

## Balans in tijden van Corona

27 maart 2020

Door de uitbraak van het Coronavirus COVID-19 is er in razend tempo erg veel veranderd voor vrijwel iedereen. Het virus, en de maatregelen om het in te perken, grijpen op verschillende manieren in (gebaseerd op een artikel in 'the Psychologist' van 18 maart. Klik hier (<https://thepsychologist.bps.org.uk/coping-life-isolation-and-confinement-during-covid-19-pandemic>) voor het volledige artikel):

- We moeten ons aanpassen aan een nieuwe manier van leven. We moeten nieuwe dagelijkse routines vinden en oplossingen voor praktische problemen;
- We moeten omgaan met gevoelens van angst, dreiging en onzekerheid;
- Velen van ons krijgen te maken met verveling en een gebrek aan de gebruikelijke afleiding;
- Velen van ons krijgen te maken met periodes van somberheid en gebrek aan motivatie;
- We brengen opeens veel meer tijd door met onze gezinsleden, als die er zijn. Tegelijk missen we het contact met mensen die niet bij ons in huis wonen.

Hieronder tien algemene aandachtspunten om zo goed mogelijk in balans te blijven in deze enerverende tijden.

### Tip 1. Bouw snel een nieuwe routine op.

Houd vaste tijden aan voor het opstaan, naar bed gaan, en de maaltijden. Blijf, als dat enigszins mogelijk is, aan het werk, dat geeft houvast. Als je thuis werkt, spreek dan afgebakende werktijden af met jezelf. Zorg daarbij ook voor koffiepauzes en een lunchpauze. Het is een goed idee om een bewuste overgang te maken tussen privé en werktijd, bijvoorbeeld door aan het begin en het eind van je werkdag even een rondje te lopen buiten.

Realiseer je dat thuis werken intensiever is dan op een kantoor, doordat veel kleine of grote contactmomenten met collega's wegvallen. Je zit verhoudingsgewijs waarschijnlijk meer achter een beeldscherm. Ook zijn je arbeidsomstandigheden waarschijnlijk minder ideaal (werkplek, afleiding van gezinsleden). Houdt daar rekening mee en maak je werkdagen niet te lang.

Zorg in je nieuwe dagelijkse routine ook voor een goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Maak een schema met afwisselend nuttige en plezierige dingen. Vertel ook je eventuele huisgenoten hoe je dag eruit gaat zien en stem waar nodig af, bijvoorbeeld als de zorg voor de kinderen verdeeld moet worden.

Het kan best even duren voordat er iets van gewenning is opgetreden. Wees je hiervan bewust en houd je vast aan de wetenschap dat het aanpassen stapsgewijs makkelijker zal gaan.

**Tip 2: Doe wat je kunt, en laat de rest los.** Wat kun je doen? Niet zo gek veel. Je houden aan de richtlijnen van het RIVM (en aan deze tips natuurlijk 😊), dat is eigenlijk het belangrijkste. Dat we zo weinig invloed hebben, is een vloek en een zegen. Wanneer de wereld om ons heen destabiliseert, willen we graag stappen zetten om de balans te herstellen en een gevoel van controle te ervaren. Maar we moeten accepteren dat dit simpelweg niet mogelijk is. Daarin kan ook een soort rust schuilen.

Hier hoort ook bij dat we moeten proberen bij de dag te leven. Kijk niet te veel naar de toekomst, maar blijf in het moment en kijk wat je nu, het komende uur, de komende dag, misschien de komende week kunt doen.

**Tip 3: Beperk je nieuws-inname.** Het eindeloos checken van het nieuws kan ons een vals gevoel van grip geven. Maar het vergroot onze invloed op de situatie niet, terwijl het wel voor veel onrust zorgt. Het is natuurlijk prima om geïnformeerd te blijven, maar kies hiervoor één of twee momenten per dag en één of twee nieuwskanalen die betrouwbaar, evenwichtig nieuws leveren. De rest van de dag probeer je gewoon je leven te leiden, los van Corona.

**Tip 4: Stel jezelf doelen en doe leuke dingen.** Doordat er zoveel mogelijkheden tot ontspanning zijn afgesneden, is het echt belangrijk om andere dingen te vinden waar je van oplaadt. Dat geldt zowel als je het nu minder druk hebt dan normaal (als onderdeel van je nieuwe daginvulling), maar ook als je het juist heel druk hebt. Ook dan moet je ontspannen. Maak een lijstje van dingen die je in en om huis kan doen die je leuk vindt, of die je leuk lijken om eens uit te proberen, en hang dit op de koelkast. Je kunt denken aan:

- Digitale activiteiten: podcasts, luisterbieb, online lessen of lezingen, online spellen, series volgen
- Klusjes in huis of tuin
- Fysieke activiteiten, yoga, fitnessoefeningen, pilates, dansen, etc
- Contacten onderhouden, bellen, kaartjes sturen, of via digitale kanalen
- Nieuwe vaardigheden leren, bijvoorbeeld een taal, muziek maken, iets kunstzinnigs etc.

Zorg voor activiteiten uit meerdere categorieën, dus niet alleen maar achter een schermpje 😊. Met zo'n lijstje op je koelkast heb je altijd inspiratie bij de hand.

**Tip 5: Mediteer of doe ontspanningsoefeningen.** De huidige situatie brengt stress met zich mee. Door te mediteren komt de ademhaling tot rust, nemen spierspanningen af, en merk je dat de geest minder gejaagd of ongeduldig wordt. Mediteren hoeft niet lang te duren, een paar keer per dag een paar minuten kan al verschil maken. Doe dit bijvoorbeeld geregeld als je lange tijd aan het werk bent achter een beeldscherm. Zo ontspan je, neem je even afstand en krijg je je prioriteiten weer helder. Je kunt zelfstandig mediteren met bijvoorbeeld een meditatie-app (die van VGZ is gratis en biedt veel oefeningen). Je kunt ook andere oefeningen doen om tot rust te komen. Je vindt deze bijvoorbeeld op <https://ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen>.

**Tip 6: Doe het samen.** Zorg dat je je verbonden weet met mensen om je heen, of ze nou bij je in huis zitten of op afstand. Houd contact met de mensen die op afstand zijn en maak dankbaar gebruik van alle (digitale) mogelijkheden die er zijn. Als je thuis werkt, zorg dan dat je de gezellige momentjes ook blijft hebben. Bel elkaar op, niet alleen voor zakelijke dingen, maar ook om even te vragen hoe het gaat, of om zomaar even te kletsen. Hier structuur in aanbrengen kan ook helpen, bijvoorbeeld door eens per week te bellen met die ene vriend(in), op de avond dat jullie normaal gingen sporten samen. Of door met collega's een dagelijks digitaal ontmoetingsmoment (via Teams, Zoom, Skype o.i.d.) in te plannen.

Een gebruikelijke strategie bij mensen die wegens hun werk geïsoleerd leven (denk aan astronauten, poolreizigers) is om feestmalen te organiseren om belangrijke momenten te markeren. Maak er iets bijzonders van. Vier de gewone feestjes, zoals verjaardagen, maar misschien ook de mijlpalen in deze crisis.

**Tip 7 Houdt een dagboek bij.** Je zorgen en gedachten toevertrouwen aan papier helpt om de boel te ordenen in je hoofd. Het helpt je om ervaringen te verwerken en houvast te vinden in deze chaotische tijd. Je kan dit in een fysiek dagboek of bullet journal doen, maar ook online of met video's.

**Tip 8: Heb geduld met elkaar.** Op elkaars lip leven is stressvol op zich, zeker als er ook nog zoveel onrust in de wereld is. Realiseer je dat iedereen hier last van heeft en heb begrip voor elkaars reacties. Wat helpt is om een eigen plekje te vinden in huis waar je je terug kan trekken als je gefrustreerd raakt. Ook kan het helpen om met je huisgenoten afspraken te maken over de manier van omgang met elkaar in deze nieuwe situatie.

**Tip 9: Accepteer dat moeilijke gevoelens erbij horen.** Verwacht niet van jezelf dat je meteen 'perfect' omgaat met de situatie. Het is best extreem wat er gebeurt, dwing jezelf niet om alleen maar 'zen' te zijn. Realiseer je dat we allemaal in dit schuitje zitten en dat het voor iedereen zoeken is. Moeilijke gevoelens als somberheid, zorgelijkheid of irritatie horen erbij.

Tegelijkertijd: probeer ook niet te verzuipen in zulke gevoelens, en zoek afleiding als je merkt dat je er helemaal door in beslag genomen wordt.

**Tip 10: Blijf oog houden voor het positieve.** Dit is misschien wel hét moment om een dagelijkse gewoonte van te maken van het terugblikken op de dag, en iets op te schrijven waar je blij mee kunt zijn, waar je dankbaar voor bent. Je kunt je extra bewust worden van de positieve omstandigheden en dierbare mensen in je leven, juist in deze crisis. Dankbaar zijn voor de hulp die je krijgt of die je kunt geven, voor een mooie zonnige dag, voor de natuur die weer tot bloei komt, voor alle mensen die nog gezond zijn, etc.

**Nuttige info en websites:**

Voor zelfhulp bij psychische klachten: [www.behandelhulp.nl](http://www.behandelhulp.nl)

Voor meditatieoefeningen: <https://centrumvoormindfulness.nl/mindfulnesssoefeningen>

Voor ontspanningsoefeningen: <https://ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen>

Voor betrouwbare informatie over het virus: <https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus> en <https://www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus>