

Lastige gevoelens en ervaringen in tijden van Corona



maatschappelijk werk
fryslân

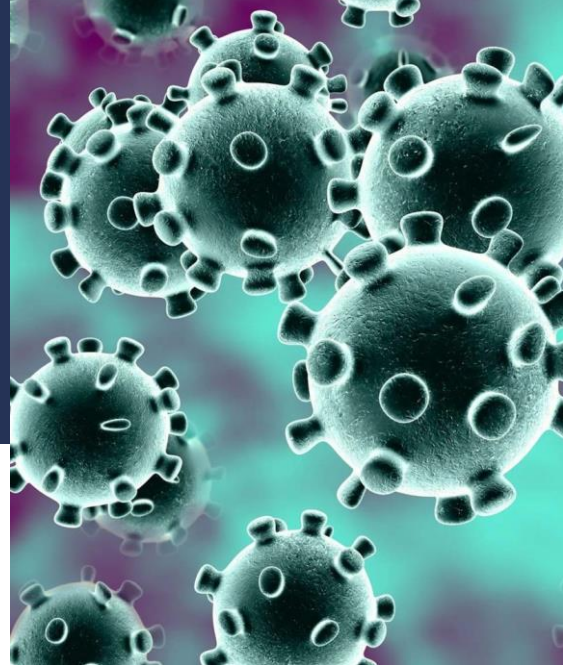
In deze tijd van het Corona virus wordt er vooral veel geduld en acceptatie van ons gevraagd. Het tegenovergestelde van geduld is ongeduld, maar wat is dat eigenlijk? Het gaat dan vaak om iets wat langer duurt dan dat je lief is en een inspanning van je vraagt die je nauwelijks kunt opbrengen.

Geduld hebben we nodig bij het leren van nieuwe vaardigheden, bijvoorbeeld het leren autorijden of het leren van een andere taal. Wanneer je veel oefent en vooruitgang boekt, heb je doorgaans weinig last van ongeduld. Pas wanneer de vooruitgang moeizaam gaat of even stil staat wordt ons geduld op de proef gesteld.

Geduld hebben we ook nodig bij het omgaan met gebeurtenissen. Soms moeten we 'gewoon' wachten en hebben we er geen invloed op. Dat zijn de moeilijkste situaties om geduld te hebben en te bewaren, omdat we meestal liever in actie komen dan dat we het moeten afwachten.

Naast geduld vraagt de huidige situatie ook om acceptatie. Acceptatie betekent niet dat je het eens bent met de situatie zoals die is. Acceptatie gaat vaak over zaken die onveranderbaar zijn. Acceptatie betekent dat je de situatie aanvaard zoals die is ook al roept het gevoelens en emoties op zoals bijvoorbeeld verdriet en onzekerheid. Dat het virus er is, dat kunnen we niet veranderen. We nemen het voor lief en proberen er zo goed mogelijk mee om te gaan. Door ons te houden aan de gestelde maatregelen hebben we invloed op het voorkomen van besmetting en overdracht van het virus.

Het bijzondere aan deze situatie is dat onze individuele invloed niet genoeg is, we moeten het met zijn allen doen. Iedereen moet meedoen en mee blijven doen. Mogelijk heb je iets aan de volgende tips



Trekschuit 20
8447 CJ Heerenveen
T 088 533 53 53

E info@smwh.nl
I www.smwf.nl

Tips:

1) Geduld trainen

We kunnen ons geduld ook trainen en dat kan op verschillende manieren. Eén ervan is door te vertragen, de tijd te nemen. Ga eens langzamer lopen dan je normaal gesproken zou doen. Fiets eens fractie langzamer. Laat het multitasken eens los en doe dingen één voor één.

2) Leren accepteren

Het is goed dat je besluiten de situatie te aanvaarden zoals die is. Het kan helpen door het regelmatig luidop uit te spreken: de situatie is nu zo en ik ben er niet blij mee maar ik aanvaard het, ik accepteer het dat ik de situatie niet kan veranderen. Door het luidop te zeggen zet je je besluit kracht bij. Acceptatie zorgt ervoor dat het minder energie kost dan wanneer je je er tegen verzet.

3) In het hier-en-nu blijven

Het klinkt zo eenvoudig wanneer iemand zegt: blijf in het hier-en-nu. Wanneer je erop let zal je merken hoe vaak we in ons gedachten bezig zijn met wat is geweest of juist met wat er gaat komen. Zeker nu in de tijd van Corona zijn we veel bezig met hoe de toekomst er uit gaat zien. Wanneer we elkaar weer 'gewoon' kunnen ontmoeten, hoe onze samenleving er straks uit ziet. Dat kan gemakkelijk uitmonden in piekergedachten naarmate de situatie langer duurt.

Je kunt in het hier-en-nu zijn door je te focussen op waar je mee bezig bent. Bewust om je heen kijken wanneer je wandelt, alleen met het schilderen bezig zijn wanneer je schildert en niet afdwalen naar plannen voor de toekomst. De automatische piloot aan de kant schuiven door bewust dingen te doen en je aandacht erop te richten.

Probeer zoveel mogelijk in het hier-en-nu te zijn, bij de dag te blijven en probeer daar het beste van te maken.

4) Positieve momenten verzamelen

Waar ben je blij mee? Wat ging er goed vandaag? Wat heeft je vandaag een goed gevoel gegeven? Het zijn vaak de 'kleine' dingen die ons goed doen en daardoor juist groot zijn. Het is helpend en steunend om deze positieve dingen te verzamelen. Dit kun je alleen doen en ook in gezinnen. Bijvoorbeeld door gekleurde memoblaadjes en een pen naast een glazen vaas of pot te leggen. Iedereen die iets fijns heeft meegemaakt mag het op een briefje schrijven, dichtvouwen en in de pot stoppen. Dat staat ook heel vrolijk. Wanneer de pot vol zit of op een afgesproken moment, kunnen jullie alle momentjes samen 'uitpakken', dat brengt dubbel plezier!



Aanmelden bij maatschappelijk werk

Je mag je ook aanmelden bij het maatschappelijk werk. Zij kunnen je helpen bij hoe je omgaat met de situatie en daarin meedenken. Samen zoeken naar hoe jij het beste om kunt gaan met de situatie waarin je zit. Je moet het zelf doen maar bent daarin niet alleen. Je kunt bellen tijdens kantooruren op telefoonnummer 088 533 53 53 of mail naar: info@smwf.nl Je bent van harte welkom!