



## **Veerkracht**

Veerkracht is het vermogen dat je in staat stelt om te gaan en te herstellen van stress, veranderingen en tegenslag. Deze tijd doet een beroep op onze veerkracht. Dat voelt niet altijd goed maar het voelen en accepteren van de emoties die hiermee samenhangen, is het begin van een veerkrachtige reactie. Na verloop van tijd veer je vanuit die stress of dat verdriet, beetje bij beetje, weer terug naar je gewone zelf. Of misschien zelfs naar je betere zelf.

Hieronder een aantal tips in het omgaan met stress en vergroten van het aanpassingsvermogen die deze tijd van ons vraagt.

- Eet gezond, drink geen of weinig alcohol, probeer niet (méér) te roken.
- Blijf bewegen (bijvoorbeeld in de tuin) en zoek ontspanning.
- Zoek telefonisch of online je sociale contacten op, en praat over wat je bezighoudt. Sociale relaties zijn belangrijk voor je psychische gezondheid. Laat mensen in je omgeving die alleen zijn of kwetsbaar zijn, even iets horen.
- Bekijk alleen informatie van betrouwbare nieuwsbronnen, zoals de overheid, en vermijd nepnieuws en paniekzaaiërij. Als je er onrustig van wordt, probeer dan je nieuwsinname te beperken tot bijvoorbeeld 2-3 keer per dag.
- Probeer een vaste routine te houden in je dag: op tijd opstaan, ontbijten, werken, kinderen bij het schoolwerk helpen, wandeling, pauze, etc. Maak een dagindeling. Ook voldoende (nacht)rust is van belang.
- Probeer ook de lichtpuntjes te blijven zien: schrijf iedere dag drie positieve dingen op die je hebt meegemaakt, hebt gedaan of hebt gezien.
- Iets voor anderen kunnen betekenen, maakt dat je je nodig voelt. Dat geeft zin. Boodschappen doen voor iemand, de hond van iemand uitlaten, een (telefonisch) luisterend oor bieden, zelf familie, vrienden en/of kennissen bellen: voor een praatje. Iedereen zit in het zelfde schuitje; en iedereen heeft behoefte aan een praatje!
- Eigen doelen en prioriteiten bijstellen. Wat is nu belangrijk? Alles komt in een ander perspectief te staan en sommige zaken kunnen wellicht nu even wachten.