

# Omgaan met stress in tijden van Corona / Covid-19

Info voor mensen in psychische nood

Info omtrent psychisch welbevinden



## BETROUWBARE INFORMATIE OVER COVID-19 (CORONAVIRUS)

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

bel 0800 14 689      wekdagen tussen 8u en 20u / weekend tussen 10u en 20u

## VOEL JE JOU ANGSTIG, ONRUSTIG OF ONTREGELD DOOR DE SITUATIE? MET JOUW BEZORGDHEDEN KAN JE HIER TERECHT:

### Praten

Praten met mensen die je vertrouwt helpt. Contacteer vrienden, familie via telefoon of beeldbellen.

Deze gebruiksvriendelijke kanalen kan je overwegen:

[WhatsApp](#) – enkel via je gsm, niet via computer

[Facebook Messenger](#)

[Skype](#) – wellicht de bekendste – extra voordeel = typechat. Nadeel = account aanmaken

[Facetime](#) (op iPhones van Apple)

[Hangouts-Google](#) – als je een google-account hebt

[Signal](#) (op Androidtoestellen, iPhones en pc)

[Whereby](#) – gemakkelijk videobellen = je moet op je smartphone geen app downloaden!

[Zoom](#) – gratis en vlot (beperking tot 40 minuten wordt in coronacrisis opgeheven)

[Jitsimeet](#)

Lees de tips op: [www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be)

### CAW Centraal-West-Vlaanderen staat paraat

via telefoon, mail en chat.

0800 13 500 of [www.caw.be/contacteer-ons](http://www.caw.be/contacteer-ons)

openingsuren chat: 11u tot 20u

### Ooit zorg ontvangen vanuit een organisatie binnen de geestelijke gezondheid?

Neem gerust contact op met deze organisatie. Heel wat voorzieningen bieden voor hun cliënten en/of patiënten telefonische (al dan niet via beeldbellen) ondersteuning aan.

### Als persoon met een psychische kwetsbaarheid nood aan lotgenotencontact?

Neem contact op met "Luistergenoten" van [Uilenspiegel](#)

02 02 315 44 00 of via [chat](#) (elke dag tussen 8u en 22u)

### Als familielid van een persoon met een psychische kwetsbaarheid nood aan een luisterend oor?

016 244 200 (elke werkdag van 10u tot 12u)

Je kan je vraag ook mailen naar [luistervrijwilligers@hotmail.com](mailto:luistervrijwilligers@hotmail.com)

### Bel of chat met

- [www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be)
  - Telefoon 106: 24/24
  - Chat: 18 - 23u (op woensdag en zondag vanaf 15u)
- [www.awel.be](http://www.awel.be) (voor kinderen en jongeren)
  - Telefoon 102: 16 - 22u
  - Chat: 18 - 22u

# Omgaan met stress in tijden van Corona / Covid-19

Info voor mensen in psychische nood

Info omtrent psychisch welbevinden



## PSYCHOLOGISCHE HULP of STEUN

### Spreek hierover met je huisarts

#### Eerstelijnspsychologische hulp

Kan op basis van voorschrift huisarts, met terugbetaling

[www.elpkwadraat.be](http://www.elpkwadraat.be)

#### Aanbod vanuit psychologenkringen

De leden van beide psychologenkringen uit onze regio bieden ook specifiek ondersteuning in deze periode:

voor psychologenkring regio Roeselare – Tielt: [www.psychologenkringroeselaretielt.be](http://www.psychologenkringroeselaretielt.be)

voor psychologenkring regio Westhoek: opvragen via [bestuur@psywest.com](mailto:bestuur@psywest.com)

#### Tweedelijns hulp vanuit het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Voor mensen met toenemende ernstige angst- of andere psychische klachten n.a.v de coronacrisis zodoende escalatie of crisisopname te vermijden.

Wanneer hulpverleners op de eerste lijn merken dat een cliënt niet voldoende kan geholpen worden met een eenvoudig ondersteunend gesprek (counseling) kunnen zij hun **cliënt doorverwijzen** naar het Centrum geestelijke gezondheidszorg (CGG) waar gespecialiseerde telefonische, videobellen en online hulp beschikbaar is.

Tijdens dit gesprek (telefonisch, beeldbellen of online) wordt er snelle en kortdurende hulp en ondersteuning geboden.

- CGG Largo  
Vestiging Roeselare, Jules Lagaelaan 21, Roeselare: 051 25 99 30, tussen 9u en 17u  
Vestiging Ieper, Diksmuidestraat 68, Ieper: 057 21 99 86, tussen 9u en 17u
- CGG Mandel en Leie  
056 23 00 23 tussen 10u en 12u tussen 14u en 16u

#### Ambulante consultaties bij psychiaters A.Z. en P.Z. blijven mogelijk

De psychiaters van Algemene Ziekenhuizen (PAAZ) en Psychiatrische Ziekenhuizen blijven bereikbaar: De nomenclatuur is aangepast: “beeldbellen” komt ook in aanmerking voor terugbetaling.

- AZ Delta, Roeselare: 051 23 64 73 (secretariaat consultaties psychiaters)
- Sint-Andriesziekenhuis, Tielt: 051 42 57 50 - 051 42 50 70 (PAAZ-afdeling)
- St-Jozefskliniek, Izegem: 051 33 41 11 (onthaal) / 051 33 42 21 (afdeling)  
afspraken worden genoteerd met telefoonnummer – contact wordt opgenomen → informeren telefonische consultatie nodig
- Kliniek Sint-Jozef, Pittem: 051 63 81 74 (consultaties) – 051 46 70 41 (alg. nummer)
- P.Z. H. Hart, Ieper: enkel dringende consultaties, na telefonisch contact en inschatting door een psychiater: 057 23 91 11

## SPECIFIEK AANBOD

#### • Drank- en drugproblemen

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

Bereikbaar via telefoon **078/15 10 20** (10-20u), chat (12u - 18u) of mail

Specifiek voor alcoholproblemen - zie ook aanbod binnen onze regio / provincie

[www.alcohol-wvl.be](http://www.alcohol-wvl.be)

[www.aba-ieper.be](http://www.aba-ieper.be)

# Omgaan met stress in tijden van Corona / Covid-19

Info voor mensen in psychische nood

Info omtrent psychisch welbevinden

- **CLBch@t en Teleblok**  
Voor **scholieren en studenten** en hun gezinnen is deze periode alles behalve evident. Voor hen leveren CLBch@t en Teleblok een extra inspanning.  
[www.clbchat.be](http://www.clbchat.be) (14u - 22u op ma-do)  
[www.teleblok.be/chat/chat-met-teleblok](http://www.teleblok.be/chat/chat-met-teleblok) (tijdelijke chatlijnen tussen 18u en 23u)
- **Voor kinderen en jongeren die te maken krijgen met geweld of misbruik**  
[www.nupraatikerover.be](http://www.nupraatikerover.be)
- **Zorgwekkende conflicten binnen het gezin**  
[www.1712.be](http://www.1712.be) / bel 1712: 9u - 17u / chat: 17u - 19u
- **Opvoedingslijn**  
Je kunt er anoniem terecht voor vragen over opvoeding: 078 15 00 10
- **Suïcidepreventie**  
[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)  
Bereikbaar via telefoon 1813 (24/24), chat (18u30 - 22u), forum of mail.  
Zelfhulptools voor suïcidale personen zijn te vinden via [www.zelfmoord1813.be/zelfhulp](http://www.zelfmoord1813.be/zelfhulp)  
Ook voor nabestaanden zijn er mogelijkheden voor [online lotgenotencontact](#). Er werd bovendien een tekst opgemaakt omtrent '[rouwen in tijden van corona](#)'.  
Specifiek voor ouders die zich zorgen maken over hun suïcidaal kind is er de website '[Help, mijn kind denkt aan zelfmoord](#)'.

## GOEDE ADVIEZEN M.B.T. HET CORONAVIRUS

[Hoe omgaan met angst tijdens coronacrisis](#)

[Psychische gevolgen van quarantaine](#)

[Praten met kinderen over coronavirus](#)

[Acht tips om kinderen gerust te stellen](#)

[Aanbod gericht naar kleuters - beeldmontage](#)



Zie volgende pagina: affiche

## CREATIEVE TIPS OM TE DELEN....

*Creatieve ideeën groeien en worden gevraagd om te delen binnen het netwerk... Bij deze. Trouwens, heb je ook een idee of suggestie. Geef het ons door: [kwadraat@netwerkkwadraat.be](mailto:kwadraat@netwerkkwadraat.be)*

**Praktische en haalbare tips om mentaal fit te blijven in periode van quarantaine**

<https://pzieper.wordpress.com/blog-2/>

Deel het zoveel mogelijk.

Heb je zelf een filmpje met tip (1 minuut), neem contact met [bruno.libbrecht@pzheimerhart.be](mailto:bruno.libbrecht@pzheimerhart.be)

# Omgaan met stress in tijden van Corona / Covid-19

Info voor mensen in psychische nood

Info omtrent psychisch welbevinden

## Een Hoop-nieuwsbrief

“Onze verzorgenden en vrijwilligers hebben ontzettend veel deugd als hun inspanning onzichtbaar en verborgen achter de muren van de huizen ook gezien wordt.”

<http://www.familiezorg-wvl.be/pdf/hoop.pdf>

## Omgaan met stress in tijden van corona



**Het is begrijpelijk dat je je droevig, gestresseerd, verward, bang en/of boos voelt tijdens een crisis.**

Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Contacteer vrienden of familie.

**Wees je ervan bewust dat niet alles wat je hoort over het virus de waarheid is.**

Blijf op de hoogte van de ontwikkelingen via betrouwbare kanalen, zoals het Ministerie van Volksgezondheid, de WHO of Rode Kruis-Vlaanderen.

**Beperk je bezorgdheid en onrust door media die je van streek brengen slechts beperkte tijd te volgen.**

**Val terug op vaardigheden en je ervaring uit het verleden in moeilijkere omstandigheden.**

Rust en vertrouwen zullen je helpen om je emoties onder controle te houden de komende periode.

**Krijg je het advies zoveel mogelijk thuis te blijven?**

Zorg dan voor een gezonde levensstijl met gezonde voeding, voldoende slaap, beweging en sociaal contact met vrienden en familie. Dat kan zowel thuis als vanop afstand.

**Verwerk je emoties op een gezonde manier.**

Als je je overweldigd voelt, praat dan met een (sociale) hulpverlener of adviseur. Stel indien nodig een plan op van waar en hoe je hulp kan vinden voor je fysieke en mentale welzijn.

Bron: WHO en IFRC