

## HEB JE NOOD AAN EXTRA ONDERSTEUNING?

Heb je na deze informatie nog nood aan een gesprek voor extra emotionele of psychologische ondersteuning? Overleg dan met huisarts wat je precies nodig hebt. Als jullie samen oordelen dat er best een psychologische therapie wordt opgestart, kan je huisarts je daarvoor zeker psychologen uit de buurt aanraden. Je kan ook bij onze psychologen in St. Annendael informeren of zij hiervoor nog ruimte hebben of een collega uit de regio kunnen aanraden. Je kan hen van maandag tot vrijdag tussen 9u en 17u bereiken via ons centraal nummer (013/380511).

Binnen en buiten de kantooruren zijn er ook nog de waardevolle (telefoon- en chat)lijnen waar je terecht kan:

**106** Tele-Onthaal.be



**1813** zelfmoordlijn1813.be



**0800/13500** caw.be/contacteer-ons

**Was je reeds in behandeling?** Neem dan zeker contact op met je behandelaar.

## Sint-Annendael

Maatschappelijke zetel  
Vestenstraat 1 – 3290 DIEST  
Ondernemingsnr. 0414.604.526  
RRR Leuven  
Tel: 013/ 38 05 11  
E-mail: [info@sad.be](mailto:info@sad.be)

Website: [www.sad.be](http://www.sad.be)



**Sint-Annendael**  
GRAUWZUSTERS

## HULPGIDS

## STRESS DOOR DE CORONACRISIS

De coronacrisis is voor iedereen moeilijk. We worden geconfronteerd met de razendsnelle opmars van een ziekte die we nauwelijks kennen. Ook de maatregelen die door de overheid opgelegd worden – en de onvoorspelbaarheid hierin – kunnen ongemak veroorzaken. Dit kan leiden tot allerlei negatieve gevoelens.

In deze folder vind je hierover wat uitleg, wat je eraan kan doen en een telefoonnummer voor verdere hulp.

## WAAR KAN JE LAST VAN HEBBEN?

### Angst

Veel mensen maken zich zorgen over het oplopen van een besmetting of vrezend dat ze andere mensen in gevaar brengen. Dit leidt soms tot paniekgevoelens wanneer ze bij zichzelf bepaalde symptomen opmerken. Verder merken we ongerustheid over een mogelijk tekort aan levensmiddelen en de financiële impact van de huidige crisis.

We weten dat angst zowel aanleiding kan geven tot het vermijden of tot het overmatig opzoeken van informatie betreffende het virus. Vermijdingsgedrag zal in eerste instantie leiden tot minder spanning, maar op langere termijn kan dit leiden tot meer angst omdat je niet leert omgaan met de normale emoties die gepaard gaan met de huidige moeilijke situatie. Omgekeerd is het ook niet aangewezen om voortdurend informatie op te zoeken. Dit leidt er immers toe dat je nog weinig rust vindt en je angst dus minder kan reguleren.

### Verveling en eenzaamheid

Wanneer je niet meer kan werken, je vrienden niet meer kan zien, het sociale leven stilvalt, kunnen de dagen lang duren. Zeker wanneer je alleen woont, weinig (buiten)ruimte ter beschikking hebt of moeilijke via digitale kanalen kan communiceren, kan je extra hinder ondervinden.

Zeker nu fysiek contact ontraden wordt, kunnen er naast verveling ook gevoelens van eenzaamheid opduiken.

### Prikkelbaar en relationele spanningen

Langdurig in een beperkte ruimte samenleven met je gezin, kan bijkomende stress veroorzaken. Bovendien zijn mensen op dit moment beperkt in hun mogelijkheden om hun stress te ontladen. Dit kan leiden tot prikkelbaarheid, wat de kans op conflicten kan vergroten. Er bestaat dan ook een risico dat deze conflicten escaleren en leiden tot fysiek geweld.

## WAT KAN JE ZELF DOEN?

### Informeer jezelf, maar niet te veel of te vaak, en met correcte informatie

Juiste informatie kan al een deel van je ongerustheid ondervangen. Zoek naar feiten en laat je niet van de wijs brengen door geruchten of sensationele koppen. Want in de veelheid aan informatie die beschikbaar is, is het soms moeilijk de correcte en relevante gegevens te selecteren. Betrouwbare en up-to-date informatie vind je op: [info-coronavirus.be](https://www.info-coronavirus.be), de officiële website van de federale overheid. Doseer de hoeveelheid corona-nieuws tot 2x per dag en leg je gsm af en toe aan de kant.

### Aanvaard de situatie

Er vallen heel wat leuke activiteiten weg, terwijl negatieve ervaringen zich opstapelen. Daarom moeten we vooral aanvaarden dat iedereen meer onder stress en spanning staat. Het is belangrijk om, in deze uitzonderlijke omstandigheden mild en begripvol, te blijven voor jezelf en anderen.

### Ga op zoek naar structuur

Het inbouwen van structuur en vaste routines in je dagelijks leven zorgt voor een zekere voorspelbaarheid, wat helpt om beter met gevoelens van angst, onzekerheid, onmacht enz. om te gaan. Ga voor jezelf en je gezinsleden na op welke manier je regelmaat kan installeren, schrijf dit op en probeer je er dan min of meer aan te houden. Vul je dagen ook verder met het uitvoeren van achterstallige klusjes, fysieke beweging en het zorgen voor een gezond eetpatroon voor jezelf en je gezin. Vermijd overmatig gebruik van alcohol of verdovende middelen. Probeer op regelmatige tijdstippen op te staan en te gaan slapen (en beperk de schermtijd net ervoor en zeker niet in bed).

## Breng jezelf tot rust

Als je erin slaagt om zelfs in deze moeilijke situatie af en toe rust te vinden, komt dit zowel je eigen gezondheid als die van je naaste omgeving ten goede. Beweging is hierbij niet alleen goed om fysiek fit te blijven, maar rustig wandelen helpt bijvoorbeeld ook om stresshormonen te reguleren. Ook ontspanningsoefeningen zijn aangewezen (zoals ademhalingsoefeningen).

### Zoek met je gezin een helpende manier van samenleven



Als ouder wil je je kinderen en je gezin beschermen en de beste toekomst geven. De uitbraak van het virus kan je onzeker bezorgd maken over hoe je dit in deze periode nu het beste kan aanpakken. Hoe kan ik mijn kinderen best uitleggen wat Corona inhoudt? Hoe leg je aan je kinderen uit waarom ze niet meer bij hun grootouders op bezoek mogen gaan? Hoe ga ik om het veranderd gedrag van mijn kind? Hoe kan ik mijn kinderen tijdens deze crisis geruststellen? VZW Zitdatzo en therapeute Alien Hoorelbeke maakten een hele goede folder met heel wat info en tips hierover, die je online kan terugvinden via de QR-code of via <https://www.psychosenet.be/publications/covid19-hulpgids-voor-gezinnen/>.

### Hou contact en verbinding met anderen dan je eigen gezin



Je verbonden voelen met mensen die je nauw aan het hart liggen, creëert positieve gevoelens. Dat kan misschien nu misschien niet fysiek, maar neem tijd om te (video)bellen of te berichten met vrienden, familieleden en collega's. Gebruik digitale kanalen om (ook via beeld!) in contact te blijven met de buitenwereld, emoties te delen, elkaar te steunen, gerust te stellen. Probeer terugkerende momenten af te spreken waarop je contact zal hebben met elkaar. In deze periode hebben we ook extra nood aan zingeving. Misschien kan je deelnemen aan kleine solidariteitsacties; dit geeft een gevoel van verbondenheid. Denk bijvoorbeeld aan het mooie project Diest Zorgt via de QR-code of <https://www.diest.be/diest-zorgt>.