

De kracht van samen



tekst: Anke de Jong-Koelé; foto: Pixabay

Gisteravond sprak ik mijn dochter. Vanwege het coronavirus spraken we elkaar telefonisch, want elkaar zien is de komende tijd even niet aan de orde. Onze dochter werkt namelijk als arts in het ziekenhuis in Eindhoven en behandelt coronapatiënten. En omdat ik qua gezondheid in een risicogroep val vermijd ik zoveel mogelijk contact met anderen die mogelijk met coronapatiënten in aanraking komen.

Soms voelt het een beetje onwerkelijk en overdreven om zoveel mogelijk contact met anderen te vermijden en vraag ik me af of ik niet te paranoia ben. Mijn dochter heeft me er echter van overtuigd dat het geen onzin is. Ze vertelde over de keuzes die ze moeten maken. Keuzes over wie nog kans van overleven heeft en dus wel aan de beademing gaat en over wie al een zwakke gezondheid heeft en het virus waarschijnlijk niet gaat overleven en dus alleen een behandeling krijgt die gericht is op zo min mogelijk pijn en ongemak. Ze ziet ook veel jonge mensen zonder medische voorgeschiedenis die ernstig ziek zijn en waarschijnlijk lang zullen moeten revalideren als ze het virus overleven.

Ze moeten schipperen met de beschikbare beschermingsmiddelen en zoveel mogelijk proberen niet besmet te raken want als zij uitvallen kunnen ze geen zorg meer verlenen. Verloven zijn ingetrokken en ze maken dagen met 12-uurs diensten. Het voelt als een oorlogssituatie zegt ze. De altijd zo nuchtere dochter die nergens voor terugdeinst was hoorbaar aangeslagen. En ik dus ook, ik kon er niet van slapen.

Deze situatie doet iets met mensen merk ik, ook met mij. Angst is een slechte raadgever wordt wel eens gezegd maar tegelijkertijd moet je angst ook serieus nemen. Niet om er in door te slaan, maar wel om duidelijke keuzes voor jezelf te maken. Zo heb ik voor mezelf een aantal maatregelen getroffen om niet door te slaan in de angst en niet te laten overspoelen door alle informatie. Ik deel graag wat tips met je.

Beperk de informatie die je tot je neemt, bijvoorbeeld tot 1 of 2x per dag en volg dan alleen het betrouwbare officiële nieuws. Op social media is het onderscheid tussen nepnieuws en echt nieuws soms moeilijk te maken.

Maak muziek of luister naar mooie muziek, lees boeken, ga creatief aan de slag of kijk naar kunst op Pinterest, internet of in boeken. Het helpt de gedachten te verzetten en zorgt ervoor dat je je goed voelt en afleiding hebt.

Probeer af en toe in je fantasie of gedachten terug te gaan naar een fijne gebeurtenis of plek. Sluit je ogen even en denk terug aan die gebeurtenis of plek en wat daar zo fijn aan was. Mooie herinneringen geven je een goed gevoel.

Zoek bewust naar lichtpuntjes in je dag. Dat kan een glimlach zijn van iemand, even zwaaien naar de overburen die ook thuis aan het werk zijn, een lief kaartje sturen of krijgen. Lichtpuntjes zijn er altijd wel, hoe klein ze ook zijn.

Doe ontspanningsoefeningen, sport of beweeg in huis of tuin. Ga wandelen, mits je de 1,5 of 2 meter afstand kunt houden. Zelf ga ik elke dag even wandelen met mijn man, we doen dat op een tijdstip dat iedereen meestal aan de maaltijd zit.

Probeer zoveel mogelijk ritme te houden in werk, hobby of huishouden. Je hebt misschien de neiging om de hele dag op social media te zitten als je meer vrije tijd hebt en er geen afspraken zijn. Maar dit kan juist de angst gaan voeden.

Bel vrienden en familie op en hou zo het contact met elkaar. We hebben contacten nodig om ons goed te voelen en niet te vereenzamen. Als dat niet fysiek kan dan kan het wel via bellen of videobellen. Zo houden wij veel contact met onze dochter en schoonzoon en met onze zoon die ook in een vitaal beroep werkt.

En mocht de angst toch de overhand nemen, het is niet erg als je je angstig voelt, het is heel menselijk. Praat met iemand over je angst, iemand die je kan helpen om zaken te relativiseren. Ook dit kan heel goed telefonisch of via videobellen.

Tot slot

Hou je aan de regels voor fysieke afstand en voel je verantwoordelijk voor elkaar, we moeten dit samen doen. Maar weet ook dat fysieke afstand te overbruggen is door de liefde als medicijn te nemen en van hart tot hart verbonden te zijn. Dát is de kracht van samen in moeilijke tijden.

Anke de Jong-Koelé heeft een praktijk voor psychosociale begeleiding rondom zingeving, levensvragen en verlies.