

Voor mensen in de zorg in de coronacrisis - psychische zelfzorg in moeilijke tijden

Beste mensen in de zorg,

Namens elke Nederlander: dank je wel voor je geweldige werk! Dit document bevat psychologische inzichten voor het doorstaan van deze bizarre tijden om te gaan.

Allereerst: het is nu **volstrekt normaal** stress, angst, spanning te ervaren. Bedenk daarbij allereerst dat mensen daar vrij goed tegen kunnen. Dat geldt zeker als je je inspant de stress te hanteren, nog voordat je uitgeput raakt. Goede zelfzorg draagt eraan bij dat het je niet teveel wordt. Dat is ook nodig, omdat het beroep op de zorg nog lang groot zal zijn.

Emoties zoals angst en onrust zijn menselijk en nuttig. Angst maakt je alert, zodat je beschermende kleding draagt en prioriteit geeft aan wat echt belangrijk is. Alleen kunnen we de spanningen en de angst niet uitzetten als het niet nodig is extra op te letten. Dat maakt de belasting zwaar.

- Heb begrip voor je eigen angst en spanning: die is normaal en gezond!
- Als de spanning je belemmert of uitput, zoek dan naar manieren om daar beter mee om te gaan. Niet door de spanning te negeren, maar door goed voor jezelf en elkaar te zorgen.

Als je merkt dat het even te veel wordt: praat erover met leidinggevenden. Deze crisis is een marathon, geen sprint. Het is voor iedereen beter als we niet over onze eigen grenzen heen gaan.

Dit document is opgedeeld in een aantal onderwerpen. Zoek wat je nodig hebt.

Veel sterkte, gezondheid, moed en dankbaarheid voor jullie gewenst!

Inhoud

Voor mensen in de zorg in de coronacrisis.....	1
Psychische zelfzorg in moeilijke tijden	1
Stress verminderen	4
Zorg voor voldoende rust en pauze	4
Merk je stress op: wees er vroeg bij, en zorg voor jezelf	4
Ademhalingsoefeningen.....	4
Ontspanningsoefening.....	4
Bewegen	4
Leuke dingen doen	4
Gezond eten.....	5
Goed slapen	5
Schrijf je stress van je af	5

Omgaan met angst (bijv. om corona te krijgen of dierbaren te besmetten)	6
Praat er over	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Blijf in contact	6
Zet jezelf op nieuwsdieet.....	6
Breng je angst in kaart.....	6
Angst: controle, vermijden & exposure.....	6
Helpende gedachtes.....	6
Veerkracht versterken.....	8
Verstevig je hulpbronnen	8
Herinner je je eigen veerkracht.....	8
Cirkels van invloed & betrokkenheid.....	8
Minder lijden / aanvaarden / accepteren (bijv. schuldgevoel).....	9
Opmerken wat je denkt en voelt - minimeditatie.....	9
Je gedachten loslaten	9
Patiënten ‘zijn’ geen corona, ze hebben het	10
Accepteren van niet perfect zijn	10
Meer oefeningen voor acceptatie.....	10
Positieve relaties.....	11
Onderhoud je contacten – familie, vrienden.....	11
Eerlijk & oprecht blijven → zie ook accepteren.....	11
Omgaan met stigma & vermijding	11
Binnen je werk: hoe stel jij mensen gerust? Dat geeft jou weer een gevoel van controle.	12
Welbevinden en positieve emoties.....	13
Optimisme & hoop: het komt ooit weer goed.....	13
Positieve emoties	13
Positief dagboek.....	13
Zingeving / gevoel van waarde	14
Zie de waarde in wat je doet.....	14
Waardeer je collega’s	14
Gevoel van autonomie, invloed, controle	15
Kies (binnen de omstandigheden) je eigen manier.....	15
Isolatie en quarantaine.....	16
Pas op voor lange termijn vermijden (the Lancet)	16
Voor teamleiders in de zorg.....	17

Stress verminderen

Zorg voor voldoende rust en pauze

In de zorg is het tijdens een crisis moeilijk op adem te komen. Doorpakken is logisch als mensen ziek zijn. Probeer echter óók voor jezelf te zorgen, door af en toe pauze te houden. Bedenk goed: van welke vorm van pauze rust je uit/laad je op? Vaak helpt het niet/weinig om alleen op sociale media of het nieuws te kijken hoe het gaat in de wereld – dat ontspant niet. Voorbeelden: loop een rondje, haal wat te drinken, ga even zitten, doe iets simpels dat voldoening geeft, maak een praatje.

Merk je stress op: wees er vroeg bij, en zorg voor jezelf

Het is logisch dat je stress ervaart. Het is wel fijn en belangrijk als je niet dag in, dag uit, de hele dag op spanning staat. Neem een paar keer per dag even een moment rust om te voelen hoe het met je gaat. Bijvoorbeeld elke keer als je naar de wc gaat. Hoe is je ademhaling en hartslag? Als je merkt dat de spanning altijd hoog zit, zorg voor jezelf en zoek manieren om te ontspannen. Vraag mensen om hulp: partner, familie, vrienden, ondersteunende collega's, etc.

Ademhalingsoefeningen

Buikademhaling is vaak de meest ontspannen vorm van ademen. Zoek een rustige plek op waar je 10 minuten kunt zitten/liggen. Probeer de oefening uit, maar maak je niet druk als het even niet lukt – dat gebeurt soms. Buikademhaling betekent dat je je buik **aanspant** bij het **uitademen**: je duwt de lucht naar buiten. Als je je buik **ontspant**, stroomt de lucht naar binnen en **adem je in**.

Voel met een hand hoe je buik op en neer beweegt. Begin door diep uit te ademen: span je buik aan en duw de lucht naar buiten. Hou eventjes vast en ontspan vervolgens je buik – laat de lucht naar binnen stromen. Als je hebt ingeademd, hou de adem dan weer eventjes vast. Je kunt oefenen met je ademhaling vertragen, in kleine stapjes steeds wat langzamer ademen.

Ontspanningsoefening

Om fysiek te ontspannen kun je de volgende oefening doen: **progressieve relaxatie**. Dit kan je zowel zittend als liggend doen.

Begin bij je linkervoet. Span deze 3 seconden aan: duw je hak in de grond, spreid je tenen, zodat je je hele voet voelt aanspannen. Na 3 seconden probeer je (zo goed als het gaat) alle spieren in je linkervoet te ontspannen – doe dit 10 seconden lang. Zo ga je per ledemaat door je lichaam: 3 seconden je onderbeen aanspannen – 10 seconden ontspannen. Van je voet naar je onderbeen naar je bovenbeen, vervolgens naar je rechtervoet, onderbeen en bovenbeen. Je onderbuik, rug, borst. Handen, onderarm, bovenarm, schouders en nek.

Bewegen

Bewegen is een goede vorm van stressvermindering en ontspannen. Je hoeft niet fanatiek te sporten. Kies een vorm van bewegen die je prettig vindt: wandelen, fietsen, yoga, rustig joggen... Probeer elke dag een half uurtje bewegingstijd te vinden.

Leuke dingen doen

Stress zorgt ervoor dat we prioriteit geven aan urgente zaken. Tijd nemen voor leuke dingen, geeft je een broodnodige minivakantie. Probeer elke dag ook even de tijd te vinden om iets te doen voor je eigen plezier. Een komisch programma kijken, puzzelen, iets maken, een spelletje doen, tuinieren, grappen maken met collega's of familie, alles kan. Als je merkt dat je vooral dingen wilt doen om te ontsnappen (series *bingewatchen*, gamen, alcohol): het is niet erg om dat een beetje te doen, maar je laadt zelden extra op door zulke activiteiten langdurig te doen.

Gezond eten

Wat eet je graag waar je echt van kunt genieten? Eet dat gerust (met mate) en proef het ook goed. En probeer ook gezond te eten: groente, fruit, vezels: je kent het wel. Probeer het voor jezelf makkelijk en leuk te maken om gezond te eten.

Goed slapen

Natuurlijk helpt goed slapen ook. De basale tips: alle digitale schermen uit minstens een uur voor je wilt gaan slapen, doe voor het slapen gaan iets waarvan je ontspant, drink geen koffie/caffèïne na het avondeten, geen alcohol (daardoor slaap je onrustiger en rust je minder uit). Meer tips:

<https://sochicken.nl/beter-slapen-tips> en <https://www.gezondheidsnet.nl/slapen/20-tips-tegen-slecht-slapen>

Schrijf je stress van je af

Neem gedurende enkele dagen elke dag 15-30 minuten de tijd om over je zorgen te schrijven. Doe dat op een rustig moment (niet vlak voordat je gaat slapen). Schrijf gewoon alles op dat in je opkomt; het hoeft geen logisch of samenhangend verhaal te zijn. Het schrijven helpt je dingen op een rijtje te zetten en een beetje afstand te nemen. Probeer dus ook te schrijven over wat je denkt, niet wat is. Dus liever 'ik maak me zorgen' dan 'het gaat helemaal verkeerd'. Door te schrijven '**ik denk** dat het helemaal verkeerd gaat', geef je jezelf wat meer ademruimte.

Omgaan met angst (bijv. om corona te krijgen of dierbaren te besmetten)

Angst wordt vaak groter als je het probeert weg te drukken. Erover praten kan helpen – met collega's, dierbaren of willekeurige mensen. Je kunt ook de Luisterlijn bellen (<https://www.deluisterlijn.nl/>). Als je merkt dat jullie elkaars angst vergroten: goed opgemerkt en goed om aan te pakken. Spreek het uit en zoek samen naar gespreksonderwerpen die meer lucht geven.

Blijf in contact

Angst zorgt dat we ons afsluiten. Verbinding zoeken helpt bij het beter kunnen hanteren van angst. Dus bedenk voor wie je nu zo hard werkt, herinner jezelf aan alle bedankjes en applaus die mensen in de zorg krijgen, bel met familie en vrienden, en vraag gerust mensen in je omgeving of ze een keer eten voor je willen maken. Dat verbindt!

Zet jezelf op nieuwsdieet

Ons brein telt gewoon alles op wat we tegen komen. Als we dus de hele dag door alleen zorgwekkende signalen binnenkrijgen, vergroot dat onze angst. Dus zet jezelf op dieet: kijk nog maar 2 of 3 keer per dag naar het nieuws (en doe dat niet voordat je naar bed gaat), zorg voor activiteiten en gespreksonderwerpen die niet gaan over corona en andere zorgen, etc. Hetzelfde geldt trouwens voor social media!

Ook belangrijk: haal informatie uit betrouwbare bron. NOS (www.nos.nl), het RIVM (<https://www.rivm.nl/>) en de World Health Organization (<https://www.who.int/>) zijn goede plekken. Op internet kun je voor elk standpunt onderbouwing vinden –soms hoopvol (er is een vaccin!), soms bedreigend. Het vreet energie om al die (soms tegenstrijdige) informatie te verwerken. Dus bescherm jezelf en hou het bij een beperkt aantal nieuwsmomenten met betrouwbare media.

Breng je angst in kaart

Om weer grip op je angst te krijgen, kan het helpen om de angst beter te snappen. Neem bijvoorbeeld twintig minuten de tijd om een of meer van de volgende oefeningen te doen:

- Maak een tekening (met kleuren, vormen, etc.) van je angst. Hoe ziet jouw angst er uit?
- Bedenk een naam voor je angst – eentje die de angst beschrijft maar liever niet al te krachtig is. Een soort koosnaampje.
- Welke muziek verbeeld je angst?
- Of zoek een andere manier om je angst te verwoorden, te bevatten en een plek te geven.

Angst: controle, vermijden & exposure

Angst zorgt dat we controle willen krijgen over de situatie. Dat doen we door extra hard te werken of door te vermijden. Maar hoe harder we werken en hoe meer we vermijden, hoe groter de volgende keer de angst weer is. Angst versterkt zichzelf en kan nog lang blijven bestaan nadat het probleem corona is opgelost. Dan ga je dwangmatig handen wassen en loop je met steeds grotere bogen om mensen heen.

Probeer nuchter te bedenken wat een gezonde, verstandige vorm van controle en vermijding is. Merk het op als je gaat overdrijven. Dat is niet meteen erg, maar als je steeds meer en meer gaat overdrijven, probeer jezelf dan een beetje af te remmen. Bedenk dat je gewone, nuchtere controle en vermijding voldoende is.

Helpende gedachtes

Als je merkt dat je last hebt van angstige gedachtes, kun je ook **helpende gedachtes** opzoeken. Welke zinnen zou je gebruiken om iemand gerust te stellen? Kun je die ook voor jezelf gebruiken?

Vaak zijn helpende gedachtes het beste als je ze zelf gelooft, als ze juist zijn én als ze de spanning omlaag brengen. Enkele voorbeelden (maar bedenk vooral welke zin voor jou werkt):

- Angst is normaal, ik maak er het beste van.
- We doen het samen in deze moeilijke tijden – we krijgen steunen van collega's en mensen in Nederland.
- Ik doe mijn best, dat is wat ik kan en dat is goed genoeg.
- De spanning die ik nu voel is niet constant: het verandert en wordt ook weer minder.
- We kunnen de toekomst niet voorspellen, we maken er gewoon het beste van.

Wil je aan de slag met minder piekeren en minder angstige gedachtes? Voor € 7,- kun je een jaar lang gebruik maken van Mirro, een ehealth programma: <https://www.mirro.nl/>

Veerkracht versterken

Mensen zijn enorm veerkrachtig. Wat helpt je om met deze moeilijke tijden om te gaan? Ga op zoek naar veerkrachtversterkers!

Verstevig je hulpbronnen

Veerkracht wordt onder andere groter van de onderstaande zaken. De volgende zaken dragen bij aan goede zelfzorg.

- Fit en gezond zijn
- Sociale relaties (partner, familie, vrienden, collega's, anderen)
- Je vaardigheden en kennis: wat heb je nu, op korte termijn, nodig aan vaardigheden en kennis? Neem de tijd om dat ook echt even te leren van een collega.
- Gebruik je sterke kanten: waar ben je goed in en waar krijg je energie van? Die sterke kanten gebruik je vast al veel in je werk. Dat geeft energie en voldoening.

Herinner je je eigen veerkracht

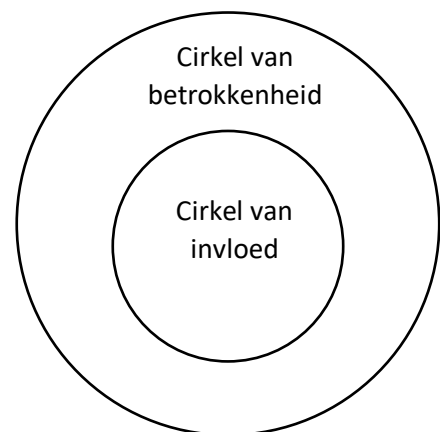
De coronacrisis is ongekend, maar je collega's en jij hebben al voor veel hete vuren gestaan. Deel de succesverhalen van eerdere moeilijke situaties. Hoe ben je daar mee om gegaan? Wat deden je collega's, wat deed jij? Wat heeft je toen geholpen om je hoofd koel te houden en te doen wat nodig was? En wat kun je daar nu van gebruiken?

Cirkels van invloed & betrokkenheid

Onze cirkel van betrokkenheid (wat we belangrijk vinden, wat ons aan het hart gaat) is vaak groter dan onze cirkel van invloed (waar we iets aan kunnen doen). Dat kan voor stress zorgen.

Het kan helpen om te beseffen dat je niet overal invloed op hebt, maar dat je **jouw steentje probeert bij te dragen**. Dat hoeft niet perfect (dat kan toch niet).

Als je merkt dat het allemaal boven je hoofd groeit en je je machteloos voelt: zet eens op een rijtje waar jij wel invloed op hebt. Neem je voor om daar je best voor te doen, en niet teveel energie te besteden aan de dingen waar je géén invloed op hebt.



Minder lijden / aanvaarden / accepteren (bijv. schuldgevoel)

Tegenslag, lijden, pijn, ziekte: ze horen bij het leven. Dat is naar, maar waar. De gedachte dat dit eigenlijk niet zo zou mogen zijn, maakt dat we ons extra druk maken (piekeren, angst, etc.) over alles wat er op ons af komt. Door te piekeren beleven we de pijn dubbel. In het echt (nu of in de toekomst) én in ons hoofd. Sterker nog, door te piekeren voelen we nu al de pijn van iets dat misschien nooit komt. Zorgen maken kun je niet uitzetten, maar je kunt wel oefenen om het wat meer van je af te laten glijden. Alsof je een antiaanbaklaag ontwikkelt voor zorgen en angst. Je accepteert dat het rot is nu, maar je maakt er het beste van. Als je gaat piekeren, vraag jezelf dan je bezig te houden met je nu kunt doen om er het beste van te maken. Gelukkig kun je meer accepteren oefenen.

Opmerken wat je denkt en voelt - minimeditatie

Neem elke dag een paar minuten de tijd om op te merken wat je ervaart. Het doel is NIET om dat gevoel of die gedachten kwijt te raken! Zie zo'n moment vooral als een snelle check om even eerlijk naar jezelf te luisteren. En probeer dat met vriendelijkheid te doen: je aandacht dwaalt natuurlijk af, dat geeft niet.

Ga er even rustig voor zitten. Je kunt eerst je aandacht richten op je eigen ademhaling.

Richt je aandacht vervolgens op je lichaam: wat voel je? Waar maakt je lichaam contact met de stoel? Voelen je spieren gespannen of ontspannen? Voel je warmte of kou? Als je merkt dat je aandacht blijft hangen bij een plek in je lichaam, richt je aandacht dan vriendelijk op een andere plek.

Vervolgens ga je na welke emoties en gemoedstoestand je ervaart. Voel je je prettig of onprettig? Blij, angstig, rustig, verdrietig? Alle gevoelens mogen er zijn. Als je iets opmerkt, kijk dan ook of je nog iets anders voelt.

Tot slot richt je je aandacht op gedachtes: welke gedachtes komen er allemaal langs? Probeer niet in een gedachtestroom te blijven hangen. Dat gebeurt vaak onopgemerkt: we beginnen ergens over te piekeren en dat roept allemaal andere zorgen op. Dus neem als het ware even afstand van zo'n gedachte en vraag jezelf af: zijn er nog meer gedachten?

Ter afsluiting kun je je aandacht nog even richten op je ademhaling.

Bovenstaande oefening is een soort meditatie. Als het voor jou werkt, kun je in de gratis app van VGZ nog veel meer meditaties vinden: <https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app>

Je gedachten loslaten

Als we ons zorgen maken, zijn onze gedachten vaak hardnekkig. Onze aandacht blijft er in hangen en het lijkt alsof ons hoofd alleen gevuld is met al die zorgelijke gedachten. Daardoor worden ze steeds groter, zwaarder en meer 'de waarheid'.

Wat je dan kunt doen, is eerst bewust opmerken welke gedachtes er zijn. Pak een vel papier en maak steeds de volgende zin af: ik denk ...; ik denk ...; ik denk Schrijf gerust 10 minuten verder als er nieuwe gedachtes komen. Let op: het helpt echt om er elke keer weer 'ik denk' voor te zetten!

Vervolgens kijk je naar al die gedachtes: dit zijn gedachtes die in je hoofd langskomen. Maar ze gaan ook weer weg. Besef je dat het **gedachtes** zijn – logisch en normaal om zulke gedachtes te hebben, maar het zijn slechts gedachtes.

Soms helpt het om je voorstellen dat elke gedachte een wolkje is dat langs waait en vanzelf weer weg waait. Of een blaadje op een rivier en dus vanzelf verder stroomt.

Gedachtes komen en gaan. En natuurlijk komen ze soms weer terug. Dat is normaal. Maar bedenk: ze gaan ook weer vanzelf weg.

Patiënten 'zijn' geen corona, ze hebben het

Als je patiënten bestempelt als 'corona-patiënten', corona'ers of iets vergelijkbaars, dan zijn ze niks anders meer dan corona. En dat komt (ook voor jezelf) nogal zwaar en bedreigend over. Dus probeer te praten over 'mensen met corona'.

Accepteren dat je niet perfect bent

Natuurlijk gaat niet alles goed. Probeer vooral bewust te zijn van wat er wel goed gaat, maar wees ook eerlijk in wat er niet goed is gegaan. Dat gebeurt nu eenmaal, hoe verdrietig ook. Praat erover met collega's en bespreek eventueel wat jullie volgende keer beter kunnen doen. Of aanvaard dat jullie het beste doen wat nu haalbaar is.

Meer oefeningen voor acceptatie

Op deze website staan onder het kopje 'Acceptatie' nog veel meer oefeningen om te oefenen met accepteren: <https://www.actinactie.nl/downloads/>

Accepteren, erkennen, aanvaarden betekent niet dat je alles goed vindt of dat je je nergens druk over maakt. Erken dat je gespannen, onrustig bent. Dat is niet leuk, maar wel doodnormaal, menselijk. Wees vriendelijk voor jezelf.

Positieve relaties

Ook al moet je – werkend in de zorg – nog meer aan *social distancing* doen dan anderen, positieve relaties zorgen voor positieve emoties en prettige hormonen. En daardoor kunnen we beter omgaan met alle stress. Dus zonder jezelf niet geheel af, maar zoek manieren om contacten te onderhouden.

Trouwens, een andere term voor social distance: **safe space**. We willen geen afstand, maar we beschermen elkaar. Door fysiek afstand te houden (maar emotioneel verbonden te blijven met elkaar).

Onderhoud je contacten – familie, vrienden

Bel, app, skype, stuur een fotootje, en vraag gerust mensen in je omgeving om je af en toe een (aardig) berichtje te sturen. Maak een filmpje van je kinderen als ze aan het spelen zijn en kijk dat terug als je er even behoefte aan hebt. Ga samen wandelen of fietsen met voldoende *social distance* tussen jullie in.

Als je altijd vaste afspraken had (sporten, eetclubje, ...): neem even contact op met die mensen op diezelfde vaste momenten. En als je even niet weet waar je het over moet hebben: ga samen borrelend videobellen, kijk synchroon een serie terwijl je belt, speel wordfeud en chat erbij, of fiets langs bij oude familieleden om ze een kaartje te bezorgen of even door het raam te zwaaien.

Eerlijk & oprecht blijven → zie ook accepteren

Als je naar anderen (zeker naar dierbaren) uit wil stralen dat het allemaal meevalt terwijl je dat niet gelooft, zonder je je af. Natuurlijk hoef je niet anderen te bezwaren met jouw ervaringen en zorgen. Maar zoek een manier waarop je óók eerlijk en oprecht kunt zijn. Naar je kinderen bijvoorbeeld: papa/mama is verdrietig, omdat er veel mensen ziek zijn en papa/mama ze niet allemaal beter kan maken. Met kinderen kan het prettig zijn om het jeugdjournaal te kijken, die leggen vaak op vriendelijke, toegankelijke wijze uit hoe het zit.

Ook naar vrienden, familie, collega's toe: je mag zeggen dat je er mee zit, dat je het moeilijk hebt of dat je het even niet meer weet. Dat zorgt ook voor verbinding. En vervolgens mag je ook zeggen dat je er het beste van probeert te maken.

Omgaan met stigma & vermijding

Misschien vermijd je zelf anderen zoveel mogelijk, misschien vermijden mensen jou omdat ze je 'eng' vinden met de coronacrisis. Het kan helpen om begripvol te zijn naar die mensen: het is van hen heel logisch dat ze angstig en bezorgd zijn.

Vervolgens is het nu, tijdens de crisis, fijn om manieren te zoeken om daarmee om te gaan. Enkele suggesties:

- Leg het uit aan mensen, zodat ze je begrijpen en kunnen steunen.
- Zoek vormen van contact die voor jou prettig en steunend zijn, en waar anderen zich ook goed genoeg bij voelen.
- Wees je bewust van de vele initiatieven in de samenleving om juist alle medewerkers in de zorg te steunen: dat is contact en steun voor jou! Natuurlijk vinden mensen het spannend, maar ze steunen je wel vanuit hun hart.
- Deel het met je collega's. Deel niet alleen dat het naar is, vertel elkaar ook verhalen hoe je juist wel contact ervaart in deze tijd.

Binnen je werk: hoe stel jij mensen gerust? Dat geeft jou weer een gevoel van controle. Positieve relaties heb je ook met patiënten. Of ze nu (mogelijk) corona hebben of niet, mensen die je hulp nodig hebben zijn vaak bezorgd of gespannen. Wat zijn jouw manieren om patiënten gerust te stellen? Zo kun je contact leggen met je patiënt én heb je iets meer controle over situatie – dan bedenk je welke invloed je wél hebt.

Welbevinden en positieve emoties

Klinkt misschien gek, maar juist in tijden van crisis is het óók waardevol om aan je eigen welbevinden te werken. Blijf de lichtpuntjes zien – dat geeft hoop en verlichting. Juist daardoor kun je beter voor anderen en jezelf zorgen. Het ervaren van positieve emoties helpt! Maar je kunt het natuurlijk niet afdwingen – dus eis het niet van jezelf.

Optimisme & hoop: het komt ooit weer goed

Ook al zitten we nu een zware tijd, besef dat dit niet voor eeuwig is. Niemand weet hoe corona zich ontwikkelt, hoe we samen de zorg en het land draaiende houden en hoe erg het wordt (of hoe het mee valt). Maar niks duurt eeuwig.

Welke positieve verwachtingen heb jij? En welke positieve verwachtingen hebben anderen? Niet alleen over corona, maar ook over je eigen leven, de maatschappij. Zie je de mooie momenten van verbroedering en steun, van innovatie en actiebereidheid?

Positieve emoties

Positieve emoties zijn een soort tegengif voor stress, angst en spanning. Dus probeer (oprechte) positieve emoties op te zoeken. Een paar positieve emoties en bijbehorende suggesties op een rijtje:

- Humor: maak grappen. Zoek online cabaretiers, cartoonisten en andere grappenmakers waar je om kunt lachen op. Kijk naar je favoriete komedie.
- Liefde & verbroedering: besef wie je dierbaren zijn, doe iets voor je dierbaren, vraag je dierbaren iets voor jou te doen, doe iets voor een vreemde, kijk filmpjes terug van het 'klappen voor de zorg' moment.
- Verwondering: sta open voor alle mooie dingen die er om je heen gebeuren: mensen die zich aanmelden als vrijwilliger, oud-collega's die weer aan de slag gaan, studenten die ouderen helpen. Geniet ook van de gewone bijzondere dingen: een mooie zonsopgang, stralend blauwe lucht, de geur van lente.
- Dankbaarheid: waar ben jij dankbaar voor? Besef je wat je allemaal hebt, wat er goed gaat. Schrijf bijvoorbeeld elke avond drie dingen op waar je die dag dankbaar voor bent geweest.
- Trots: besef je wat jij hebt bijgedragen. Schrijf bijvoorbeeld elke avond op wat jij hebt gedaan voor anderen, waar je trots op bent.

Positief dagboek

Schrijf elke avond voor het slapen gaan **drie positieve momenten** van die dag op. Dat mogen grote en kleine dingen zijn – alles is goed. Voor elk van die momenten kun je opschrijven **wat jij daaraan hebt bijgedragen** of **waar je dankbaar voor bent**. Het is zowel waardevol om je dankbaarheid te vergroten als om bewust te zijn van de positieve invloed die je hebt.

Zingeving / gevoel van waarde

Mensen kunnen best goed met stress omgaan, vooral als we weten dat het voor een goed doel is. Dus herinner jezelf en je collega's aan hoe enorm waardevol je werk is.

Zie de waarde in wat je doet

Neem gedurende de dag een momentje om stil te staan bij waarom jouw werk en bijdrage waardevol is. Je hoeft het niet perfect te doen, maar met jouw inzet draag je een belangrijk steentje bij aan de gezondheid van elke Nederlander.

Andere manier: schrijf voor jezelf op *waarom* jij jouw werk belangrijk vindt. Schrijf je eerste gedachte op en vraag jezelf af: waarom vind ik dit belangrijk? Misschien zit er nog een reden achter, schrijf die dan ook op en vraag jezelf weer af waarom je dit belangrijk vindt. Net zo lang tot je bij de kern bent. Schrijf dat voor jezelf op: dit is waar jij het voor doet!

*Voorbeeldje: ik wil mensen helpen → dat vind ik belangrijk, omdat iedereen goede zorg verdient → dat vind ik belangrijk, omdat ik mensen wil helpen die hulp nodig hebben. En dat is het voor mij: **ik wil mensen helpen die mijn zorg nodig hebben.***

Waardeer je collega's

Spreek elke dag je waardering uit voor minstens twee collega's. Je kunt elke collega in gedachten nemen en je bedenken waarom je diegene waardeert. Spreek dat uit! Zo start je misschien een positieve golf van waardering over de afdeling. Dat lijkt misschien onbelangrijk, maar juist nu is het waardevol om je gesteund te voelen door je team. Daar kun jij een steentje aan bijdragen.

Gevoel van autonomie, invloed, controle

Machteloosheid is een grote bron van stress. Dus wees je bewust waar je wel invloed op hebt. Kijk bijvoorbeeld eens naar 'Cirkels van invloed & betrokkenheid' (pagina 8).

Kies (binnen de omstandigheden) je eigen manier

Natuurlijk zijn er afspraken en voorschriften om je aan te houden. Maar er is altijd ook ruimte voor je eigen aanpak. Een paar suggesties van je eigen invloed uitoefenen:

- Draag iets bij je dat betekenisvol voor je is: je favoriete onderbroek, een foto van je kinderen, je trouwring opgeborgen in een zak. Neem iets van jezelf mee in je werk.
- Kies je eigen eten en drinken: leg je favoriete zak snoep in de ambulance of la, vraag om jouw favoriete broodje.
- Vraag elkaar wie welke patiënt helpt: laat iedereen (ook jijzelf) af en toe keuzes maken in wie wat doet. Dat hoeft niet voor elk wissewasje, maar af en toe kunnen kiezen is prettig.
- Luister (waar dat kan) je eigen favoriete (opbeurende) muziek

Isolatie en quarantaine

Pas op voor lange termijn vermijden (the Lancet)

Iedereen moet op dit moment in meer of mindere mate in isolatie. Of je nu volledig in quarantaine moet of 'slechts' 1,5 meter afstand moet houden: het geeft allebei stress. Een paar tips om er mentaal minder last van te hebben:

- Zorg dat je begrijpt *waarom* dit goed is (en leg het anderen uit).
- Zorg voor voldoende eten/drinken (laat je verzorgen!).
- Zorg voor ontspannende, gezonde activiteiten
- Onderhoud contacten (digitaal)
- Bedenk dat het waardevol is dat je je isoleert: niet leuk, maar heel goed voor de hele maatschappij! Ook als je je schuldig voelt voor collega's die doorwerken: door nu in quarantaine te gaan zorg je voor minder besmettingen en doe jij het beste wat je kunt doen om weer terug aan het werk te gaan. Steun elkaar hierin: geen flauwe grappen als een collega in quarantaine moet.

Bron: The Lancet: *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, 2020.*

Voor teamleiders in de zorg

De volgende tips zijn opgesteld door de Wereld Gezondheidsorganisatie. Ze zijn hier letterlijk gekopieerd, omdat ze belangrijk zijn. Bron: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Team leaders or managers in health facility

12. Keeping all staff protected from chronic stress and poor mental health during this response means that they will have a better capacity to fulfil their roles. Be sure to keep in mind that the current situation will not go away overnight and you should focus on longer term occupational capacity rather than repeated short-term crisis responses.

13. Ensure good quality communication and accurate information updates are provided to all staff. Rotate workers from higher-stress to lower-stress functions. Partner inexperienced workers with their more experienced colleagues. The buddy system helps to provide support, monitor stress and reinforce safety procedures. Ensure that outreach personnel enter the community in pairs. Initiate, encourage and monitor work breaks. Implement flexible schedules for workers who are directly impacted or have a family member impacted by a stressful event. Ensure you build in time for colleagues to provide social support to each other.

14. If you are a team leader or manager in a health facility, facilitate access to, and ensure staff are aware of where they can access mental health and psychosocial support services. Managers and team leaders are also facing similar stressors as their staff, and potentially additional pressure in the level of responsibility of their role. It is important that the above provisions and strategies are in place for both workers and managers, and that managers can be a role-model of self-care strategies to mitigate stress.

15. Orient responders, including nurses, ambulance drivers, volunteers, case identifiers, teachers and community leaders and workers in quarantine sites, on how to provide basic emotional and practical support to affected people using psychological first aid

16. Manage urgent mental health and neurological complaints (e.g. delirium, psychosis, severe anxiety or depression) within emergency or general health care facilities. Appropriate trained and qualified staff may need to be deployed to these locations when time permits, general health care staff capacity in mental health and psychosocial support should be increased (see mhGAP Humanitarian Intervention Guide)

17. Ensure availability of essential, generic psychotropic medications at all levels of health care. People living with long-term mental health conditions or epileptic seizures will need uninterrupted access to their medication, and sudden discontinuation should be avoided.

Nuttige resources:

WHO: mental health considerations during COVID 19: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Van een praktijkondersteuner GGz: Corona – hoe hou je het hoofd koel <https://giessen-rijswijk.praktijkinfo.nl/content/uploads/sites/464/2020/03/Corona-Hoe-hou-je-het-hoofd-koel.pdf>

WHO: gids Psychologische Eerste Hulp: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/6285/Guide%20PFA%20-%20Handleiding%20PEH%20\(Dutch\)2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/6285/Guide%20PFA%20-%20Handleiding%20PEH%20(Dutch)2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Meer met acceptance & commitment therapy doen? Bekijk dit 'FACE COVID' stappenplan van Russ Harris op basis van ACT:

https://drive.google.com/file/d/1_O8grFdwMDuGVIE_RvdRfhHhf6xf3tY8/view?fbclid=IwAR3oKQolo37crxFGFFtBcKM6ZnTqU5iHD-FZ-8luGFzMTi52YWbHK0CB58

Gemaakt door Matthijs Steeneveld, met hulp van Ad Bergsma en enorm veel wetenschappers en praktijkmensen die hun kennis en ervaring hebben gedeeld.