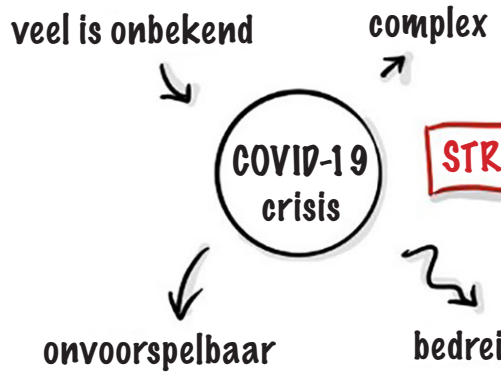


# 1 Stress, coping, veerkracht



- je staat in de frontlinie
- je hebt je eigen angsten over blootstelling + "doe ik het wel goed?"
- je hebt verantwoordelijkheden thuis + zorgen over je eigen familie

**STRESS**

# 2



Erken je gevoelens; krop ze niet op.

Heb mededogen met jezelf- je doet je best, meer kun je niet doen.

Adem in: kalmeer het lichaam    Adem uit: kalmeer de geest

# 3 Welke plaats wil je innemen op deze schalen?



- ➔ **Zorg voor jezelf+ anderen**  
Vermijd overmatig ongezond eten + alcohol
- ➔ **Ontspan na het harde werk, dit is écht nodig!**
- ➔ **Vind manieren om te bewegen, maak verbinding met de natuur en neem rust**
- ➔ **Blijf in verbinding met je eigen waarden + vertrouwde informatiebronnen**  
Gebruik technologie op een positieve manier  
Afstand nemen is ook waardevol.

# 4 Veerkracht

"De mogelijkheid om met tegenslag om te gaan"



Stress en crisis: meebuigen ja, maar liever niet breken

# Hoe hou je dit vol?

- Wees flexibel:** in staat om te veranderen, reorganiseren + je aan te passen aan uitdagingen.
- Respecteer ieders (+je eigen) behoeften,** verschillen, grenzen.
- Houd contact,** onderlinge ondersteuning + samenwerking.
- Blijf verbonden met je eigen waarden + wat voor jou belangrijk is.**
- Vergeet niet dat er daarbuiten een grotere wereld is,** waar jij een deel van bent.
- Communiceer.** Praat met anderen.
- Rust uit.** Doe even iets totaal anders.
- Zoek hulp** als je dat nodig hebt.