

Corona: tips voor het thuiszitten

Regelmaat en structuur



Maak een plan voor je dag.



Slaap genoeg en op regelmatige tijden.



Eet op regelmatige tijden en niet meer of minder dan normaal.

Dagbesteding



Kijk een film of doe een spel dat je leuk vindt.



Pak een hobby op, zoals schilderen, muziek maken of puzzelen.



Bel, chat of videobel met je vrienden en familie.



Beweeg in huis, zet bijvoorbeeld muziek aan en ga dansen.

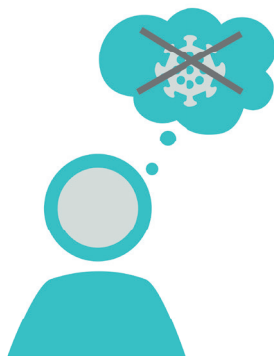


Zorg voor frisse lucht. Zet je raam open of ga in je tuin of op je balkon zitten.

Tips om je beter te voelen



Kijk niet te vaak het nieuws. Bijvoorbeeld 2x 30 minuten per dag.



Pieker niet te veel over dingen waar je bang voor bent.



Denk aan fijne dingen van dit moment.



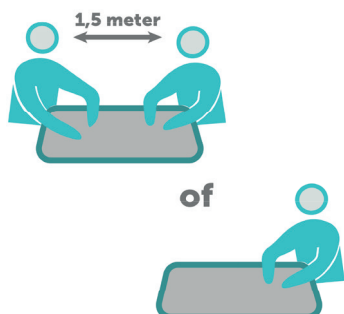
Praat met anderen als je piekert. Deel je angsten, verdriet, somberheid, blijheid, etc.



Doe een ontspannings-oefening terwijl je aan de leuke dingen denkt.



Blijf zo veel mogelijk bewegen, ook als je somber bent.



Doe leuke dingen met de persoon waarmee je woont, maar doe soms ook iets voor jezelf.



Voel je je toch heel somber en gaat dit niet weg?
Bel dan de **huisarts** of bel, mail of chat naar
De Luisterlijn:
<https://www.deluisterlijn.nl/>
0900-0767