

## Omgaan met stress in tijden van Corona (COVID-19) Info voor de burger - cliënt – patiënt

Handen wassen, hoesten in je elleboog en een meter afstand bewaren... Vooral deze voorzorgsmaatregelen tegen Corona horen we in de media. Wat men soms lijkt te vergeten is de impact op ons **mentaal welbevinden**. De maatregelen om het virus in te dijken, maken ons angstiger en dringt sommigen onder ons terug in een isolement waar eenzaamheid op de loer ligt. Eventueel bestaande angstproblemen worden door de Corona-crisis versterkt. Hieronder lees je waar je terecht kan bij psychische klachten in deze periode of wat je er zelf kan aan doen.

### WAAR KAN IK TERECHT BIJ PSYCHISCH ONWELBEVINDEN?

#### Contacteer je vertrouwde hulpverlener

Kreeg je eerder ondersteuning door een ambulante psycholoog of psychiater? Of heb je ooit al geestelijke gezondheidszorg (GGZ) ontvangen? Neem dan gerust terug contact op met je gekende zorgverstreker. Heel wat hulpverleners binnen ons GGZ-netwerk ondersteunen hun cliënten/patiënten nog steeds via telefonische of videogesprekken.

#### Luisterlijnen en chatboxen

- **Tele-Onthaal:**
  - **Telefoon:** anoniem en gratis Tele-Onthaal via **106** (24/7)
  - **Chat:** Tele-Onthaal is ook dagelijks via [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) bereikbaar. Meer bepaald op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 18 tot 23 uur en op woensdag en zondag al vanaf 15 uur.
- **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 chat-beantwoorders 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/>
- **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. **Ga naar :** <https://www.clbchat.be/> of <https://www.teleblok.be/chat/chat-met-teleblok>

- **TEJO:** biedt voor **jongeren tussen 10 en 20 jaar** via telefoon, e-mail of via videogesprek anonieme therapeutische begeleiding.
  - Telefonisch onthaal op 0472 602 603 tijdens de openingsuren (maandag, dinsdag en donderdag van 16u tot 20u, woensdag van 14u tot 20u)
  - Miltjes naar [info.leuven@tejo.be](mailto:info.leuven@tejo.be)
- **1813- zelfmoordlijn**
  - Via telefoon (1813)
  - Via chat en mail: <https://www.zelfmoord1813.be/>
- **Nu praat ik erover:** chatbox via [www.nupraatikerover.be](http://www.nupraatikerover.be) 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 en kunnen trigger zijn voor geweld of misbruik. De chatbox is beschikbaar op:
  - Maandag 14h-17h en 19h-22h
  - Dinsdag 18h30-21h30
  - Woensdag 14h-17h en 19h-22h
  - Donderdag 19h-22h
  - Vrijdag 14h-17h
- **Autisme Chat:** [www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat/](http://www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat/)  
Tijdens de periode van dinsdag 17 maart tot en met 3 april hanteert men aangepaste openingsuren voor de Autisme Chatlijn. 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.
- **1712-lijn bij geweld:** de coronacrisis gooit ons sociaal en professioneel leven overhoop. Dat kan thuis leiden tot stresssituaties. De anonieme hulplijn van 1712 is er voor iedereen die vragen heeft over geweld. Je kan de medewerkers bellen van maandag tot vrijdag tussen 9 en 17u . Mailen kan natuurlijk altijd. De medewerkers luisteren naar jou en denken samen met jou na welke dingen je zou kunnen doen of aan wie je zou kunnen vragen om iets te doen. Je kan bellen naar 1712 of mailen via het formulier op [www.1712.be/mail](http://www.1712.be/mail)
- **Lotgenotencontact via ‘Luistergenoten’:** opgeleide ervaringsdeskundigen van vzw Uilenspiegel staan **mensen met een psychische kwetsbaarheid** te woord via chat, mail of videogesprek (tot 19/4). Zie voor contactinfo en beschikbaarheidsuren: [www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten](http://www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten)
- **Luisterlijn van Similes:** steun **voor familieleden 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](mailto:luistervrijwilligers@hotmail.com)

## Centra Voor Algemeen Welzijn (CAW)

Het CAW blijft bereikbaar, maar door de maatregelen tegen het Coronavirus verloopt dit via mail, via chat of telefonisch.

- Via het gratis nummer **0800 13 500**. Vervolgens 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/>)

## Centra voor Geestelijke Gezondheid (CGG)

- **CGG VBO**: blijft telefonisch bereikbaar tijdens openingsuren (9u tot 12u30 en 14u-16u30).
  - *Aarschot*: 016 85 23 00 of [aarschot@cgg-vbo.be](mailto:aarschot@cgg-vbo.be)
  - *Diest*: 013 31 25 84 of [diest@cgg-vbo.be](mailto:diest@cgg-vbo.be)
  - *Leuven*
    - kinderen en jongeren: 016 85 79 78 of [leuven-kj@cgg-vbo.be](mailto:leuven-kj@cgg-vbo.be)
    - volwassenen en ouderen: 016 85 79 79 of [leuven-vo@cgg-vbo.be](mailto:leuven-vo@cgg-vbo.be)
  - *Tienen*: 016 85 28 30 of [tiennen@cgg-vbo.be](mailto:tiennen@cgg-vbo.be)
- **CGG Passant**: telefonische permanentie elke werkdag van 9u tot 12u 30 en van 13u30 tot 16u30 waar hulpverleners u te woord staan voor dringende vragen.
  - *Haacht*: 016 60 99 99 of [Info.haacht@passant.be](mailto:Info.haacht@passant.be)
  - *Leuven*: 016 31 99 99 of [Info.leuven@passant.be](mailto:Info.leuven@passant.be)

## Aanbod vanuit de psychologenkringen per eerstelijnszone in Vlaams-Brabant-Oost

De lokale psychologenkringen informeren over het huidige aanbod van zelfstandig psychologen:

- **Psychologenkring Leuven**: op [www.psychologenkringleuven.be](http://www.psychologenkringleuven.be) wordt een inventaris aangeboden van zelfstandig psychologen die in deze periode online hulpverlening (chat, telefoon of via beeldbellen) aanbieden binnen de eerstelijnszones Leuven, Leuven-Noord en Leuven-Zuid. Het intakegesprek van 30 minuten is gratis, vervolgens worden er indien gewenst enkele vervolggesprekken tegen betaling aangeboden.
- **Psychologenkring Zuid-Oost-Hageland**: werkt een aanbod van psychologische hulpverlening uit tijdens deze Coronacrisis. Meer info is binnenkort terug te vinden op [www.psyZOH.be](http://www.psyZOH.be).
- **Psychologenkring Druivenstreek**: ga naar [www.psykring-druivenstreek.be](http://www.psykring-druivenstreek.be) voor een overzicht van zelfstandig psychologen in Eerstelijnszone Druivenstreek. Binnenkort vind je er ook een update in kader van de Corona-crisis.

## Geconventioneerde eerstelijnspsychologen

Neem via uw huisarts contact op met een geconventioneerde eerstelijnspsycholoog in uw regio. Uw huisarts schrijft vervolgens een verwijzingsvoorschrift voor één van de eerstelijnspsychologen op de lijst op [www.diletti.be](http://www.diletti.be) (vervolgens doorklikken op [snelknop](#)).

# WAT KAN JE ZELF DOEN? TIPS VOOR HET OMGAAN MET PSYCHISCH ONWELBEVINDEN

Aangepast van: [www.vvkp.be/hoe-hou-je-jezelf-mentaal-gezond](http://www.vvkp.be/hoe-hou-je-jezelf-mentaal-gezond) en “Hulpgids. Stress door de Corona-crisis” van vzw Sint-Annendael.

## 1. Zorg voor structuur en vaste routines

Mensen in sociale isolatie laten al snel hun vaste routines los. Dit kan echter een negatieve impact hebben op je stemming want vergroot de onvoorspelbaarheid. Vaste routines bieden immers houvast en verzachten gevoelens van angst, onzekerheid en onmacht. Ga voor jezelf na op welke manier je regelmaat kan installeren, welke activiteiten je kan inbouwen en schrijf dit op en probeer je hier dan ook zo goed mogelijk aan te houden. Je kan deze planning eventueel ook delen/samen opstellen met jouw partner of gezin.

## 2. Blijf in contact en verbonden met elkaar

De maatregelen rond sociale isolatie en *sociale afstand* vormen voor vele mensen een heuse uitdaging. Blijf vooral contact zoeken met elkaar via de beschikbare media. Gebruik digitale tools (zoals FaceTime, Whatsapp, Skype, Zoom, Whereby, ...) zodat je elkaar ook kunt zien! Het op voorhand en gestructureerd inplannen van deze contacten (met bijvoorbeeld je ouders, grootouders, kinderen of vrienden) kan helpend zijn voor jezelf en de ander en gevoelens van sociale isolatie verminderen. Sociale contacten zijn nuttig omdat:

- je op die manier emoties kunt delen en ontladen
- je elkaar kan helpen om naar objectieve informatie te kijken,
- je elkaar kan ondersteunen

Deelnemen aan kleine solidariteitsacties geeft ook een gevoel van verbondenheid. Denk bijvoorbeeld aan de projecten in de verschillende gemeentes in teken van Corona. Je vindt een overzicht op [www.impactdays.be](http://www.impactdays.be).

## 3. Zoek naar objectieve informatie, maar zoek niet te veel

Wie bang en ongerust is, gaat voortdurend op zoek naar informatie over zijn bron van angst. Dat is erg logisch. Er circuleert echter heel veel nieuws en niet alles is waar. Probeer gebruik te maken van objectieve bronnen zoals de Covid-19 website van de overheid ([www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)). Deel deze informatie ook gerust met elkaar. Beperk je zoektocht echter tot een paar vaste momenten per dag (vb. het journaal) zodat je niet de hele dag met het virus bezig bent in je hoofd!

## 4. Beweeg voldoende

Lichamelijke ontspanning is een prima manier om zowel fysiek als mentaal fit te blijven. Het verlaagt overigens je stresshormonen in je lijf. De richtlijnen laten je nog steeds toe om buiten te komen in de natuur, weliswaar in beperkte groep en op voldoende afstand van elkaar. Ook in huis

kan je creatief bewegen. Op Youtube vind je vast wel filmpjes die je hierbij kunnen helpen. Het kan helpend zijn om lichamelijke ontspanning ook in te plannen in jouw dagstructuur. Relaxatieoefeningen, bv. ademhalingsoefeningen, zijn ook nuttig.

## **5. Zorg goed voor jezelf, zowel fysiek als mentaal**

Waak over je slaap- en eetpatroon. Dit zijn basale functies die we nodig hebben om goed te functioneren en ons emotioneel welbevinden versterken. Tracht dus een normaal voedingspatroon met ontbijt, lunch, avondmaal, tussendoortje... Probeer hierbij voldoende groenten en fruit te eten onder het motto *mens sana in corpore sano*. Vermijd overmatig gebruik van alcohol of verdovende middelen. Zorg daarnaast voor voldoende nachtrust en een goede slaaphygiëne. Dit kan je doen door op een vast tijdstip op te staan en te gaan slapen. Je schermtijd beperk je best voor het slapen gaan. Het is ook niet het beste idee om op vlak voor bedtijd de laatste stand van zaken omtrent het virus te checken want dit neemt je slaap weg. Lees bijvoorbeeld liever een boek.

## **6. Spreek erover met je kinderen en zoek een helpende manier van samenleven**

Besprek de verdere ontwikkelingen op een eerlijke en leeftijdsaangepaste manier met je kinderen. Je kans stress bij je kinderen verminderen door hen te laten focussen op hun dagelijkse routines en agenda's. Als ouder sta je model voor je kinderen. Denk er daarom aan dat zij nauwgezet je eigen gedrag en emoties observeren en zo copingstijlen aannemen om hun eigen gevoelens te managen. Deze periode kan je als ouder onzeker maken over hoe je in deze periode het best kan omgaan met je gezin. 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? De hulpgids voor gezinnen van VZW Zitdatzo en therapeute Alien Hoorelbeke biedt heel wat info en tips hierover:

<https://www.psychosenet.be/publications/covid19-hulpgids-voor-gezinnen>

## **7. Wees mild en aanvaardend voor jezelf en anderen**

Er vallen heel wat deugdlozende activiteiten weg en negatieve ervaringen stapelen zich op. Probeer te aanvaarden dat iedereen, ook jijzelf, onder meer stress en spanning komt te staan. Wees niet te veeleisend voor jezelf en anderen, maar tracht mild en begripvol te blijven.

## **8. Stel je psychische zorg niet uit**

Voel je jezelf overweldigd door angst, stress, eenzaamheid of depressieve gedachten ten gevolge van de berichtgeving/maatregelen omtrent het virus? Aarzel dan niet om psychologische hulp te zoeken. (...) Was je reeds in begeleiding? Zet deze dan zeker verder (...) *zolang je er nood aan hebt*.

Zoek via de informatie hierboven gepaste hulp of neem een kijkje op [www.psychewijzer.be](http://www.psychewijzer.be) voor het hele GGZ-aanbod in je regio.

### **Posters met tips in bijlage:**

- Affiche omgaan met stress in tijden van Corona – Rode Kruis. Te downloaden via <https://www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/omgaan-met-stress-in-tijden-van-corona/tips-voor-de-bevolking/>

- Poster met tips over omgaan met geweld in het gezin – 1712. Te downloaden via [https://1712.be/Portals/1712volw/Files/Documents/1712\\_Poster\\_Conflicten\\_Corona\\_Print.pdf](https://1712.be/Portals/1712volw/Files/Documents/1712_Poster_Conflicten_Corona_Print.pdf)