

Zo blijf je mentaal gezond

Het coronavirus heeft Nederland in zijn ban. Vanuit de overheid zijn er strikte maatregelen gesteld. Alle scholen zijn gesloten en mensen moeten zo veel mogelijk thuiswerken. Ook alle eet- en drinkgelegenheden, sport- en fitnessclubs, sauna's, seksclubs en coffeeshops hebben hun deuren moeten sluiten. Iedereen in Nederland wordt gevraagd om waar mogelijk 1,5 meter afstand van elkaar te bewaren. Ook bijvoorbeeld bij het boodschappen doen.

Deze maatregelen maar ook het voortdurend nieuws over deze pandemie kunnen een flinke tol hebben op de mentale gezondheid. En dit effect is extra groot op mensen die al psychische klachten zoals een angststoornis of dwangstoornis hebben!

Gelukkig zijn er ook een aantal dingen die je kunt doen om je mentale gezondheid in deze onzekere tijden te beschermen.

Tip 1 Limiteer je mediagebruik

Zorg ervoor dat je niet de hele dag het nieuws aan hebt staan. Extra vaak het nieuws checken leidt meestal niet tot extra nieuwe informatie. Wel zorgt het ervoor dat jij je steeds minder goed gaat voelen. Ook is er veel fake news met horrorverhalen rondom het Coronavirus aanwezig. Spreek met jezelf aan het begin van de dag af hoeveel tijd je besteedt aan het bekijken van het nieuws. Een uurtje per dag is bijvoorbeeld echt al voldoende. Zorg er dan ook voor dat je betrouwbare bronnen raadpleegt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de persconferenties vanuit de overheid en de informatie die vanuit de RIVM op de website wordt gedeeld.

Tip 2 Behoud een vast dag- en nachtritme

Probeer zo veel mogelijk je vaste ritme vast te houden. Sta op tijd op. Als je vroeg opstaat is de kans groter dat jij je gedurende de dag goed gestemd voelt. Ga ook niet te laat slapen. Probeer hierin vaste tijden aan te houden. Hiermee voorkom je slaapproblemen. Verzorg jezelf ook zoals je dat normaal ook zou doen. Neem een douche en kleed jezelf aan. Eet ook op vaste tijden. Dit helpt om je stemming goed te houden.

Tip 3 Onderhoud sociale contacten

Het hebben van sociaal contact is een basisbehoefte van de mens en dus ook echt noodzakelijk. Door de nieuwe maatregelen kan het zo zijn dat je vaak alleen thuis bent. Probeer zo veel mogelijk sociale contacten te onderhouden. Zeker wanneer je alleenwonend bent. Er zijn gelukkig vandaag de dag allerlei manieren waarop je dat kunt doen zonder elkaar daadwerkelijk real life te zien. Plan (video)bel afspraken met je vrienden en familie. Je kunt zelfs met hele groepen beeldbellen! Zorg er wel voor dat je het niet de hele tijd over de gevaren van het Corona-virus hebt.

Behoud een vast dag- & nachtritme

- Ga (video) bellen met elkaar via bijvoorbeeld Whatsapp, FaceTime of Skype;
- Spreek af om dezelfde film tegelijkertijd te kijken en bel ondertussen of er na om het er over te hebben;
- Ga vanuit huis ieder een spel met en/of voor elkaar maken en wissel deze uit via de mail of bijvoorbeeld

Whatsapp;

- Maak elke dag een korte omschrijving van wat jij hebt gedaan en wissel dat met een ander uit.
- Misschien brengt het de ander op ideeën of heeft de ander nog een tip voor jou;
- Schrijf kaarten/briefjes/mails naar elkaar;
- Whatsapp of sms elkaar elke dag een leuke boodschap;
- Maak een groepswhatsapp aan en wissel hier dingen in uit zoals film tips, recepten tips etc;
- Haak met elkaar. Ieder haakt een deel van een kleed en jullie zetten het later aan elkaar.

Tip 4 Blijf bewegen

Regelmatig sporten helpt om je mentale gezondheid goed te houden. Als je de hele dag thuis moet zitten kun je echter geneigd zijn om te gaan bankhangen. Zeker nu de sportscholen gesloten zijn. Als je lekker beweegt worden stofjes aangemaakt door je brein die jou een goed gevoel geven. Als je helemaal goed bezig wilt zijn zoek dan de natuur op en maak een lange wandeling. Daglicht zorgt er nog eens extra voor dat jij je goed zult gaan voelen.

- Kijk naar het tv-programma Nederland in beweging. Dit komt iedere ochtend op NPO 1 en duurt 15 minuten en is zeer toegankelijk. Zo kom je toch aan je beweging!
- Doe Mindfulness oefeningen, bijvoorbeeld via de VGZ-app. Maar ook op Youtube kun je hier filmpjes over vinden.
- Zoek op YouTube en internet naar online work-outs, er zijn veel sportoefeningen te vinden die je thuis kunt doen.

Tip 5 – Plan activiteiten

Zorg voor een goede daginvulling. Probeer hierin een balans te vinden tussen het doen van nuttige dingen en dingen die je leuk vindt. Bij nuttige dingen kun je denken aan die klus in huis die maar blijft liggen of het bellen van je eenzame oudtante. Bij leuke dingen kun je denken spelen met je hond of een lekkere cake bakken. Dit zorgt ervoor dat jij je minder somber voelt en dat je met een voldaan gevoel de dag kunt afsluiten.

Creatieve tips

Oude foto's uitzoeken

Misschien heb je nog wel een doos met oude foto's liggen. Pak deze er eens bij en ga ze inplakken, sorteren of schrijf bij de foto het verhaal of de herinnering van dat moment.

Meubels/accessoires pimpen

Staat er nog wat verf in de kast? Heb je nog wat lijm en kralen? Ga eens kijken of je je meubels kan opleuken. Beplak een oude spiegel of verf de stoelpoten in een andere kleur.

Schrijven

Vindt je het leuk om te schrijven? Ga eens kijken of je daar inspiratie voor hebt. Een gedicht, liedje, verhaal; noem maar op!

*Maak een bucketlist/stel doelen voor jezelf of de 'f*ck it-list'*

Wat wil jij nou echt nog eens doen? Het hoeven geen grote dingen te zijn als bungeejumpen maar misschien wil jij ooit nog eens bij het restaurant op de hoek eten, je haar in een gekke kleur verven of heb je de ambitie om ooit nog eens een eigen stoel te maken? Mogelijk heb je ook nog persoonlijke doelen waar je aan wil werken. Schrijf het op!

Het tegenovergestelde hiervan is de f*ck it list. Waar wil jij je absoluut niet meer druk om maken? Schrijf dat ook eens op.

Leer een andere taal

Op internet, bijvoorbeeld via Youtube, zijn handigheidjes te vinden om een nieuwe taal te leren. Dit is je kans om eindelijk dat Spaans eens te leren.

Maak iets voor een ander

Is er binnenkort iemand jarig? Knutsel alvast een cadeau in elkaar. Zo wordt het altijd een persoonlijk cadeau! Je hoeft niet alleen aan verjaardagen te denken, misschien wil je ook wel iemand een hart onder de riem steken door iets voor hem of haar te maken.

Schrijf film/serie reviews

In de categorie 'Bewegen en ontspannen' vind je tips voor het kijken van leuke films en series. Ga na het kijken van zo'n film of serie eens je eigen review maken. Wat vond je er leuk aan? Welke acteurs waren goed? Hoe was het camerawerk? De omgeving? Het verhaal? Dit kun je ook samen met kennissen doen. Wissel reviews uit met elkaar!

Kaarten maken/schrijven

Veel mensen zitten nu binnen, dus vast ook familieleden, vrienden of ouderen bij je uit de buurt. Maak eens een leuke kaart voor ze met een boodschap (denk wel om je eigen veiligheid en die van anderen als je de kaartjes gaat posten) Je kunt ook bijhouden wat jij allemaal gedaan hebt in de tijd dat je binnen zit en het later versturen, zodat je elkaar kunt bijpraten.

Moodbord maken/collage

Knip uit tijdschriften en kranten wat leuke dingen en maak een moodbord! Bijvoorbeeld voor je inrichting in huis, waar je nog eens heen zou willen, grappige dingen, dingen waar je vrolijk van wordt. Je kunt er verschillende maken. Kijk ook eens op Pinterest, daar kun je ook online moodbords maken!

Haken/breien

Nu je de tijd hebt, kun je hier eens mee aan de slag! Op internet zijn veel aanwijzingen te vinden over hoe je moet haken of breien en welke dingen je zoal kunt maken. Haak ieder een deel van een kleed! Spreek af om met een kennis of een groepje een groot kleed (of iets anders) te haken waarin iedereen thuis zijn deel maakt. Als het weer veilig is om samen te komen, kunnen jullie het aan elkaar gaan zetten en hebben jullie een gezamenlijk kleed! Wissel bijvoorbeeld per maand wie hem mag hebben.

Kleurplaten/tekenen

Het klinkt misschien saai, maar er zijn ook kleurplaten voor volwassenen! Heb je ze niet in huis en beschik je niet over de mogelijkheid om te printen? Niet getreurd! Ga iets natekenen uit een boek of tijdschrift, of van een foto. Kleur het later in.

Beschilder een bord of iets anders

Misschien heb je nog wel een oud bord dat je niet meer leuk vindt? Beschilder deze dan eens! Je kunt ook denken aan een theedoos die je wilt opleuken of een bloempot.

Pinterest

Pinterest is een website en app waar je heel veel verschillende dingen op kunt vinden en zo ook voor creatieve activiteiten!

Luister & leestips*Muziek*

Op Youtube kun je allerlei liedjes vinden. (Misschien heb je ook nog wel cd's). Weet jij nog op welke muziek jij vroeger danste of heb je muziek die je grijs draaide? Ga eens een lijstje maken met voor jouw 'gouwe ouwen'!

Online luisterboeken (gedeeltelijk gratis)

Of je nu lid bent van de bibliotheek of niet, de onlinebibliotheek biedt een aantal gratis luisterboeken aan voor iedereen! Ga naar <https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb> voor meer informatie. Dan is er ook nog Storytell, een app waarmee je heel veel boeken online kunt luisteren. Deze app is de eerste 14 dagen gratis en daarna 12 euro per maand. Let dus wel goed op dat je het abonnement tijdig opzegt, maar je kunt dan wel sowieso de eerste twee weken heel veel verschillende boeken luisteren. Ben je lid van de bibliotheek? Kijk dan eens op de website van de bibliotheek. Sommige bieden namelijk ook online luisterboeken aan.

Podcasts (veel gratis)

Podcasts worden steeds populairder en veel zijn ook gratis. Via de app 'podcast' voor iPhone kun je er veel vinden. Ook via internetsites zijn er veel te vinden, bijvoorbeeld bij NPO1:

<https://www.nporadio1.nl/podcasts>

Kijk maar eens op internet of je er wat leuken bij vindt staan. Er zijn enorm veel in veel verschillende genres. Een podcast moet je zien als een soort radio-uitzending van pakweg een half uur, soms langer. Het kan over van alles gaan: sport, humor, technologie, politiek, crime maar ook interviews.

Kranten/tijdschriften online lezen via Blendle (maand gratis, tijdelijke actie)

Blendle is een online platform (zowel via een app als de internetbrowser te gebruiken) waarop je meer dan 100 kranten en tijdschriften kunt lezen. Momenteel heeft Blendle tot 21 maart de actie dat je één maand voor 0,01 euro (1 cent!) alle tijdschriften en kranten kunt lezen. Daarnaast kun je sommigen ook luisteren.

Drie dagen voor het aflopen van de gratis proefperiode krijg je een herinnering dat je gratis periode afloopt en kun je het stopzetten. Zet je het niet stop, dan kost het je 9,99 per maand en kun je het online 24 uur per dag opzeggen, of telefonisch tijdens kantooruren.

Boek/tijdschrift

Je hebt nu eindelijk de tijd om aan dat ene boek te beginnen dat maar in de kast stond! Misschien heb je zelfs nog wel een hele reeks liggen.

Kijk tips/internet/bellen

Uitzending gemist/Netflix/Videoland/Kijk/Disney +

Streamingdiensten als Netflix, Videoland en Disney + zijn betaalde streamingsdiensten maar bij Uitzending gemist en Kijk zijn veel programma's gratis op terug te zien! Misschien zit er nog een leuke serie of programma bij voor je!

TV-zender Film 1 tijdelijk gratis bij KPN en Ziggo

KPN en Ziggo bieden vanaf 16 maart gratis de zender Film 1 aan, omdat de mensen thuis moeten zitten. Bij KPN vind je Film 1 op de kanalen 245 t/m 248. Voor Ziggo is dit te vinden op 101 t/m 104

Oude films

Misschien heb je nog oude dvd's en videobanden liggen. Ga die weer eens kijken!

Bellen of beeldbellen

Nu je toch de tijd hebt, bel weer eens met iemand die je een tijdje niet gesproken hebt. Via beeldbellen kun je misschien ook wel een kaartspel samen doen!

Gezamenlijk film kijken zonder bij elkaar te zijn

Spreek met een kennis of familielid af welke film jullie gaan kijken. (Video)bel ondertussen met elkaar zodat jullie het er over kunnen hebben. Zo ben je toch een beetje samen aan het film kijken!

Naar het museum vanaf je bank! Online tour

Verschillende musea bieden nu onlinetours aan door hun museum, zoals ons eigen Rijksmuseum. Ook andere bekende musea doen eraan mee van over de hele wereld. Via onderstaande link vind je er 10 die in het Nederlands omschreven zijn. Je kunt het ook op google opzoeken, je kan er terecht komen via verschillende websites. Onderstaande is eentje in het Nederlands en eentje in net Engels.
<https://www.vogue.nl/cultuur/cultuur-nieuws/g31660622/musea-virtuele-tour-corona-virus-crisis-google-arts-culture/>

Wil je het liever in het Engels? Klik dan op de deze link:

https://hellogiggles.com/news/museums-with-virtual-tours/?utm_term=A36AA812-655E-11EA-97D8-7D87C28169F1&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_content=link&utm_campaign=hellogiggles_hellogiggles

Spelletjes

Dilemmaspel maken, elke-dag-een-vraag-spel of ander spel maken

Bedenk twee dilemma's waar je uit moet kiezen. Spreek bijvoorbeeld af met een kennis dat hij ook dilemma's samenstelt en wissel ze dan met elkaar uit. Je kunt ook met elkaar bellen/appen en dan elkaar voor de keuzes of dilemma's stellen. Daarnaast kun je ook 'elke dag een vraag' maken. Bedenk iedere dag een vraag zoals: 'Wat was vroeger je favoriete snoep?' Beantwoord de vraag ook (schrijf het ergens op) en stel de vraag aan iemand anders. De ander kan ook iedere dag een vraag stellen. Daag elkaar uit tot creatieve vragen waar je echt even over moet nadenken. Dit kan ook een leuk gesprek op gang brengen. Misschien kun je zelfs nog wel een ander spel bedenken om te maken?

Kruiswoordpuzzels

Heb je een krant thuis liggen? Kijk eens of daar een kruiswoordpuzzel in zit!

Kaartspel voor 1 persoon

Als je thuis een stapelspelkaarten hebt liggen, kun je je best even vermaken! Met z'n tweeën kun je een spelletje doen, maar je kunt ook in je eentje een kaartspel doen zoals Patience en Freecell.

Spelletjes uit de kast

Misschien heb je in je kast ook nog wel leuke spellen liggen. Ben je alleen en moet het met iemand anders? Kijk of je via Whatsapp bijvoorbeeld kunt beeldbellen met een kennis die ook zin heeft in een spelletje.

Puzzelen

Heb je op zolder nog ergens een puzzel liggen? Pak die er eens bij. Het werkt erg ontspannend en je hebt nu even de tijd.

Internet & Apps

- Candy Crush
Veel mensen kennen dit puzzelspel wel. Er zijn meer dan een biljoen levels; hoe ver kom jij? Het is te doen op telefoon en tablet.
- Angry Birds
Een app met een spelletje waarbij je goed moet mikken om torens en vogeltjes om te laten vallen (het is moeilijker dan het klinkt!)
- Op www.spele.nl vind je veel verschillende mini games die je kunt doen.

In de keuken

Recepten uitzoeken

Ga eens op internet kijken naar recepten maak hier een lijstje van! Vraag ook eens familie en vrienden naar hun favoriete recept. Zie je nog een leuk recept in een tijdschrift, plak dit er in. Je kunt er ook plaatjes bij plakken uit tijdschriften als je het leuk vindt.

Koken & bakken

Als je dan toch een leuk recept hebt gevonden, ga dan lekker koken of wat bakken. Daarnaast staan op internet veel recepten die niet te ingewikkeld zijn. Kijk bijvoorbeeld eens op www.lekkerensimpel.nl

In huis

De kledingkast

Ga eens je kledingkast door, wat kan er weg? Bewaar dit vervolgens voor een kledinguitruil of een goed doel! Ook organiseert MindUp regelmatig iets waar kleding voor nodig is dus informeer ook eens bij een MindUp-locatie in de buurt of zij het kunnen gebruiken! Kijk ook eens of je dingen anders kan ordenen in je kast, bijvoorbeeld op kleur.

Herinrichten

Heb je al een tijdje dezelfde inrichting in huis? Ga eens met wat meubels schuiven, zet accessoires eens op een andere plek. Heb je spullen waar je niet meer zo blij van wordt? Breng ze dan over een tijdje naar de kringloop of vraag naasten of zij er belang bij hebben.

Planten stekken

Kijk eens of je nog planten in huis hebt die je kunt stekken!

Klusjes

Nu je de tijd hebt, kun je de badkamer eens uitgebreid gaan boenen, de keukenkastjes her sorteren en wat dingen in huis afmaken die toch nog moesten. Denk ook aan een schilderij dat je nog graag eens wilde ophangen. Gordijnen wassen en ramen lappen zou je ook kunnen doen!

Gebruik deze tips, deel ze met je familie en vrienden en zorg goed voor jezelf! Met dank aan GGZ Oost Brabant, Reinier van Arkel, en GGZ Friesland