

Tips en tricks voor heropstarten na quarantaine

Nu de quarantainemaatregelen stap voor stap worden versoepeld, worden we mogelijk nog meer geconfronteerd met gevoelens van angst, stress en verlies of rouw. Bovendien zullen we onze sociale contacten terug moeten aanknopen in een nieuwe realiteit. Hieronder vind je enkele praktische tips om met deze onderwerpen om te gaan.

(Voor een goede leesbaarheid van deze tekst, wordt de mannelijke persoonsvorm gebruikt.)

Dit document richt zich op de volgende 4 thema's:

- **Stress**
- **Angst**
- **Sterke emoties**
- **Rouw**

TIPS VOOR HET OMGAAN MET STRESS

- Probeer voor jezelf duidelijk te maken wat je precies stress geeft. Kan je er een duidelijk beeld van krijgen of is het eerder een sluimerend gevoel van onbehagen?
- Indien je een duidelijker beeld hebt van wat je stress bezorgt, kan je hier dan zelf iets aan veranderen? Probeer om wat je zelf in de hand hebt, ook zelf aan te pakken. Wat je niet kan controleren of beheersen, laat je los. Steek je energie in dingen die je kan beheersen en controleren.
- Zijn je stressklachten werk-gerelateerd? Praat erover met je diensthoofd, chef,... (bijv. ongerustheid over het behalen van doelstellingen, afwerken van opdrachten, opvolgen projecten,...).
- Praat over je bezorgdheden, angsten,... met iemand die je vertrouwt. Dit hoeft niet noodzakelijk een professional te zijn. Zorg dat de angst het niet van je overneemt! ***Om te leren hoe je met angsten kan omgaan verwijzen we je graag naar de Tips “omgaan met angsten”.***
- Wees mild en eerlijk voor jezelf. Je mentale veerkracht is niet oneindig rekbaar: als het niet meer gaat, laat dit dan ook weten. Velen onder ons hebben het gevoel dat ze de druk niet meer aankunnen of het gevoel dat ze juist meer moet presteren in deze alles behalve normale situatie.
- Neem afstand, zowel fysiek als mentaal. Probeer de situatie vanop een afstand objectief te bekijken. “Wat zit me nu precies dwars en waarom?” Tijd maken voor jezelf om hierover na te denken, kan al helpen om alles in een juister perspectief te zien en een plan van aanpak uit te denken. Maak gebruik van post-its of andere schrijftechnieken om dit duidelijk te maken voor jezelf.
- Zorg voor voldoende ontspanning na het werk of tijdens je middagpauze, doe aan sport, maak een (lange) wandeling. Yoga, mindfulness,... kunnen ook helpen om je stressniveau naar beneden te halen.

- Indien je praktische problemen ondervindt met combinatie werk-opvang/school kinderen, bespreek dit dan ook met je diensthoofd. Samen kan er wel een praktische oplossing uitgewerkt worden!
- Niet alles wordt terug zoals vroeger! Hou dit voor ogen en tracht dit te aanvaarden.
- Wees voorzichtig met alcohol en medicatie; probeer gezond en gevarieerd te eten.
- Maak gebruik van of creëer je ondersteunende netwerken zoals familie, collega's, vrienden, burens,...
- Je kan ook steeds terecht bij je preventieadviseur psychosociale aspecten, vertrouwenspersoon of de sociale dienst van je organisatie.

Enkele voorbeelden van ontspanningsoefeningen die kunnen helpen:

- **Ademhaling**

Het kernelement bij ontspannen is ademhaling. Ademhaling is een natuurlijk proces waar we eigenlijk geen inspanning voor hoeven te maken. Kijk maar hoe rustig een slapende baby in- en uitademt. We leren ook onnatuurlijk ademen door met behulp van de tussenribspieren extra in te ademen en te blazen. Deze wijze van ademen verbruikt veel meer energie en de uitwisseling van zuurstof en koolstofdioxide wijzigt.

Mensen zijn geneigd om als ze het druk hebben of gespannen zijn steeds 'hoger' te gaan ademen. Dus niet onderaan in de buik, maar hoog op de borst. Dat is de onnatuurlijke, oppervlakkige, snellere en onrustigere ademhaling.

U kunt spanning in uw lichaam heel goed weghalen door bewust terug te gaan naar een diepe buikademhaling:

Haal diep adem door de neus. Doe dit zonder inspanning: trek uw schouders niet op en zet uw borst niet uit. Let er daarbij op dat uw buik uitzet bij de inademing. Dit kunt u makkelijker voelen wanneer u uw handen op uw buik legt.

Adem langzaam, hoorbaar, uit via uw lippen. Daarbij trekt u uw buik in om de lucht naar buiten te duwen.

Herhaal dit een paar keer, en maak de inademing en uitademing zo soepel dat het één eindeloze instroom en uitstroom van lucht lijkt.

Misschien lukt het niet direct om helemaal naar onderaan in uw buik te gaan. Doe het dan beetje bij beetje. Leg uw handen steeds verder naar beneden en adem daar naartoe.

Via deze link kan je op korte tijd leren je ademhaling te verbeteren:

<https://www.youtube.com/watch?v=CpQ6CeHVJWM>

Het kan helpen om tegen jezelf te spreken terwijl je deze oefeningen uitvoert. Een voorbeeld van een tekst kan je vinden op <https://www.meditereninleiden.nl/teksten/meditaties/>

- **Een ontspannen herinnering**

Ga gemakkelijk zitten en doe uw ogen dicht.

Denk aan een situatie waarin u zich heel ontspannen heeft gevoeld. Probeer deze situatie goed voor de geest te halen. Waar was u? Wat zag u allemaal? Wie was erbij? Was het warm of koud? Hoe rook het? Wat hoorde u? Ga helemaal terug naar dat moment.

Let nu eens op hoe u zich voelt. Let op uw (buik)ademhaling. Merk op dat u er rustig en ontspannen van wordt. Laat alles in die situatie nog eens de revue passeren en geniet ervan. Probeer dit gevoel een paar minuten vast te houden.

- **Met lede ogen**

Het volgende trucje kan u helpen als u zich onrustig voelt, of gestrest.

Sla de oogleden heel langzaam neer. Neem er echt een paar seconden voor. En hou ze even dicht, voordat u ze weer langzaam opslaat. Door de gezichtsspieren te ontspannen, krijgt u een gevoel van rust. Herhaal dit een paar keer.

- **Ontspannen vanuit de bureaustoel**

Deze oefening kost u slechts een paar minuten en u kunt hem doen zonder dat iemand het ook maar merkt.

Concentreert u op de stoel waarop u zit: hoe voelen de leuning en de zitting aan, hoe staan uw voeten, waar raakt uw lichaam de stoel en waar niet, hebt u overal voldoende steun? Probeer u ondertussen rustig in en uit te ademen. Voel hoe uw buik op en neer gaat. U kunt ook proberen even nergens aan te denken.

TIPS VOOR HET OMGAAN MET ANGSTEN

- **Ademhalingstechnieken**

In het geval van een toename van onrust of angst, kan het comfortabel zitten en het oefenen van deze ademhaling zeer kalmerend werken. Goed leren ademen met de buik heeft een positief effect op de ontspanning, de zuurstofvoorziening en de mentale rust. Deze technieken zijn niet voor iedereen geschikt, probeer het zelf maar eens via de links hieronder. U vindt ook links in het deeltje "tips voor het omgaan met stress" hierboven.

<https://www.youtube.com/watch?v=WIVug0ToIZo>
<https://www.youtube.com/watch?v=-ET40WqMuwE>

- **Het lichaam ontspannen**

Wanneer men onrust en angst voelt, verzwakt het lichaam omdat angst en stress veel middelen mobiliseren, zowel mentaal als fysiek. Ontspanning van het lichaam is daarom heel belangrijk:

- Een warm bad nemen;
- Stretching, yoga, etc.;
- Ademhalingstechnieken voor hartcoherentie. Hier bestaan smartphone-applicaties of Youtube-video's voor, bijvoorbeeld <https://www.youtube.com/watch?v=NvYJAWZDkuk>
- Technieken voor vierkant ademen <http://artreeyoga.nl/vierkante-adem/>
- Een sport beoefenen

(Om te leren hoe u uw stress kunt beheersen, kunt u de "Tips voor het omgaan met stress" raadplegen.)

- **Techniek om afstand te nemen van angstaanjagende ideeën**

Met deze techniek kan je afstand nemen en de angstwekkende ideeën en de cyclische gedachten relativeren.

Dit zijn de stappen:

1. Identificeer en benoem het angstwekkende idee, de angst.
2. Vraag jezelf af of het echt is, of het bestaat? Als je het niet weet, zoek het dan uit en documenteer het probleem.
3. Gezien de mate van realiteit van het idee, heb ik gelijk om bang te zijn?
 - Ja → plan en neem actie om het risico te verminderen of hulp te krijgen.
 - Niet echt, een beetje of helemaal niet → de gedachte minimaliseren om er emotionele afstand van te nemen.
4. Het idee of het belang ervan minimaliseren: het herhalen van de gedachte en de angst met een grappig accent, het meezingen op een theatraal deuntje.

- **Verminder blootstelling aan de media**

Er moet een evenwicht worden gevonden tussen de voordelen van goed geïnformeerd zijn en de nadelen van het over-geïnformeerd zijn en het overspoeld worden met angstwekkende, repetitieve en emotioneel geladen informatie. Richt je op het vinden van kwaliteitsvolle informatie en geef de voorkeur aan referentiesites (bv. who.int en info-coronavirus.be of de website van uw werkgever), vooral als je het gevoel hebt dat de angst en onrust toeneemt.

- **Angst vermijden betekent angst versterken**

Wees je ervan bewust dat hoe meer je probeert te controleren en te verdrijven wat je bang maakt, hoe meer je het versterkt en hoe erger de angstaanval die volgt zal zijn. Het is belangrijk dat je dit realiseert en er met familieleden of professionals over praat.

- **Wat is een paniekaanval?**

Soms zijn de fysieke reacties door stress en angst zo sterk dat je denkt dat er iets ernstigs aan de hand is: bijvoorbeeld dat je een hartaanval krijgt, flauwvalt of gek wordt, ... Als je zo begint te denken, kan het zijn dat je een paniekaanval krijgt. De angst voor de fysieke gevolgen wordt dan een bron van angst op zich, waardoor de angst toeneemt. Wanneer je een paniekaanval hebt, is het raadzaam om een plek te zoeken om te kalmeren en te ontspannen. Het is ook belangrijk om te weten dat een aanval vrij snel kan terugkomen. Aarzel niet om professionele hulp te zoeken om je te helpen van paniekaanvallen af te komen.

TIPS VOOR HET OMGAAN MET STERKE EMOTIES

Gezien de soms heftige emoties die kunnen ontstaan door de buitengewone situatie waarin we ons vandaag bevinden, moeten we specifieke maatregelen nemen om deze emoties het hoofd te bieden. Daarom kunnen we ervoor zorgen dat we onze veerkracht ten aanzien van deze traumatische gebeurtenis versterken en om de sociale netwerken die we hebben weer op te bouwen, als we weer naar kantoor gaan bij de opheffing van de quarantainemaatregelen.

Tips voor het opbouwen van veerkracht

Veerkracht is het vermogen van individuen en systemen (families, groepen en gemeenschappen) om met een traumatische gebeurtenis of risicosituatie om te gaan. Deze veerkracht zal hen in staat stellen zich te blijven ontwikkelen ondanks het trauma of de moeilijke situatie. Onder de huidige omstandigheden is het belangrijk om deze capaciteit te versterken. Hier zijn wat tips:

- Bouw je zelfvertrouwen op, bijvoorbeeld door de balans op te maken van je successen in plaats van je mislukkingen of van wat minder goed ging.
- Wees je bewust van je sterke punten. Als dit moeilijk is, vraag dan aan je naaste collega's wat ze denken.
- Vergeet niet dat je waardevol bent voor de maatschappij, voor jezelf en voor anderen.
- Herinner jezelf aan jouw doelen en doelstellingen, plan nieuwe doelstellingen en stel de toekomst positief voor.
- Oefen technieken voor het beheersen van sterke emoties en bevorder de emoties die voor u werken (ontspanning, meditatie, relativeren, praten met de mensen om u heen, evacueren door middel van sport of kunst, ...).

- Als je problemen hebt die je niet alleen kunt oplossen, praat er dan over met de mensen om je heen en vraag om hulp: dit is ook een manier om je problemen op te lossen.
- Probeer zoveel mogelijk een optimistische kijk op situaties te hebben, richt je niet op de negatieve of catastrofale kanten, investeer in hoop en in de positieve toekomst die je wil zien.
- Help anderen en wees onbaatzuchtig wanneer dat mogelijk is. Dit helpt je om je zelfvertrouwen te vergroten en het positieve gemakkelijker te zien.
- Gebruik humor om situaties te relativieren en je goed humeur te versterken.

Tips om de sociale contacten te herstellen

Door de quarantaine is onze manier van omgaan met onze collega's en leidinggevende(n) veranderd. Misschien zijn deze contacten herleid tot het absolute minimum en oppervlakkiger geworden of misschien intenser en spontaner... Feit is dat we nu, na deze periode van quarantaine, opnieuw "fysiek" contact met onze collega's moeten leren leggen en een nieuw evenwicht moeten zien te vinden.

Het is mogelijk dat jouw organisatie bepaalde maatregelen treft of richtlijnen uitvaardigt die een impact hebben op de sociale contacten of die het hervinden van de sociale contacten met je collega's "bemoeilijken". Volg deze richtlijnen echter op! Dit is in ieders belang!

- De eerste momenten zullen misschien wat stroef en onwennig zijn. Dit is normaal. Neem de tijd om elkaar terug te leren kennen. Misschien waren er wrijvingen of ergernissen die niet uitgepraat werden. Dit kan nu dan het ideale moment zijn...
- Zie deze heropstart als een "schone lei", een nieuw begin om nieuwe afspraken te maken over samenwerken, werkorganisatie, gezamenlijke projecten en doelstellingen,....
- Probeer een moment te vinden waarop men allemaal- met inachtneming van de afstandsregels natuurlijk 😊 - kan samenkomen (grote vergaderzaal) voor een nieuwe kennismaking, om te praten,... maar maak er (nog) geen feestje van!
- Maak afspraken over wie wanneer naar kantoor komt. (Je organisatie zal dit waarschijnlijk wel op zich nemen.)
- Door al zo lang van thuis uit te werken, zijn we ons normale werkritme en -routine kwijtgeraakt. Het opnieuw vroeg(er) opstaan, opnieuw het openbaar vervoer nemen,... lijkt nu misschien iets onoverkomelijks, iets waar je torenhoog tegenop kijkt. Dit is perfect te begrijpen. Misschien is het eerder dit dat je onrustig maakt en niet zozeer de angst om besmet te raken? Probeer daarom, wanneer je nog aan het telewerken bent, al terug in het ritme van vroeg(er) opstaan te komen.

TIPS VOOR ROUWVERWERKING

- Als je terugdenkt aan de overledene, roep dan herinneringen en verhalen uit het verleden op. Probeer niet te veel stil te staan bij de omstandigheden van de dood.
- Wees niet bang om thuis (religieus of persoonlijk) rituelen uit te voeren om de overledene te herdenken.
- Wees geduldig en toegankelijk met jezelf, verdriet kan lang duren. Wat belangrijk is om in gedachten te houden, is dat het proces een evolutionair proces is, en dat je na een paar weken/maanden kleine, vluchtige, ruimtes van vreugde zult terugvinden die met de tijd zullen toenemen. Als dit niet het geval is, dan is het soms nodig om extra ondersteuning te vragen.
- Vergroot de sociale contacten zoveel mogelijk (op afstand). Blijf niet alleen onder het voorwendsel van de quarantaine.
- Er zijn ook zelfhulpgroepen waar je lotgenoten kunt ontmoeten:
 - www.rouwverwerking.net
 - <https://www.zelfmoord1813.be/blog/rouwen-tijden-van-corona-tips-voor-nabestaanden>
 - <https://www.missingyou.be/wp-content/uploads/2020/04/Afscheid-nemen-en-Rouwen-in-tijden-van-corona-Jongeren-Jongvolwassenen.pdf>
- Flyers van de FOD Volksgezondheid « Omgaan met overlijden tijdens de COVID-19-crisis»:
 - https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/2020_0422_brochure_deuil_nl.pdf

BESLUIT

Het is best te begrijpen dat je deze coronacrisis moe wordt, dat je aandacht gaat verslappen en dat je minder trouw de richtlijnen wil opvolgen rond handhygiëne, mondkmaskers, social distancing,... enz.

Het is echter van wezenlijk belang dat je dit volhoudt en de richtlijnen blijft opvolgen, willen we uit deze situatie geraken en deze epidemie onder controle krijgen! Indien je merkt dat een van je collega's de aandacht laat verslappen, mag je gerust deze collega hier vriendelijk op wijzen. Ondersteun elkaar en moedig elkaar aan om vol te houden!

Een bericht op intranet of een mail kan hierbij helpen maar geef zelf ook het goede voorbeeld!

We hebben ook allemaal onze mening over deze epidemie, over het nut (of niet) van de maatregelen en richtlijnen. En ja, er kan veel over gezegd en geschreven worden. Luister naar elkaars mening en ga in dialoog maar maak er geen onderwerp van conflict van!

Indien je behoefte hebt aan een gesprek, luisterend oor, zijn er nog steeds de vertrouwenspersonen of de preventieadviseur psychosociale aspecten van uw organisatie of deze van Empreva (indien uw organisatie hiervoor aangesloten is bij Empreva) of anders uw Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk.

Voor info en links naar interne en externe hulpverleningsinstanties verwijzen we je graag naar de tekst “Tips om deze quarantaine goed door te komen”.