

Vind jezelf oké

en blij Fit in je hoofd in coronatijd

Focus op de
positieve reacties
die je krijgt.



Praat erover

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd



www.caw.be/contacteer-ons/chat/
Ma-vrij: 11-20u

Tel: 0800 13 500
Ma-vrij: 9-12u | 13-16u



www.tele-onthaal.be
Ma-di-don-vrij-zat: 18-23u
Woe-zon: 15-23u

Tel: 106
24u/24u



BIJ VRAGEN OVER GEWELD

www.1712.be/chat
Ma-don: 17-19u

Tel: 1712
Ma-vrij: 9-17u



www.zelfmoord1813.be
Ma-zon: 18u30-22u

Tel: 1813
24/7



www.worldwideempathyformeds.org
Professionele luisteraars voor zorgpersoneel



www.hulpkompas.be

Jouw kompas in geestelijke gezondheidszorg



Zoek zonlicht op

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd



Maak je hoofd leeg na een drukke werkdag. Een korte wandeling in de buitenlucht en zonlicht opzoeken doen deugd.



Geniet van de dingen die je kunt

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

**Bijzondere tijden
leiden
tot nieuwe ideeën.**

**Sta eens stil bij de
nieuwe dingen
die jij al gedaan
hebt.**





Reken op vrienden

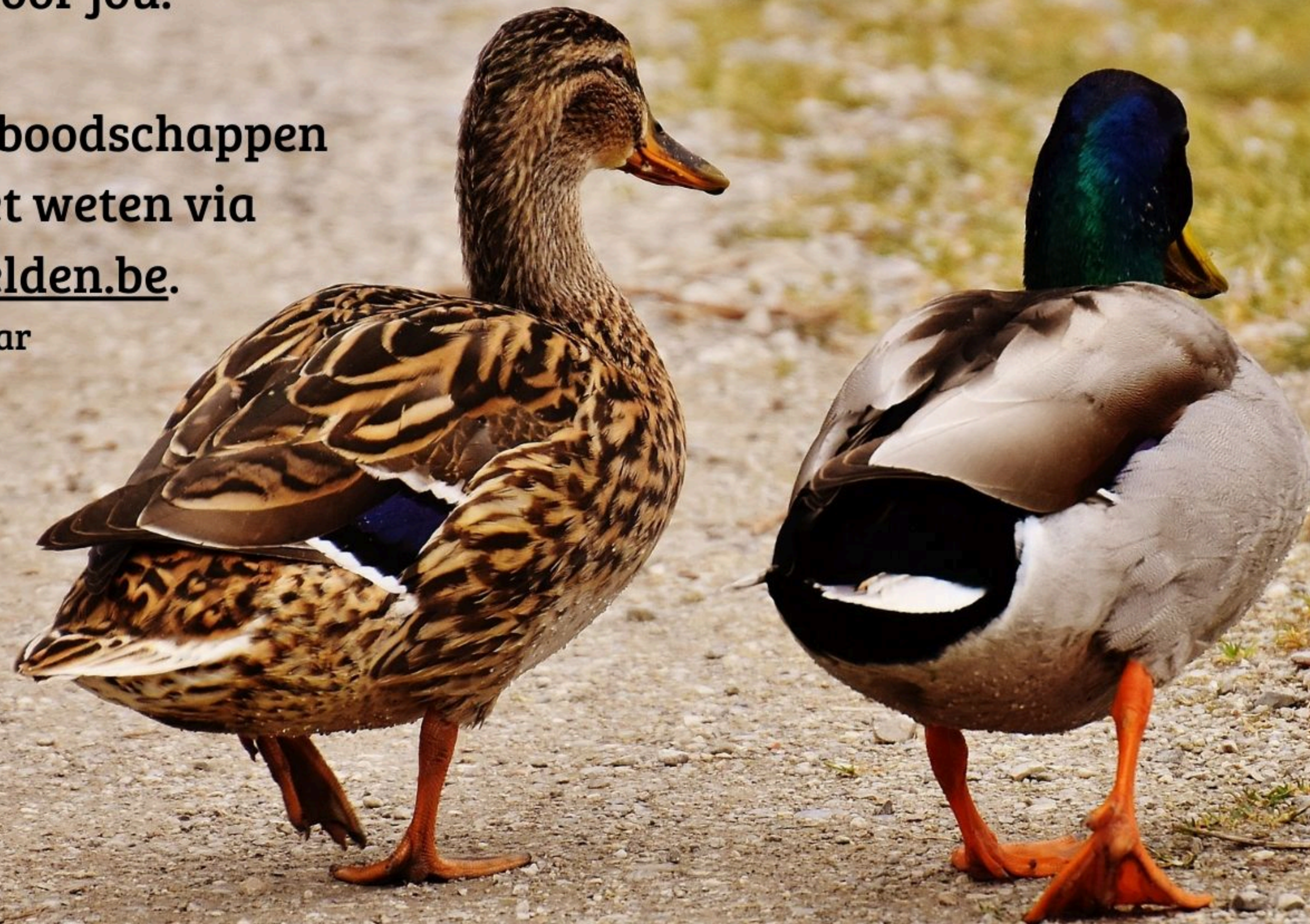
en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

Jij bent er voor anderen.
Anderen zijn er voor jou.

Hulp nodig bij de strijk, boodschappen
doen, koken? Laat het weten via

www.hulpvoorhelden.be.

#zorgvoorelkaar



Gun jezelf rust

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

Zorg voor routine en ritme.

Kijk niet téveel nieuws.

Luister naar jouw favoriete muziek.



Hou je hoofd boven water

en blijf Fit in je hoofd in coronatijd

Wees zacht voor jezelf.

Moedig jezelf aan,
geloof in jezelf
en geef jezelf
complimenten.

Probeer er vandaag
het beste van te maken.