

# Lastige gevoelens en ervaringen in tijden van Corona



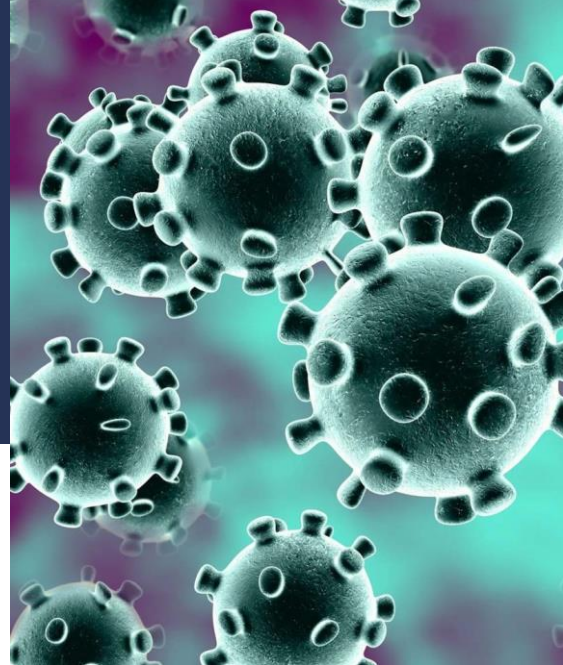
**maatschappelijk** werk  
fryslân

Sinds een poosje hebben wij te maken met het Coronavirus. Dat heeft invloed op ons doen en laten. En daarnaast heeft het ook invloed op hoe wij ons voelen. Je kunt angstige, eenzame gevoelens ervaren of juist gevoelens van onrust en onzekerheid. Deze gevoelens laten we op verschillende manieren zien. Je kunt dan denken aan wat sneller boos zijn dan gewoonlijk, je zorgen maken over mensen om je heen, piekeren, maar denk bijvoorbeeld ook aan slechter slapen, onrustig zijn.

Het is allemaal heel normaal gedrag wat past bij een abnormale situatie. Ineens zijn we of helemaal alleen, omdat anderen ons niet mogen bezoeken of zijn we allemaal thuis omdat we niet naar ons werk kunnen of naar school. Misschien hoor je bij een risicogroep en mag of durf je niet meer naar buiten. De veranderingen in ons leven door de beperkingen die er zijn kunnen diverse gevolgen hebben. Je kunt denken aan de spanningen die toenemen in het gezin, mensen die hun baan kwijt raken en daarmee geldzorgen hebben, maar ook mensen die een grote werkdruk ervaren enzovoorts.

Wij reiken je hier graag wat handvatten aan om zo goed mogelijk met lastige gevoelens en ervaringen om te gaan. Wanneer je graag met een maatschappelijk werker in gesprek wilt dan is die mogelijkheid er ook. Verderop in deze brief volgt daar meer informatie over.

Er is geen one-size-fits-all oplossing maar mogelijk zitten er handreikingen bij waar je wat aan hebt.



**Trekschuit 20**  
**8447 CJ Heerenveen**  
**T 088 533 53 53**

**E [info@smwh.nl](mailto:info@smwh.nl)**  
**I [www.smwf.nl](http://www.smwf.nl)**

## Tips:

### 1) Luister en kijk niet naar al het nieuws!

De hele dag door horen wij het nieuws op radio en televisie voorbij komen. Ook de kranten zijn gevuld met informatie die met Corona te maken hebben. Ons advies is, kijk en luister bewust en neem niet de hele dag door al het nieuws tot je. Dat maakt dat we ons onrustig blijven voelen. Besluit bijvoorbeeld om alleen om 18.00 uur naar het nieuws te kijken en verder het bewust te vermijden. Ons advies is vooral om niet 's avonds laat nog naar nieuws te kijken of te luisteren. Dit heeft invloed op je nacht. De wereld ziet er 's avonds en 's nachts altijd anders uit dan overdag.

### 2) Breng structuur aan in je dag

Waar je eerder de wekker zette om naar school of naar het werk te gaan, is het nu ook belangrijk om de wekker te zetten en eruit te gaan. Bedenk elke dag wat je die dag gaat doen. Van huishoudelijke klusjes tot ontspanning. Probeer zoveel mogelijk de 'oude structuur' vast te houden.

### 3) Maak elke dag even contact met iemand

Gelukkig biedt deze tijd veel mogelijkheden om contact met elkaar te hebben. Maak elke dag even contact met iemand via bellen, WhatsApp, beeldbellen, chat, etc. Vertel elkaar hoe het met je gaat en hoe je je voelt. Door even stil te staan bij je gevoel en ook even aandacht te hebben voor hoe je je van binnen voelt, neemt het vaak in scherpte af. Juist wanneer ik gevoelens negeren worden deze gevoelens sterker of groter.

### 4) Wanneer je piekert, las dan elke dag 1 of 2 keer een piekerkwartier in

Sommige mensen hebben veel last van piekeren. Hun hoofd loopt over met allerlei piekergedachten. Piekeren vraagt vaak veel aandacht en de ervaring is vaak dat het om herhalende gedachten gaat. Nu kun je daar op verschillende manieren mee omgaan. Een ervan is door 2x per dag een piekerkwartier in te lassen. Dan krijgt het wel even alle ruimte en tijd en aandacht, waardoor het weer wat minder plaagt na afloop. Wanneer het wel plaagt, parkeer je je gedachten naar het volgende kwartier.

### 5) Leid jezelf af, ga iets doen/kom in beweging

Door jezelf af te leiden zijn de zorgen, onrust, angstgevoelens, minder op de voorgrond aanwezig. Ga een aantal afleiders voor jezelf opschrijven, die je kunt doen wanneer de gevoelens je teveel plagen. Een lijstje als: favoriete cd's draaien/Spotify playlist, Netflix/dvd, douchen/in bad gaan, lezen, handwerken, puzzelen, klusjes in huis, opruimen, iets anders/bijzonders koken, meezingen met muziek, NL in beweging of YouTube filmpje met work-out voor thuis, etc.

### 6) Hulp vragen

Voor praktische dingen durven we anderen vaak nog wel om hulp te vragen, maar iemand bellen omdat je je angstig voelt, is voor veel mensen een moeilijke stap.

Wanneer je ervaring hebt met onrust, angst of paniek, dan weet je ook dat het heel anders voelt wanneer het overdag gebeurt, of dat je midden in de nacht wakker wordt en in paniek bent. De wereld voelt anders wanneer het licht of donker is. Overdag lukt het meestal gemakkelijker om contact met iemand te zoeken. Ook worden we sneller afgeleid door de dingen die om ons heen gebeuren.

In de nacht werken er heel veel mensen in ons land. Gelukkig zijn er ook mensen die speciaal voor zulke momenten werken bij een telefoondienst. Zij kunnen heel goed luisteren en soms is een luisterend oor al genoeg om zelf weer verder te kunnen. Maak er gebruik van. Je hoeft je er niet bezwaard over te voelen, want het is hun werk en zij doen het graag. Ze zitten er voor.

De luisterlijn kun je bellen en hun nummer is 0900-0767.

Wanneer er echt sprake is van een noodsituatie bel je 1-1-2.

## 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](mailto:info@smwf.nl) Je bent van harte welkom!