



"We hebben een turbulent jaar achter de rug en de coronadrukke is nog niet voorbij. De stress op het werk kon ik redelijk goed aan, al merkte ik wel dat ik in het weekend soms helemaal leeg was en vb. geen energie meer had om iets te doen met vrienden.

Om mijn batterijen op te laden heb ik zo een heel arsenaal aan middeltjes ontwikkeld die ik trouw toepas. Zoals mijn **werkplanning opstellen** voor de volgende dag: dat brengt rust. **Relativeren** is ook een sterk middel, net als **open communiceren** zodat je er niet mee blijft zitten. En voldoende **rust inplannen**: eventjes niets doen, al is het maar 10 minuten. **Durven hulp inroepen** als het niet gaat, is ook een goeie. Alles hoeft niet altijd oké te zijn."



Dana Loobuyck (43) Hoofdverpleegkundige Sp Loco - Az Damiaan

9 tips van Dana voor meer veerkracht:



Tijd nemen voor jezelf, zet je wekker bv. een halfuur vroeger



Voldoende **rustmomenten** inplannen doorheen de dag



Meldingen van sociale media op je **gsm afzetten**



Open communicatie helpt misverstanden uit te klaren



Een **werkplanning** opmaken voor de volgende dag brengt rust



Durven **hulp inroepen** en je kwetsbaar opstellen



Een **hobby of passie beoefenen** waarin je helemaal kan opgaan



Mensen opzoeken die je **energie geven**



Meditatieritueel voor het slapengaan, bv. via een app

Lees de volledige getuigenis van Dana op:
www.yourhealthmatters.be



Az Damiaan
Dicht bij het leven

Met medewerking van

