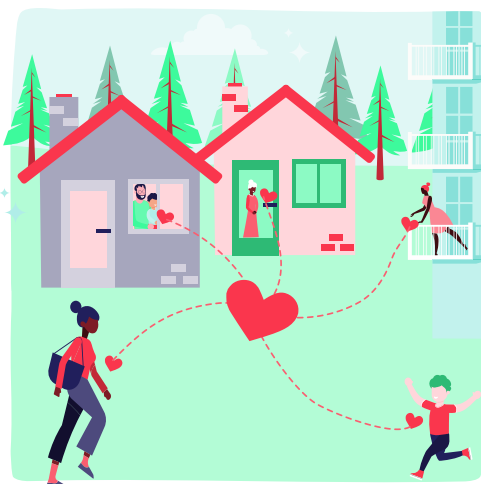


10 Tips voor je mentale gezondheid bij thuiswerken

Hoe houd jij je mentale gezondheid tijdens het thuiswerken goed of hoe kun je dit zelfs verbeteren?

1. WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF

Lopen de dingen niet zoals je wil? Wees dan niet te streng voor jezelf. Het is oke als het even allemaal niet lukt. Neem een dag vrij als je voelt dat je dat nodig hebt of accepteer dat je wat minder productief bent. Wanneer je op tijd ingrijpt en jezelf tijd geeft om bij te tanken, kun je voorkomen dat je er in de toekomst last van krijgt. Wanneer er veel op je afkomt, kan het ook helpen om bijvoorbeeld (kleine) doelen te stellen of een planning te maken. Maar leg de lat niet te hoog. Probeer structuur aan te brengen in je dag: sta altijd op hetzelfde uur op, neem tijd om je te verzorgen, eet op regelmatige tijdstippen en ga elke dag ongeveer op hetzelfde uur slapen. Zorg ook voor afleiding: wissel je werk- en/of huistaken af met creatieve en rustgevende activiteiten.



2. BLIJF SOCIAAL VERBONDEN

We gaan allemaal door een rare periode, en we willen ons verhaal kwijt. Het is fijn als iemand oprecht vraagt: hoe gaat het met jou? – en daadwerkelijk luistert naar het antwoord met begrip, openheid en compassie.

Blijf je omgeving en collega's checken om te kijken hoe het met mensen gaat en of jij iets kunt betekenen.

3. ZORG VOOR VOLDOENDE ONTSPANNING EN DOE LEUKE DINGEN

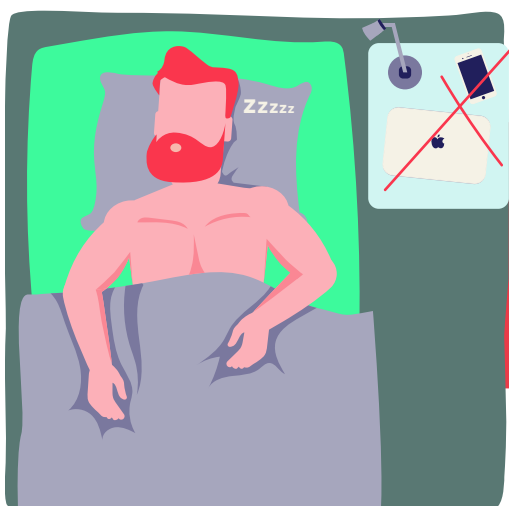
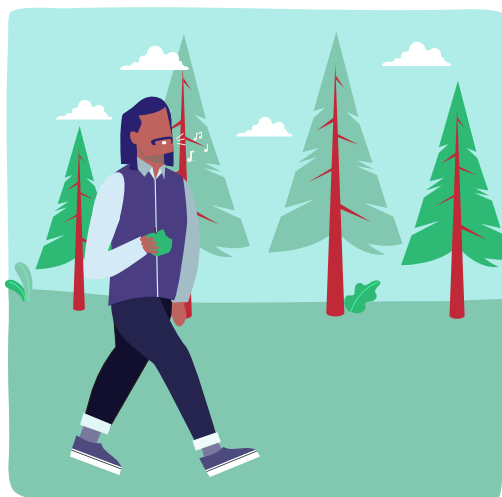
Het klinkt vanzelfsprekend, maar soms vergeten we tijd vrij te maken voor dingen die we leuk vinden. Dit kan van alles zijn, zoals lezen, podcast luisteren, breien, in bad gaan, een tripje naar het strand plannen, yoga doen etc. Ga bij jezelf na van welke dingen je energie krijgt en welke dingen juist energie kosten. Doe minimaal één uur per dag iets voor jezelf waar je energie van krijgt. Blijf ook lichtpuntjes zien: schrijf iedere dag drie positieve dingen op die je hebt meegemaakt, hebt gedaan of hebt gezien.



4. ZORG VOOR JE LICHAAM: BEWEGEN EN GEZOND ETEN

Voorkom veel stilzitten, maak een wandeling of ga sporten. Wissel je werk af met voldoende pauzes. Doe tussendoor een korte beweegactiviteit of wandeling. Bewegen heeft een positief effect op de concentratie. Thuis zitten leidt bij veel mensen tot ongezond eetgedrag. Logisch en herkenbaar, maar blijf je best doen om gezond te eten. Veel groente en fruit, hele granen, peulvruchten plus wat zaden en noten.

A&O fonds Gemeenten heeft ook een aantal beweegtips voor je opgesteld. Bekijk deze [hier](#).

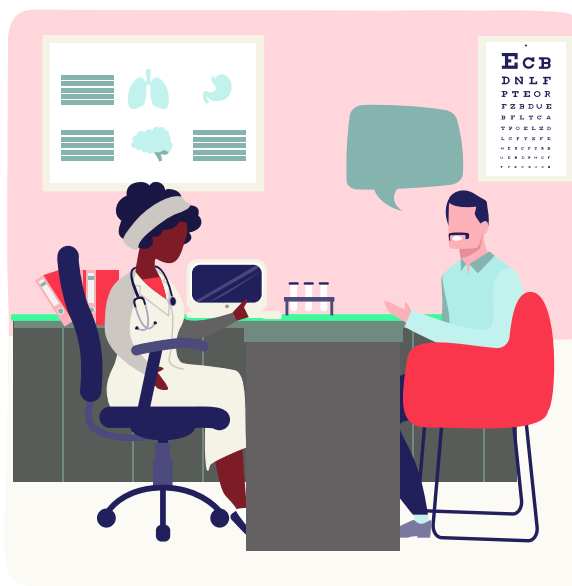


5. PROBEER VOLDOENDE TE SLAPEN

Maak geen gebruik van beeldschermen (tv, computer, tablet of telefoon) vlak voor het slapen gaan. Als je merkt dat je gestrest raakt door nieuws over het coronavirus, zoek het dan niet op door bijvoorbeeld tv te kijken op je slaapkamer. Als je voldoende slaapt, kun je stress veel beter aan.

6. LAAT LOS WAAR JE GEEN INVLOED OP HEBT

Weet dat onzekerheid bij het leven hoort en probeer hier mee om te gaan. Niet alles is nog mogelijk in deze tijden. Ga op zoek naar wat wél kan. Vraag om hulp als je merkt dat dit nodig is. Dit kan een moeilijke stap zijn en het ontmoeten van mensen is door het coronavirus nu lastiger. Toch helpt het om je emoties met anderen te delen. Zoek mensen online op of maak een afspraak met een hulpverlener of huisarts.



學習或
開始新的事物

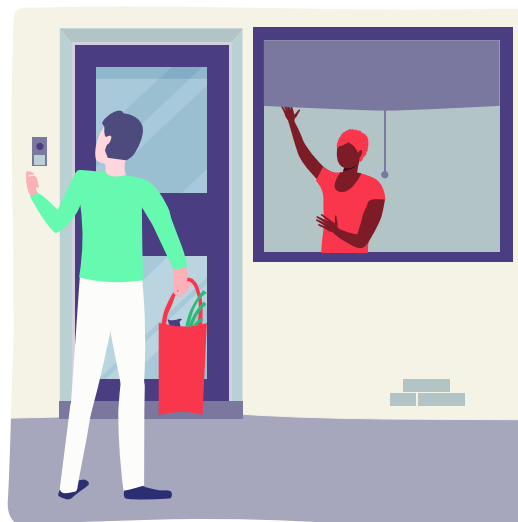
7. DOE OF LEER IETS NIEUWS

Door uit je normale omgeving te stappen, ontvangen je hersenen nieuwe prikkels en worden ze uitgedaagd. Dit zorgt ervoor dat je brein beter gaat functioneren en nieuwe informatie sneller kan verwerken. Nieuwe dingen leren werkt heel bevredigend en is goed voor je hersenen. Zo blijkt uit een onderzoek dat het leren van een nieuwe taal, een opmerkelijk groei in de hersenen vertoonde. Of ga bijvoorbeeld puzzelen. Met alle soorten puzzels daag je je hersenen uit, wat een goede invloed heeft op het geheugen.

8. DOE NUTTIGE DINGEN VOOR JEZELF OF VOOR ANDEREN

Weet je jezelf even geen raad? Doe nuttige dingen simpelweg om ze te doen, niet omdat het moet of omdat iemand het van je verwacht. Ga even stofzuigen omdat het afleidt. Pak een klusje op in huis. Verzorg een plant, verschuif de meubels, organiseer je papieren, sop een kastje, maak een maaltijd. Of help iemand anders, je zal verrast zijn hoeveel deugd dit doet. Kijk en luister eens rond in je buurt: misschien is er iemand die je kunt helpen met boodschappen doen? Stuur een kaartje of schrijf een brief naar bekenden of onbekende bewoners van een woonzorgcentra.

Leg je smartphone weg, klap je laptop dicht – laat die hele coronacrisis even zijn wat het is – en ga iets nuttigs met je handen doen. Dat helpt.



9. BEPERK HET CHECKEN VAN CORONA NIEUWSBRONNEN

Voor de meesten van ons gaat het leven ondertussen gewoon door. Zolang je je goed aan de maatregelen houdt is het waarschijnlijk niet nodig om op de hoogte te zijn van ieder feitje rondom deze wereldwijde corona crisis. Maak je wereld bewust weer wat kleiner. Laat het corona nieuws even rusten en focus je op je eigen situatie. Dat brengt lucht in je hoofd.

10. WERK AAN HET BEPERKEN VAN EENZAAMHEID

Eenzaamheid is een zware last. Als je merkt dat je je in deze periode juist eenzaam voelt, gun het jezelf dan om te doen wat je kunt om dit gevoel te verminderen. Blijf contact zoeken via videobellen. Het is niet hetzelfde als echt afspreken, maar het vervult een deel van de behoefte aan contact. Laat het een keer vallen bij dierbaren dat je je best eenzaam voelt. Hopelijk zorgt dit ervoor dat ze iets vaker contact met je zoeken. Of duik juist in je eenzaamheid om het volledig te ervaren. Want door het gevoel echt te ervaren kun je het uiteindelijk dragelijk maken. Dan zie je beter dat je niet eenzaam bent, maar dat je gevoelens van eenzaamheid ervaart.

