

Tips en handvatten uit het webinar Post-Covid & Levensvragen

In het webinar Post-Covid & Levensvragen kwamen een aantal tips en handvatten voorbij van zowel een expert (Wieneke Gerrits) als ervaringsdeskundigen (Karianne Hulshof, Karin Meijer en Corine Troost). In dit overzicht hebben we ze nog even voor jou op een rij gezet.

Algemene adviezen hoe om te gaan met levensvragen:

- Accepteer het feit dat leven met Long Covid een leven met onzekerheid is. Leef vooral in het hier en nu. Wat is vandaag belangrijk? Wat wil/kan ik nu?
- Heb je je energiemangement voor jezelf geoptimaliseerd? Dat wil zeggen, heb je een soort van stabiel punt bereikt? Pas dan kun je grote levensvragen goed beantwoorden.
- Onderzoek de achterliggende vragen/angsten/twijfels achter de levensvraag en ga plussen en minnen.
- Neem je eigen verantwoordelijkheid en pak een stukje regie. Je hebt zelf invloed op je gedrag en invulling van behoeften.
- Wees mild naar jezelf
- Het is een proces, dus neem je tijd
- Kijk hoe je kunt maximaliseren hoe het met je gaat. De belangrijkste punten waarop je dit kunt doen zijn:
 - ABOSE (Ademhaling, Beweging, Ontspanning, Slaap, Eten)
 - Sociaal contact (mens heeft verbinding met anderen nodig)
 - Mentale zelfzorg (voelen, rouwen, accepteren)
 - Vraag om hulp

Hoe blijf ik bij mezelf?

- Je moet jezelf opnieuw uitvinden met de vraag: wat past NU bij mij?
- Dit vraagt ook loslaten van dingen die voorheen bij je pasten/die je deed
- Kijk naar wat wel kan
- Sta open voor nieuwe dingen
- Doe wat gelukkig maakt, wat je plezier en voldoening geeft
- Maak bij een keuzemoment een plussen- en minnenlijstje
- Probeer dingen uit en voel wat het met je doet

Hoe blijf ik in verbinding?

- Stel randvoorwaarden aan contact op de manier zodat jij dat aankan
- Bedenk een alternatief als je ergens niet bij kunt zijn. Bijvoorbeeld een wandeling met één vriend of vriendin
- Spreek verwachtingen en wensen uit naar de mensen om je heen
- Ondanks de terugslagen, blijf proberen, want het voegt óók wat toe aan je leven.

Tips over zingeving

Zoeken naar zingeving bij ziekte is niet makkelijk, maar wel helpend. Het is een positief en energiegevend tegenwicht voor het omgaan met je beperkingen.

1. Vind uit wat voor jou belangrijk is via één of meer van de volgende drie routes:
 - Vanuit je **rouw**; waar heb je het meeste verdriet/boosheid/frustratie over dat je niet meer kunt zoals je kon? Wat mis je het allermeeeste?
 - Vanuit je **kernwaarden**; wat vind jij het belangrijkste in het leven, welk kompas wil jij volgen?
 - Vanuit je **kwaliteiten**; waar ben je goed in, waar liggen jouw talenten?
2. Denk in mogelijkheden, maar blijf realistisch. Maak een bewuste keuze om iets te doen dat je zin geeft, hoe klein het ook lijkt en ook al kost het je vast iets. Zo lang de kosten-batenanalyse maar positief uitvalt. Probeer dingen uit en stel vervolgens bij, want het is zoeken naar balans. Geef daarbij ruimte aan alle emoties die waarschijnlijk voorbij zullen komen. Rouw om wat helaas niet gaat of tegenvalt, maar vier ook datgene wat wél lukt.
3. Zingeving zoeken en je leven mét ziekte vormgeven is een persoonlijk proces. Maar je hoeft het niet alleen te doen! Vraag je omgeving om mee te denken. Dit kan bijvoorbeeld door te vragen wat voor mogelijkheden mensen om jou heen voor jou zien op dit moment en welke kwaliteiten ze aan jou toeschrijven. Misschien kunnen zij je concreet helpen bij iets dat je graag zou willen doen. Heb het erover met de mensen die jou als persoon en/of jouw situatie kennen. Dit kan familie of vrienden zijn. Of schakel professionele hulp in om je te begeleiden in dit proces. En laat je inspireren door verhalen van lotgenoten, bespreek het in een supportgroep hoe anderen hier mee omgaan.

Lees & Luister tips

- Boek 'Levend Verlies' van Tine van Ingelgem. Lees Corine's recensie daarover hier: <https://www.postcovidnl.nl/nieuws/boekrecensie-van-corine-levend-verlies>
- Psychiater Praat Podcast van Wieneke Gerrits: <https://www.wienekegerrits.nl/gratis/psychiater-praat-podcast>
- Boek 'Mijn vriend Damocles' van Lottie van Starckenburg
- Sluit je aan bij een lotgenotencontactgroep van PostCovid NL: <https://www.postcovidnl.nl/bijeenkomsten>