

Stress rondom het zoeken van een woning

Het hebben van een veilige plek om te verblijven en te wonen is één van de belangrijkste basisbehoeften die een mens nodig heeft. Wanneer dit komt te vervallen brengt dat heel veel stress met zich mee en kunnen dan leiden tot onder andere klachten op het gebied van slecht slapen, moeilijk concentreren, piekeren etc. Deze stress kunnen wij onderverdelen in twee delen namelijk het praktische deel en een psychische deel.

In de praktijk zien wij vaak dat mensen veelal de meeste rust vinden wanneer er een daadwerkelijke een praktische oplossing is gevonden in het vinden van een eigen onderkomen. Dat neemt niet weg dat gedurende de zoektocht naar een woning er wel veel stress is die enigszins te verlichten is.

Stress rondom huisvesting gaat vaak gepaard met een hoop machteloosheid. Je doet al zo hard je best om iets te vinden maar de situatie lijkt vaak uitzichtloos.

Hierbij helpt het vaak om een aantal mensen in je omgeving te zoeken met wie je kan praten over datgene wat je meemaakt en de frustraties die je hierbij ervaart:

- Geef van te voren bij je gesprekspartner aan wat je op dat moment nodig hebt. Geef bijvoorbeeld aan dat het nodig is om van je af te praten en om op die manier je stress kwijt te raken. Ook al is het de 4e keer dat je dit verteld. Mensen zijn geneigd om snel in oplossingen te denken.
- De valkuil wanneer je dit van te voren niet goed aangeeft is dat je gesprekspartner met ideeën komt of goed bedoelde adviezen. De kans dat je je dan niet gehoord voelt is dan groot. Waardoor je mogelijk meer voor jezelf houdt en zelf met deze stress blijft rond lopen.
- Soms is het fijn om een paar keer je verhaal te kunnen delen met een ander, dat helpt al in de verlichting van de stress die je ervaart.

Zorg ervoor dat je verzorging goed blijft op het gebied van:

- Goed slapen,
- Eten en drinken
- Het op tijd nemen van ontspanning.
- Het continue door blijven lopen met stress, zorgt ervoor dat je ook minder goede beslissingen kan nemen.

Mocht je geen of onvoldoende mensen in je eigen omgeving hebben om mee te praten, of dat het je niet goed lukt om je eigen verzorging goed vorm te geven dan kan je hiervoor ook een beroep doen bij de medewerkers van Kwadraad. Via onze website kwadraad.nl kan je vinden waar je terecht kan voor de juiste ondersteuning.