

Socialistische ziekenfondsen bieden gratis online hulp bij coronastress

Doe-het-zelf module met tips en tricks over hoe omgaan met huidige crisis

De Socialistische Mutualiteiten bieden gratis onlinehulp bij coronastress. Een doe-het-zelf module met tips en tricks ondersteunt Vlamingen in deze mentaal uitdagende tijden. Paul Callewaert: *“We weten uit onderzoek dat de crisis weegt op het welbevinden, en dat op verschillende fronten. We willen een laagdrempelige eerste hulp bieden om te vermijden dat de problemen erger worden.”*

De coronacrisis weegt op het mentaal welbevinden van mensen. Uit het wekelijks onderzoek van de Universiteit Antwerpen blijkt dat heel wat deelnemers zich slechter kunnen concentreren en slechter slapen. De deelnemers voelen zich ook meer onder druk gezet en neerslachtiger dan gewoonlijk. Het is belangrijk dat er snel op deze signalen wordt ingespeeld en mensen hiermee worden geholpen. Dit kan vermijden dat de klachten eventueel erger worden.

Daarom biedt het Socialistisch Ziekenfonds een gratis online module aan waar mensen aan de slag kunnen met laagdrempelige tips en tricks om te kunnen omgaan met coronastress. De online zelfhulpmodule werd uitgewerkt door geestelijke gezondheidsprofessionals en volgens inzichten uit de positieve psychologie en gedragstherapie.

Een gratis doe-het-zelfmodule

In de interactieve online zelfhulpmodule leer je jezelf vaardigheden aan, zelfstandig van achter je computer, zonder de begeleiding van een professional. De module helpt je positieve gedachten te behouden en je vrije tijd en werk goed te kunnen organiseren.

De module geeft je inzicht in :

- Waar jij op dit moment behoefte aan hebt.
- Hoe jij je meer positief kan voelen tijdens de coronacrisis.
- Hoe jij op een effectieve manier thuis kan werken of studeren.
- Hoe je in deze tijd met elkaar in contact kan blijven.
- Hoe je op een voor jou passende manier met het nieuws om kan gaan.

Dit doe je door informatie te lezen, oefeningen uit te voeren, en je krijgt praktische tips.

Ons ziekenfonds engageert zich voor de gezondheid en het welzijn van iedereen. Dagelijks ijveren wij voor een toegankelijke en betaalbare ziekteverzekering. Dit doen wij o.a. met een uitgebreid kantorennetwerk, kwaliteitsvolle diensten, een sterke thuiszorgservice, gedreven socioculturele verenigingen... en met een ijzersterk engagement. Want...

Iedereen telt mee. Altijd.



Zelf aan de slag met de tips van de coronastress module

- 1. Positief blijven in deze tijden? Het is toch niet altijd zo makkelijk.**
Ga zelf aan de slag!
 - ✓ Het is in deze tijd normaal om negatieve gevoelens te ervaren. Ze mogen er zijn. Door te aanvaarden dat je negatieve gevoelens hebt, zal je merken dat ze uiteindelijk minder op de voorgrond zullen treden.
- 2. Pieker jij ook zoveel door het coronavirus?**
Ga zelf aan de slag!
 - ✓ Probeer je te richten op zaken die je wel kan beïnvloeden, in plaats van je te verzetten tegen dingen die je niet kan veranderen.
 - ✓ Wees je bewust van jouw gedachten. Probeer te onderzoeken of jouw gedachten kloppen en of je misschien aan meer positieve dingen kan denken.
- 3. Loopt het thuis werken niet van een leien dakje?**
Ga zelf aan de slag!
 - ✓ Wees mild voor jezelf en anderen. Het is oké als je vandaag niet alles doet wat je eigenlijk had willen doen. Je doet je best en dat is genoeg.
 - ✓ Verleg je focus van wat er nu niet goed gaat, naar wat er op dit moment wél goed gaat. Wat kan je wel doen? Wat is nu zinvol? En wie of wat waardeer jij op dit moment?
- 4. Mis jij je vrienden, familieleden of burens ook zo hard?**
Ga zelf aan de slag!
 - ✓ Blijf met elkaar in contact. Met elkaar verbonden blijven is nu erg belangrijk. Wees creatief in het zoeken naar mogelijkheden hiervoor. Probeer elke dag minstens één persoon te spreken.
- 5. Thuis werken klinkt makkelijk, maar laten we eerlijk zijn... Dat is het eigenlijk echt niet!**
Ga zelf aan de slag!
 - ✓ Probeer te werken aan een nieuwe en duidelijke scheiding tussen (school-)werk en privé.
 - ✓ Hou je verwachtingen laag. Het is logisch dat je nu misschien minder gedaan krijgt op een dag. Waardeer elk klein dingetje dat vandaag wel lukt.
 - ✓ Wees je bewust dat thuis werken of studeren onder de huidige omstandigheden extra uitdagend is. Veel mensen worstelen hier op dit moment mee.
- 6. Van al dat negatieve coronanieuws word je niet bepaald vrolijk...**
Ga zelf aan de slag!
 - ✓ Zorgt het volgen van het nieuws bij jou voor negatieve gevoelens? Probeer dan op de hoogte te blijven op een manier die goed bij jou past.



Ons ziekenfonds engageert zich voor de gezondheid en het welzijn van iedereen. Dagelijks ijveren wij voor een toegankelijke en betaalbare ziekteverzekering. Dit doen wij o.a. met een uitgebreid kantorennetwerk, kwaliteitsvolle diensten, een sterke thuiszorgservice, gedreven socioculturele verenigingen... en met een ijzersterk engagement. Want...

Iedereen telt mee. Altijd.

Inhoud ontwikkeld door experts

De inhoud van de coronastress module is ontwikkeld door professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Er is gebruik gemaakt van inzichten uit de positieve psychologie, Acceptance and Commitment Therapy (gericht op acceptatie en wat je zelf kan beïnvloeden), Cognitieve Gedragstherapie en mindfulness.

Waar vind je de coronastress module?

Aanloggen en starten gaat snel en eenvoudig. Klik op deze weblink <https://ikbenikmirro.be/modules/coronastress/>, vul op het webformulier je mailadres, wachtwoord en andere informatie in en dan kan je van start met de module.

De coronastress module is volledig gratis, toegankelijk voor iedereen, anoniem en je kan er op je eigen tempo mee aan de slag.

Wat vind je nog op www.ikbenik.be ?

De zelfhulpmodule coronastress sluit aan bij de #ikbenik campagne rond geestelijke gezondheid van de Socialistische ziekenfondsen waarin tips rond mentale gezondheid worden gegeven en zelfhulpmodules ondersteuning geven.

Wat is #Ikbenik?

- ✓ Concrete tips om aan je mentale fitheid te werken.
- ✓ Interactieve modules rond coronastress, piekeren, slapen, werkstress, werkende ouders, zelfbeeld en chronische aandoeningen.
- ✓ Modules zijn voor iedereen toegankelijk en volledig anoniem.

Perscontact

Katrien De Weirdt | Woordvoester

T 02 515 05 12 | G 0470 27 58 79 | E katrien.deweirdt@socmut.be

Ons ziekenfonds engageert zich voor de gezondheid en het welzijn van iedereen. Dagelijks ijveren wij voor een toegankelijke en betaalbare ziekteverzekering. Dit doen wij o.a. met een uitgebreid kantorennetwerk, kwaliteitsvolle diensten, een sterke thuiszorgservice, gedreven socioculturele verenigingen... en met een ijzersterk engagement. Want...

Iedereen telt mee. Altijd.

