



Houd je hoofd koel! Tips voor mentale gezondheid

Samen doen we er alles aan om de verspreiding van het coronavirus te beperken. Via [deze link](#) vind je alle praktische informatie:

<https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus>

Maar wat kunnen we doen om ons hoofd koel te houden en niet helemaal in de stress te schieten door alle berichten en maatregelen rondom het coronavirus? Hier zijn 8 tips om de rust te bewaren en 3 tips om goed voor elkaar te zorgen.

1. Houd thuis een vaste dagindeling aan

Sta gewoon op tijd op en ga op tijd naar bed. Plan overdag je taken rond werk en studie of school, afgewisseld met ontspanning. Eet op regelmatige tijden, eet of drink niet meer dan normaal. Zorg ook voor voldoende frisse lucht en zonlicht.

2. Beperk de tijd dat je met het nieuws bezig bent

Het is prima om je regelmatig op de hoogte te stellen van het nieuws, maar beperk je tot bijvoorbeeld twee momenten per dag en dan maximaal een half uur. Zet daarvoor een timer of wekker, zodat je niet in de verleiding komt er vele uren per dag aan te besteden.

Raadpleeg betrouwbare bronnen zoals websites van de overheid, het RIVM en Thuisarts.nl.

3. Zorg voor voldoende ontspanning en plezier

Juist in spannende tijden is het belangrijk om momenten te nemen waarop je je even helemaal kunt ontspannen en alles los kunt laten. Zorg dat je een paar keer per dag dingen doet die ontspanning en plezier geven. Weet je niet goed wat je leuk vindt of waar je van ontspant? Maak dan je eigen lijst of mindmap met 'Plezierige activiteiten'. Kijk voor inspiratie op [Plezierige activiteiten](#) Kies alleen die activiteiten waarmee je niet in direct contact komt met andere mensen.

4. Doe ontspanningsoefeningen

Als je het moeilijk vindt om te ontspannen, probeer dan eens een ontspanningsoefening

Kies één oefening uit en doe die elke dag, bijvoorbeeld 's morgens voor het ontbijt of 's avonds voor het slapen gaan, voor minstens een week. Het duurt soms even voor je het onder de knie hebt, maar oefening baart kunst.

[Voorbeelden van ontspanningsoefeningen](#)

5. Zoek contact met andere mensen

Mensen hebben elkaar nodig, juist in moeilijke tijden. Vermijd zo veel mogelijk direct fysiek contact, maar maak volop gebruik van de andere mogelijkheden zoals bellen, skype, email en whatsapp. Blijf niet alleen met je zorgen, zoek contact! Praat over wat je bezig houdt, zoek steun als je het moeilijk hebt en trek je vooral niet terug.

6. Beperk piekeren

Zorg dat je de tijd die je aan piekeren besteedt, beperkt. Piekeren veroorzaakt veel angst, somberheid en stress en put je uiteindelijk uit. Bovendien levert het meestal weinig op. Pak een vel papier en schrijf bovenaan 'Piekerlijst'. Zodra je merkt dat je piekert, schrijf je het onderwerp waarover je piekert op de lijst en ga je wat leuks doen (zie 3). Plan één keer per dag een 'Piekerkwartier' in waarin je nadenkt over de onderwerpen op je piekerlijst. Ga daarna weer iets doen waar je van ontspant (zie 3 en 4). Zie voor meer uitleg, tips en oefeningen:

[Oefeningen tegen piekeren](#)

7. Laat dingen waar je geen invloed op hebt los

Je hebt invloed, je kunt de kans verkleinen dat je zelf besmet raakt of het virus aan anderen doorgeeft. Maar accepteer dat je niet overal controle over hebt en dat dingen anders kunnen lopen dan je wilt of gewend bent. Hou je niet te veel bezig met wat er misschien kan gebeuren, of misschien ook wel niet. Vertrouw er op dat je – mocht er iets naars gebeuren – manieren zult vinden om daar mee om te gaan. Komt tijd, komt raad. Hou je aan de voorschriften rond het corona-virus, maar doe daarnaast zoveel mogelijk de dingen die je normaal ook doet, dat biedt houvast in onzekere tijden. Richt je aandacht op het hier-en-nu.

Zie [Oefening cirkel van invloed](#) voor meer tips over het omgaan met dingen waar je geen invloed op hebt.

8. Blijf in beweging en slaap goed

In beweging blijven is goed voor je conditie, maar helpt ook om je spanning te verminderen. Doe thuis bijvoorbeeld yoga-oefeningen of gymnastiek (begeleidende filmpjes zijn te vinden op youtube), zet leuke muziek op en ga dansen, gebruik de hometrainer. Of ga wandelen, fietsen of hardlopen in de natuur – zolang dat nog mag en zonder dicht bij andere mensen te komen. Als je merkt dat je minder goed slaapt, bekijk dan eens de volgende tips:

[Tips voor beter slapen](#)

Drie tips om goed voor elkaar te zorgen

1. Praat erover met kinderen

Geef kinderen eerlijke informatie over het corona-nieuws op een manier die ze kunnen begrijpen en niet meer dan wat ze willen horen. Zet geen nieuws aan in de aanwezigheid van jonge kinderen, behalve het jeugdjournaal. Verminder de stress van kinderen door naar hen te luisteren, hun vragen te beantwoorden, hen zo mogelijk gerust te stellen en te laten focussen op hun gewone dagelijkse bezigheden. Realiseer je dat kinderen jouw voorbeeld volgen: Als jij rustig blijft, zullen de kinderen in je omgeving ook meer rust ervaren.

2. Maak contact met alleenwonenden en met oudere en kwetsbare mensen

Door de maatregelen kunnen mensen die alleen wonen gemakkelijker in een isolement raken. Je kunt bijvoorbeeld voorstellen om dagelijks even te bellen of te skypen. Als je je zorgen maakt over vrienden of familie, bel ze gewoon. Oudere en kwetsbare mensen zullen zich door het virus waarschijnlijk extra ongerust maken over hun eigen gezondheid. Zorg dat zij mensen hebben om hun zorgen mee te delen.

3. Geef elkaar de ruimte

Als je ineens wekenlang op elkaars lip zit, is het extra belangrijk elkaar ruimte te gunnen. Probeer regelmatig dingen alleen te doen, benut daarvoor als dat mogelijk is de verschillende ruimtes in het huis. Als er irritaties zijn, probeer het dan niet direct uit te praten. Laat het even rusten en kom er na een uurtje op terug. Doe voldoende ontspannende en plezierige dingen met elkaar.

Overige nuttige tips voor website en nummers:

Praktische hulp

Dit gaat over boodschappen, huisdier uitlaten, praatje per telefoon, medicijnen ophalen en maaltijden bereiden.

- Via de Facebook pagina “Coronahulp Nijkerk”, kun je hulp vragen en aanbieden.
Sigma heeft een vrijwilligers aanbod voor helpers en hulpvragers <https://www.sigma-nijkerk.nl/adviespunt-coronahulp-nijkerk/> Hier kunnen mensen zich bijvoorbeeld als straatcoördinator aanmelden.
- www.NLvoorelkaar.nl: Landelijk verzamelpunt van vraag en aanbod van hulp
- Gaat je afspraak met bijvoorbeeld de gemeente of het UWV niet door of loop je tegen andere praktische problemen aan? Bel het Nationale Zorgnummer: (0900) 23 56 780.
- Vind je het lastig om hulp te vragen? Probeer het eens via www.wehelpen.nl Hier wordt ook gecheckt of de mensen die hulp aanbieden oprecht zijn.

Een luisterend oor

- **De Luisterlijn** (0900 – 0767) is 24/7 bereikbaar voor wie behoefte heeft aan een gesprek of luisterend oor www.deluisterlijn.nl Een lokaal nummer hiervoor is: 033 - 2102222
- **Praten over levensvragen** : [Centrum voor levensvragen](http://Centrumvoorlevensvragen.nl) Geestelijk verzorgers bieden je de mogelijkheid om zorgen en levensvragen te delen en iemand te spreken als je in thuisisolatie bent. **06 - 12664381**.
- Heb je een luisterend oor, advies of extra hulp nodig omdat je in quarantaine of thuisisolatie zit? Dan kun je contact opnemen met de **Rode Kruis Hulplijn** via **070 - 4455888**. Dit nummer is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 9:00 – 21:00 uur en op zaterdag tussen 10:00-16:00 uur.
- Daarnaast hebben verschillende organisaties een telefoonlijn geopend voor mensen die zich zorgen maken over het coronavirus, vragen hebben of gewoon graag een praatje willen maken. Daaronder: **Ouderenbond ANBO** (0348 – 46 66 66), **KBO-PCOB** (De ouderen infolijn: 030 – 3 400 600). Bij deze organisaties zitten ook vrijwilligers met een **migratieachtergrond** aan de telefoon.
- Bij **gedachten aan zelfmoord**: www.113.nl
- **Kindertelefoon** op telefoonnummer 0800 - 0432 of chat met iemand via de site www.kindertelefoon.nl
- **De Mantelzorglijn** is beschikbaar voor informatie over mantelzorg en het coronavirus via de website (www.mantelzorg.nl) en op telefoonnummer **030 - 7606055**.
- Voor mensen die **iemand verloren** hebben: www.pratenoververlies.nl

Professionele hulp bij psychische klachten

- U kunt altijd de huisarts bellen voor een afspraak. Hij kan u verder adviseren en u eventueel doorverwijzen naar de praktijkondersteuner GGZ of naar een andere zorgverlener.
- **MIND Korrelatie** staat klaar voor hulp bij psychische en sociale problemen. Deze organisatie werkt met professionele hulpverleners, zoals maatschappelijk werkers, psychologen en pedagogen. Deze hulpverleners zijn te bereiken van maandag tot en met vrijdag 09:00 tot 18.00 uur op telefoonnummer **0900 - 1450** en via de [chatfunctie op de site](#), Whatsapp en e-mail.
- Om te praten over de gevolgen van Corona op jouw mentale gezondheid neem je contact op met het coronahulp-initiatief van **ipractice**. Het gratis telefoonnummer van het Corona-loket is **020 - 2444888**. Ook online is het loket bereikbaar voor educatie en vragen: ipractice.nl/corona
- Voor inwoners (50+) wie worstelen met levensvragen, rouw en verlies, ongeacht wat de verlieservaring is. Voor jong en oud die zelf of waarvan een dierbare in de laatste levensfase zit. Er worden minstens drie gesprekken vergoed. Meer informatie leest u op de website www.centrumlevensvrageneeland.nl

Voor vragen en meldingen over de veiligheid van uzelf of een ander

- Als u zich zorgen maakt om de veiligheid van iemand of u wilt zelf een melding doen, neem dan contact op met Veilig Thuis: www.veiligthuis.nl

Uitgebreide websites voor mentale gezondheid

- wijzijnmind.nl/corona

Op deze site vindt u tips, adviezen, contacten en initiatieven om in deze stressvolle periode mentaal overeind te blijven.

MIND wil psychische problemen voorkomen en mensen die hiermee te maken hebben ondersteunen. Dit doen ze door informatie te bieden, onderzoek te doen, projecten uit te voeren en actie te voeren. Samen met cliënten- en familieorganisaties, maatschappelijke organisaties, onderzoekers, ambassadeurs en donateurs.