

Tips voor wie thuis in quarantaine moet blijven

Eerst en vooral: door in quarantaine te blijven, help je nu anderen!

Als je in quarantaine thuis blijft, voorkom je dat anderen ziek worden. Dit is ontzettend belangrijk om het virus terug te dringen. Je helpt dus door thuis te blijven. Wat je nu doet is **levensnoodzakelijk** voor de mensen rondom jou!

Blijf actief en zorg voor routines.

Het is belangrijk om actief bezig te blijven en een vaste structuur in jouw dag in te bouwen.

Plan de dagen heel concreet in: opstaan, activiteiten in huis of de tuin, maaltijden, eventuele contacten via de sociale media, hobby's die je thuis kan uitvoeren. Wissel activiteiten af.

Orde en structuur in deze nieuwe en voor iedereen onduidelijke periode zorgen voor voorspelbaarheid. Ze nemen gevoelens van hulpeloosheid weg en zorgen voor veiligheid.

Maak een **dagplanning** voor jou en eventueel je gezin!

Sociaal contact houden is belangrijk.

Sociaal contact is nu even moeilijk, maar zoek dit actief op via de diverse vormen van **sociale media**. Ga aan de slag met Skype, face time, bel vrienden of familie op, enz. Plan deze momenten ook dagelijks in. Deze zijn echt belangrijk nu!

Blijf zorgwekkende gedachten de baas.

Het is normaal dat je je zorgen maakt over je besmetting en je toestand. Wanneer deze gedachten de bovenhand krijgen, dan kun je proberen ze beter onder controle te houden. **Verstrooiing en afleiding** zorgen voor minder zorgen. Ga dus in huis of online op zoek naar boeken of tijdschriften, kijk naar films of series, speel een spel, maak kruiswoordraadsels, pik een vroegere hobby terug op.

Een oefening die vaak gebruikt wordt om meer controle te krijgen over piekergedachten, is een **vast piekermoment** inbouwen. Dit klinkt waarschijnlijk wat eigenaardig, maar het werkt! Maak een tiental minuten per dag vrij om je zorgen te maken. Je mag ze ook gerust opschrijven, als je dat wilt. De rest van de dag, en nu komt het moeilijke aan deze oefening, zeg je jezelf *'Dit is iets om over na te denken in mijn piekermoment morgen, niet nu.'* Als je dit genoeg herhaalt, zal je merken dat je dit automatisch begint te doen. Dit vraagt enige oefening, want we zijn dit uiteraard niet gewoon. Plan de tijd waarin je je zorgen kan maken niet 's avonds laat in, maar wel op een vast moment (bv. na het ontbijt). Zorg voor een **aparte plek** waar je dit ongestoord kan doen. Kies ook niet je lievelingszetel hiervoor, maar zet ergens een stoel in een ruimte waar je anders niet veel komt (bv. logeerkamer, garage).

Een paar nieuws-updates per dag volstaan.

Momenteel worden we allemaal overspoeld door heel veel nieuws en weetjes. Ga **niet** voortdurend **zelf op zoek** achter allerhande info omtrent het virus. Onderzoek heeft aangetoond dat teveel informatie juist een gevoel van onzekerheid geeft in plaats van zekerheid en controle. Het is logisch dat je heel wat vragen hebt, maar een **dagelijkse update van één betrouwbare bron** is genoeg. Er circuleert meer en meer 'fake news' en hier heeft niemand een boodschap aan.

Ben je alleen en heb je hulp nodig?

Als je geen beroep kunt doen op familie of burens om je nu te helpen, kan het moeilijk worden om bv. boodschappen te doen, met de hond te gaan wandelen, naar de post te gaan, enz. In heel wat gemeenten wordt er spontaan **hulp** aangeboden via verenigingen of vrijwilligers. Contacteer het **Sociaal Huis** van jouw gemeente als je hulp nodig hebt!

We wensen
jou heel veel
beterschap en
goede moed!