



Hoe blijf ik mentaal fit tijdens deze coronatijd?

11 tips om je hierbij te helpen

Het coronavirus is inmiddels al een hele tijd onder ons. Deze periode is voor heel veel mensen stressvol. Hoe zorg je ervoor dat je mentaal fit blijft? Wij verzamelden 11 tips om je hierbij te helpen.

Het is een verwarrende tijd met wisselende maatregelen om het virus eronder te krijgen. We krijgen allemaal te maken met verschillende gevolgen en reageren daar ook anders op. Waar de een vooral de uitdaging heeft van thuiswerken en alle ballen van het gezin hooghouden, kampt de ander met eenzaamheid. Weer een ander piekert over de financiële gevolgen, door werk

dat wegvalt. Maar ook complottheorieën die de ronde doen kunnen voor verwarring zorgen.

Misschien ervaar jij ook meer stress of voel je je angstiger of somberder dan anders? Of had jij al last van psychische klachten die zijn toegenomen of krijg je nu minder hulp? Met de onderstaande tips willen we je handvatten bieden om met jouw situatie om te gaan.

1. Sta stil bij wat je ervaart en accepteer de situatie

Als we tegenslagen of moeilijke dingen ervaren, zijn we geneigd de vervelende gevoelens die daarbij komen,

zoals verdriet, irritatie en boosheid niet te willen ervaren. We willen vaak van alles doen om deze gevoelens te veranderen. Maar hierdoor is de kans groot dat je voortdurend bezig bent met het probleem dat de vervelende gevoelens veroorzaakt. Het probleem wordt hierdoor juist duidelijk aanwezig en misschien zelfs groter dan dat het in werkelijkheid is.

Mindfulness is een aandachtstraining die je helpt dichterbij je gevoel te komen, zonder erover te oordelen of er direct gevolg aan te geven. Je aanvaardt de situatie zoals die is en creëert zo ruimte om problemen van een andere kant te bekijken.

Sta eens stil bij wat je ervaart, laat alles toe en schiet niet in de 'doe-stand' of 'vechtstand' om het weg te werken. Kijk er vanaf een afstandje naar en probeer er niets van te vinden.

Je zult merken dat het probleem minder overheersend en zwaar wordt en dat je zo energie bespaart.

Wil je eens kijken of mindfulness iets voor jou is? We stelden een flyer samen met tips en een aantal oefeningen om thuis aan de slag te gaan met [mindfulness](#).

2. Ga gepieker tegen

Ben jij meer gaan piekeren door alles wat er nu op je afkomt, maak je je zorgen over de toekomst of ben je eenzaam en heb je nu veel tijd om na te denken?

Helaas leidt piekeren niet tot oplossingen of nieuwe inzichten. Veel piekeren

kan juist leiden tot stress, angst en somberheid. Bovendien kost piekeren veel tijd en energie.

Plan daarom iedere dag voor jezelf een piekerkwartier, een vast tijdstip waarop je een kwartier heel bewust je zorgen overdenkt. Na 15 minuten stop je en zoek je afleiding. Als je buiten dit kwartier een piekergedachte krijgt, schrijf je deze op een 'piekerlijstje'. Pas wanneer je piekerkwartier is aangebroken, mag je nadenken over de zorgen die je hebt opgeschreven op je lijstje. Behoeft je aan meer tips en technieken om piekeren tegen te gaan? Download onze flyer over [piekeren](#).

3. Trakteer jezelf op helpende gedachten

Ben jij angstiger, sneller boos of geïrriteerd of somberder dan anders?

Wist je dat gevoelens meestal veroorzaakt worden door hoe je over de situatie denkt? Met andere woorden; als je jouw gedachten helpend maakt, zullen jouw gevoelens zeer waarschijnlijk veranderen.

Sta eens stil bij situaties waarin je last hebt van ongewenste gevoelens. Probeer nu eens om je gedachten over deze situaties uit te dagen. Stel jezelf de volgende vragen:

- Is dit echt waar? Overdrijf ik niet?
- Stel dat wat ik denk inderdaad waar is, wat betekent dit dan?
- Waarom is het erg als dit zo zou zijn? Welke mogelijkheden heb ik dan om met deze situatie om te gaan? Zou ik dit (uiteindelijk) kunnen verdragen?

Bovenstaande oefening is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, een behandelingsvorm die zicht geeft op denkpatronen en waarin je onderzoek doet naar hoe je gedachten samenhangen met je gevoelens en gedrag. Wil jij wat uitgebreider aan de slag met het helpend maken van jouw gedachten? Wij hebben de flyer [Maak je gedachten helpend](#) geschreven met 2 oefeningen uit de cognitieve gedrags therapie voor thuis.

4. Breng rust en structuur aan in je dagen

Doordat we zoveel mogelijk vanuit huis werken of studeren en veel activiteiten wegvallen, is het soms lastig een onderscheid te maken tussen werk/studie en privé. Ook kan je normale dagstructuur zijn weg gevallen, doordat je bijvoorbeeld later opstaat, je langer doorgaat met werken en geen vaste momenten van rust pakt.

Maak een weekplanning waarin je aangeeft hoe laat je opstaat, wanneer je studeert of werkt, wanneer je ontspanning pakt en hoe laat je gaat slapen. Zo kan je bijvoorbeeld altijd de avonden leeg plannen, zodat er een duidelijke scheiding ontstaat.

Probeer ook niet te multitasken. Focus je op 1 taak en begin pas met iets nieuws als de taak is afgerond. Het kan helpen om af en toe je telefoon even uit of op vliegtuigmodus te zetten, zodat je op gezette tijden ook echt niet gestoord kan worden.

Studeer of werk je aan de eettafel?

Ruim altijd op nadat je eraan hebt gewerkt of gegeten, zodat er een duidelijk onderscheid blijft tussen werk en privé. Bovendien geeft een opgeruimd huis rust in je hoofd.

5. Verwen jezelf

Door deze gekke tijd kan het zijn dat je overgegaan bent op standje 'overleven'. Veel leuke dingen zijn afgezegd en je kan geneigd zijn om maar door te gaan met alle dingen die moeten. Maar juist nu is het extra belangrijk om genietmomentjes in te bouwen.

Trakteer jezelf daarom regelmatig op wat leuks. Dat hoeven geen dingen te zijn die je voor jezelf koopt. Of uitstapjes, die nu vaak niet door kunnen gaan. Denk aan verwenmomentjes zoals een warm bad, een fijne film of sport kijken, een lange wandeling of iets anders waar jij van ontspant.

6. Pak slaapproblemen aan

Door het vele thuis zijn, kan het lastiger zijn om de dag af te sluiten en lekker te gaan slapen. En ook zorgen kunnen ertoe leiden dat je minder makkelijk in slaap valt of 's nachts wakker wordt en niet goed meer in slaap komt. Dit terwijl slapen zo belangrijk is om je lichaam en geest te laten herstellen van de dag.

Bouw voor het slapen je activiteitsniveau heel bewust af en voer een slaapritueel in. Een slaapritueel bestaat uit een aantal vaste gewoonten die je dagelijks uitvoert voor het slapen gaan.

Bijvoorbeeld iedere avond nog een stukje in een boek lezen en douchen, voordat je gaat slapen. Op zoek naar meer tips? Voor iedereen die wel wat handvatten kan gebruiken om beter te slapen, ontwikkelden wij de [Beter Slapen Challenge](#). Je krijgt dan meerdere mails met een uitdaging en tips voor een betere nachtrust.

7. Heb vertrouwen in jezelf

Door corona leven we allemaal in een onzekere periode. We weten niet hoe lang het nog duurt en wat de gevolgen precies zullen zijn. Als je vertrouwen hebt in jezelf is het vaak makkelijker om te gaan met moeilijke situaties. Het opbouwen van zelfvertrouwen kan door uit te gaan van jouw sterke kanten en door uitdagingen aan te pakken.

Schrijf eens op wat jouw sterke punten zijn. Noteer deze 3 punten op een kaartje of maak een notitie in je telefoon en haal ze tevoorschijn als je ze nodig hebt.

Is er iets dat je spannend vindt om te doen? Ga het niet uit de weg. Begin niet te moeilijk en zorg dat wat je gaat doen haalbaar is, zodat je dit succesvol kunt afronden. Zo ervaar je dat je het echt wel kan en ontwikkel je vertrouwen dat je het een volgende keer weer kunt.

8. Herken je grenzen en geef ze aan

Ervaar jij nu extra veel stress, omdat je het lastig vindt om nee te zeggen tegen

bijvoorbeeld je werkgever of je grenzen aan te geven aan vrienden die de coronamaatregelen wat minder nauw nemen dan dat jij doet? Door steeds maar ja te zeggen, loop je het risico meer hooi op je vork te nemen dan goed voor je is. En door de ander niet te laten weten dat je het ergens niet mee eens bent, zal er niet veel veranderen.

Door het stellen van grenzen kun je aan een ander duidelijk maken wat je wel en niet wilt. Hierdoor weet de ander waar hij of zij aan toe is, want diegene kan namelijk niet jouw gedachten lezen. De manier waarop je jouw grens aangeeft kan een belangrijke rol spelen in de reactie die je krijgt. Vertel de boodschap daarom vanuit jezelf: 'Ik vind het vervelend dat...' Start met de ander te vertellen over jouw gevoel en benoem heel specifiek waarop je reageert. Vertel over de gevolgen voor jou. Bijvoorbeeld: 'Daardoor ben ik vaak 's avonds aan het overwerken'. Vertel ook wat je van de ander wilt. Bijvoorbeeld: 'Ik zou het fijn vinden om geen extra werk naast mijn lopende projecten erbij te krijgen'. Geef de ander vervolgens de ruimte en luister goed naar wat hij of zij wil zeggen. Hierdoor zal hij of zij zich gehoord voelen en ook eerder jouw boodschap accepteren. Wil jij vaker nee zeggen? Wij schreven een flyer met oefeningen en tips om [vaker nee te leren zeggen](#).

9. Beweeg voldoende

Eigenlijk weten we het allemaal wel, voldoende bewegen is belangrijk om zowel psychisch als lichamelijk gezond te blijven. Maar nu we zoveel mogelijk thuis moeten blijven en dit in veel gevallen ook nog eens moeten combineren met studeren of werken kan dit best lastig zijn.

Bedenk welke mogelijkheden jij hebt om iedere dag zo'n 30 minuten matig intensief te bewegen en ga hiermee aan de slag. Je beweegt matig intensief bij activiteiten die zorgen voor een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling. Denk aan wandelen, fietsen en rustig zwemmen. Wat vind je leuk om te doen? Kun je niet naar de sportschool, bekijk dan eens wat er digitaal mogelijk is. Of misschien zijn er wel leuke alternatieven. Het is namelijk nooit te laat om met iets nieuws te beginnen. Denk ook na over slimme combi's; zoals de fiets pakken in plaats van de auto als je boodschappen gaat doen. Of een rondje wandelen tijdens je lunchpauze of als je een telefoongesprek hebt voor je studie of werk.

10. Ga spelen

Tijdens deze lastige tijd is het fijn om af en toe een beetje luchtigheid in te bouwen. Haal daarom soms even het kind in je naar boven, want door te spelen kan je stress verminderen. Omdat spelen in principe geen doel heeft, zit er geen druk op en kun je er lekker in opgaan en even alles vergeten. Dus ga lekker sporten, schilderen,

muziek maken of met je kinderen in de zandbak zandkastelen bouwen. Of begin met een nieuwe hobby. Laat het doel van deze activiteiten los. En... neem het niet te serieus, ga spelen!

11. Zoek contact met anderen

Als je het moeilijk hebt, is het fijn om steun te vinden bij anderen. Praten over je gevoel lucht vaak erg op. Maar ook steun geven, kan helpen om je beter te voelen. Een win-winsituatie dus. Probeer daarom regelmatig af te blijven spreken met anderen. Is het fysiek niet mogelijk, ga dan beeldbellen of houd contact via Whatsapp. Maak het gezellig met een hapje en een drankje. Ook kun je bijvoorbeeld een Spotify playlist delen met één of meerdere vrienden. Of maak samen een playlist. Muziek verbindt en zo voelt het alsof je toch een beetje samen bent.

Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via de [Connect app](#) kun je per mail berichten uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.



Direct contact met een hulpverlener

Heb je behoefte aan persoonlijke hulp of advies? Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl).

Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur (€ 0.15 per minuut)

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

Meer steun in coronatijd

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125

3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000

