

Selectie leefstijladviezen voor thuis – versie 7 april 2020

Top 6 selectie gemaakt voor mentale gezondheid, bewegen, voeding, middelengebruik, sociale interactie en seksualiteit

1 Mentale gezondheid

Door het coronavirus kun je angstig zijn, stress ervaren of andere mentale problemen ontwikkelen.

Kernboodschap:

Zorg goed voor je mentale gezondheid. Doe wat je zelf kunt doen en maak gebruik van de hulp die je kunt krijgen.

Adviezen voor thuis:

Voor kinderen, jongeren, ouderen (vooral kwetsbaren)

- **Zorg voor een structuur in de dagindeling, maar ook voor afwisseling.**
- Probeer zoveel mogelijk de normale dagindeling aan te houden als voor de coronacrisis, door op dezelfde tijden op te staan en naar bed te gaan en te eten, maar plan per dag verschillende activiteiten om sleur te voorkomen.
- **Zorg voor voldoende ontspanning.**
- Probeer minimaal één uur per dag iets voor jezelf te doen waar je energie van krijgt. Probeer ook de lichtpuntjes te blijven zien: schrijf iedere dag drie positieve dingen op die je hebt meegemaakt, hebt gedaan of hebt gezien.
- **Probeer voldoende te slapen**
- Beperk tijd en energie die je aan corona besteedt. Bijvoorbeeld geen tv op je slaapkamer, zodat je beter kunt slapen. En niet tot vlak voor het slapen gebruik maken van een beeldscherm (tv, computer, telefoon).
- **Laat los waarop je geen invloed hebt.**
- Weet dat onzekerheid bij het leven hoort. Maar je hoeft er niet bang voor te zijn. Wat je kan helpen, is leren van deze crisis en te zien als een uitdaging om sterker te worden. Vraag om hulp als je merkt dat dit nodig is.
- **Zoek steun**
- Praat met iemand over je situatie en gevoelens. Dit kan een moeilijke stap zijn en fysiek contact is door corona nu lastiger. Toch helpt het delen van emoties. Zoek mensen online op en maak ook gerust een afspraak met huisarts.
- **Suicide, praat er over. Juist nu**
-
-

Voor hulp:

- Loket Arq (in oprichting)
- www.trimbos.nl/mg-corona
- <https://www.mentaalvitaal.nl/>
- <https://www.snelbeterinjevel.nl/>

- De luisterlijn
- Mind
- 113 Zelfmoordpreventie
- KBO-PCOB

Gebaseerd op adviezen van Trimbos <https://www.trimbos.nl/kennis/corona>

2 Bewegen

Door de huidige situatie waarin we massaal thuiswerken, is de dagelijkse en wekelijkse hoeveelheid beweging in veel gevallen afgenomen. Voor mentale gezondheid, concentratie en bovenal de fysieke gezondheid is bewegen in deze tijd cruciaal. Van kleine pauzes tot aan langere beweegmomenten.

Kernboodschap:

Breng beweging in je dag en doe dit veilig. Makkelijker dan je denkt

Adviezen voor thuis:

Voor kinderen, volwassenen en ouderen (verschillende beweegrichtlijnen)

- **Beweeg 2,5 uur per week matig intensief.** (Volwassenen en ouderen)
- Bij matig intensief bewegen gaat je ademhaling omhoog, maar je kunt nog wel praten. Bijvoorbeeld 20 minuten per dag te wandelen (hond uitlaten) en fietsen. Je beweegt ook tijdens tuinieren of huishouden doen en tuinieren dragen ook bij aan bewegen.
- **Doe 2x per week spier- en botversterkende activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.** (Volwassenen en ouderen)
- Zoals krachttraining, balsporten, traplopen, touwtje springen, dansen en nordic walking. Dank bij balansoefeningen aan yoga, op 1 been staan.
- **Beweeg 1 uur per dag matig intensief.** (jeugd 4 tot 18 jaar)
- Buiten bewegen is gezond voor kinderen. Bijvoorbeeld door buiten te spelen in de tuin, te wandelen of te fietsen.
- **Doe 3x per week spier- en botversterkende activiteiten.** (jeugd 4 tot 18 jaar)
- Zoals balsporten, trampoline springen, touwtje springen, dansen.
- **Voorkom veel stilzitten en beperk beeldschermgebruik.**
- Probeer je huis/tuin zo in te richten dat ze uitnodigen om actief te zijn: speelgoed dat bewegen stimuleert, geen tv op de slaapkamer.

- **Beweeg samen! Maak je kinderen, partners of huisgenoten enthousiast en geef het goede voorbeeld door zelf te bewegen.**
Denk aan TikTok dansjes met je kinderen, een blokje om, touwtje springen, dansen op muziek.
- **Neem pauze met een (kort) beweegmoment of energizer.**
Bewegen heeft een positief effect op concentratie. Wissel schoolwerk van kinderen en je eigen werk af met een beweegbreak.
- **Voorkom valletsels** (ouderen en kinderen).
- Veel ongevallen en letsels gebeuren in en om huis. Nu we thuis zijn is het goed om hier extra aandacht voor te hebben. Voorkom ongevallen door in beweging te blijven of gerichte oefeningen te doen. Maar ook door bijvoorbeeld met kinderen afspraken te maken over buiten spelen. Of het nu gaat om een trampoline, skates, een kinderfiets of schoenen op wieltjes.
- **Doe de RunFitCheck als je (weer) gaat beginnen met hardlopen.**
- Ben je ongetraind en je gaat hardlopen dan is het goed voorbereid op pad te gaan, zoals de runfitcheck..

Voor hulp:

- [bewegen in tijden van corona](#)
- allesoversport.nl/beweegthuis
- [Filmpjes spier- en botversterkende oefeningen](#)
- <https://sportindebuurt.nl/corona-initiatieven/>
- <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/voorlichtingsmateriaal/flyer-hup-in-de-benen>
- <https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/spelen/buitenspelen>
-

Gebaseerd op adviezen van Kenniscentrum Sport en Bewegen en Veiligheid.nl

3. Voeding

Door de huidige situatie waarin we massaal thuiswerken, kun je in de verleiding komen om ongezonder te eten.

Kernboodschap:

Eet volgens de Schijf van Vijf en houd je weerstand op peil.

Adviezen voor thuis:

Voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen

- **Zorg een goede weerstand door gezond te eten.**
- Met een goede weerstand is je lichaam beter bestand tegen ziekmakende bacteriën en virussen en word je minder snel ziek. Eet

daarom vooral nu: voldoende groente en fruit & gevarieerd uit alle vakken van de Schijf van Vijf.

- **Kies vaste eetmomenten om je dag te structureren en om snacken te voorkomen.**
- We zitten veel thuis, fysiek dus vaker (de hele tijd) dicht bij je voorraad eten die je niet achter elkaar moet opeten. Daarom is het van belang om vaste eetmomenten om je dag te structureren en om snacken te voorkomen.
- **Zet gezond eten zoals fruit en groente in het zicht, en snoep en snacks juist uit het zicht.**
- Als je meer moeite moet doen om het te pakken, eet je het minder snel achterelkaar op.
- **Bereid je eten veilig: was voor je begint je handen goed met water en zeep en was groente en fruit grondig onder stromend water.**
- Er is geen bewijs dat voedsel een bron is om het nieuwe Covid-19 virus over te dragen. Coronavirussen hebben een dier of mens nodig om in leven te blijven en te groeien. Dat kan niet in voedsel. Het is wel belangrijk om hygiënisch met voedsel om te gaan. Zo voorkom je dat er ziekmakende bacteriën en virussen op eten kunnen komen.
- **Voorkom voedselverspilling. Plan slim.**
- Tijdens de coronacrisis doen mensen misschien voor wat meer dagen boodschappen dan normaal. Zorg ervoor dat eten langer goed blijft (bijvoorbeeld door invriezen) en zo min mogelijk wordt verspild.

Voor hulp:

-<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/coronavirus-voeding/hoe-zorg-je-voor-een-goede-weerstand.aspx>

Gebaseerd op adviezen van Voedingscentrum

4. Alcohol, roken en drugs

Het coronavirus kan zorgen voor angst, spanningen en somberheid. Hierdoor is er een risico op toename van middelengebruik.

Kernboodschap:

Gebruik van alcohol, drugs en tabak is nooit zonder risico, maar momenteel zijn de risico's groter.

Adviezen voor thuis:

Voor jongeren/jongvolwassenen, volwassenen en ouderen

- **Probeer te stoppen met roken. Lukt dat niet, rook dan minder**
Roken maakt de kans op virusinfecties groter. Mensen die roken krijgen vaak last van ergere klachten als ze ziek worden van een virus.
- **Drink in deze tijd even geen alcohol of minder je gebruik** Alcohol helpt niet tegen Corona-stress. Ook al kan het lijken dat een glas

alcohol op korte termijn de stress even vermindert, op lange termijn zorgt alcoholgebruik voor een toename van stress en angstgevoelens. Wie veel en vaak drinkt, krijgt een lagere weerstand. Er zijn zelfs aanwijzingen dat een avond veel drinken al effect heeft op je weerstand.

- **Maak gebruik van de hulp die je kunt krijgen** Huisartsen en hulpverleners staan klaar om te helpen als je er zelf niet uitkomt om te stoppen of minderen met middelengebruik

Voor hulp:

- Roken <https://www.rokeninfo.nl/publiek>
- Stoppen met roken <https://www.ikstopnu.nl/>
- Alcohol <https://www.alcoholinfo.nl/publiek>
- Drugs <https://www.drugsinfo.nl/publiek>

Gebaseerd op adviezen van Trimbos <https://www.trimbos.nl/kennis/corona>

-

5. Sociale interactie

Door het coronavirus hebben we op een andere contact manier met elkaar. Ondanks minder fysiek contact, blijft contact met elkaar belangrijk.

Kernboodschappen:

Help elkaar in deze tijd en heb geduld met de ander. We hebben elkaar nodig om het vol te houden.

Adviezen voor thuis:

Voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen

- **Probeer anderen te helpen.**
- Andere mensen helpen heeft niet alleen een positief effect op degene die hulp krijgt, maar ook op jou, als persoon die helpt. Je kunt bijvoorbeeld je buren of andere mensen in je buurt bellen voor een praatje en vragen of ze hulp nodig hebben.
- **Help ouderen en anderen die hulp kunnen gebruiken door voor ze te koken/boodschappen voor ze te doen.**
- Nu we veel binnen moet blijven en ouderen misschien minder zorg ontvangen, is het extra belangrijk om op hen te letten. Let goed op of ze niet onbedoeld gewicht verliezen. Dat kan namelijk tot ondervoeding leiden.
- **Bel oude(re) mensen elke dag.**
- Vraag anderen hoe het gaat. Denk aan je ouders, maar ook een oude tante of oom, buur of iemand anders. Als dat kan, gebruik dan beeldbellen.

- **Doe wat je zelf kunt doen (en hoort te doen volgens de maatregelen)**
- Draag bij aan een goede sfeer in huis. Communiceer op een vriendelijke manier en/of met humor al je met meerderen in een huis woont.
- **Let ook op wat je kinderen online doen.**
Kinderen zitten veel online als ze minder vaak naar buiten kunnen. Houd hun online gedrag in de gaten, zoals verliefdheid, pesten in groepspss, nieuwsgierigheid naar seks, het gaat gewoon door, maar nu veel online. Praat met je kind(eren) over hoe ze veilig online kunnen zijn zonder ook over grenzen van anderen te gaan.
- **Houd telefonisch of via social media contact met mensen en houd oog voor elkaar**
Vanwege de coronacrisis zitten mensen noodgedwongen thuis. Er kan sprake zijn van stress omdat mensen bang zijn om ziek te worden, of om hun baan te verliezen. Hierdoor kan de spanning in huis oplopen, met soms geweld tot gevolg. Houd elkaar in de gaten.
- **Wees vriendelijk voor elkaar, thuis en in de supermarkt.**
Niemand kan er iets aan doen, iedereen zit in hetzelfde schuitje. We maken er samen het beste van. Help elkaar om je aan de regels te houden.

Gebaseerd op adviezen van Trimbos, Pharos, Voedingscentrum en Rutgers

6. Seksualiteit

Door het coronavirus zijn er veel vragen over seks en corona.

Kernboodschap

Heb geen seks met anderen behalve je vaste partner. Je kunt wel seks hebben met jezelf en met anderen op afstand.

Adviezen voor thuis

(jong)volwassen en ouderen

- **Seks met anderen kan door de anderhalve meter-regel niet.**
Uitzondering is de partner waar je mee samenwoont. Daarmee kun je gewoon seks hebben, als je dat beide wilt. Je bent immers toch al veel dichtbij en ontwijken van fysiek contact is praktisch onmogelijk. Heb geen seks met je partner als die is geïsoleerd vanwege (het vermoeden van) een corona-infectie. Seks met jezelf of op afstand kan altijd.
- **Je kunt voor soa, anticonceptie, onbedoelde zwangerschap of seksueel geweld altijd contact opnemen met je huisarts.**
Er zijn tijdelijk minder en in sommige regio's geen Sense-spreekuren voor jongeren. Ook zijn de chat en infolijn soms minder bemenst. Ben je tussen de 12 en 25 jaar en heb je vragen

over je seksualiteit, anticonceptie, soa of zwangerschap? Kijk dan op www.sense.info voor meer informatie of neem contact op met je huisarts, GGD of Veilig Thuis.

- **De pil is bij overgeven of diarree minder betrouwbaar.** Overgeven of diarree maakt de anticonceptiepil minder betrouwbaar. Het is dan raadzaam nog een keer de pil in te nemen of te overleggen met je huisarts. Wil je anticonceptie gaan gebruiken? Als je niet naar de huisarts kunt, kun je ook een afspraak maken voor een telefonisch anticonceptieconsult.

Voor hulp:

- Huisarts, GGD of Veilig Thuis
- www.sense.info
- www.anticonceptievoorjou.nl
-

Samenvattende leefstijladviezen thema-instituten (uitgebreidere format beschikbaar per organisatie)

MENTALE GEZONDHEID

KERNBOODSCHAP (Trimbos): Zorg goed voor je mentale gezondheid en zorg voor elkaar. Doe wat je zelf kunt en maak gebruik van de hulp die je kunt krijgen.

ADVIEZEN (Trimbos):

- **Probeer anderen te helpen.** Andere mensen helpen heeft niet alleen een positief effect op degene die hulp krijgt, maar ook op jou, als persoon die helpt. Je kunt bijvoorbeeld je buren of andere mensen in je buurt bellen voor een praatje en vragen of ze hulp nodig hebben.
- Draagt bij aan mentale gezondheid. Versterkt mentale vitaliteit en veerkracht, vermindert eenzaamheid, versterkt saamhorigheid en zingeving
- **Zorg voor voldoende ontspanning.** Probeer minimaal één uur per dag iets voor jezelf te doen waar je energie van krijgt. Probeer ook de lichtpuntjes te blijven zien: schrijf iedere dag drie positieve dingen op die je hebt meegemaakt, hebt gedaan of hebt gezien.
- Draagt bij aan mentale gezondheid. Voorkomt of vermindert depressie en angst; versterkt mentale vitaliteit en veerkracht.
- **Zorg voor een structuur in de dagindeling, maar ook voor afwisseling.** Probeer zoveel mogelijk de normale dagindeling aan te houden als voor de coronacrisis, door op dezelfde tijden op te staan en

naar bed te gaan en te eten, maar plan per dag verschillende activiteiten om sleur te voorkomen.

- Draagt bij aan mentale gezondheid.
- **Suicide, praat er over. Juist nu**
- Mentale gezondheid. Suicidepreventie.
- **Doe wat je zelf kunt doen (en hoort te doen volgens de maatregelen) en laat los waarop je geen invloed hebt.** Draag bij aan een goede sfeer in huis. Vraag om hulp als je merkt dat dit nodig is.
- Versterkt mentale vitaliteit en veerkracht.
- **Biedt als leidinggevende je teamleden psychologische veiligheid en empathie.** Zodat mensen openlijk ideeën, vragen en zorgen over de impact van COVID-19 kunnen bespreken zonder bang te hoeven zijn voor de gevolgen voor hun werk of prestaties in de toekomst

ALCOHOL, DRUGS EN ROKEN

KERNBOODSCHAP (Trimbos): Gebruik van alcohol, drugs en tabak is nooit zonder risico, maar momenteel zijn de risico's groter.

ADVIEZEN (Trimbos):

- **Gebruik van alcohol, drugs en tabak is nooit zonder risico, maar momenteel zijn de risico's groter.**
- Het nieuwe coronavirus kan zorgen voor angst, spanningen en somberheid. Hierdoor is er een risico op toename van middelengebruik. Handige informatie over online en telefonisch hulpaanbod als je behoefte hebt aan advies over je eigen middelengebruik of dat van een naaste
- **Probeer te stoppen met roken. Lukt dat niet, rook dan minder.**
- Roken maakt de kans op virusinfecties groter. Mensen die roken krijgen vaak last van ergere klachten als ze ziek worden van een virus. Of dat ook geldt voor corona is nog niet goed onderzocht. Maar het is alsnog verstandig om te stoppen met roken.
- **Drink in deze tijd even geen alcohol, of minder je gebruik.**
- Wie veel en vaak drinkt, krijgt daardoor een lagere weerstand. Er zijn zelfs aanwijzingen dat een avond veel drinken al effect heeft op je weerstand. Mensen met een lage weerstand hebben een grotere kans op een ernstiger ziekteverloop bij een corona-besmetting. Ook zijn mensen die veel drinken vatbaarder voor een infectie. Alcohol helpt niet tegen Corona-stress. Ook al kan het lijken dat een glas alcohol op korte termijn de stress even vermindert, op lange termijn zorgt alcoholgebruik voor een toename van stress en angstgevoelens.
-

BEWEGEN

KERNBOODSCHAP (KCS): Breng beweging in je dag. Makkelijker dan je denkt

ADVIEZEN (KCS):

- **Beweeg 2,5 uur per week matig intensief.** (Volwassenen en ouderen; beweegrichtlijnen)
- Bijvoorbeeld door te wandelen (hond uitlaten), fietsen. Je beweegt ook tijdens tuinieren of huishouden doen en tuinieren dragen ook bij aan bewegen. Meer voorbeelden? Kijk op allesoversport.nl/beweegthuis. Draagt bij aan halen van de beweegrichtlijnen en daarmee fysieke en mentale gezondheid.
- **Doe 2x per week spier- en botversterkende activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.** (Volwassenen en ouderen; beweegrichtlijnen)
- Zoals krachttraining, balsporten, traplopen, touwtje springen, dansen en nordic walking. Balansoefeningen: yoga, op 1 been staan. Meer voorbeelden? Kijk op allesoversport.nl/beweegthuis.
- Draagt bij aan halen van de beweegrichtlijnen en daarmee fysieke en mentale gezondheid
- **Beweeg 1 uur per dag matig intensief.** (jeugd 4 tot 18 jaar; beweegrichtlijnen) Bijvoorbeeld door buiten te spelen in de tuin, te wandelen of te fietsen. Meer voorbeelden? Kijk op allesoversport.nl/beweegthuis.
- Draagt bij aan halen van de beweegrichtlijnen en daarmee fysieke en mentale gezondheid
- **Doe 3x per week spier- en botversterkende activiteiten.** (jeugd 4 tot 18 jaar; beweegrichtlijnen)
- Zoals balsporten, trampoline springen, touwtje springen, dansen. Meer voorbeelden? Kijk op allesoversport.nl/beweegthuis.
- Draagt bij aan halen van de beweegrichtlijnen en daarmee fysieke en mentale gezondheid
- **Voorkom veel stilzitten en beperk beeldschermgebruik.** Probeer je huis/tuin zo in te richten dat ze uitnodigen om actief te zijn: speelgoed dat bewegen stimuleert, geen tv op de slaapkamer.
- Draagt bij aan halen van de beweegrichtlijnen en daarmee fysieke en mentale gezondheid
- **Beweeg samen! Maak je kinderen, partners of huisgenoten enthousiast en geef het goede voorbeeld door zelf te bewegen.** Voorbeelden: TikTok dansjes met je kinderen, een blokje om, touwtje springen, dansen op muziek.
- Interactie, plezier, en bewegen: draagt bij aan fysieke, sociale en mentale gezondheid.
- **Neem pauze met een (kort) beweegmoment of energizer.** Bewegen heeft een positief effect op concentratie. Wissel schoolwerk van kinderen en je eigen werk af met een beweegbreak.
- Fysieke gezondheid, concentratie, interactie.

KERNBOODSCHAP (VEILIGHEID NL): Veel ongevallen en letsels gebeuren in en om huis. Nu we samen vooral thuis zijn is het goed om hier aandacht voor te hebben. Voorkom ongevallen door in beweging te

blijven of gerichte oefeningen te doen. Maar ook door bijvoorbeeld met kinderen afspraken te maken over buiten spelen.

ADVIEZEN (VEILIGHEID NL):

- **Blijf fit en actief. Sporten helpt. Doe thuis (spierversterkende) oefeningen die voor jouw sport relevant zijn.**
- Bewegen voor sporters
- **Blijf in de benen om niet te vallen. Door 7 kleine oefeningen die je tijdens je dagelijkse bezigheden thuis kunt doen blijft je "in de benen".**
- Bewegen voor ouderen
- **Doe de RunFitCheck als je (weer) gaat beginnen met hardlopen en ga goed voorbereid op pad.**
- Bewegen voor hardlopers
- **Buitenspelen is niet alleen gezond voor kinderen, het draagt ook bij aan hun sociale en motorische vaardigheden. Met de veilig buiten spelen tips en adviezen zorg je voor een heerlijke dag buitenspelen voor je kind. Of het nu gaat om een trampoline, skates, een kinderfiets of schoenen op wieltjes.**
- Bewegen voor kinderen
- **Blijf comfortabel en veilig thuis. Check de inrichting van je woning en gewoontes en voorkom vallen.**
- Veilig in huis voor ouderen

VOEDING

KERNBOODSCHAP (Voedingscentrum): Eet volgens de Schijf van Vijf en houd je weerstand op peil.

ADVIEZEN (Voedingscentrum):

- **Zorg een goede weerstand door gezond te eten.**
- Concrete handelingsperspectieven
- - 'Eet vooral nu voldoende groente en fruit '.
- - 'Eet vooral nu gevarieerd uit alle vakken van de Schijf van Vijf'
- Met een goede weerstand is je lichaam beter bestand tegen ziekmakende bacteriën en virussen en word je minder snel ziek. Mocht je toch ziek worden, dan herstel je sneller.
- **Bereid je eten veilig: was voor je begint je handen goed met water en zeep en was groente en fruit grondig onder stromend water.**
- Er is geen bewijs dat voedsel een bron is om het nieuwe Covid-19 virus over te dragen. Coronavirussen hebben een dier of mens nodig om in leven te blijven en te groeien. Dat kan niet in voedsel. Het is wel belangrijk om hygiënisch met voedsel om te gaan. Zo voorkom je dat er ziekmakende bacteriën en virussen op eten kunnen komen.
- **Voorkom voedselverspilling. Plan slim.**

- Tijdens de coronacrisis doen mensen misschien voor wat meer dagen boodschappen dan normaal. Zorg ervoor dat eten langer goed blijft en zo min mogelijk wordt verspild.
- **Help ouderen en anderen die hulp kunnen gebruiken door voor ze te koken/boodschappen voor ze te doen.**
- Nu we veel binnen moet blijven en ouderen misschien minder zorg ontvangen, is het extra belangrijk om op hen te letten. Let goed op of ze niet onbedoeld gewicht verliezen. Dat kan namelijk tot ondervoeding leiden.
- **Kies vaste eetmomenten om je dag te structureren en om snacken te voorkomen.**
- We zitten veel thuis, fysiek dus vaker (de hele tijd) dichterbij je voorraad eten die je niet achter elkaar moet opeten. Daarom is het van belang om vaste eetmomenten om je dag te structureren en om snacken te voorkomen.
- **Zet gezond eten zoals fruit en groente in het zicht, en snoep en snacks juist uit het zicht.**
- Zo kom je minder makkelijk in de verleiding om ongezond te eten. Omdat je verleid wordt als je steeds lekker eten zoals koek en chips ziet is het ook belangrijk dit uit het zicht te plaatsen en goed op te bergen, dus én in een afgesloten verpakking en dan in een kastje. Als je meer moeite moet doen om het te pakken (je bouwt een drempel in) eet je het minder snel achterelkaar op.

SOCIALE INTERACTIE

KERNBOODSCHAP (Pharos): Ook al ken je de Corona-maatregelen, het kan soms moeilijk zijn om ze goed toe te passen. Help elkaar daarbij en heb geduld met de ander. We hebben elkaar nodig om het vol te houden.

ADVIEZEN (Pharos):

- **'Ik wil me graag aan de regels houden, wil jij me daarmee helpen?'**
Sociale interactie, gezonde leefomgeving
- **Zorg goed voor jezelf door goed te eten, slapen en bewegen, zodat je daarna ook goed voor anderen kunt zorgen (kinderen, ouderen etc.)**
- Sociale interactie, fysieke gezondheid
- **Communiceer op een vriendelijke manier en/of met humor, zodat ook gevoelens van angst en verdriet bij volwassenen én kinderen beter een plek kunnen krijgen.**
- Sociale interactie, mentale gezondheid
- **Maak het gezellig thuis door leuke spellen te spelen, lekker samen te koken of andere activiteiten te plannen. Neem ook tijd voor jezelf alleen**
- Sociale interactie

- **Bel oude(re) mensen elke dag even om te horen hoe het gaat: je ouders, maar ook een oude tante of oom, buur of iemand anders. Als dat kan, gebruik dan beeldbellen.**
- Sociale interactie, mentale gezondheid
- **Wees vriendelijk voor elkaar, thuis en in de supermarkt. Niemand kan er iets aan doen, iedereen zit in hetzelfde schuitje. We maken er samen het beste van.**
- Sociale interactie, mentale gezondheid
- **Maak een korte wandeling en ontmoet andere mensen buiten op de stoep. Maak op 2 meter afstand een praatje met elkaar.**
- Sociale interactie

SEKSUALITEIT

KERNBOODSCHAP (SOA Aids): Heb geen seks met anderen behalve je vaste partner. Je kunt wel seks hebben met jezelf en met anderen op afstand (via telefoon, online/videobellen of striptease).

ADVIEZEN (SOA Aids):

- **Seks met anderen kan door de anderhalve meter-regel niet. Uitzondering is de partner waar je mee samenwoont.** Daarmee kun je gewoon seks hebben. Je bent immers toch al veel dichtbij hen en ontwijken van fysiek contact is praktisch onmogelijk. Heb geen seks met je partner als die is geïsoleerd vanwege (het vermoeden van) een coronainfectie. Seks met jezelf kan altijd.
- Draagt bij aan vermindering van transmissie van corona.
- **Fysieke seks met anderen kan nu niet meer (behalve met je eigen partner). Maar veel kan nog wél.**
- Seks met jezelf (masturbatie), sexting (nooit ontvangen beelden doorsturen aan anderen), telefoonseks, webcamseks, porno en erotische literatuur zijn mogelijkheden om in deze tijd toch seks te hebben. Met jezelf en op afstand met anderen.
- Draagt bij aan psychische en seksuele gezondheid.
- **Als je risico hebt gelopen op een soa of hiv is het belangrijk een test te doen.** Veel GGD'en zijn nu erg druk met de bestrijding van het coronavirus. De meesten hebben hun soa-poli daarom helemaal gesloten en zijn alleen open voor echt spoedeisende zaken. Kijk op de website van jouw GGD voor actuele informatie. Maak eventueel gebruik van online testmogelijkheden en – advies.
- Draagt bij aan seksuele gezondheid, specifiek soa- en hiv-bestrijding.
- **Er is geen bewijs dat mensen met hiv, die onder behandeling zijn, vatbaarder zijn voor het coronavirus. En PrEP voorkomt niet dat je het coronavirus krijgt.** Kijk voor meer informatie naar de Q&A van de Hiv Vereniging.
- Draagt bij aan psychische gezondheid, vermindering van transmissie van corona en belasting van huisartsenzorg.

- **Is seks je werk of betaal je voor seks? Stop dan met seks waarbij je elkaars lichaam, gezicht of handen aanraakt.** Sekswork op meer dan anderhalve meter afstand is wel mogelijk (telefoon, webcam, striptease).
- Draagt bij aan vermindering van transmissie van corona.
- **Voor jongeren, mannen die seks hebben met anderen gelden dezelfde adviezen. Stop dan met seks waarbij je elkaars lichaam, gezicht of handen aanraakt.** Er is aanvullende informatie die ze kunnen gebruiken, zoals over testen soa's en hiv en PrEP-gebruik. Kijk hiervoor op soaids.nl, sense.info, Man tot Man en Prostitutie.nl.
- Draagt bij aan seksuele gezondheid, specifiek soa- en hiv-bestrijding en het verminderen van belasting van huisartsenzorg.
-
-

ADVIEZEN 5.1.2e :

- **Heb je geen vaste sekspartner die bij je in huis woont? Heb dan geen seks.**
Kun je nog seks hebben in tijden van corona? Heb je een vaste partner, en woon je met deze persoon in één huis? Dan kan het, als je dit beiden wilt. Heeft je partner (lichte) klachten of een (bewezen) corona infectie? Om de verspreiding van het virus zoveel mogelijk te voorkomen is dan het advies: geen seks. Er zijn veel alternatieven om seks te hebben, erotische verhalen vertellen, fantasieën uitwisselen, samen masturberen of webcamseks bijvoorbeeld. Doe dit alleen met beider instemming als je iets persoonlijks wilt delen.
Draagt bij aan verminderen transmissie corona
- **Let ook op wat je kinderen online doen.**
Kinderen zitten veel online als ze minder vaak naar buiten kunnen. Ze hebben daar contacten met leeftijdgenoten. Houd hun online gedrag in de gaten, en ook het eventuele pesten in groepsapps. Verliefdheid, flirten, verking, nieuwsgierigheid naar seks, het gaat gewoon door, maar nu veel online. Praat met je kind(eren) over deze onderwerpen, en hoe ze veilig online kunnen zijn zonder ook over grenzen van anderen te gaan. Hier staan een aantal tips. Is je kind slachtoffer van online seksueel grensoverschrijdend gedrag, zoek dan contact met www.helpwanted.nl. Draagt bij aan een veilige online omgeving voor kinderen in deze intensieve online tijden
- **Je kunt voor soa, anticonceptie, onbedoelde zwangerschap of seksueel geweld altijd contact opnemen met je huisarts.**
Er zijn tijdelijk minder en in sommige regio's geen Sense-sprekuren voor jongeren. Ook zijn de chat en infolijn soms minder bemenst. Op de website vind je een overzicht van beschikbaarheid van GGD'en. Ben je tussen de 12 en 25 jaar en heb je vragen over je seksualiteit, anticonceptie, soa of zwangerschap? Kijk dan op www.sense.info voor meer informatie. Neem bij spoed (vermoeden soa/hiv, vermoeden onbedoelde zwangerschap of seksueel geweld) contact op met je huisarts, GGD of Veilig Thuis.
Draagt bij aan goede informatie en hulp bij vragen en problemen rondom seksuele gezondheid

- **De pil is bij overgeven of diarree minder betrouwbaar.**
Overgeven of diarree maakt de anticonceptiepil minder betrouwbaar. Het is dan raadzaam nog een keer de pil in te nemen of te overleggen met je huisarts. Wil je anticonceptie gaan gebruiken? Als je niet naar de huisarts kunt, kun je ook een afspraak maken voor een telefonisch anticonceptieconsult. De huisarts kan bepalen of hij/zij je ook wil zien op basis van de keuze, en kan een recept sturen naar de apotheek. Je kunt op www.anticonceptievoorjou.nl alvast kijken welke anticonceptie bij jou past.
Draagt bij aan betrouwbare bescherming tegen of hulp bij ongewenste zwangerschap
- **Houd telefonisch of via social media contact met mensen en houd oog voor elkaar**
Spanningen thuis en geweld: Vanwege de coronacrisis zitten mensen noodgedwongen thuis. Er kan sprake zijn van stress omdat mensen bang zijn om ziek te worden, of om hun baan te verliezen. Hierdoor kan de spanning in huis oplopen, met soms geweld tot gevolg. Ook kan het zo zijn dat er altijd al partnergeweld was, maar zijn er nu minder mogelijkheden om daaraan te ontsnappen (bijv. door naar je werk te gaan). Je kunt proberen de spanning thuis te verminderen. Hier vind je tips voor gezinnen.
Draagt bij aan preventie van huiselijk geweld, partnergeweld, seksueel geweld en seksueel misbruik van kinderen