

REDACTIONEEL ARTIKEL

ZORG DRAGEN VOOR MEZELF EN ANDEREN TIJDENS COVID-19

Auteur: Vlaamse Logo’s

Publicatiedatum: Tijdens COVID-19

**Hoe draag ik zorg voor mezelf en anderen**

**tijdens COVID-19?**

Deze periode is voor iedereen uitdagend. Het virus is niet alleen gevaarlijk voor onze fysieke gezondheid, het is ook een beproeving voor ons mentaal welzijn. Al bijna een jaar volgen we trouw de opgelegde maatregelen op, om onszelf en anderen tegen ‘het beestje’ te beschermen. Maar hoe beschermen we onze mentale gezondheid in deze tijden*?*

**De 4 vuistregels om zorg te dragen voor jezelf**

1. **Ken jezelf**

Waak over je eigen grenzen van zodra je voelt dat het jou allemaal te veel wordt.  Vertrouw op wat jou eerder hielp. Het zijn uitzonderlijke tijden, maar ook voor de coronacrisis heb je vast een dipje of een moeilijk moment gekend. Wat heeft jou toen vooruit geholpen? Of wie? Neem een blaadje en schrijf voor jezelf je krachten of talenten, je drijfveren en jouw hulpbronnen op. Schrijf ook op hoe en aan wie jij je grenzen zal aangeven wanneer het jou te veel wordt.

1. **Laat jouw emoties toe**

Emoties horen erbij. Er is geen reden om ze te verstoppen of te verdringen. Neem de tijd om je emoties te begrijpen en te aanvaarden. Praat over je emoties met iemand die je vertrouwt of een professional. Ze kunnen jou helpen om negatieve gedachten of emoties om te buigen naar iets positiefs.

1. **Zorg voor regelmaat en een gezonde levensstijl**

Zorg voor structuur en een vast ritme. Ga telkens op hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op. Plan eventueel overdag een powernapje in van maximum 20 minuten. Plan daarnaast beweging in je dag en eet gezond. Het helpt jou beter voelen!

1. **Neem tijdig rust en ontspanning**

Dat is – en in deze tijden zeker - gemakkelijker gezegd dan gedaan. Door de maatregelen zijn heel wat ontspanningsmogelijkheden geen optie. Maar we blijven positief. Je hebt nu de tijd om andere ontspanningsmogelijkheden te zoeken en te ontdekken. Misschien is een picknick, een warm badje, een fietstocht, een moestuin aanleggen, …  iets voor jou?

**De 4 vuistregels om zorg te dragen voor anderen**

1. **Luister en laat mensen ventileren.**

Luister zonder oordeel naar andere mensen hun verhaal. Iedereen beleeft deze coronacrisis op een andere manier. Je hoeft trouwens niet klaar te staan met advies. Gewoon oprecht luisteren doet al veel.

1. **Blijf aanwezig**

Ook vanop afstand kan je zorg dragen voor anderen. Laat hen weten dat je er nog steeds bent, ook al kan je door de maatregelen niet meteen afspreken. Een spontaan en lief kaartje, sms’je, whatsappje, telefoontje … kan zoveel deugd doen.

1. **Creëer een positieve sfeer**

Deel niet enkel het negatieve maar ook het positieve met elkaar.  Benoem de dingen die je leuk vindt aan elkaar, de zaken die je in deze tijd hebt kunnen bereiken …

Of misschien kan je eens een coronaproof activiteit organiseren om de sfeer tussen jullie een boost te geven? Een picknick op een rustig plaatsje, een online escape room, een zoektocht … ?

1. **Vergeet jezelf niet!**

Zorg voor jezelf, ook als je zorg draagt voor een ander. Je hoeft niet alle psychologische hulpverlening alleen te doen.

Aarzel niet om professionele hulp in te roepen. Ook zij staan voor je klaar! Via [www.hulpkompas.be](http://www.hulpkompas.be) vind je een overzicht over waar je terecht kan voor psychologische hulp.

 *Een publicatie van de Vlaamse Logo’s.
Meer informatie:* [*www.hulpkompas.be*](http://www.hulpkompas.be)

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief…
2. Bronnen vermelden aub.
3. Ben je een Gezonde Gemeente, dan adviseren wij om het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen.*