

## TIPS OM PSYCHOLOGISCH MET DE HUIDIGE SITUATIE OM TE GAAN

1

### BLIJF ACTIEF

NEEM PAUZES EN DOE DINGEN DIE JE AFLEIDEN. SPEEL SPELLETJES, LUISTER NAAR MUZIEK, DOE AAN LICHAAMSBEWEGING, KIJK EEN FILM. ZO LUCHT JE JE ZIEL. IDENTIFICEER EN ONTHOUD DE DINGEN DIE ONS WEER TOT LEVEN BRENGEN EN MAAK DAAR TIJD VOOR.

1/5

2

### SAMEN ZIJN

OMRING JEZELF MET MENSEN DIE JE EEN GOED GEVOEL GEVEN, ZOALS JE FAMILIE EN VRIENDEN. WEES NIET BANG OM JE EMOTIES TE DELEN EN TE PRATEN OVER WAT JE ZORGEN BAART.

2/5

3

### NEEM EEN PAUZE

VERMIJD OVERCONSUMPTIE VAN TRAUMATISCH NIEUWS EN INFORMATIE (OOK AL GEEFT HET EEN ILLUSIE VAN CONTROLE EN IS HET IN HET BEGIN NORMAAL). KADER EN GEEF VOORRANG AAN RADIO EN LEZEN BOVEN BEELDEN. KIES EEN BETROUWBARE BRON EN BLIJF DAARBIJ IN PLAATS VAN JE TE LATEN OVERVALLEN DOOR MEERDERE, OPDRINGERIGE MELDINGEN OP JE TELEFOON.

3/5

4

### SCHULDGEVOEL

ALS WE NIET 24/7 VERBONDEN ZIJN MET HET NIEUWS, KUNNEN WE ONS SCHULDIG VOELEN. VERGELIJKBAAR MET HET SCHULDGEVOEL VAN "OVERLEVENDEN" VOOR HET VERLIES VAN HUN DIERBAREN: TERWIJL ZIJ DE VERSCHRIKKINGEN MEEMAKEN, ZIJN WIJ "BEVOORRECHT": DAAROM DRUKKEN WE ONZE STEUN UIT DOOR ONS TE VERBINDEN MET HET NIEUWS. NOGMAALS, IN DE PRAKTIJK VERZwakken WE ALLEEN ONSZELF.

4/5

5

### VRIJWILLIGER

HET GEVOEL IEMAND GEHOLPEN TE HEBBEN IS HEEL BELANGRIJK, BEVREDIGEND EN NUTTIG. HET HELPT OOK OM HET GEVOEL VAN MACHTELOOSHEID TE BESTRIJDEN, OM EEN GEVOEL VAN CONTROLE TERUG TE NEMEN IN PLAATS VAN ONDERWORPEN TE ZIJN AAN DE SITUATIE.

5/5

Co-funded by  
the European Union

# #FEARLESSTOGETHER

FOLLOW US TO LEARN  
MORE

EU care.

WWW.EU-CARE.NET



Co-funded by  
the European Union