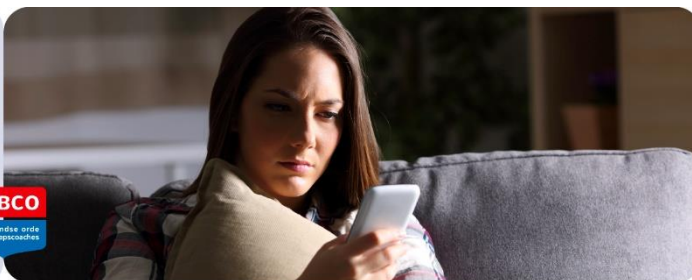


Awarenessmaand
Covid-19stress

23 t/m 27 november 2020



Covid-19 stress? Vergroot je veerkracht

Veiligheid en zekerheid zijn onze basisbehoeften. Die zijn aangetast dit jaar. Er is niet alleen veel spanning over het verloop van de Covid-19 situatie. Ook over de wirwar aan regels. Vooral als die financiële gevolgen hebben. Inmiddels is Covid-19 stress een door psychiaters erkende aandoening. Hoe kunnen we het hoofd koel houden?

Je kunt onzeker zijn en toch ontspannen

Je hebt geen controle over de gebeurtenissen, maar wel over jouw reactie erop. Hoe beter jij jezelf in een ontspannen mindset kunt brengen, hoe groter je weerbaarheid. Tenslotte kunnen er ook in 'normale' tijden onverwachte dingen gebeuren. En zoals Boeddhisten zeggen: ook dit gaat voorbij.

6 Tips om meer te ontspannen:

- Let op je ademhaling. Is die oppervlakkig en snel, hoog in je -ietwat gespannen- borst? Vertraag je uitademing en verplaats je inademing dieper in je buik. Een [app](#) kan hierbij helpen.
- Zeg letterlijk "stop" als je merkt dat je in een piekerstroom zit. Verleg dan je focus naar iets positiefs. Noteer bijvoorbeeld 4 dingen waar je dankbaar voor bent.
- Erken en accepteer je gevoel. "Ik voel me nu gefrustreerd en dat is helemaal OK." Dat klinkt misschien gek, maar zelf-empathie geeft rust.
- De aanhoudende nieuwsstroom kan flink belastend zijn. Beperk je tot 2 of 3 nieuwsbronnen die jij waardeert en check ze maar 1 x per dag.
- Doe leuke dingen die je hoofd leeg maken. Met een grappig boek, goede muziek, wandelen, koken, wat ook maar werkt voor jou.
- Voor veerkracht is goede nachtrust essentieel. Kijk geen beeldscherm (en zeker geen nieuws) vlak voor het naar bed gaan. En ga er eens wat vroeger in.

Zo maak je van thuiswerk geen overwerk

Thuiswerken heeft voordelen, maar ook valkuilen. Aandacht versnipperen over privé en werk kan leiden tot avonden doorwerken. Hou je werkdag compact en productief:

- Deel je tijd in volgens een vaste structuur, inclusief contact-momenten en pauzes.
- Maak een simpele to-do lijst, met alleen zaken die echt prioriteit hebben.
- Doe wat de grootste moeite kost eerst. Dat motiveert en neemt het gevoel van overbelasting weg.
- Doe één ding tegelijk. Multitasken geeft onrust. Steeds opnieuw focussen kost veel energie.
- Zet je berichten geregeld op stil. Tussendoor mailen en bellen is een vorm van multitasken.

Een meningsverschil hoeft geen conflict te zijn

Soms vat de één de situatie ernstiger op dan de ander. Dat kan leiden tot conflicten. Maar je hoeft het niet met elkaar eens te zijn, of elkaar te overtuigen. Erken simpelweg dat de ander behoeften en gevoelens heeft die jij ook (weleens) hebt. Behoeftte aan veiligheid bijvoorbeeld. Communicatie-trainer Marianne van Dijk [legt helder uit](#) hoe je de kracht van empathie kunt inzetten.

Contact: van kwantiteit naar kwaliteit

Als contact beperkt is tot online meetings, maken saamhorigheid en solidariteit het verschil. Maak met collega's een kort rondje 'hoe voel je je nu?' Persoonlijke gesprekken hoeven niet over corona te gaan. Vraag bijvoorbeeld welk boek, of welke reis iemands leven heeft veranderd.

De informatie en tips uit dit artikel zijn verzameld uit deze bronnen:

- ❖ YouTube kanaal over geweldloze communicatie [cup of empathy](#)
- ❖ [Artikel](#) van mentale veerkracht specialist Sierd Nutma
- ❖ Het anti-uitstel boek '[Eat that Frog](#)' van Brian Tracy
- ❖ Het spirituele boek '[Veerkracht](#)' van neuroloog Rick Hanson
- ❖ [Artikel](#) van psychologe en innovatieve denker Elke Geraerts