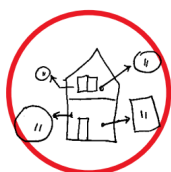


# Corona

Hoe houd je het thuis prettig en veilig?

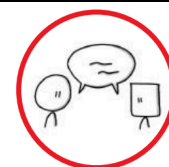


**De maatregelen rondom Corona kunnen spanning met zich meebrengen en doorwerken binnen je gezin of relatie. Normaal ga je naar je werk, praat je met collega's spreek je af met familie en vrienden. Nu is het huis vol, zijn je kinderen thuis of ben je alleen met je partner en is er minder ruimte om even een momentje voor jezelf te nemen. Deze tips kunnen helpen om de spanning in huis te verminderen.**



Ga niet de hele dag in dezelfde ruimte zitten. Gun ieder een eigen plek in huis voor eigen hobby's en om eigen contacten te onderhouden.

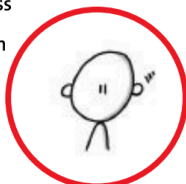
Als je allebei thuiswerkt: Maak als het kan een afgescheiden werkplek en werk niet in dezelfde ruimte met elkaar. Het aanrecht in de keuken kan een prima stawerkplek zijn!



Ga na een time out altijd in gesprek. Probeer te voorkomen dat je elkaar verwijten gaat maken. Vertel in de ik-vorm wat je moeilijk vindt aan het gedrag van de ander, wat dat voor effect heeft op jou en wat je graag anders wilt en nodig hebt. Daardoor kan je elkaar beter leren begrijpen.

Houd je sport routine aan. Of begin er mee. Er zijn op YouTube en Instagram talloze workouts te vinden voor thuis. Meditatie (van 5 minuten) kan je lichaam en geest weer even in ontspanning terug brengen.

Denk na over wat jou nu het meeste stress geeft en hoe je dit op kan lossen. En of er iemand in je netwerk is die je zou kunnen helpen. Bijvoorbeeld om even mee te praten? Een wandelingetje te maken, samen te sporten of de kinderen mee te nemen naar buiten?



Time out! Spreek met je partner af dat als er ruzie dreigt of als er klappen dreigen te vallen, je een time out neemt. Dat betekent dat je - zonder verdere toelichting - de deur uit gaat (naar buiten, naar het balkon of naar een andere ruimte). De ander stelt hierover geen vragen en probeert je ook niet tegen te houden. Spreek af dat je altijd terugkomt als je afgekoeld bent.



WEST-BRABANT

**Bovenstaande tips kunnen helpen om de spanning thuis in huis wat te verminderen. We weten ook dat dit lang niet altijd genoeg helpt om de situatie weer veilig te maken. wij zijn daarom ook in deze tijd gewoon aan het werk om jou te kunnen helpen. Je kan ons bellen op het gratis telefoonnummer 0800-2000 (en spreek de naam in van de gemeente waar je woont). Onze medewerkers luisteren naar je, geven je informatie en helpen je als je dat wilt. We zijn 24/7 bereikbaar.**

**Ben je in direct gevaar en loopt de situatie uit de hand?  
In geval van nood, bel altijd 112!**