

## Balans vinden in onzekere tijden

° *Zorg voor regelmaat*

° *Blijf bewegen*

° *Blijf met elkaar  
verbonden*

° *Zorg voor rust en  
ontspanning*

Onze wereld staat even helemaal op z'n kop. De grond onder onze voeten davert en we proberen allemaal onze weg te zoeken doorheen deze situatie. Eén ding is zeker: we maken hetzelfde door. En dat verbindt ons op een manier die we nooit eerder hebben ervaren. Een crisis heeft de eigenschap van ook net die dingen die mooi, bijzonder en hoopvol zijn in de verf te zetten. Dat mogen we niet uit het oog verliezen. Dat kan ons helpen om er -samen- doorheen te komen.

In deze tekst deel ik een aantal **elementen die je kunnen helpen in deze uitzonderlijke situatie**. Daarvoor moeten we eerst begrijpen wat er gebeurt in ons brein wanneer we gevaar waarnemen en in uitzonderlijke situaties als deze terecht komen. We kunnen in onze hersenen een onderscheid maken tussen het **emotionele brein**, ook wel 'stressbrein' of 'angstbrein' genoemd, dat instaat voor emotionele reacties zoals angst en woede, en het **rationele brein**, dat ons toelaat om de zaken rationeel en vanop een afstand te bekijken. Ze zijn beiden belangrijk en in normale situaties zijn ze ongeveer in evenwicht.

In de huidige situatie, echter, krijgt ons **emotionele brein** mogelijk de **overhand**. We komen in een verhoogde staat van paraatheid en het emotionele brein geeft ons continu de boodschap dat er gevaar is. In ons lichaam worden stresshormonen vrijgemaakt die ons voorbereiden om te vechten tegen of wegvlugten van het gevaar.

De overactiviteit van ons emotionele brein kan tot allerlei **klachten** leiden. We voelen ons gespannen, angstig of onrustig, kunnen minder helder nadenken en relativeren, zijn vergeetachtig, zien vooral de negatieve kanten van de situatie (en maken ze soms groter dan ze zijn), zijn prikkelbaar en impulsief, enzovoort. De langdurige stress kan ook een tol eisen van het lichaam: ons slaap- en eetpatroon raakt verstoord, we krijgen last van vermoeidheid, hoofdpijn, maag- darmklachten, hyperventilatie, spierpijnen, enzovoort. Bestaande klachten kunnen verergeren. Het gebruik van alcohol en verdovende middelen kan toenemen.

Indien je deze klachten herkent, is het belangrijk om de activiteit van je emotionele brein te temperen, **weer in balans te komen** en je geest en lichaam de kans te geven om te herstellen. Wanneer de balans is hersteld voelen we ons kalmer, kunnen meer helder nadenken, relativeren, worden we minder meegezogen in de situatie en nemen lichamelijke klachten die gerelateerd zijn aan stress weer af.

De onderstaande tips kunnen je helpen om die balans te hervinden. Het kan je helpen om wat meer stabiliteit, vertrouwen en rust te ervaren in deze ongewone omstandigheden. Die balans is geen continue staat. Het is eerder een telkens weer terugkeren naar een plek van rust en stabiliteit. Het is onvermijdelijk dat we ons af en toe uit ons lood worden geslagen. En dat is oké.

De volgende **elementen** kunnen je helpen om **de balans te bewaren**:

1. **Informatie**
2. **Structuur**
3. **Verbinden**
4. **Je emoties toelaten**
5. **Jezelf geruiststellen**
6. **Omgaan met piekergedachten**
7. **Positieve emoties oproepen**
8. **Toelaten en vertrouwen**

Lees de tekst door en bekijk welk element misschien te weinig vertegenwoordigd is in jouw ervaring op dit moment. Of je nu onrust, stress, angst, verwarring, depressieve gevoelens, frustratie, verveling, verdriet of tot je verbazing misschien helemaal niets ervaart: kijk welk element ontbreekt en wat jou kan helpen om weer meer in balans te komen. Niet alles is overigens even helpend voor iedereen.

*“When you can’t control what’s happening,  
challenge yourself to control the way you respond to what’s happening.  
That’s where the power is.”  
(auteur onbekend)*

## 1. Informatie

Indien je het gevoel hebt dat je over te weinig of onduidelijke informatie beschikt, kan je net meer stress en angst ervaren. Zorg er daarom voor dat je over voldoende én de juiste informatie beschikt. Volg de **objectieve informatie** van de overheid: [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be). Vraag advies bij je huisarts of specialist indien je met vragen blijft zitten.

Eenmaal je geïnformeerd bent, is het belangrijk om de **instroom van informatie te begrenzen**. Bekijk bijvoorbeeld slechts éénmaal per dag een tweetal betrouwbare informatiebronnen. Beperk het gebruik van sociale media. Bescherm jezelf voor te veel angstvoedende informatie. Zo laat je je geest toe om de informatie te verwerken en weer tot rust te komen. Indien je steeds actief informatie opzoekt, blijf je je emotionele brein de hele tijd voeden.

## 2. Structuur

Het aanhouden van een **vaste structuur** en het zorgen voor **voorspelbaarheid** is erg belangrijk. Dit vergroot je gevoel van controle en stabiliteit, in een situatie die voor een groot stuk oncontroleerbaar en onzeker is.

Sta elke dag op hetzelfde uur op en blijf niet de hele dag in bed liggen. Blijf niet de hele dag in pyjama zitten en draag kledij waarin je je goed voelt. Behoud een **regelmatig eetpatroon**: drie keer per dag op vaste momenten. Eet zo gezond mogelijk. Plan je dag vooruit. Bepaal per dag wat je gaat doen (lezen, poetsen, bewegen,...) en tracht je eraan te houden. Kijk niet de hele dag televisie. Maak een **dagschema** voor het hele gezin. Een goede planning en nieuwe doelen zorgen voor regelmaat en voorspelbaarheid. Blijf indien mogelijk niet de hele dag in dezelfde kamer zitten. Verplaats je doorheen het huis en ga eens naar buiten (indien toegelaten). Verlucht je huis regelmatig. Ruim op, zorg voor een ordelijke omgeving.

Zorg ook voor voldoende **rust en slaap**. Je geest heeft veel te verwerken. Voorzie daarvoor voldoende ruimte. Wissel rust en activiteit af doorheen de dag. Bij elk rustmoment geef je je brein de kans om te kalmeren en herstellen. Rust wanneer je kinderen rusten. Spreek indien mogelijk met je partner een beurtrol af zodat je elk enkele momenten van rust en stilte hebt tijdens de dag. Houd ook voor ogen dat je als koppel niet de hele tijd samen hoeft te zijn binnenshuis. Geef elkaar ruimte, doe af en toe elk je eigen ding.

Maak voor jezelf duidelijk wat je kan doen om jezelf en anderen, met name kwetsbare groepen, te **beschermen** in deze situatie. Ook door dit helder te krijgen en een plan van aanpak te hebben, kan je het gevoel van controle en voorspelbaarheid vergroten. De adviezen hierrond via je eveneens via [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be).

### 3. Verbinden

Contact met anderen is onze meest wezenlijke behoefte, en laat dat nu net zijn wat tijdens deze dagen in het gedrang komt. Bij ingrijpende gebeurtenissen hebben we zelfs nog meer dan anders de steun en liefde van elkaar nodig. Goede sociale verbindingen verminderen de negatieve gevolgen van stress en in contact met elkaar kunnen we ons gevoel van veiligheid, geborgenheid en stabiliteit vergroten.

Ik nodig je uit om **op creatieve manieren** toch **in verbinding te blijven** met anderen. Deel wat je ervaart, tracht er voor elkaar te zijn, bied een luisterend oor, stel elkaar gerust, breng elkaar aan het lachen. Pols zeker eens bij de mensen in jouw omgeving die alleenstaand zijn of zich in een kwetsbare positie bevinden. Indien je de neiging hebt om jezelf te isoleren bij moeilijkheden is het net erg belangrijk om aan dit element aandacht aan te schenken.

Stuur niet alleen **berichtjes en e-mails**, maar zorg ervoor dat je elkaar ook ziet door bijvoorbeeld te **Skypen**. Blijf je sociale contacten inplannen zoals anders. De vorm is alleen wat anders. Spreek eventueel af om elkaar met een zekere regelmaat te spreken. Ook dit zorgt voor voorspelbaarheid.

De gesprekken hoeven niet altijd over het coronavirus te gaan. Bekijk hoe je in het gesprek afleiding kan vinden. Praat ook over andere zaken, maak het gezellig... ieder met een hapje en een drankje voor de laptop.

**Gun ieder zijn manier om hiermee om te gaan.** Sommige mensen willen alles weten over de situatie. Anderen willen er liever niets over horen. Sommige mensen kunnen misschien prikkelbaarder zijn dan anders (het emotionele brein, weet je wel). Anderen worden heel stil, trekken zich terug. In het algemeen is het te verwachten dat we ons wat anders gaan gedragen in deze situatie. Onthoud vooral dat dit tijdelijk is! En tracht het gedrag van de ander niet te persoonlijk te nemen. Laat de

ander de ander zijn, geef de ander de ruimte om op zijn of haar manier om te gaan met deze situatie. We zijn allemaal zoekende.

#### 4. Je emoties toelaten

Het is helemaal normaal en oké om je bijvoorbeeld bang, onrustig, depressief, verveeld, verdrietig of overweldigd te voelen in deze situatie. Ik nodig je uit om dat **wat je voelt volledig toe te laten**. Deze gevoelens zullen nog wel een tijdje met je meereizen in deze situatie, en wellicht ook vaak veranderen. Ertegen vechten maakt het alleen maar erger. Het is er nu toch al. Wat je ook ervaart: het zijn **normale reacties in deze abnormale situatie** en deze hebben het recht om er te zijn.

Op momenten dat je bijvoorbeeld angst voelt, kan je jezelf de volgende woorden schenken:

*Het is oké om mij nu bang te voelen. Ik laat het toe er te zijn.*

*Ook andere mensen ervaren nu angst, en ook ik zal nog angst ervaren.*

Eens je je gevoelens hebt toegelaten, opent zich de mogelijkheid om te bekijken hoe je ermee kan omgaan zodat ze je niet (de hele tijd) overweldigen. Dat brengt ons bij het volgende punt.

*“Het is oké om onrust te voelen.*

*Laat het toe*

*en bekijk hoe je nu*

*met je onrust*

*voor jezelf kunt zorgen.”*

#### 5. Jezelf geruststellen

Wat je ook voelt: je gevoelens hebben zorg nodig. Bekijk hoe je voor jezelf kan zorgen. Hoe kan je voor jezelf, met alle gevoelens die er nu zijn, zorgen zoals een goede moeder? Hoe kan je jezelf wat mildheid, zachtheid en koestering schenken? Pas dan kan je ook goed voor anderen zorgen.

*“Je kan geen thee schenken uit een lege kan.*

*Zorg voor jezelf alvorens voor anderen te zorgen.”*

*(gezegde)*

De onderstaande tips kunnen je helpen om voor jezelf te zorgen wanneer je moeilijke emoties ervaart, jezelf gerust te stellen en een gevoel van veiligheid en vertrouwen te creëren.

- Neem geregeld een **adempauze** van enkele minuten. Pas de buikademhaling toe en adem gedurende 4 seconden in en gedurende 6 seconden uit. Tel bij een inademing in een rustig tempo '21-22-23-24!; adem uit op '25-26-27-28-29-30'. Op '29-30' kan je een pauze nemen. Dan start je opnieuw '21-22' enzovoort. Doet dit drie keer per dag gedurende 3 minuten.

Deze pauze laat de activiteit van je emotionele brein aanzienlijk dalen. Het is één van de beste oefeningen om weer in balans te komen.

- Probeer zo veel mogelijk te **aarden** wanneer je onrust of angst ervaart. Wees je bewust van het contact van je voeten met de grond. Je kan ook met je blote voeten in het gras lopen (of gewoon binnen), woelen met je handen in de tuin, ... Wandelen helpt ook goed.
- Roep een gevoel van veiligheid op door het beoefenen van **yoga** en/of het beluisteren van **geleide meditaties** (bijvoorbeeld de bijgevoegde geluidsbestanden 'bewust ademen', 'opspannen en ontspannen' en 'veilige plek'). Zoek rust en stilte in het hier-en-nu.
- Wikkel jezelf (en je kinderen) in een **warm deken**. De zwaarte van het deken geeft je lichaam een gevoel van veiligheid. Bovendien helpt alles met warmte om je gevoel van veiligheid te vergroten: een warm bad, warme sokken, een warme kop koffie of thee,...
- Geef elkaar veel **knuffels**, leun tegen iemands borst, geef jezelf knuffels, masseer je voeten en handen, aai en knuffel je huisdier meerdere keren per dag. Aanraking bevordert het gevoel van veiligheid en geborgenheid. Dit vermindert angst en onrust.

Door jezelf gerust te stellen en binnenin kalm te worden, straal je dit uit en zal je andere mensen (bijvoorbeeld je gezinsleden) aansteken met je kalmte.

## 6. Omgaan met piekergedachten

Het is normaal om in deze situatie negatieve gedachten te hebben en je zorgen te maken over de toekomst. Piekeren levert ons echter meestal geen oplossingen. De ene gedachte leidt tot de andere, en voor we het weten zijn we voor een hele tijd vertrokken met onze gedachtentrein, verzonken in negatieve gedachten. Dat zorgt ervoor dat we langer in de angstwolk vertoeven.

Probeer niet te lang in de piekergedachten te blijven hangen. Sta jezelf bijvoorbeeld toe om 15 minuten per dag te piekeren tijdens je '**piekermoment**'. Op andere momenten van de dag probeer je je piekergedachten te doorbeken. Het kan helpen om driemaal hardop '**STOP**' te zeggen.

Neem je gedachten niet zomaar voor waar aan. **Je gedachten zijn niet gelijk aan de realiteit!**

**Stel je gedachten in vraag.** Zo spreek je je rationele brein aan. Stel jezelf de volgende vragen: *Wat zijn de feiten? Is het waar? Ben ik 100% zeker dat dit waar is? Welk bewijs heb ik? Welk advies zou ik aan mijn beste vriend(in) geven? Vraag je ook af of het jou helpt om op deze manier te denken? Wat levert het jou op?*

Formuleer vervolgens alternatieve, **helpende gedachten**, bijvoorbeeld: *98% van de mensen die ziek worden blijven in leven. Kinderen blijven zo goed als gevrijwaard. Ik heb vertrouwen in wat er komt. Ik heb gedaan wat ik kan en geef me over aan wat er komt, enzovoort.*

**Leid nadien je aandacht af.** Dat is erg belangrijk! Ga iets anders doen. Inspiratie hiervoor vind je in het volgende punt.

Tot slot nog een tip: probeer om niet te ver in de toekomst te kijken. We weten niet wat er komt. Bekijk de situatie dag per dag. Blijf met je aandacht hier en nu. Denk niet aan wat je volgende zomer wilt doen, maar aan wat je morgen of volgend weekend kan doen.

## 7. Roep positieve emoties op

Eens je je piekergedachten hebt doorbroken, is het belangrijk om je **geest op iets anders te richten**. Anders is de kans groot dat je geest als vanzelf weer afglijdt naar het piekeren. Wanneer onze geest de neiging heeft om zich te richten op angstige, negatieve zaken, is het helpend om net tegengestelde emoties op te roepen en die **dingen te doen die je een positief gevoel geven**. Je helpt je geest om een andere kant op te gaan. Ook dat helpt om de balans te herstellen.

Er is ook een mooie kant aan heel deze situatie. Doordat het sociale leven grotendeels stilvalt, kan je tijd maken voor zaken waar anders geen ruimte voor is. Je krijgt misschien de kans om wat meer **stil te vallen, wat meer te 'zijn'** in de plaats van de hele tijd door te doen, de dag te laten komen zoals hij zich aandient zonder dat je iets hoeft te bereiken. Laat jezelf toe om dit te ervaren en ervan te genieten. **Probeer stilte toe te laten in je dag**. Misschien verlangde je wel de voorbije maanden naar deze rust en stilte? Ga er nu eens helemaal in.

Verveel je eens en laat uit die verveling iets nieuws ontstaan. Misschien neem je weer een hobby op die je zo lang uit het oog verloren bent? Misschien voel je eindelijk ruimte om met al je aandacht naar muziek te luisteren? Of ontstaat er meer ruimte in je geest waardoor je op een meer aandachtige manier bij je kinderen aanwezig kan zijn en écht met hen kan spelen? Misschien wil je wel gewoon wat lummelen of wat naar buiten kijken en de natuur zien ontwaken tijdens dit prachtige seizoen.

Hieronder volgen enkele **activiteiten die je helpen om je geest in positieve stemming te brengen**:

- Maak het gezellig binnen, kruip samen lekker in de zetel, neem tijd voor quality time.
- Beweeg! Wandelen, loop, doe spierversterkende oefeningen, tuinier, ...
- Zoek de buitenlucht op en ga in de zon zitten wanneer het mooi weer is.
- Luister naar muziek die je een positief gevoel geeft.
- Zoek op televisie die dingen die een positief gevoel oproepen.
- Dans, zing.
- Maak je huis schoon, ruim kasten op.
- Mediteer, beoefen yoga en ontspanningsoefeningen.
- Bekijk foto's die je een fijn gevoel geven.
- Lees.
- Breng elkaar aan het lachen. Breng humor in je dag.
- Volg een online cursus, leer iets bij.
- Teken, schilder, knutsel.
- Maak lekker eten, zoek nieuwe recepten op. Kook samen.
- Speel gezelschapsspelletjes.
- Speel met je kinderen: speel een spel, maak een fort van dekens, bak koekjes, verkleed je, ...
- Neem een bad of douche, neem tijd voor een verwenmoment.
- ....

Belangrijk is dat er zeker iets van **beweging** en **doe-activiteit** in je dag zit. Bewegen is cruciaal om je stresshormonen te reguleren en de activiteit van het emotionele brein te verminderen.

En bovenal, wees je **bewust van alle dingen die er wél zijn** op dit moment. We vergeten vaak om aandacht te hebben voor het mooie dat er wel is, hier en nu, in dit moment.

## 8. Loslaten en vertrouwen

*“Geef me de moed*

*Om te accepteren*

*Wat ik niet kan veranderen.”*

Hoezeer we het ook proberen... we hebben geen controle over deze situatie en dat is net wat het voor de meeste mensen zo moeilijk maakt: het controleverlies, de onzekerheid. We proberen een situatie te controleren die niet te controleren valt. Misschien is dit wel het belangrijkste element van allemaal. We kunnen proberen om tot op zekere hoogte controle uit te oefenen, doen wat we kunnen... Alles wat daarbuiten valt ligt niet in onze handen. We kunnen bijvoorbeeld niet elke kans om besmet te worden vermijden. Voor sommige mensen helpt het om erop te vertrouwen dat het verdere verloop in de handen van het universum ligt of in de handen van God. Vanaf een zeker moment dienen we ons **over te geven aan iets dat veel groter is dan onszelf**.

Deze situatie nodigt ons meer dan ooit uit om de controle los te laten en mee te bewegen met wat het leven ons brengt. Probeer om je open te stellen voor de situatie, helemaal zoals ze nu is, zonder ze groter te maken en ook zonder ze te minimaliseren. Kijk of je jezelf kan toelaten om niet te weten wat er komt. Het gaat eigenlijk over het **verdragen van onzekerheid**. **Loslaten en overgave aan wat er is**, hoe het ook is, vanuit een diep weten dat we het toch niet kunnen veranderen. Uiteindelijk bestaat er geen zekerheid in het leven, ook zonder het coronavirus. Kijk of je vertrouwen kan voelen, vertrouwen dat het goed komt, ook al zit je niet aan het stuur.

Wat hierbij kan helpen zijn geleide meditaties, maar ook bidden, op jouw manier. Het gaat erom dat je je op één of andere manier verbindt met datgene dat groter is dan jijzelf. Dat kan ook zijn door de natuur in te gaan en je hiermee te verbinden. Of je bewust te worden van de solidariteit die er nu heerst tussen mensen. Ook dat ervaar ik als een kracht die onszelf lijkt te overstijgen.

### Voor ouders

Niet alle kinderen reageren op dezelfde manier op de huidige veranderingen. Veel voorkomende reacties zijn: meer huilen, zich zorgen maken, concentratieproblemen, veranderingen in gedrag op vlak van slaap en eten, gevoelens van boosheid, verdriet, angst, vervallen in gedrag dat past bij een vorige ontwikkelingsfase,... Ook dit zijn normale reacties.

Belangrijk is om te weten dat kinderen voor een deel reageren op de situatie op basis van de reacties die ze zien bij de volwassenen rondom hen.

### Wat kan je doen als ouder?

- Neem de tijd om met je kind te praten over wat er gebeurt op een manier die past bij zijn of haar leeftijd.
- Vertel je kind dat het veilig is. Vertel ook dat het oké is om zich bang te voelen. Deel hoe je zelf omgaat met jouw gevoelens in deze situatie zodat je kind van jou kan leren.

- Beperk de informatie-instroom voor het hele gezin. Kinderen kunnen bepaalde informatie verkeerd interpreteren en niet altijd even goed plaatsen wat er in de media verschijnt (net zoals wijzelf...).
- Behoud zo veel mogelijk de normale routines. Maak een planning met school-activiteiten afgewisseld met leuke activiteiten, ontspanning en rust.
- Wees een rolmodel. Je kan als ouder je kind het beste ondersteunen wanneer je goed voor jezelf zorgt en op een kalme manier met de situatie omgaat. Houd je zelf zo veel mogelijk aan de hogergenoemde acht elementen.

## Zoek tijdig hulp

*“Het moedigste woord in onze taal is...*

*Help.”*

Indien je merkt dat de stress je dagelijkse leven gedurende verschillende dagen of weken overheerst, is het goed om contact op te nemen met een psycholoog. Psychologen blijven bereikbaar via Skype of telefoon. Je staat er niet alleen voor! Praten kan helpen om weer meer overzicht te krijgen en te ontdekken wat jou kan helpen om de balans weer te vinden.

Je kan daarbij letten op de volgende **signalen**:

- Gevoelens van angst, bezorgdheid, ongelof, gevoelloosheid
- Veranderingen in eetlust, energie en de mate waarin je actief bent
- Concentratieproblemen
- Slaapproblemen, nachtmerries
- Fysieke stressreacties zoals hoofdpijn, spierpijn, maag-darmklachten
- Erger wordende chronische gezondheidsproblemen
- Kwaadheid en woede-uitbarstingen
- Verhoogde toename in het gebruik van alcohol, tabak of drugs

Mensen met bestaande psychische problemen dienen hun bestaande behandeling verder te zetten in deze periode en dienen ook alert te zijn op toenemende klachten.

### **Wat is geluk, en wat is pech?**

Op een dag rende het paard van een oude boer weg.

Bij het horen van het nieuws kwamen zijn burenen op bezoek:

“Wat een pech,” zeiden ze meelevend.

“*Wat is geluk, en wat is pech?*” antwoordde de oude boer.

De volgende ochtend kwam het paard terug, tezamen met drie andere wilde paarden.

“Wat een geluk!” riepen de burenen.

“*Wat is geluk, en wat is pech?*” antwoordde de oude man.

De dag erop probeerde zijn zoon één van de ongetemde paarden te berijden, maar hij werd afgeworpen en brak zijn been.

De burenen kwamen weer langs om hun sympathie voor zijn ongeluk uit te spreken en zeiden “Wat een pech”.



*“Wat is geluk, en wat is pech?”* antwoordde de boer.  
Een dag later kwamen de militaire functionarissen naar het dorp om jonge mannen te recruteren voor het leger.  
Toen ze zagen dat de zoon zijn been had gebroken, gingen ze aan hem voorbij.  
De burens feliciteerde de boer met hoe alles steeds goed uitpakte.  
*“Wat is geluk, en wat is pech?”*, zei de boer...

(Bekend verhaal)

### **Wat neem je mee?**

Ga nu bij jezelf na wat je uit deze tekst wilt meenemen. Zijn er elementen waar je weinig aandacht aan schenkt op dit moment? Wat zou je kunnen helpen de komende weken? Zijn er elementen die je misschien in je achterhoofd wilt houden voor moeilijke momenten? Noteer het hieronder zodat je er eventueel op een later moment naar terug kan grijpen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Met hartelijke groet,

Tine Van Ingelgem

[www.totrustkomen.net](http://www.totrustkomen.net)

### **Bronnenlijst**

Gebaseerd op aanbevelingen van VVKP, de Belgische beroepsvereniging van Psychologen, en Centres of Disease Control and Prevention.

*Copyright © 2020 Tine Van Ingelgem, All rights reserved.*