je kan een gevoel van verwarring, ongerustheid en uitstelgedrag ervaren. **Stuur je gedachte op een actieve wijze aan** en laat je er niet door leiden

- **Accepteer de situatie**, accepteer de maatregelen en pak de problemen aan.
- **Aanvaard** dat je af en toe negatieve gedachten en gevoelens kan ervaren, maar laat ze geen hoofdrol spelen in je dagelijkse leefstijl.
- **Doe de 456** om tot rust te komen. Adem 4 keer achter elkaar **5 tellen** rustig in en **6 tellen** rustig uit. Doe dit meerdere malen per dag als je gevoel van onrust of spanning stijgt.



### 3. Normaliseer "het nieuwe" & maak van de maatregelen jouw dagelijks gedrag

Om aan te sluiten bij de maatregelen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, moet je jouw gedrag aanpassen. Bereid je nieuwe dagelijkse routine voor.

- Gebruik visualisatie om je nieuwe gedrag te oefenen.
- Beeld je in hoe je een uitgestoken hand zal negeren of een stap achteruit zal nemen om mee afstand te houden.
- Beeld je in hoe je bij je nieuwe gedrag zal voelen en om je hierop voor te bereiden.



### 4. Zet jouw stip op de horizon & stel (nieuwe) doelen

In deze situatie kan je dagelijkse werkzaamheden niet meer met dezelfde routine oppakken. Stel jouw doelen waar nodig bij.

- Focus op jouw (nieuwe) taken, vertaal ze in (nieuwe) doelen.
- **Bespreek** je nieuwe dagelijkse routine met je nabije omgeving.
- Zet jouw realistische en haalbare stip op de horizon.



### 5. Bel elkaar of zoek elkaar online op, samen staan we sterk!

Contact is dichterbij dan we denken.

- **Isoleer je niet** maar zoek elkaar digitaal op.
- Wissel gedachten en gevoelens uit.
- Zorg goed voor jezelf én voor elkaar. Zo staan we samen sterk!

