

Omgaan met stress in tijden van Corona / COVID-19

Info voor de burger - cliënt - patiënt - versie 23 maart 2020

Door de maatregelen om het Coronavirus in te bedden kunnen sommige mensen angstig, achterdochtig worden of voelt men zich in tijden van 'isolatie' bijzonder eenzaam.

Waar kan ik terecht met mijn bezorgdheden?

- a) **Praten:** praten met mensen die je vertrouwt helpt, contacteer vrienden, familie via telefoon of beeldbellen (whatsapp/messenger/skype)
- b) **Goede adviezen m.b.t. het coronavirus (zie ook affiche in bijlage)**
 - Hoe ga je om met angst tijdens de coronacrisis <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/18/hoe-ga-je-om-met-angst-tijdens-de-coronacrisis/>
 - Psychische gevolgen van quarantaine en wat we daar aan kunnen doen? <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/17/de-psychologische-gevolgen-van-quarantaine-en-wat-we-daaraan-kun/>
 - Brochure: <https://www.flipsnack.com/rexmedia/moet-ik-bang-zijn-van-het-corona-virus.html>
- c) Heb je ooit al zorg vanuit een GGZ-voorziening ontvangen?
Neem gerust contact op met deze voorziening. Heel wat voorzieningen bieden voor hun cliënten/patiënten telefonische (al dan niet via beeldbellen) ondersteuning aan.
- d) **Lotgenotencontact** via Luistergenoten door vzw Uilenspiegel (tot 19/4). Contact en geüpdatet informatie: <https://www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten>
- e) **Luisterlijn van Similes:** steun voor familielid van iemand met een psychische kwetsbaarheid, elke werkdag van 10u tot 12u, 016 244 200 (niet op feestdagen en tijdens schoolvakanties). Je kan je vraag ook mailen naar luistervrijwilligers@hotmail.com
- f) **Nu praat ik erover:** chatbox voor **kinderen en jongeren** die te maken krijgen met geweld of misbruik. Heel veel jongeren zitten vanaf nu verplicht thuis, soms in hele moeilijke thuissituaties. Angst en stress laaien hoog op bij veel kinderen en ouders.
Nieuwe openingsuren: <https://www.nupraatikerover.be/>
 - Maandag 14h-17h en 19h-22h
 - Dinsdag 18h30-21h30
 - Woensdag 14h-17h en 19h-22h
 - Donderdag 19h-22h
 - Vrijdag 14h-17h
- g) **AWEL en JAC:** bereikbaar voor **alle jongeren met vragen en problemen**. AWEL en het JAC zetten in op versterking van de gekende openingsuren. Bij het JAC kunnen jongeren ook terecht via **chat** op afspraak. "De chatcapaciteit wordt vanaf donderdag 19 maart stevig uitgebreid met minstens 4 extra chatbeantwoorders per avond
Openingsuren AWEL: alle werkdagen van 18 tot 22 uur: <https://awel.be/>
Openingsuren JAC online: alle werkdagen van 13 tot 19 uur: <https://www.caw.be/jac/>

Omgaan met stress in tijden van Corona / COVID-19

Info voor de burger - cliënt - patiënt - versie 23 maart 2020

- h) **CLBch@t en Teleblok:** Voor **scholieren en studenten** en hun gezinnen is deze periode alles behalve evident. Voor hen leveren CLBch@t en Teleblok een extra inspanning. CLBch@t zet in op versterking van de capaciteit van de chatbox en op een uitbreiding van de openingsuren. Vanaf maandag 23 maart zijn ze gedurende ten minste 2 weken open op ma, di, wo, do van 14-21u. De CLB's zetten daarnaast ook extra in op blended hulp via chat op afspraak. Normaal is de Teleblok-chat enkel geopend tijdens de examens maar door het coronavirus openen zij tijdelijk de chatlijnen en dit vanaf 17 maart tussen 18 en 23 uur. Hun vrijwilligers staan klaar met een luisterend oor.
<https://www.clbchat.be/>
<https://www.teleblok.be/chat/chat-met-teleblok>
- i) **1813: zelfmoordlijn** : telefoon (1813) / chat en mail: <https://www.zelfmoord1813.be/>
1813 is het noodnummer van de Zelfmoordlijn dat je dag en nacht kunt bellen, 7 dagen op 7. Je gesprek is volledig gratis en anoniem, of je nu met je gsm of vaste telefoon belt. Het nummer verschijnt zelfs niet op je telefoonrekening. Soms kan het even duren voordat er verbinding wordt gemaakt. Gelieve te wachten totdat je wordt doorverbonden. Wanneer de lijn bezet is, kan je ervoor kiezen om doorverbonden te worden met Tele-Onthaal
- j) **Tele-onthaal:** Bel anoniem en gratis Tele-Onthaal **106** (24/7) of chat via www.tele-onthaal.be
De eerste drie dagen van de week was corona in 15 % van de gesprekken aanleiding voor een contact met de telefoon of chat van Tele-Onthaal. De voorbije twee dagen liep dat aantal alvast op tot 32.3%.
Alleenwonenden zoeken nu de weg naar Tele-Onthaal: zij hebben vaak niemand in de buurt om hun bezorgdheid mee te kunnen delen, stoom af te laten of hun ongerustheid te bespreken. Anderzijds is de **ongerustheid ook bijzonder groot** bij een "brede laag van de bevolking", bij de middengroepen en werknemerspopulatie: deze oproepers zijn vooral ongerust over de impact van de corona-crisis en de getroffen maatregelen op henzelf en op hun omgeving. Tenslotte is een kleiner aandeel van oproepers ook bijzonder **angstig**. Bij oproepers met reeds bestaande of eerdere angstproblemen worden deze door de corona-crisis versterkt.
<https://www.tele-onthaal.be/nieuws/algemeen/een-op-drie-gesprekken-bij-tele-onthaal-over-corona>
Chat: Tele-onthaal is ook dagelijks via chat bereikbaar op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 18 tot 23 uur en op woensdag en zondag al vanaf 15 uur.
- k) **DSI of Dringende Sociale Interventie Rode Kruis:** Sinds vrijdag 20 maart zijn er dagelijks 6 vrijwilligers van onze dienst Dringende Sociale Interventie (DSI) aan de slag om vragen van emotionele burgers, die verband houden met de coronacrisis, telefonisch te beantwoorden. Ze doen dat ter ondersteuning van de calltakers die het infonummer **0800 14 689** – opgericht door de overheid – bemannen.
<https://www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/vrijwilligers-dringende-sociale-interventie-helpen-infonummer-overheid-bemannen/>
- l) **1712 hulplijn bij vragen over elke vorm van geweld of misbruik** (voor kinderen, jongeren en volwassenen), bellen via 1712, chat of mail (www.1712.be.)

Omgaan met stress in tijden van Corona / COVID-19

Info voor de burger - cliënt - patiënt - versie 23 maart 2020

- m) **CAW:**
Burgers met een hulpvraag: 0800 13 500, het CAW blijft bereikbaar, maar door de maatregelen tegen het Coronavirus doet men dit digitaal (mail/chat), en telefonisch (**0800 13 500** = gratis, geen belkrediet nodig), er wordt gevraagd de postcode in te geven. op basis daarvan wordt men doorverbonden met het CAW in de buurt, zie ook <https://www.caw.be/contacteer-ons/bel/>
Ben je een professional? Zoek dan de deelwerking die je wenst te bereiken.
- n) **Autisme chat:** <https://www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat/>
Tijdens de periode van dinsdag 17 maart tot en met 3 april hanteert men aangepaste openingsuren. Op die manier wil men tegemoet komen aan de uitdagingen die de Corona-maatregelen met zich meebrengen voor ouders en voor kinderen, jongeren en volwassenen met autisme. Men is in deze periode elke werkdag via chat bereikbaar van 10u tot 22u.
- o) **Druglijn:** omwille van de Coronacrisis wordt de bereikbaarheid verdubbeld via chat. Men is nu van ma-vr van 12-18u online.
"Iedereen brengt nu veel meer tijd thuis door. Niet vanzelfsprekend als je worstelt met drank- en andere drugproblemen. Evenmin als je nu thuis meer samen bent met een dierbare die ermee worstelt. Misschien wordt contact met je hulpverlener moeilijker of werd bezoek aan iemand in de hulpverlening onmogelijk. Dat kan zwaar gaan wegen.
Bereikbaar via telefoon **078/15 10 20**, chat of mail: zie <https://www.druglijn.be/>
- p) **Lumi: bij vragen rond gender en seksuele voorkeur.** Lumi behoudt de gekende openingsuren maar verdubbelt het aantal beantwoorders die tegelijk online zijn. De chatbox is bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag van 18.30 tot 21.30 uur.
<https://lumi.be/>

Omgaan met stress in tijden van Corona / COVID-19

Info voor de burger - cliënt - patiënt - versie 23 maart 2020

q) Tweedelijnhulp vanuit het Centrum Geestelijke Gezondheid (CGG)

Voor mensen met ernstige angst- of andere psychische klachten n.a.v de coronacrisis die geen opname behoeven.

Wanneer hulpverleners op de eerste lijn merken dat een cliënt niet voldoende kan geholpen worden met een eenvoudig ondersteunend gesprek (counseling) kunnen zij hun **cliënt doorverwijzen** naar het CGG waar gespecialiseerde telefonische hulp beschikbaar is.

Tijdens dit telefonisch gesprek wordt er oplossingsgerichte hulp geboden. Wanneer blijkt dat bijkomende gespecialiseerde ambulante hulp noodzakelijk is, volgt verdere opvolging door het CGG voor zover personeel beschikbaar is.

CONTACT

- Voor mensen woonachtig in de ELZ Waasland:
 - CGG Waas en Dender via **078 35 34 35**
 - CGG De Drie Stromen via **052 21 36 95**
- Voor mensen woonachtig in de ELZ Dender:
 - CGG De Drie Stromen via **052 21 36 95**
 - CGG Waas en Dender via **078 35 34 35**
- Voor mensen woonachtig in de ELZ Dender Zuid, ELZ Aalst, ELZ PANACEA en ELZ Vlaamse Ardennen
 - CGG ZOV via **078 15 55 70**
- Voor mensen woonachtig in de ELZ Scheldekracht
 - Voor mensen woonachtig in Destelbergen, Merelbeke en Melle: RCGG Gent via **09/269 89 39** of CGG Eclips via **09/235 22 41**.
 - Voor mensen woonachtig in Laarne, Lochristi, Wachtebeke, Wetteren en Wichelen: CGG De Drie Stromen via **052 21 36 95**
- Voor mensen woonachtig in de ELZ Gent
 - RCGG Gent via **09/269 89 39** of CGG Eclips via **09/235 22 41**
- Voor mensen woonachtig in de ELZ Oost-Meetjesland
 - RCGG Eeklo via **09/377 18 61** of CGG Eclips via **09/235 22 41**
- Voor mensen woonachtig in de ELZ West-Meetjesland
 - RCGG Eeklo via **09/377 18 61** of CGG Eclips via **09/235 22 41**
- Voor mensen woonachtig in de ELZ Schelde en Leie
 - RCGG Deinze via **09/386 36 90** of CGG Eclips via **09/235 22 41**

Omgaan met stress in tijden van Corona / COVID-19

Info voor de burger - cliënt - patiënt - versie 23 maart 2020

Andere belangrijke informatie met betrekking tot COVID-19 of Corona

a. WAT KAN JEZELF DOEN om de verspreiding van het coronavirus (en andere ziektes zoals griep) te voorkomen?

1. Zeker doen: was regelmatig en grondig (40 à 60 sec.) je handen met water en zeep. Hoe je best je handen wast, zie je in de afbeelding als bijlage.
2. Moet je hoesten? Doe dat in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.
3. Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen of snuiten en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
4. Vermijd om handen te geven. Begroet elkaar met een zwaai of met de elleboog.
5. Blijf zeker thuis als je ziek bent. Ga niet naar het werk!
6. Vermijd zelf nauw contact met zieke personen.
7. Probeer erop te letten je gezicht zo weinig mogelijk aan te raken met je handen.

- Meer tips en adviezen over het coronavirus vind je op www.info-coronavirus.be.
- Wie met vragen zit, kan ook bellen met het **federale callcenter op 0800/14.689**.
- We verwijzen ook naar de vrtNWS website, waar viroloog Marc Van Ranst al uw vragen beantwoordt.

b. HOE PRATEN MET KINDEREN OVER HET CORONAVIRUS?

- <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/13/hoe-praat-je-met-kinderen-over-het-nieuwe-coronavirus/>
- 8 tips om kinderen gerust te stellen en ze te beschermen: <https://www.unicef.nl/nieuws/2020-03-15-hoe-praat-ik-met-kinderen-over-het-coronavirus>
- <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/hoe-spreek-je-met-kinderen-over-het-coronavirus>
- [video](#) gericht naar kleuters.

Voor vragen over opvoeding kan je anoniem terecht bij de Opvoedingslijn, waar een deskundige een persoonlijk antwoord geeft op je vragen. Opvoedingslijn is bereikbaar op **078/15 00 10**.

Omgaan met stress in tijden van Corona / COVID-19

Info voor de burger - cliënt - patiënt - versie 23 maart 2020

Zingeving?

- Beschik je over een naaimachine en heb je tijd? Er is een hoge nood aan mondmaskers en jij kan helpen. Zie: <https://maakjemonddmasker.be/>
- [Vlaanderen vrijwilligt](#): maatregelen voor vrijwilligers tegen COVID-19
- [Vlaanderen helpt](#): samenvatting van hartverwarmende acties van solidariteit
- [Covid Solidarity](#): Hulp aan je bureu?
- [Impact days](#): Lijst van opgezette initiatieven in jouw buurt (per stad/gemeente) waar jij je steentje kunt toe bijdragen
- <https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/word-vrijwilliger/wat-kan-je-doen/psychosociaal-hulpverlener-bij-rampen/>

Omgaan met stress in tijden van Corona / COVID-19

Info voor de burger - cliënt - patiënt - versie 23 maart 2020

Bijlage: Affiche omgaan met stress in tijden van Corona

Omgaan met stress in tijden van corona





Het is begrijpelijk dat je 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