

Mentale balans

In tijden van onrust en conflict



Monitor Politieke
Ontwikkeling

Waarom deze brochure?

Voor u ligt een eenvoudige brochure met enkele suggesties en overwegingen die u en uw geliefden kunnen helpen, om in tijden van sociale onrust, de mentale balans te behouden.

Monitor Politieke
Ontwikkeling

الله

Herinner Allah

- Breng jezelf dichterbij Hem, door Hem te gedenken;
- Loop naar de moskee om het gebed te verrichten, praat onderweg met mensen en maak ook in de moskee veel contact;
- Lees en overdenk de Koran.



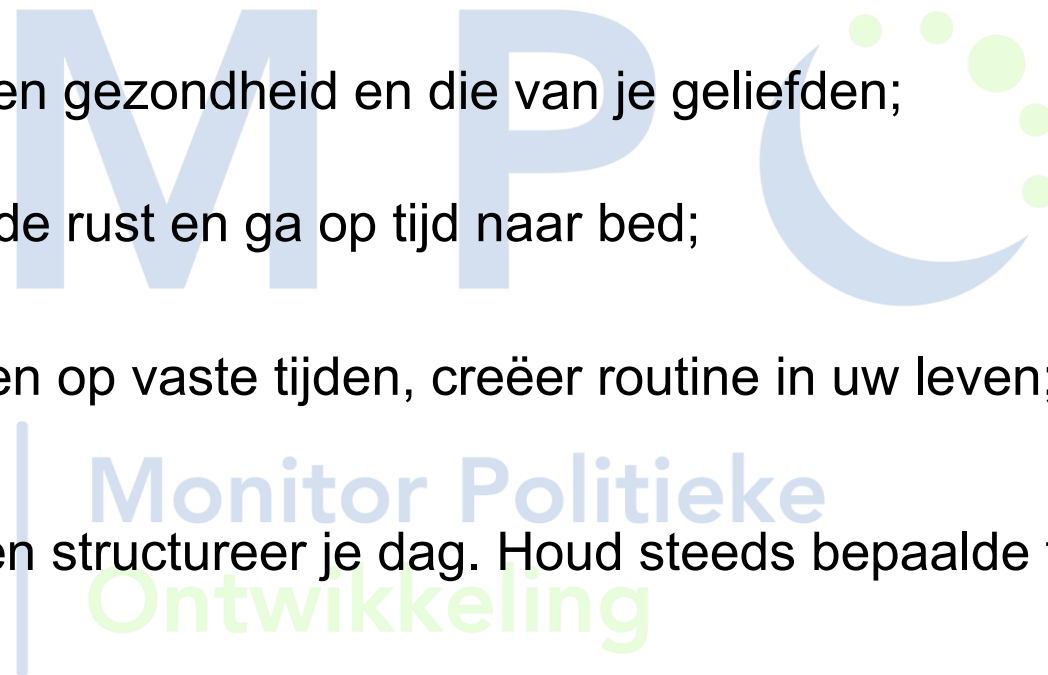
Spreek met vrienden en familie

- Zorg voor betekenisvolle gesprekken;
- Spreek regelmatig af met vrienden en familie. Bij voorkeur in het echt, maar bij lange afstanden in ieder geval met beeld en/of geluid;
- Deel je zorgen en luister naar die van anderen, het kan helpen te ontladen. Gedeelde smart is immers halve smart;
- Ga op pad, doe dingen met een ander. En nuttig minimaal één maaltijd samen, waarbij je ook rustig kunt praten.



Zorg voor fysieke gezondheid

- Let op je eigen gezondheid en die van je geliefden;
- Pak voldoende rust en ga op tijd naar bed;
- Eet gezond en op vaste tijden, creëer routine in uw leven;
- Organiseer en structureer je dag. Houd steeds bepaalde tijden aan;
- Wandel met vrienden & familie, sport minstens één keer per week;
- Blijf fit, als je je toch ongezond voelt ga op tijd naar je (huis)arts.





Sta je kinderen bij

- Soms horen kinderen over conflicten via het nieuws, via vrienden of op school. Beantwoord hun vragen;
- Informatie van vrienden of leeftijdsgenoten is niet altijd correct. Praat met uw kinderen op een rustige wijze, luister naar ze en neem hun zorgen serieus;
- Wees positief en rustig, ook al gaat het over een emotioneel conflict. Bedaar emoties en vertel ze wat er gedaan wordt om het probleem op te lossen;
- Geef uw kinderen hoop.



Vermijd te veel nieuws

- Een overkill aan nieuws kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Vermijd dit;
- Bekijk nieuwsberichten op vaste tijden en controleer altijd in hoeverre er sprake is van een betrouwbare bron;
- Deel niet alles dat je hoort en leest. En check de bronnen om zeker te zijn dat hetgeen je deelt, ook echt klopt;
- Moedig kinderen aan om niet te veel beeldmateriaal te bekijken. Dit kan namelijk leiden tot stress en angst.



Beperk social media gebruik

- Besef je goed dat alle informatie, echt en nep, beschikbaar is via internet;
- Wees je bewust van de gevaren van sociale media, met name ten aanzien van fake news;
- Weet wat er juridisch gedeeld mag worden, en overtreed de wet niet;
- Social media-verslaving is echt en ligt juist in tijden van conflict en spanning op de loer. Beperk jezelf door een maximum aantal uur per dag op je tablet, computer of telefoon te zitten.

M P O

Monitor Politieke
Ontwikkeling



Help anderen

- Het helpen van hen die in nood verkeren is goed voor je eigen welzijn;
- Liefdadigheidswerk of het doneren aan een goed doel draagt bij aan het verlichten van zorgen en last. Bij anderen maar ook bij jezelf;
- Helpen, in brede zin, zorgt voor positieve emoties en een beter welzijn;
- Participeren in liefdadigheidswerk brengt je in contact met anderen, draagt bij aan de gemeenschap en zorgt voor positieve gevoelens over jezelf en anderen.



Stel gerust

- Herinner anderen eraan dat ze niet alleen zijn en hulp kunnen krijgen, indien men dat wenst;
- Wees respectvol en laat anderen weten dat je luistert. Luister ook echt;
- Gebruik positieve en bemoedigende taal;
- Wees empathisch naar anderen.

M P O
Monitor Politieke
Ontwikkeling



Help zelfvertrouwen groeien

- Help negatieve zelfbeelden die bestaan uit te dagen;
- Wees assertief en constructief;
- Wees zeker en positief over jezelf;
- Probeer jezelf te omringen met positieve mensen.



Zoek professionele hulp

- Soms kan je gezondheid achteruit gaan en impact hebben op je werk en persoonlijk leven. Erken dit tijdig;
- Het is belangrijk altijd hulp te zoeken indien je je geestelijk onwel voelt;
- Weet dat zorgmedewerkers via diverse kanalen bereikbaar zijn;
- In geval van nood dien je nooit te aarzelen en altijd het noodnummer te bellen: 112.

Monitor Politieke

Ontwikkeling



Monitor Politieke

Ontwikkeling

Ontwikkeling

Karl Weisbardstraat 181 – 201, 3015 GM Rotterdam

010 466 6989 – info@spior.nl