



Voel je je somber of gespannen door het coronavirus?

*Praat er over met mensen in je omgeving.
De onderstaande tips en hulplijnen kunnen helpen.*

Basisregels voor iedereen



Heb je verkoudheidsklachten? Blijf dan thuis.

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukte.



Werk zoveel mogelijk thuis.



Was vaak je handen.

Wat kan ik doen?

Velen voelen zich somber, gespannen of zelfs angstig door het coronavirus. Het helpt om af en toe een pauze te nemen. Van je werk, van de drukte thuis of van de berichtgeving over het coronavirus. Wat ook kan helpen:



Eet gezond, slaap en beweeg voldoende.



Zorg voor structuur. Sta elke dag op dezelfde tijd op, plan je (thuiswerk)dag en je pauzes.



Gebruik geen alcohol of drugs om met je emoties om te gaan.



Volg de berichtgeving in de (sociale) media niet op de voet.



Ga alleen af op feiten en betrouwbare informatiebronnen, zoals de websites van de Rijksoverheid, de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) of het RIVM.



Praat over je emoties. Krop ze niet op. Praten met mensen die je vertrouwt, kan helpen.



Als je er met je omgeving niet uitkomt, zoek dan contact met een getrainde vrijwilliger of een professionele hulpverlener.



Als je psychische problemen hebt en als dat erger wordt, zoek dan hulp. Hiervoor kun je, ook tijdens de coronacrisis, altijd de huisarts benaderen.



Wie kan ik bellen?

Er zijn verschillende hulplijnen voor als je over iets wilt praten, iets wilt vragen of iemand zoekt die naar je luistert:



Voor jongeren

De Kindertelefoon 0800-0432

(ook chatten)

Voor alles wat je bezighoudt.

7 dagen per week, van 11:00 tot 21:00 uur.

Ease.nl 043-2058106 of

06-82410040 (ook via chat,

Facebook of Instagram).

Voor jongeren tussen de 12 en 25, die ergens mee zitten en daar over willen praten.

Maandag t/m donderdag van 15:00 tot 18:00 uur.



Voor volwassenen

De Luisterlijn 0900-0767

(ook chat of email)

Voor wie behoefte heeft aan een luisterend oor.

7 dagen per week, 24 uur per dag.

Mind-Korrelatie 0900-1450 of

06-13863803 (what's app). Ook via chat en mail.

Voor hulp bij psychische of mentale problemen.

Op werkdagen van 9:00 tot 22:00 uur.

ADF Stichting 0343-753 009

Hulplijn voor mensen met angst-, dwang- en fobieklachten.

7 dagen per week, van 9:00 tot 13.30 uur.

Het Rode Kruis 070-4455888

Hulplijn voor mensen die in quarantaine of thuisisolatie zitten.

7 dagen per week, van 9:00 tot 21:00 uur.

113 zelfmoordpreventie 0900-0113

Voor wie denkt aan zelfmoord of met iemand te maken heeft die daaraan denkt.

7 dagen per week, 24 uur per dag.



Voor zorgprofessionals

Sterk in je werk

www.sterkinjewerk.nl/extra-coaching

Vakbond CNV en Regioplus bieden Sterk in je werk coaching door professionele coaches.

ARQ IVP 088-3305500

Voor psychologische hulp bij een ingrijpende gebeurtenis.

7 dagen per week, van 8:30 tot 21:30 uur.



Voor ouderen

ANBO 0348 - 46 66 66

Voor ouderen die vragen hebben over het coronavirus of een praatje willen maken omdat ze alleen zijn.

7 dagen per week, van 9:00 tot 21:00 uur.

KBO-PCOB 030-3 400 600

Voor ouderen, ook met een migratie-achtergrond, voor informatie of een luisterend oor.

Op werkdagen van 9:00 tot 17:00 uur.

Meer informatie

Apanta, Lentis, Indigo Brabant, GGZ Oost-Brabant en andere Geestelijke Gezondheidszorg-instellingen bieden op hun websites zelfhulpprogramma's aan.

Op www.wijzijnmind.nl/corona staat een overzicht van vormen van steun in coronatijd.

Op www.heyhetisoke.nl staat informatie over angst en depressie.

Op de website van je gemeente staat informatie over hulp en zorg bij jou in de buurt.

Op www.loketgezondleven.nl van RIVM staan adviezen over het coronavirus en mentale gezondheid.

Op www.voedingscentrum.nl staan tips om je weerstand op peil te houden.

Op www.mentaalvitaal.nl staan tips en online therapie.

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351