

TIPS VAN ONZE POH-GGZ MARJAN BOONMAN

DEEL 1 – Zelfzorg in Coronatijden

Het zijn spannende tijden waarin we met elkaar strijden tegen het Coronavirus. Dit houdt in dat we onszelf beperken, we zitten meer thuis en allerlei leuke dingen vallen weg. Ondertussen worden we overspoeld door nieuws over het Coronavirus via allerlei kanalen. Het is normaal dat we door al dit nieuws angst, onzekerheid of somberheid ervaren. Hoe kunnen we hier nu het beste mee omgaan?



Tips van onze POH-GGZ:

1. Zorg voor **een vaste dagindeling**, zoals je oma het al zei: rust, reinheid en regelmaat. Sta op, ga naar bed en eet op vaste tijden. Plan je werk en ontspanningsmomenten in. Zorg dat je iedere dag frisse lucht en beweging krijgt.
2. **Zoek elkaar op**, ook nu we direct fysiek contact moeten we beperken. Denk hierbij aan (beeld)bellen, Skype, E-mail, Whatsapp of stuur elkaar een kaartje. Het lukt om met elkaar te praten over onze zorgen. We voelen ons minder machteloos als we elkaar kunnen helpen. Ook kunnen we leren van elkaar als we vragen hoe de ander ergens mee omgaat. Heb je hulp nodig, maar weet niet aan wie je daarom moet vragen? Of wil je juist graag anderen helpen, maar weet je niet goed hoe? Kijk dan op <https://www.sigma-nijkerk.nl/> Zij brengen mensen die hulp willen en mensen die anderen willen helpen bij elkaar.
3. Zoek **balans** in je omgang met het nieuws over Corona. Vermijd niet alle nieuws. Het is belangrijk om te weten wat we kunnen doen om met elkaar het virus te bestrijden, maar zorg ook dat je niet teveel bezig bent met het nieuws. Zoek je informatie over het virus op betrouwbare bronnen zoals: www.thuisarts.nl of www.rivm.nl. Wees je ervan bewust dat je via onder andere fora of Facebook ook nepnieuws voorbij zult zien komen.
4. Doe **leuke dingen** om je af te leiden. Dat kunnen dingen zijn die je anders ook doet zoals bijvoorbeeld een serie kijken, een boek lezen, luisteren naar je favoriete muziek of creatief bezig zijn. Maar het kan ook zijn dat je nieuwe activiteiten moet verzinnen omdat dingen die je normaal graag doet ter ontspanning nu niet mogelijk zijn. Wees creatief, doe een thuisles van je favoriete sportles via Youtube, pak een (oude) hobby op of ga eens aan de slag met nieuwe recepten voor het avondeten. Als je niks kunt verzinnen kun je eens kijken naar deze lijst: <https://www.behandelhulp.nl/plezierige-activiteiten/>
5. **Ontspan** door bijvoorbeeld een rondje te lopen, in bad te gaan of een ontspanningsoefening te doen. Kijk voor oefeningen op: <https://www.behandelhulp.nl/ontspanningsoefening>.

Kijk voor meer oefeningen eens op www.behandelhulp.nl. Je vindt hier bijvoorbeeld;

- antipiekertips (<https://www.behandelhulp.nl/pekeren/>),
- tips om prioriteiten te stellen (bijvoorbeeld als je je overvraagd voelt door de combinatie van thuiswerken en voor de kinderen zorgen) <https://www.behandelhulp.nl/prioriteiten-stellen/>,
- tips om te gaan met zaken waar je geen grip op hebt <https://www.behandelhulp.nl/cirkel-van-invloed/>,
- tips om beter te slapen <https://www.behandelhulp.nl/SLAPEN/>.

Wil je liever je hart kunnen luchten via de telefoon of chat? Kijk eens op;

- www.deluisterlijn.nl of www.mindkorrelatie.nl

Mocht je er zelf niet uitkomen met deze tips, neem dan contact op met de praktijk. Onze POH-GGZ Marjan Boonman kan je verder helpen door middel van e-health of telefonische gesprekken of doorverwijzen naar andere hulp als dat nodig is.