

Bang zijn voor het Coronavirus

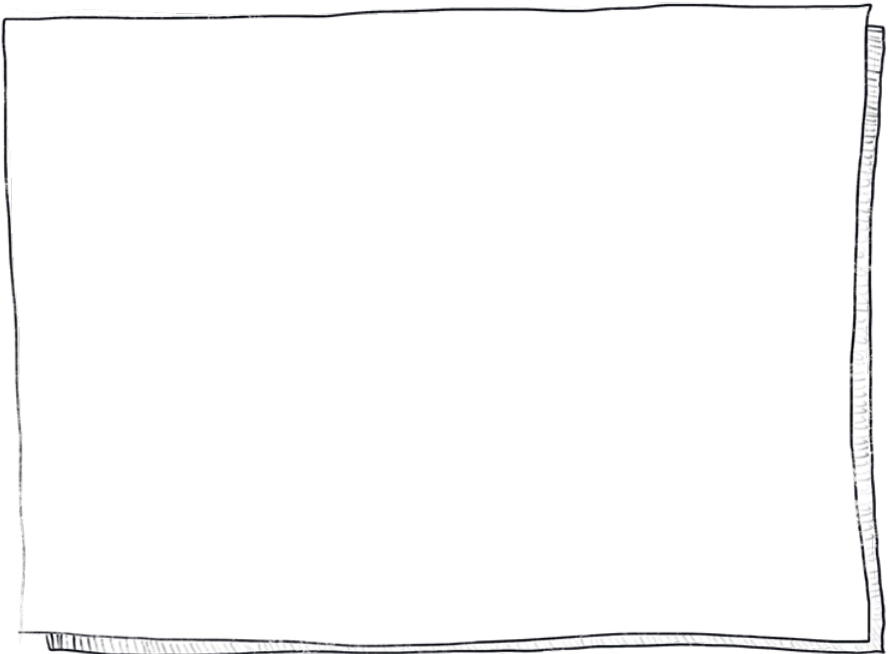


Bang zijn is een normaal gevoel. We zijn allemaal weleens bang. Zo zijn er nu mensen die bang zijn voor een nieuw virus, dat het coronavirus wordt genoemd (en soms ook COVID-19). Daar kun je heel veel informatie over vinden.

Er zijn een heleboel dingen waar wij ook bang van kunnen worden. Dit is voor iedereen weer anders.

Zo kun je bang zijn als je iets voor het eerst doet, of als iets niet gaat zoals je graag wil.

Mensen gebruiken verschillende woorden om te zeggen dat ze bang zijn, zoals gespannen, bezorgd of gestrest. Welke woorden gebruik jij?



Het verhaal van Marieke

Marieke is bang, omdat er in haar leven veel veranderd is door het coronavirus. Marieke kan niet naar haar werk in de kringloopwinkel. En haar vriendin, die ook altijd naar hun clubje gaat, heeft ze ook al een tijdje niet kunnen zien. Marieke gaat normaal altijd elk weekend naar haar ouders, maar dat mag nu ook niet. Marieke maakt zich zorgen, omdat haar moeder, die pas nog ziek was, nu misschien wel ziek wordt van het virus.

Andere veranderingen die lastig zijn voor Marieke zijn haar nieuwe ondersteuner en andere begeleidingsuren.



Waarom ben jij nu bang?

Kruis aan waarom jij nu bang bent.

	ZET HIER JE KRUISJE
Kan ik weer bij mijn familie langs?	
Raak ik mijn plek op school kwijt?	
Wat als ik vergeet om mijn handen te wassen?	
Wat als iemand te dicht bij mij komt, als ik niet thuis ben?	
Wat als mijn vader of moeder ziek wordt?	
Wat als ik ziek word?	
Kan ik mijn vrienden weer zien?	

Zijn er andere dingen die je nu bang maken?

Zorgen

Als we bang zijn, dan denken of zeggen we vaak dingen in onszelf. Dat worden wel zorgen of bange gedachten genoemd. In dit boekje noemen we ze zorgen.

Soms blijf je maar malen over deze zorgen, en het kan moeilijk zijn om daarmee te stoppen.

Dat kan iedereen overkomen. Het probleem is dat je juist banger wordt als je te veel tijd aan je zorgen besteedt.

Vaak leidt de ene zorg tot een andere, en dan kan het lastig zijn om nog aan iets anders te denken. En dan kunnen we ons niet concentreren op waar we mee bezig zijn.



De zorgen van Marieke:

Marieke laat zich meeslepen door zorgen over haar werk. De winkel waar ze werkt is gesloten vanwege het coronavirus. Marieke is bang dat de winkel niet meer open gaat.

En dat ze haar baan kwijtraakt. Hoe meer ze eraan denkt, hoe banger ze wordt. Ze maakt zich zorgen dat ze dan geen andere baan kan vinden. Deze gedachten zijn in haar hoofd vast gaan zitten.



Wat zijn jouw zorgen? Die kun je hieronder opschrijven.

Angst in je lichaam

Ons lichaam kan anders gaan voelen als we bang zijn. Hieronder staan een paar veranderingen:

Kruis aan welke veranderingen jij in je lichaam voelt.

	ZET HIER JE KRUISJES
Mijn hart gaat sneller kloppen	
Ik ben misselijk/heb buikpijn	
Mijn benen trillen	
Ik voel me warm en zweterig	
Ik moet veel vaker naar de wc	
Mijn schouders zijn gespannen	

Wanneer **jij** bang bent, welke veranderingen voel je dan in je lichaam?



Wanneer Marieke bang is, voelt ze zich misselijk. Haar schouders zijn gespannen. Soms, als Marieke erg bang is, dan trillen haar benen, en moet ze gaan zitten. Dan maakt Marieke zich zorgen dat mensen merken dat ze bang is, en daar voelt ze zich dan nog rotter door.

Hier zijn een paar dingen die je kunt doen om rustig te blijven.

Hier zijn een paar ideeën om rustig te blijven.

Hieronder staan een paar ideeën:

- Rustig nadenken.
- Je lichaam ontspannen.
- Afleiding zoeken voor je zorgen.
- In contact blijven met anderen, ook als je niet bij ze langs kunt.
- Aardig zijn voor jezelf en anderen.



Rustig nadenken

Een van de dingen die je kunt doen om minder bang te worden is rustig nadenken. Hoe vaker je dat doet, hoe makkelijker het wordt.

Anders naar dingen kijken

Als we **stilstaan** en **opmerken** dat we aan het piekeren zijn, dan kunnen we proberen om anders naar dingen te kijken.

Sta Stil, Merk Op en Denk Anders.

Het verhaal van Marieke

Wanneer Marieke een bange gedachte heeft, zoals 'Stel dat ik mijn baan kwijtraak!', dan probeert ze daarbij stil te staan en anders naar de situatie te kijken. Marieke zegt dan tegen zichzelf: 'Het geeft niet, het wordt binnenkort weer normaal'. Dat is een rustige gedachte en die helpt haar om minder bang te zijn.

Andere *rustige gedachten* die kunnen helpen als we bang zijn:

'Dit gaat niet eeuwig duren'

'Ik ben niet alleen – deze veranderingen gelden ook voor anderen'

'Ik kom hier wel doorheen'

'Ik heb mijn ondersteuners om me te helpen met mijn problemen'



Ontspan je lichaam.



- Ga op een stoel zitten
- Haal een paar keer rustig adem
- Adem in door je neus en uit door je mond, als dat prettig voelt.
- Je kunt tellen als je inademt 1 – 2 – 3
- Laat je schouders hangen
- Probeer je spieren te ontspannen

Soms helpen kalmerende bezigheden om je lichaam te ontspannen.

Je kan bijvoorbeeld in bad gaan of naar ontspannende muziek luisteren.

Van wat voor ontspannende bezigheden houd jij?

Als je meer wilt weten over ontspanning, dan kun je het korte ontspanningsfilmje kijken dat bij dit hulppakket zit.

Doe iets wat je afleidt.

Een andere manier om minder bang te worden is iets doen wat je afleidt van je zorgen. Je kan iets kiezen om te gaan doen als je bang bent.

Het verhaal van Marieke:

Marieke gaat maar één keer per dag naar buiten, dus zoekt ze naar nieuwe dingen die ze thuis kan doen, zoals dansen op haar favoriete muziek en naar haar favoriete programma's kijken. Haar ondersteuner heeft haar geholpen om online bewegingslessen te vinden. Na de lunch gaat ze buiten wandelen om wat beweging te krijgen.



Andere goede ideeën van dingen die je kunt doen zijn:

- Lunch maken
- Naar de radio luisteren
- DVD's kijken
- Klusjes in huis doen
- Creatief bezig zijn
- Iemand opbellen voor een praatje

Met anderen praten en in contact blijven.

Met anderen praten geeft ook afleiding van je zorgen. Zelfs als je niet bij iemand langs kan, dan kun je met de telefoon of via de computer wel in contact blijven. Spreek af dat je iemand iedere week op dezelfde tijd belt. Als je daar hulp bij nodig hebt, vraag je ondersteuner dan om je te helpen.

Wees aardig voor jezelf en anderen.

Soms vergeten we onszelf goed te behandelen. Het helpt echt om aardig voor onszelf te zijn als we bang zijn.

Daarbij kunnen de ideeën hiervoor misschien helpen, zoals rustige gedachten of rustig ademen. Andere kleine dingen helpen misschien ook.

Merk het op als je te streng voor jezelf bent, en probeer dan deze aardige gedachten uit:



Het geeft niet, ik doe mijn best.

Het is mijn fout niet.

Ik mag me zo voelen, iedereen is weleens bang.

Aardig zijn voor anderen geeft ook een goed gevoel.

Het geeft ons allemaal een goed gevoel als we een ander helpen. Dat kan iets heel kleins zijn, zoals een vriend opbellen om te laten weten dat je aan hem denkt. Of je kunt een kaartje sturen aan iemand die jij lief vindt. Andere ideeën zijn:



Het verhaal van Marieke:

In plaats van gestrest te raken van alle veranderingen heeft Marieke andere dingen gevonden om te doen. Ze denkt niet meer aan haar zorgen door dingen te doen die ze leuk vindt, zoals dansen en fit blijven. Telkens wanneer ze zich zorgen maakt over haar baan, oefent ze met rustige gedachten.



Maak een plan en oefen

Gebruik deze bladzijde om een plan te maken dat voor jou werkt; schrijf dingen op waardoor jij je beter kunt voelen als je bang bent:





.....



Dit boekje is gemaakt door:
University of Glasgow

Deze Nederlandse versie van het boekje is een vertaling van de originele boekjes die in Engels zijn geschreven en is uitgegeven door het Academisch Werkplaats Leven met een verstandelijke beperking (AWVB; Tranzo, Tilburg University) met toestemming van de auteurs van het originele boekje aan de Universiteit van Glasgow.

