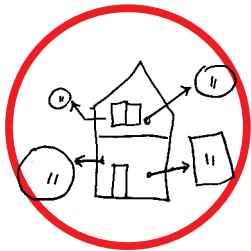


Corona

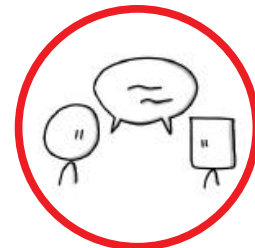
Hoe houd je het thuis prettig en veilig?

De maatregelen rondom Corona kunnen spanning met zich meebrengen en doorwerken binnen je gezin of relatie. Normaal ga je naar je werk, praat je met collega's, spreek je af met familie en vrienden. Nu is het huis vol, zijn je kinderen thuis en is er minder ruimte om even een momentje voor jezelf te nemen. Deze tips kunnen helpen om de spanning in huis te verminderen.



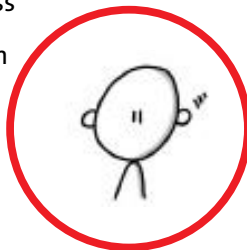
Ga niet de hele dag in dezelfde ruimte zitten. Gun ieder een eigen plek in huis voor eigen hobby's en om eigen contacten te onderhouden.

Als je allebei thuiswerkt: Maak als het kan een afgescheiden werkplek en werk niet in dezelfde ruimte met elkaar. Het aanrecht in de keuken kan een prima stawerkplek zijn!

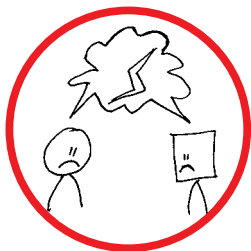


Ga na een time out altijd in gesprek. Probeer te voorkomen dat je elkaar verwijten gaat maken. Vertel in de ik-vorm wat je moeilijk vindt aan het gedrag van de ander, wat dat voor effect heeft op jou en wat je graag anders wilt en nodig hebt. Daardoor kan je elkaar beter leren begrijpen.

Denk na over wat jou nu het meeste stress geeft en hoe je dit op kan lossen. En of er iemand in je netwerk is die je zou kunnen helpen. Bijvoorbeeld om even mee te praten? Een wandelingetje te maken, samen te sporten of de kinderen mee te nemen naar buiten?



Houd je sport routine aan. Of begin er mee. Er zijn op YouTube en Instagram talloze workouts te vinden voor thuis. Meditatie (van 5 minuten) kan je lichaam en geest weer even in ontspanning terug brengen.



Time out! Spreek met je partner af dat als er ruzie dreigt of als er klappen dreigen te vallen, je een time out neemt. Dat betekent dat je - zonder verdere toelichting - de deur uit gaat (naar buiten, naar het balkon of naar een andere ruimte). De ander stelt hierover geen vragen en probeert je ook niet tegen te houden. Spreek af dat je altijd terugkomt als je afgekoeld bent.



Andere tips om je hoofd koel te houden in deze woelige tijden

• Tedtalk (elke dag om 13 u) op www.theschooloflife.com/amsterdam

• Tips van Arkin op www.arkin.nl/corona-naasten

• Hoe overleef ik? op www.veiligthuis Haaglanden.nl/coronavirus

Bovenstaande tips kunnen helpen om de spanning in huis wat te verminderen. We weten ook dat dit lang niet altijd genoeg helpt om de situatie weer veilig te maken. Wij zijn daarom ook in deze tijd gewoon aan het werk om jou te kunnen helpen. Je kan ons bellen op telefoonnummer 088-2342450. Onze hulpverleners luisteren naar je, geven jou informatie en helpen je als je dat wilt.

Ben je in direct gevaar en loopt een situatie uit de hand?
In geval van nood, bel altijd 112!