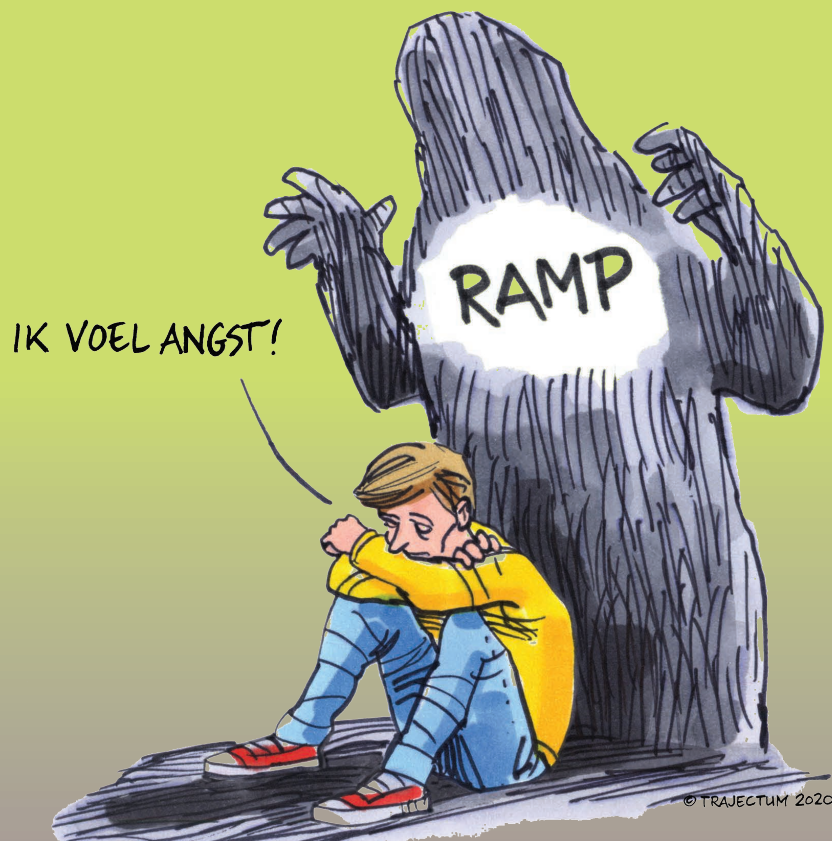


# Hulpkaarten corona

---



**Wat helpt om niet overspoeld  
te worden door onzekerheid  
en angst nu er corona heerst**

**trajectum**

# INLEIDING

## **Wat helpt om niet overspoeld te worden door onzekerheid en angst nu er corona heerst:**

Je bent misschien bang en onzeker door corona.  
Dat is helemaal niet gek.  
De begeleiding wil je helpen.  
Zodat wat er in je hoofd omgaat, niet teveel wordt.

We zetten zes punten die je kunnen helpen op een rij.

Namens de makers,  
Teunis van den Hazel,  
Kenniscentrum Trajectum

### **Deze kaarten zijn gemaakt door:**

Loïs Berkhout, gz-psycholoog, poli Zutphen  
Jorien van Dijk, gz-psycholoog, dagbehandeling Assen  
Teunis van den Hazel, Klinisch psycholoog, lid Kenniscentrum  
Huïb Jans, tekenaar  
Marcia van den Munckhof, gz-psycholoog, poli Zutphen  
Lotte Ottink, gz-psycholoog, klinisch behandelen oost, Berkelland  
Sieneke Spiegel, studio SIEN, vormgever  
Ronald Wessels, gz-psycholoog behandelteam, klinisch behandelen noord, Boschoord

# 1. Informatie over corona. Niet teveel, niet te weinig

Op televisie en sociale media gaat het veel over corona.  
Niet alle informatie klopt.

**De informatie die wel klopt zetten we op een rij:**

- **Informatie van Trajectum:** er zijn folders en filmpjes gemaakt. Vraag ernaar bij de begeleiding.
- **RIVM.nl:** voor de laatste informatie over de ziekte corona.
- **corona.steffie.nl:** heldere uitleg over wat de ziekte corona is, over hoe je kunt voorkomen dat je het virus krijgt, hoe je kunt voorkomen dat je het doorgeeft aan anderen.

**Wat kun je doen:**

Gun je hoofd rust.

Is je hoofd overvol, ga dan 1 keer per dag op zoek naar informatie over corona.

Vaker is niet verstandig, omdat je dan misschien onrustig wordt.

Praat met je begeleider als je vragen hebt en je zorgen maakt.



**ZOEK GOEDE INFORMATIE,  
NIET TEVEEL EN NIET TE WEINIG.**

## 2. Vertel aan anderen hoe jij je voelt

Door corona kun je je onrustig voelen.  
Misschien ook wel bang, eenzaam, somber of juist boos.  
Je bent niet de enige.  
Veel mensen om je heen voelen dit.  
Andere cliënten, maar ook je begeleiders.

Deze gevoelens zijn dan heel normaal.  
Je bent bang om corona te krijgen, om ernstig ziek te worden of om dood te gaan.  
Je bent bang dat iemand in jouw omgeving corona krijgt en je iemand verliest.  
Je voelt je hulpeloos, omdat er een ziekte is die niemand kan stoppen.  
Je voelt je alleen en eenzaam.  
En niemand weet wanneer het ophoudt, of wat er allemaal nog gaat veranderen.

### Wat je kunt doen:

Sta stil bij wat je denkt.  
Ervaar wat er in je lijf gebeurt.  
Gevoelens zijn boodschappers die je serieus moet nemen.  
Luister goed naar je gevoelens.  
Praat erover met anderen of schrijf over je gevoelens.



VERTEL AAN ANDEREN HOE JIJ JE VOELT

### 3. Accepteer dat je een lastige tijd doormaakt

Corona is er nog wel even.

Er wordt hard gewerkt om te zoeken naar een medicijn.

Veel dingen om je heen gebeuren en je kunt niet zomaar even zeggen: stop.

Accepteer dat je bang, eenzaam, somber en verdrietig of juist boos bent.

Om van dit gevoel af te komen, stoppen we ze wel eens weg.

Dan hoef je even niet te ervaren wat je voelt.

Dat is niet altijd de goede oplossing.

Sta toe dat je deze gevoelens hebt.

Het is normaal.

#### **Wat kun je doen:**

Sommige dingen zijn er. Je hebt er geen invloed op.

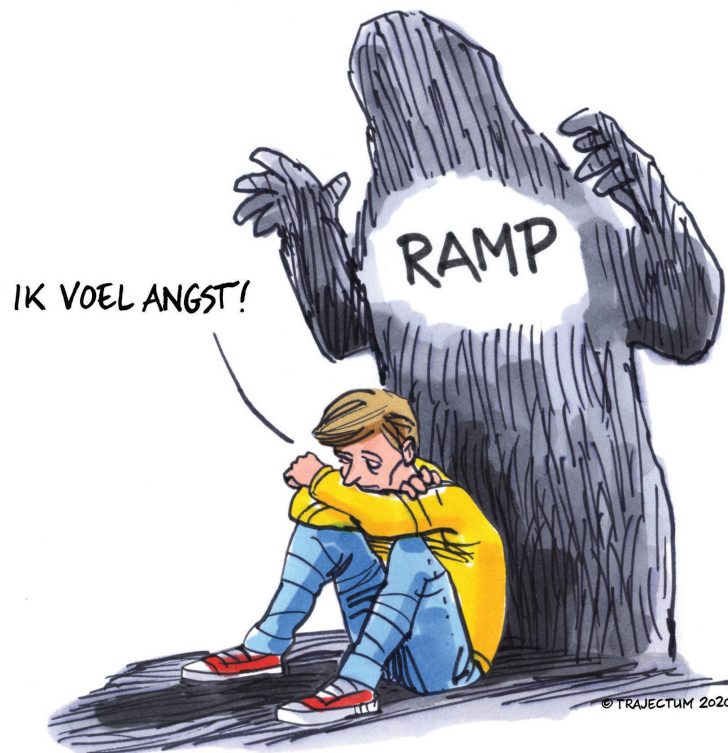
Er zijn andere dingen waar je wel invloed op hebt.

Je kunt een keuze maken waar je je aandacht aan besteedt.

Er zijn leuke gevoelens, er zijn nare gevoelens.

Laat ze beide toe en ervaar wat deze gevoelens je vertellen.

Tekenen, schilderen en muziek luisteren kunnen helpen om te ontdekken wat je voelt.



**ACCEPTTEER DAT JE EEN LASTIGE TIJD DOORMAAKT**



## 4. Zorg goed voor jezelf

Deel je dag in met vaste dingen, maak voor jezelf een plan.  
Een voorbeeld is: ga op dezelfde tijd slapen en zet de wekker op dezelfde tijd.  
Beweeg en eet op dezelfde momenten.  
Houd je omgeving opgeruimd.

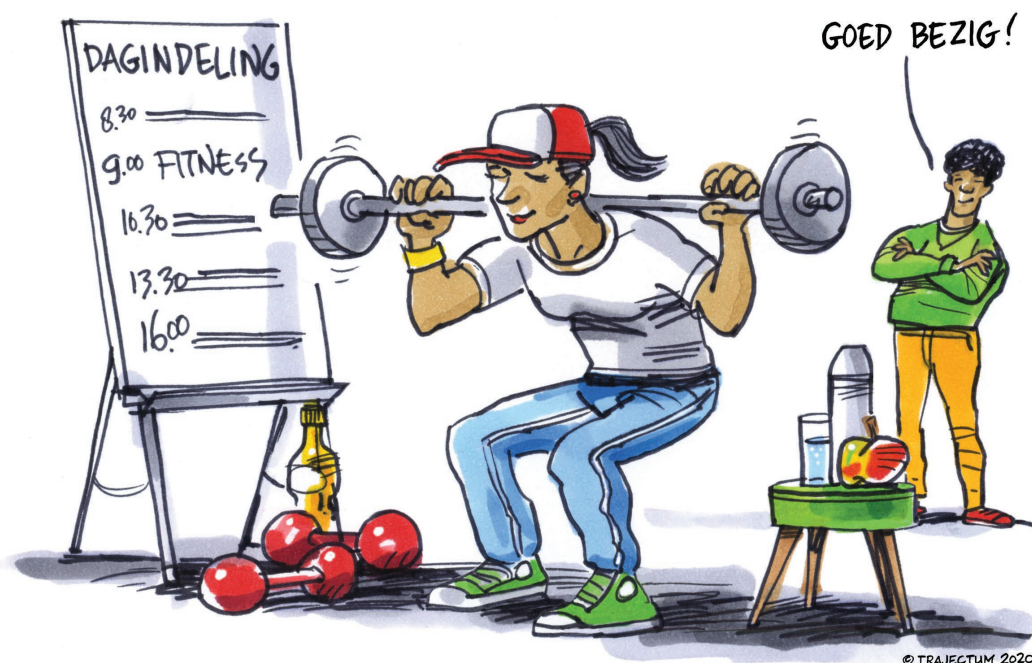
Geef je dag een ritme. Doe dezelfde dingen op dezelfde tijd.  
Is dit lastig, dan is dat niet erg.  
Wees lief voor jezelf en probeer je ritme weer op te pakken.

Zoek naar ontspanning.  
Plan 2 tot 5 keer per dag een moment van 10 minuten waarin je iets doet wat je echt leuk vindt. Zoals rustig wat drinken, naar muziek luisteren, wandelen of je huisdier knuffelen. Is dit lastig?  
Maak dan gebruik van ontspanningsoefeningen of ademhalingsoefeningen.

Het is goed om na te denken over wat je belangrijk vindt in je leven.  
Het nadenken kan de narigheid en de pijn die je soms voelt groter maken.  
Het nadenken kan ook piekeren worden.

### Wat je kunt doen:

Maak een lijst met dingen die je leuk vindt en je blij maken.  
Denk na over wat je echt leuk vindt!  
Ook nieuwe dingen horen daarbij.



**BLIJF FIT EN ZORG VOOR ONTSPANNING**

## 5. Houd contact

Het kan zijn dat je door de corona niet naar je familie of naar vrienden kunt gaan, dat je begeleiders niet bij je kunnen komen. Je bent niet alleen, al voelt dit wel zo.

### **Wat je kunt doen:**

Maak een lijstje van mensen die je kunt schrijven, appen, bellen of beeldbellen. Anderen vinden het vaak ook fijn om contact met je te hebben.

Het is prima om gewoon even te kletsen.

Je hoeft het niet altijd over zorgen te hebben!



**HOUD CONTACT**

## 6. Blijf positief

Je kunt denken aan alles wat nu niet mag of kan.  
Daar word je verdrietig, boos of bang van.

Je kunt ook denken aan de mooie en bijzondere dingen die er ook zijn.  
Mensen hebben nu bijvoorbeeld meer aandacht voor elkaar en helpen elkaar.

Geef aandacht aan wat er nu positief voor jou is.  
Geef aandacht aan waar je dankbaar voor bent.

Door aandacht te geven aan iets positiefs, voel jij je beter.  
Dit kan iets kleins zijn.  
Dit kan iets in de natuur zijn, iets moois om naar te kijken of naar te luisteren zijn.

### **Wat je kunt doen:**

Bedenk waar je op dit moment een blij gevoel van krijgt.  
Schrijf dit op. Maak hier een foto van. Praat hierover met een ander.  
Vraag aan een ander waar hij of zij een blij gevoel van krijgt.

