



Bye bye coronablues

Psycho
Fit in je hoofd

Nu we al weken binnen zitten duiken gevoelens van angst, stress en machteloosheid op. Hoe gaan we daar best mee om? En wat doe je als het allemaal even te veel is? De Hasseltse psychologen Nathalie Cardinaels en Sarah Hertens leggen uit waarom we angstig zijn en wat we kunnen doen tegen coronastress.

door Lize Claes

Iedereen heeft last van de lockdown. Angsten die we hebben worden vaak versterkt door allerlei geruchten en *fake news* op sociale media. "Er zijn problemen op verschillende vlakken", zegt klinisch psychologe, gedragstherapeut en mindfulness trainer Nathalie Cardinaels. "Mensen met ziektevrees hebben het moeilijk, maar ook mensen die al een depressie hadden. Last van eenzaamheid komt nu ook veel voor en dat maakt het voor sommigen extra

slavingsgevoelig zijn, die hebben het nu ook moeilijk. In deze tijden worden we extra met onze eigen onrust geconfronteerd." Sarah Hertens werkt mee als psycholoog achter de schermen bij *Blind Getrouwd*. Als klinisch psychologe, psychotherapeut en relatietherapeut is ze zich ook bewust van deze moeilijke periode. "Deze quarantaineperiode vraagt om flexibiliteit. We bevinden ons in een echte transitieperiode, iets moet veranderen. Eigenlijk is deze ge-

neratie het niet gewoon dat het collectieve leven wordt lamgelegd, we voelen ons met z'n allen onzeker."

Zorg voor structuur

Niet iedereen kan goed om met veranderingen. Toch kunnen we op verschillende manieren omgaan met deze moeilijke tijd. "Breng structuur in deze ongestructureerde situatie", zegt Hertens. "Plan je dag en zorg dat je routines kan behouden. Maar plan niet te veel op voorhand, want we weten toch niet

wat er over pakweg een maand zal gebeuren. Zorg ook dat je het verschil tussen week en weekend niet uit het oog verliest."

Hertens heeft nog enkele concrete tips om mentaal weerbaar te blijven. "Zorg voor een vast dag- en nachtritme. Beweeg en kom elke dag even buiten. Let op alcoholgebruik, zoek net naar andere vluchtwegen. Informeer je, maar hou het beperkt. Het nieuws kijken kan voldoende zijn. Heb je toch de nood aan meer updates, zorg dan zeker dat de bronnen die je volgt betrouwbaar zijn."

Niet vechten

Voor mensen die nu erg angstig zijn, kan het volgens Hertens handig zijn naar het verleden te grijpen: "Kijk terug naar een situatie waarin je het moeilijk had. Wat heb je toen geleerd? Wat hielp je toen om ermee om te gaan? Het kan je nu ook helpen."

Cardinaels raadt aan om niet te vechten tegen je angst. "Probeer ermee om te gaan door angst te laten zijn. Zorg wel dat je bezig blijft en je gedachten kan verzetten. Dit kan op verschillende manieren, met een kleurplaat, mandala's tekenen of andere hobby's. Steek meer tijd in je gezin. Of sla, op een veilige manier zoals videobellen, een babbel-tje met iemand in je omgeving."

"Wees ook vooral niet te streng voor jezelf", laat Cardinaels nog weten. "Leg de lat nu je veel thuis bent niet te hoog, het zijn bijzondere tijden." Voor mensen met kinderen zijn er Facebook-groepen met ideeën om je kind bezig te houden. Ook in de media verschijnen tal van tips om jezelf en je kinderen te entertainen.

Deze periode kan ook een zegen zijn, we hebben net meer tijd. "Natuurlijk gaan we door die extra tijd ook net meer voelen en nadenken", zegt Cardinaels. "Het kan erg heftig zijn als je gevoelens je nu inhalen. Een manier om daar mee om te gaan is *mindfulness*. Rust vinden in de onrust en welke heftige emoties er ook zijn, ze aanwezig laten zijn zonder ertegen te vechten. Je hoeft ze niet op te lossen, maar kan ze leren (ver)dragen. Hoe je je ook voelt,

"Je kan mensen in woon-zorgcentra als vrijwilliger opbellen. Ga op zoek naar initiatieven om anderen te helpen"

Sarah Hertens klinisch psychologe, psychotherapeut en relatietherapeut

het is wat het is en je kan er alleen maar het beste van maken. Wat er nu op je pad komt in tijden van corona, dat kan je niet uit de weg gaan, je hebt wel een eigen keuze hoe hiermee om te gaan. Als je wil starten met mindfulnessmeditatie kan je op YouTube zoeken naar video's."

Leven op adrenaline

Voor mensen in de zorg en medisch personeel is deze periode een extra uitdaging. "Ze leven nu op adrenaline, in een bubbel zelfs", zegt Hertens. "Belangrijk is dat ook mensen in de zorg contact houden met hun collega's en kunnen ventileren. Ook voldoende pauze, afwisseling, eigen tijd en ontspanning is belangrijk. Pas na deze crisis zal de kloof echt komen." Eenzaamheid valt in deze periode zwaar. Menselijk contact is enorm teruggeschoefd, net terwijl fysiek contact een menselijke behoefte is. Virtueel contact lost helaas niet alles op, maar kan wel een methode zijn om eenzaamheid tegen te gaan. Telefonisch contact is natuurlijk ook nog mogelijk. "Je kan mensen in woon-zorgcentra als vrijwilliger opbellen", zegt Hertens. "Ga op zoek naar initiatieven om anderen te helpen." Verlies ook je eigen familie niet uit het oog. Zeker voor oudere mensen is contact met kinderen of kleinkinderen belangrijk, maar dan wel op een veilige manier. Een telefoontje, meerdere keren per week, is een goede manier om contact te houden.

Misschien kan je je angst en eenzaamheid echt geen plaats geven, vergeet dan niet dat psychologen nog steeds beschikbaar zijn. Heb je al een psycholoog, ga dan zeker na op welke manier je therapie nog kan doorgaan. Face-to-face is vaak nog mogelijk mits jij en de psycholoog geen symptomen van corona vertonen, maar een telefoongesprek of videocall kan ook. Zoek je nog een psycholoog, kijk dan zeker online. 'Vind een psycholoog' is een betrouwbare website.

Zit je minder goed in je vel of zoek je een luisterend oor in coronatijden? Dan kan je terecht bij Tele-Onthaal op het nummer 106 of via www.tele-onthaal.be. Jongeren kunnen terecht bij Awel op het nummer 102 of via www.awel.be.

QUARANTAINETIPS VAN PSYCHOLOGEN:

1. Wees flexibel, elke dag kan anders zijn. Besef dat deze periode moeilijk is te schatten is, we weten niet hoe lang het nog gaat duren.
2. Maak een dag of zelfs week-planning. Een duidelijke planning voor je dag zorgt voor structuur.
3. Ga dagelijks naar buiten en beweeg. Zo kan je je hoofd even leegmaken en krijg je zuurstof binnen.
4. Blijf mild voor jezelf, je kan niet altijd je gevoelens onder controle hebben. Besef dat het niet altijd even goed zal gaan, daar hoeft je je niet voor te schamen.
5. Hou contact met familie en vrienden en collega's. Vooral ouderen gaan echt nood hebben aan contact, sla aan het bellen of Skypen.
6. Gaat het niet, contacteer dan een psycholoog. Je kan zeker nog bij iemand terecht voor professionele hulp.