

hoe je WELBEVINDEN op peil houden

Tijdens de maatregelen rond het coronavirus.



BEWEEG EN BLIJF BEZIG!

Zorg voor voldoende beweging en bezigheid. Wandel, sport, eet gezond, teken, lees,...



ZORG VOOR ROUTINE

Sta op tijd op en ga op tijd slapen, maak een dagschema, denk heel concreet na over welke activiteiten je morgen kan doen,...



VOLG ENKEL BETROUWBAAR NIEUWS

Ga niet voortdurend op zoek naar nieuws, beperk je tot 1 of 2 degelijke informatiebronnen.



WEES MILD VOOR JEZELF

Alles wat je doet is goed, erken je eigen gevoelens, praat over wat dit alles met je doet.



BLIJF VERBONDEN

Hou contact met anderen via sociale media, berichtjes, telefoon, spreek online af, speel samen online gezelschapsspelletjes,...



ZORG VOOR ELKAAR

Ga tactvol om met de anderen, laat zien dat niemand er alleen voor staat.

WORDT HET JE TE VEEL, BLIJF ER NIET MEE ZITTEN!

Hou je zorgen, twijfels en angsten niet voor jezelf. Praat erover met familie, vrienden, collega's, hulpverleners, psychologen of therapeuten. Je kan ook bellen en/of chatten met tele-onthaal.