

Hallo!

Ik ben Barbara Folens, stress- en loopbaancoach bij de dokterspraktijk Van 't Sestich in Leuven.

We leven de laatste weken in bizarre tijden. Het coronavirus is vanuit een onverwachte hoek ons leven binnengeslopen. Het is nieuw en nog vrij onbekend, waardoor we niet weten hoe lang dit nog impact zal hebben op ons leven.

Ondertussen zijn scholen toe, werken de meesten van thuis uit of staan onverwachts op tijdelijke werkloosheid. We leven dicht op elkaar in onze woning, ieder gaat op een andere manier om met de ganse situatie en dat zorgt steeds meer voor stress, angst of paniek.

Ik heb 10 waardevolle tips samen gebundeld zodat jij in deze coronatijd kan werken aan je veerkracht. Dit is immers zeer belangrijk om mentaal gezond te blijven.

Merk je dat deze tips niet voldoende zijn, wacht niet te lang met hulp vragen. Hiermee toon je jezelf niet zwak! Het is belangrijk dat je je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen fysieke en mentale gezondheid, niet enkel voor jezelf maar ook voor je omgeving.

Succes met de tips!

Barbara Folens

## Wat kan je aan CORONA ANGST doen?

Het coronavirus zet de wereld op zijn kop! Doordat we de hele dag niets anders horen en zien, wordt ons stress-systeem en angsten flink getriggerd! Stress heeft een negatieve invloed op je immuunsysteem. Het is belangrijk dat je die gaat versterken!

### TIP 1 : Ga naar buiten en beweeg

Als stresscoach zou ik jullie graag in beweging krijgen of houden, zeker deze periode waar ons stress-systeem en angst getriggerd wordt! Even weg van het corona nieuws, extra zuurstof, rust in je hoofd en lijf.

### TIP 2 : Wees dankbaar – deel mee pluimen uit

We mogen dankbaar zijn dat zoveel mensen zich kei hard inzetten om het coronavirus in te perken, te zorgen voor de mensen die slachtoffer zijn, de kwetsbare mensen te beschermen, zorgen voor onze voeding, kinderen opvangen, ouderen o.a. helpen met het doen van inkopen, ... Wie zou jij een bijzondere pluim willen geven?

### TIP 3 : Breng structuur aan

In deze hectische periode waar veel onzekerheid heerst, ouders en kinderen van thuis dienen te werken/studeren en we veel meer uren in huis dicht op elkaar leven, zal structuur creëren helpen om rust te krijgen.

Hoe doe je dat?

- Sta op je normaal uur op en ga zoals anders slapen.
- **Maak afspraken** wanneer je samen werkt, speelt en wanneer de kinderen zichzelf dienen bezig te houden.
- Zorg dat de **plaats waar je werkt** niet dezelfde is als waar je **ontspanning neemt**. Zit bijvoorbeeld niet aan de livingtafel te werken om daarna de laptop aan de kant te schuiven en gezelschapspelletjes te spelen.
- De kinderen studeren best op hun kamer of studeerhoek.
- Las met het gezin **pauzemomenten** in. Ideaal is 45 minuten werken en dan iets ontspannend doen.
- Zorg dat je blijft **bewegen**. Ga wandelen, fietsen, met bal spelen, springen op trampoline. Plan hiervoor **iedere dag 30 min**.
- Verwerk dit alles in een **dagplanning** en hang dit omhoog. Voor je eigen werk kan je dit zelf maken, voor het gezin kan je dit best samen maken.
- **Evalueer** hoe het loopt, ga hierover in gesprek met elkaar en pas de dagplanning aan waar nodig.

## **TIP 4 : Rol je yoga mat uit in huis**

Om yoga te doen dien je niet te wachten tot de lessen terug starten. Rol je mat uit in huis. Zo blijf je in beweging EN het werkt heel goed tegen stress!

## **TIP 5 : Zie geluk in kleine dingen**

Op een moment van stilstand, en dit is zo'n moment, kan je dankbaar gebruik maken om te kijken waar je staat. Welke dingen je doen stralen, omarm die dingen/mensen nog meer! Ook zal je op dingen botsen die je misschien wel verdrietig maken, boos of bang. Laat stilstand je moed geven om op dat vlak stappen te zetten. Weet dat geluk vooral zit in kleine dingen, dingen die je misschien op het eerste zicht zelfs niet ziet. Als je er voor openstaat, dan zie je ze wel.

## **TIP 6 : Blijf verbonden met elkaar**

In coronatijd is verbondenheid tussen mensen cruciaal! Er is onrust, angst, verdriet, woede, onzekerheid, ontgoocheling. Op ieder van ons heeft de coronacrisis impact! Deze impact is deels gelijk, deels verschillend. Verbondenheid tussen mensen helpt om beter stormen kunt doorstaan. Vergeet ook niet tijdens stormen op jezelf te vertrouwen.

## **Tip 7 : Zondag = RUST-dag voor je hoofd en lijf**

Vandaag doe ik alleen toffe dingen. Ik laat de klussen liggen en doe eens lekker niets voor het werk. Ik loop gewoon wat langer in mijn pyjama rond en ga straks naar buiten. Genieten van de stralende zon, vogels en de natuur. Stress schud ik van mij af. Ik adem de lucht diep in en uit en laat even alles los. Mijn hoofd en lijf zullen mij daarvoor dankbaar zijn. Hoe kan jij van zondag een rust-dag maken?

## **TIP 8 : Leer omgaan met verandering**

Omgaan met verandering is zoals schaatsen op ijs. Iedereen kan het leren. De ene is er al wat sneller mee weg dan de andere. Soms is het met vallen en opstaan, maar een helpende hand kan je altijd krijgen.

## TIP 9 : Eens iets lekkers in je mond steken mag, maar overdrijf niet!

Als je thuis werkt is de verleiding best groot om meer te snoepen. Je hoeft immers niet ver te lopen naar de kast. Het is ook gezellig! Doe daar nu nog wat stress bovenop en je bent helemaal vertrokken. Pas daar deze periode extra voor op! Een gezond lijf is meer immuun tegen ziektes en stress. Mag je nu niet meer snoepen? Jawel, maar zoals alles overdrijf niet en eet meer groenten en fruit!

## TIP 10 : Blijf positief

Het is belangrijk om niet alleen maar met de nadelen van de situatie bezig te zijn, maar juist te bedenken wat er nu wel kan. Denk aan het stellen van nieuwe doelen, op persoonlijk en professioneel vlak, en het zien van nieuwe kansen. En straks, wanneer je weer normaal kunt werken, naar een restaurant kan, en kan afspreken met vrienden en familie, zal je dat extra waarderen.

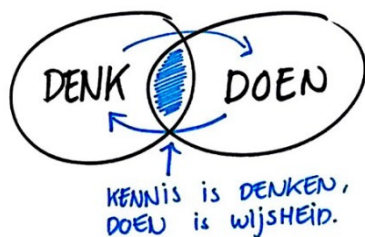
Deel gerust deze tips. **Sharing is caring!**

## Hoe gaat het met het uitvoeren van de tips om aan jullie VEERKRACHT te werken tijdens deze coronacrisis?

Wat lukt al wel en wat lukt nog niet (helemaal)?

Weet dat je enkel je veerkracht opbouwt door de tips effectief in de praktijk om te zetten. Niet alleen tijdens de coronacrisis, maar ook erna!

Wil je met mij graag eens een gesprek over een tip, mail naar [barbarafolens@huisvoorveerkracht.be](mailto:barbarafolens@huisvoorveerkracht.be)



## **DURF HULP VRAGEN BIJ TEVEEL STRESS OF ANGST**

**De coronacrisis brengt heel wat stress en angst bij mensen naar boven.**

Wanneer je merkt dat je last blijft hebben van piekergedachten, vermoeidheid, spierpijn, hoofdpijn, kortademigheid, hartkloppingen en/of sneller geïrriteerd of emotioneel bent, durf hulp vragen. Nee, je bent niet zwak als je nu last hebt van veel stress of angst. Ik vind het juist moedig als je hulp durft vragen. **Ik ben stresscoach. Laat mij jou helpen!**

**Stuur mij een e-mail** met je naam, telefoonnummer en hetgeen waarmee je zit. Ik neem **gratis contact** met je op om hierover een gesprek te hebben.

[barbarafolens@huisvoorveerkracht.be](mailto:barbarafolens@huisvoorveerkracht.be)

