

WEBINAR



Jan Vercoulen



Mirjam Janssens



Sjoukje Kastelein

Mentale klachten en Long Covid

Dinsdag 5 oktober van 19.30 tot 20.30 uur



Webinar Mentale klachten en Long Covid

Sjoukje Kastelein – ervaringsdeskundige

Jan Vercoulen – klinisch psycholoog

Mirjam Janssens – maatschappelijk werker

Herman Vijlbrief – woordvoerder Longfonds

Sjoukje – Long Covid



gemis



verdriet
frustratie
falen
onzekerheid
stress

~~"Ik moet zsm herstellen"~~ (grillig! stress! falen!)

"Ik wil hier en nu zo oké mogelijk zijn"

fijne dingen doen

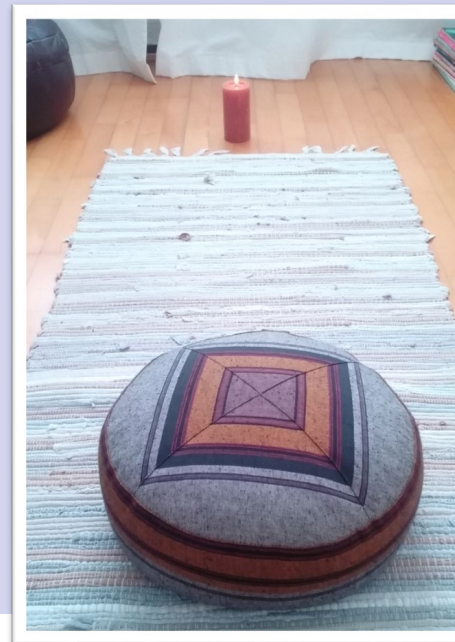
meditatie

praten

me nuttig maken

geven

mezelf blijven :)



Mentale klachten - welke

- Angst/zorgen
- Depressie
- Post-traumatische stress stoornis (PTSS)
- Acceptatie (ontkenning, frustratie, verdriet, acceptatie)

ECHTER:

Mentale klachten - definities

- Angstige gevoelens is niet per se angststoornis
- Sombere gevoelens is niet per se depressieve stoornis

We zien niet vaak een angst- of depressieve stoornis maar:
een normale reactie op een moeilijke situatie

Depressie

- Elke dag somber
- De hele dag somber
- Minstens 2 weken
- Veel andere klachten

Normale reactie

- Soms sombere buien of momenten

Oorzaak en gevolgen mentale klachten (emoties)

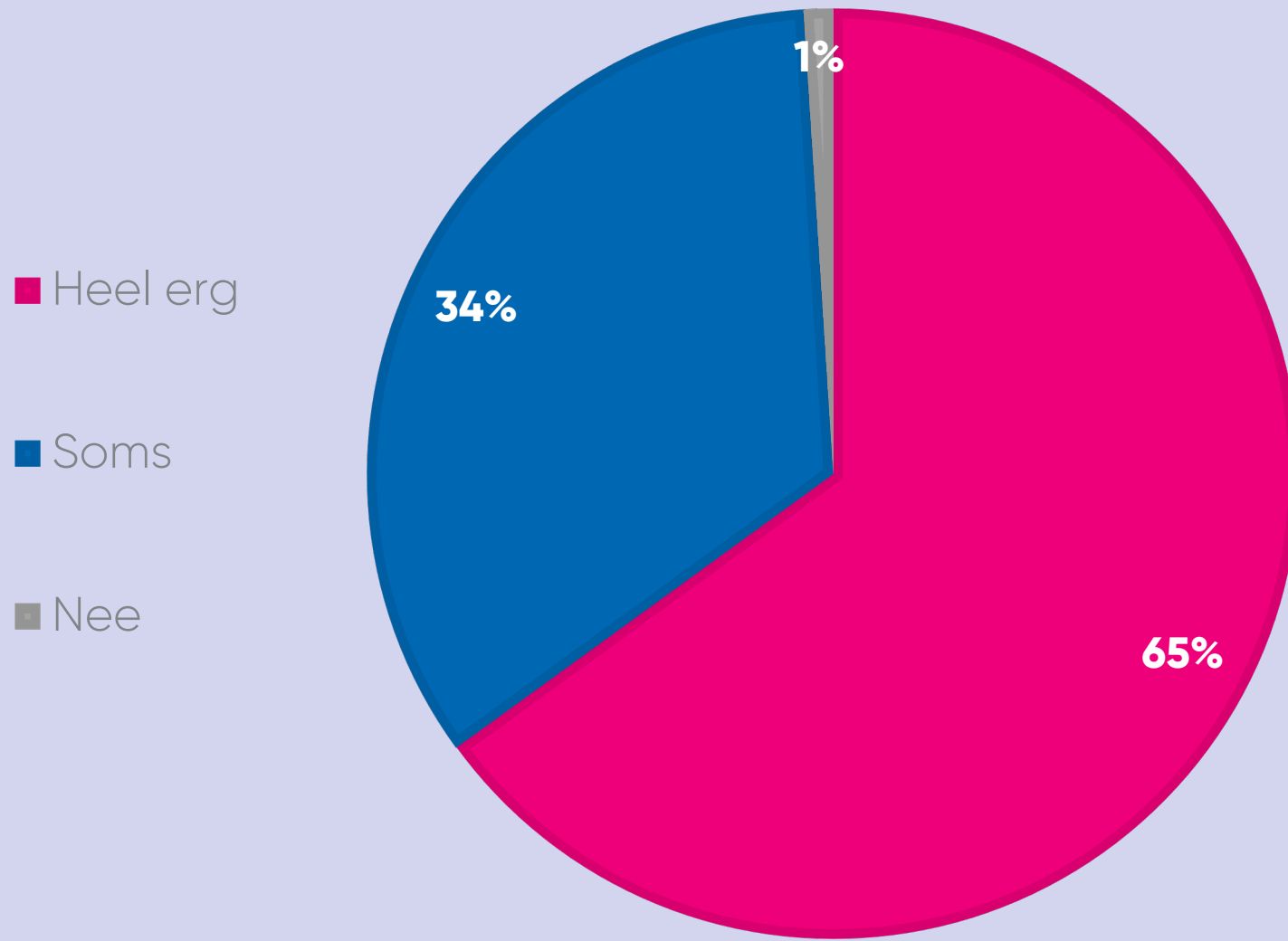
⇒ Gebeurtenis ⇒ Gedachte ⇒ Gevoel ⇒ Gedrag

Angstige en sombere gevoelens

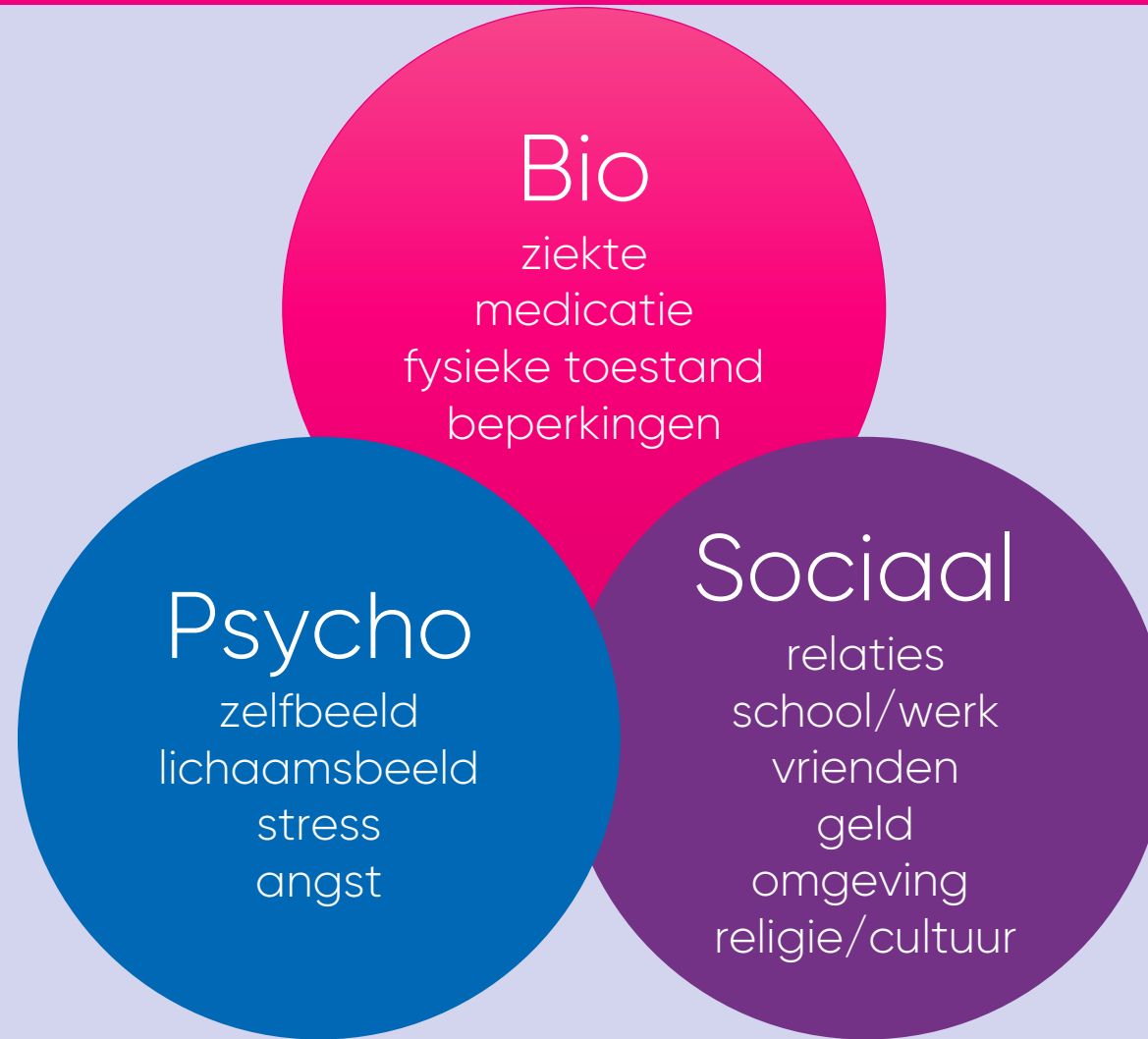
- Erg ziek geweest
- 10 dagen alleen gelegen terwijl erg ziek
- Benauwdheid
- Specifieke ziekenhuiservaringen
- Mededeling "u moet naar de IC"
- Bij traag herstel:
 - "Komt het ooit goed?"
 - Door cognitieve klachten: "Heb ik nu hersenschade?"
 - "Ben ik nog wel een goede moeder?"
 - "Ik wil weer normaal doen"



Poll: Ik maak me zorgen of ik ooit weer de oude word



Psychosociale problematiek



Andere mentale gevolgen

Relaties (kunnen) veranderen:

- Partner/echtgenoot
- Familie
- Vrienden
- Werk/school
- Niet meer doen wat je voorheen deed

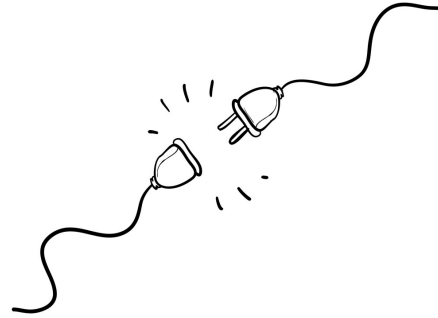
Zorgen over:

- Werk/werkgever/geld
- Gevoel 'geen goede partner, ouder, vriend/vriendin'
- Verandering gezinsdynamiek
- Partner mantelzorger
- Omgeving, (on)begrip
- Meninge sociale media

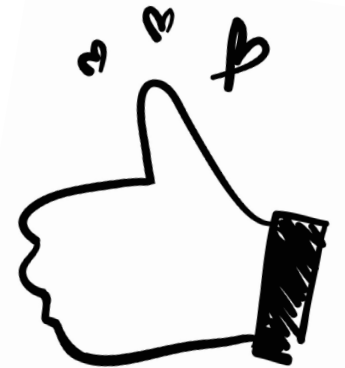


Tips

- Beweeg
- Sociale contacten
- Praat over je gevoel
- Sta stil bij hoe het staat
- Zorg voor voldoende ontspanning



- Vraag (praktische) hulp
- Stel haalbare doelen
- Kijk en waardeer wat wel goed gaat
- Wees lief voor jezelf



Dank voor jullie aandacht!

Webinar terugkijken en meestgestelde vragen:
coronaplein.nu/mentaleklachten

Webinar cognitieve klachten terugkijken:
coronaplein.nu/cognitieveklachten