

Besteed niet teveel tijd aan het kijken of luisteren naar de media met verontrustende informatie. Zo bescherm je jezelf tegen bezorgdheid of spanning.

Zorg dat je op de hoogte blijft van de nodige informatie en feiten, zodat je gepaste maatregelen kan nemen. Verzamel bijvoorbeeld informatie via het nieuws, en geloof niet alles wat je via via hoort!

Het is normaal om je droevig, gespannen, verward, angstig of boos te voelen tijdens deze crisis.

Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Neem contact op met vrienden en familie!

Als je thuis moet blijven, houd een gezonde levensstijl in stand.

Daarbij hoort een gepast dieet, voldoende slaap en beweging, sociale contacten met geliefden thuis en via mail/telefoon met andere familieleden en vrienden.

Gebruik de vaardigheden, die je in het verleden hebben geholpen om met tegenslagen in het leven om te gaan. Bijvoorbeeld genieten van de natuur, praten, een goed boek lezen, ...

Verlies je niet in roken, drinken of druggebruik om met je emoties om te gaan.

Als je je overweldigd voelt, praat met een vertrouwenspersoon of gezondheidsmedewerker. Zorg voor een plan, zodat je weet wie je kan contacteren als je het moeilijk hebt.



Veel goede moed gewenst vanwege het hele BGC team!

Heb je hulp nodig nu je thuis moet blijven?

Geraak je bijvoorbeeld niet meer in de winkel om eten te kopen, of wil je graag eens babbelen met iemand?

Bel dan gerust naar het BGC, we proberen je zo goed mogelijk verder te helpen!

089 38 21 35 (BGC Althea)

089 69 26 92 (BGC Zenia)

*“Als je iemand mist,
betekent dit dat je hart laat weten dat je van deze persoon houdt”*