



Hoe ga ik om met mijn angstgevoelens in verband met de pandemie?

› Context

We hebben te maken met een onbekende situatie zonder precedent, een situatie waarover we weinig controle hebben en die ons dagelijks functioneren verstoort. Elk individu zal op een eigen manier reageren op een crisis zoals deze. Bent u iemand die angstig en ongerust is wanneer het gaat om de veranderingen en de gevolgen voor uw manier van werken, dan vindt u hieronder enkele tips.

› Wat kunnen we doen?

Nu we geconfronteerd worden met al die veranderingen, is het **normaal dat we last hebben van angstgevoelens**. De intensiteit ervan verschilt en ze komen niet bij iedereen op dezelfde manier tot uiting. Het is dan ook beter zich niet te vergelijken met anderen en dus te vermijden dat u zichzelf een schuldgevoel geeft.

- **Erover durven praten** is belangrijk, om niet in uw eentje in eindeloos gepieker te vervallen. Hebben die gedachten te maken met het werk, dan kunt u zich in de eerste plaats wenden tot uw collega's. Zij zijn in deze situatie bevoorrechte gesprekspartners, want ze maken hetzelfde mee als u. Ook uw rechtstreekse verantwoordelijke zal een aantal van uw vragen kunnen beantwoorden en zo uw gevoelens van onzekerheid kunnen verminderen.
- **Sociaal contact behouden**, ook al is het in virtuele vorm, met uw team/uw vrienden/uw familie is van essentieel belang. Zij bieden u niet alleen de mogelijkheid om over uw bekommernissen te praten en te zien dat u niet alleen bent, maar ook om de zinnen wat te verzetten, te lachen, zich los te koppelen van het werk, enz. U kunt bijvoorbeeld gebruikmaken van de tijd die gewoonlijk wordt besteed aan het woon-werktraject om een videovergadering te houden met het team, te aperitieven met vrienden via Skype, gezamenlijke takenlijsten op te stellen en kleine overwinningen te vieren met het team wanneer de vastgelegde doelstellingen worden behaald, enz.
- **Voor uzelf een nieuwe routine creëren** is een goed idee om goede (tele)werkomstandigheden te behouden. De invulling van onze dag bestaat immers voor een groot deel uit gewoonten, zaken die we doen zonder er echt bij stil te staan (tanden poetsen, woon-werktraject, enz.). Door de lockdown werden de meeste van die gewoonten flink overhoopgehaald, en dat kan ons uit evenwicht brengen. Routine geeft ons de kans om onszelf gerust te stellen en ons gevoel van controle over de toekomst te behouden. Het vermindert de indruk dat we niet weten wat ons te wachten staat en geeft structuur aan onze dagen. We zullen ons tijdens deze periode van lockdown (en eventueel zelfs op lange termijn) dus nieuwe gewoonten eigen moeten maken, bijvoorbeeld:
 - de tijd nemen om te ontbijten, voor diegenen die dat niet deden,
 - de dag starten met een sportsessie,
 - zich tijdens de middagpauze loskoppelen van het werk,

- duidelijk de planning voor de dag opstellen. Bijvoorbeeld: ontbijten met het gezin, alleen gaan sporten, telewerken, eten met het gezin, een wandeling maken met het gezin, opnieuw een tijdje werken, enz.,
- de tijd nemen om gezonder te koken.
- Aangezien telewerk de neiging heeft om de grenzen tussen werk en privéleven te doen vervagen, is het erg belangrijk om **zich op tijd los te koppelen van het werk** en andere activiteiten te gaan doen die het mogelijk maken om snel uw gedachten te verzetten.
- Tijd nemen voor zichzelf:
 - **Meditatie in uw eentje:** zoek een aparte kamer op waar u niet gestoord wordt, ga zitten met een rechte rug en de benen in kleermakerszit. Plaats de handen op de bovenbenen met de handpalm naar boven en concentreer u op uw ademhaling. Adem in gedurende 3 seconden, waarbij de buik uitzet, wacht 3 seconden en adem dan uit door de mond gedurende 3 seconden. De voordelen zijn al te merken wanneer u dit elke dag 5 tot 10 minuten doet.
 - **Geleide meditatie:** er zijn verschillende gratis programma's beschikbaar op het internet of op YouTube.
 - **Meditatie met kinderen:** het is zeker mogelijk om hen te betrekken bij uw meditatie sessies. Aangepaste sessies voor kinderen zijn eveneens beschikbaar op YouTube en bieden jullie de mogelijkheid om samen een activiteit te beoefenen zonder dat u door uw kinderen wordt gestoord tijdens uw meditatie sessie, én om ervoor te zorgen dat iedereen zich meer "zen" voelt.
 - **Een sportsessie** van 30 minuten per dag, via een online filmpje of in de buitenlucht (fietstochtje, wandeling, hardlopen, enz.)
 - **Zorg voor een avondritueel:** door geen beeldschermen meer te gebruiken 2u voor het slapengaan, slaapt u beter. Gebruik die tijd om te mediteren, een spel te spelen met het gezin, te lezen, naar muziek te luisteren, aan yoga te doen, een kopje thee te drinken, enz. Mogelijkheden genoeg.
- **Blijven uw angstgevoelens duren of worden ze erger, neem dan contact op met uw huisarts.**

› Nuttige info

Cohezio, uw externe dienst voor preventie en bescherming op het werk, staat voor u klaar om psychosociale ondersteuning te bieden aan de werknemers die daar nood aan hebben.

Aarzel niet om tijdens deze moeilijke periode een beroep te doen op onze diensten, via ons e-mailadres sec.rim@cohezio.be of op het nummer 02/533.74.44. Cohezio is er voor u. Zorg goed voor uzelf en voor de mensen in uw omgeving.

U kunt ook contact opnemen met een dienst die gratis een luisterend oor biedt, die doorlopend beschikbaar is (7 dagen op 7, 24 uur op 24) en die de anonimiteit garandeert:

- Tele-Onthaal: Telefoonnummer: 106 (alle mogelijke onderwerpen) / website: <https://www.tele-onthaal.be/>