



WAAROM VOOR ELKAAR ZORGEN BIJ ZELFZORG BEGINT

De quarantainemaatregelen beheersen al enkele weken ons leven. En hoewel ze noodzakelijk zijn, hun effectiviteit bewijzen en ons dag na dag, thuis en op de werkvloer, beschermen, mag de psychische impact zeker niet onderschat worden.

Deze periode gaat immers gepaard met heel wat gevoelens van onzekerheid en angst. Angst op economisch vlak. Want hoe zit het met de werkzekerheid de komende maanden en jaren? Maar ook op emotioneel vlak doemen er grote onzekerheden, want werken betekent vaak ook samenwerken. Al is "samen" in deze tijden van social distancing een heel relatief begrip geworden. Hoe delen we nu onze zorgen met onze collega's? Waar vinden we nu een uitlaatklep?

Dat iedereen verschillend reageert op deze uitzonderlijke situatie staat vast. Wat ook vast staat, is de cruciale rol die zelfzorg speelt en zál spelen in het overbruggen van de komende periode.

>>>klik hier voor enkele zelfzorgtips

