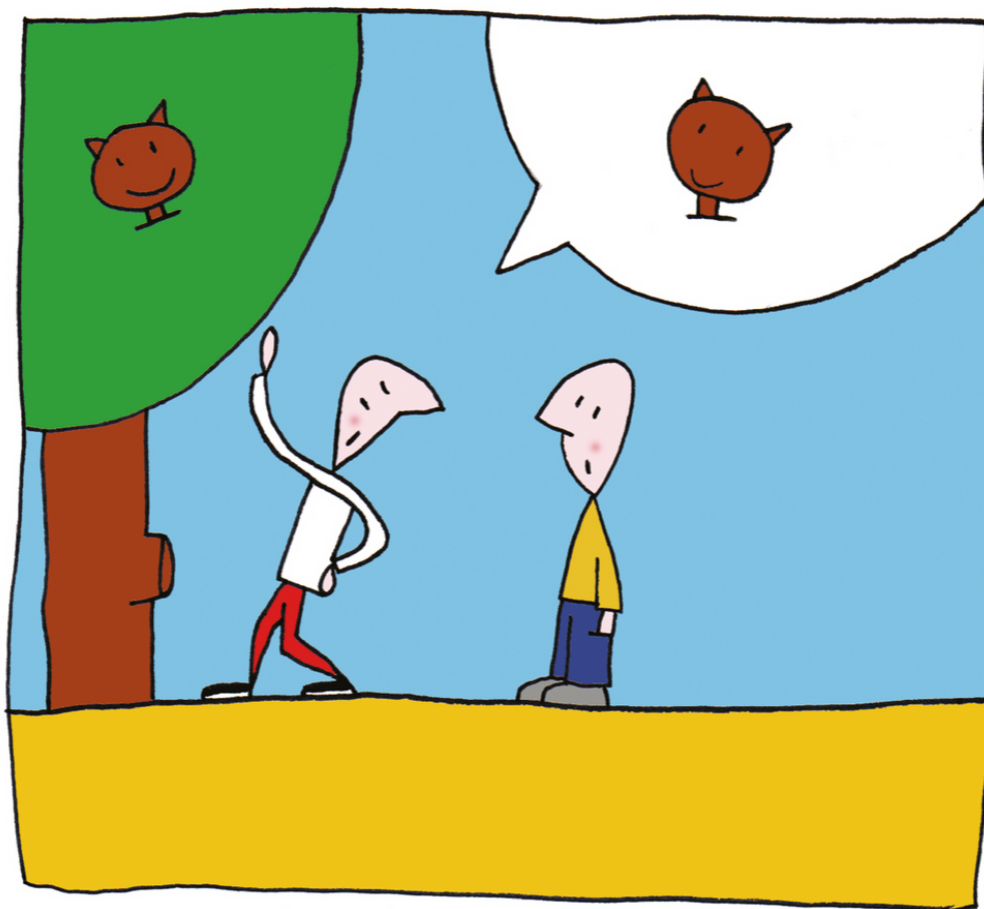


# Fit in je hoofd

in coronatijd



[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



# Vind jezelf oké

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd

## RED LEVENS

en doe de

## CHECK CHECK CHECK



Ik blijf thuis en was regelmatig mijn handen.



Ik heb met ouderen alleen telefonisch of digitaal contact.



Ik hou 1,5 meter afstand als ik echt buiten moet zijn.



Vlaamse  
overheid

#IKREDLEVENS

Vragen over corona? Ga naar  
[info.coronavirus.be](http://info.coronavirus.be) of bel 0800 14 689



Altijd al een held willen zijn?

Grijp je kans:

**CHECK CHECK CHECK!**

en red levens



# Praat erover

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd



[www.awel.be](http://www.awel.be)  
16-22u



Tel: 102  
16-22u



[www.clbchat.be](http://www.clbchat.be)  
Ma-vrij: 14-21u



[www.caw.be/contacteer-ons/chat/](http://www.caw.be/contacteer-ons/chat/)  
Ma-vrij: 11-20u

Tel: 0800 13 500  
Ma-vrij: 9-12u | 13-16u



[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)  
Ma-di-don-vrij-zat: 18-23u  
Woe-zon: 15-23u

Tel: 106  
24u/24u



BIJ VRAGEN OVER GEWELD

[www.teens.1712.be/chat](http://www.teens.1712.be/chat)  
Ma-don: 17-19u

Tel: 1712  
Ma-vrij: 9-17u



# Beweeg

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd

**Ging jij al op berentocht  
in jouw buurt?**

**Of is een geocache,  
just dance uitdaging,  
korte fietstocht  
of tikkertje met de kinderen  
meer iets voor jou?**



# Probeer iets nieuws

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd

**Bijzondere tijden  
kunnen tot nieuwe ideeën leiden.  
Doe wat je graag doet en geniet  
van de dingen die je kunt.**



# Reken op vrienden

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd

**Neem de tijd om je hart te luchten.  
Laat het weten als je hulp nodig hebt.  
Praat ook over positieve dingen.**



# Durf nee zeggen

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd



Nee zeggen **tegen een ander** kan bevrijdend zijn voor jezelf én de andere. Het zorgt voor duidelijkheid.

---

Nee zeggen **tegen jezelf**, kunstmatige genotsmiddelen en ongezonde voeding is soms ook nodig.

Hulp nodig?

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) of [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)



# Ga ervoor

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd

A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, cupping a bright red, heart-shaped paper cutout. The hands are positioned as if presenting the heart. The background is plain white.

**Kijk op  
[www.impactdays.be](http://www.impactdays.be)  
hoe je kan helpen  
in jouw gemeente.**





# Durf hulp vragen

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd



**Luistergenoten** zijn mensen met een psychische kwetsbaarheid die vrijwillig een luisterend oor aanbieden. Dit kan per telefoon, (video)chat, of via e-mail. Van 8u-22u.

[www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten](http://www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten)

Heb je dringender hulp nodig?  
Contacteer Tele-Onthaal (T 106) of de Zelfmoordlijn (T 1813).



# Gun jezelf rust

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd

Zorg voor routine en ritme.  
Kijk niet téveel nieuws.  
Beweeg en zoek zonlicht op.

...vertraag als dat mogelijk is.



# Hou je hoofd boven water

en blijf Fit in je Hoofd in coronatijd



**Wees zacht voor jezelf.**

**Moedig jezelf aan, geloof in jezelf  
en geef jezelf complimenten.**

**Neem de tijd om jezelf te verwennen.  
Focus op de positieve dingen.**

**Leef hier en nu.  
Probeer er vandaag het beste van te maken.**

