

# De psychologische gevolgen van quarantaine en wat we daaraan kunnen doen

De huidige coronacrisis ontwricht het dagelijks leven en brengt op verschillende vlakken ingrijpende veranderingen met zich mee. Studies over de psychologische impact van quarantaine, tonen aan dat de gevolgen zich breed, aanzienlijk en langdurig laten voelen. Of u nu alleen woont of met uw gezin onder één dak, voor iedereen vraagt deze situatie een enorm aanpassingsvermogen, stressbestendigheid en creativiteit. Naast je fysieke gezondheid is het dus ook belangrijk om goed voor je mentale gezondheid te zorgen.

## Psychologische gevolgen van quarantaine kunnen sterke emoties oproepen zoals bijvoorbeeld:

- prikkelbaarheid
- angst
- concentratieproblemen
- verdoofd gevoel
- depressieve klachten
- minder goed slapen door piekeren
- geïsoleerd gevoel



## Wat zijn mogelijke stressoren?

### Tijdens quarantaine:

- frustratie en verveling
- angst voor infectie
- onvoldoende voorraden (vb. geen toiletpapier)
- onvoldoende en incorrecte informatie
- duur van de quarantaine (hoe langer, hoe slechter)

### Na quarantaine:

- financiële moeilijkheden
- vooroordelen tegenover mensen die in quarantaine gezeten hebben

- Zoek een vaste routine, want dit is belangrijk voor je stemming. Dit kan je doen aan de hand van schema's (aan deze flyer zit een dag- en wekschema gehecht).
- Ga op zoek naar nieuwe manieren om te ontspannen.
- Gebruik deze tijd om nieuwe dingen aan te leren: breien, online cursus volgen,...
- Blijf in beweging.
- Ga aan de slag met klusjes thuis die anders blijven liggen.
- Gebruik deze tijd om quality-time door te brengen met je gezin.
- Ga tactvol om met anderen tijdens quarantaine.
- Veel communiceren met anderen d.m.v. videogesprekken.
- Erken je eigen gevoelens en praat erover met iemand die je vertrouwt.
- Maak ruimte voor positiviteit en ga bewust om met evenwicht en energie.
- Angst-, stress-, of depressieklachten? Neem contact op met een hulplijn! Bel 106 of maak gebruik van hun chat <https://www.tele-onthaal.be>.  
Werk je in de zorg? <https://www.pillar.chat>
- Beperk je tot één of 2 degelijke informatiebronnen, max. één keer per dag.
- Informeer tijdig over financiële tegemoetkomingen.



# DO'S-AND-DON'TS

## DO'S

- Als je je niet goed voelt, bel uw huisarts en vermeld de symptomen.
- Vanaf 4 mei: Naast wandelen, lopen en fietsen worden andere sporten in de buitenlucht toegestaan met max. 2 personen bovenop de mensen die onder hetzelfde dak wonen.
- Op hotels na moeten alle recreatieve en toeristische woningen sluiten. Bewoners die hierin verblijven, dienen dit te verlaten, enkel de permanente bewoners niet.
- Naar de bank gaan en boodschappen doen kan nog wel, maar doe dit alleen.
- Voor studenten: Ofwel op kot blijven, ofwel thuis. Maar je moet kiezen!
- Rijscholen zijn dicht en rijles mag niet gegeven worden (ook niet door ouder).
- Was je handen regelmatig en grondig, zeker na supermarktbezoek.
- Het is aangeraden om te allen tijde een mondmasker te dragen wanneer je buitenkomt. Vanaf 4 mei zal het dan ook verplicht zijn om een mondmasker te dragen wanneer je gebruik maakt van het openbaar vervoer.
- Bij co-ouderschap mag het kind beide ouders blijven zien.
- Begrafenissen kunnen in intieme kring.
- De (zelf)wasselons blijven open.
- Ga hygiënisch om met voedsel.

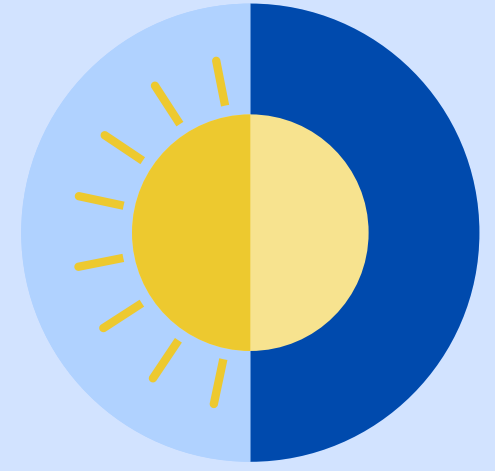


## DON'TS

- Samenscholingen zijn ten strengste verboden.
- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.
- Ga niet naar buiten als je zelf ziek bent.
- Geef geen hand aan anderen.
- Ga niet naar de wachtzaal of spoed bij ziekte.
- Je mag niet naar je buitenverblijf in de Ardennen of aan de kust gaan.
- Gebruik auto, openbaar vervoer of moto niet voor recreatieve verplaatsingen (tenzij je zwanger of immobiel bent).



# DAGSCHEMA



**TIJD**

**ACTIVITEIT**

voormiddag

middag

avond

# WEEKSCHEMA



maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zat / zon

