

## TIPS EN BEMOEDIGING VOOR NU!

Beste lezer,

Vanuit ons werk merken wij dat er in deze tijd veel vragen zijn rond geestelijk – en lichamelijk welbevinden. Graag delen wij met u enkele praktische tips en inzichten om vertrouwen, moed en vitaliteit te vergroten.

Een mooi Joods spreekwoord luidt: 'Angst klopt op de deur. Moed doet open. Er staat **Niemand!**'.

Wees moedig. Help elkaar. Vraag zelf om hulp. Het mooie van het leven is dat we elkaar nodig hebben als mens! Het maakt het beste in ons wakker!

Wij wensen u veel gezondheid en vertrouwen toe!

*Leonora Zijlstra & Jessica Rosenbach*



TIPS EN BEMOEDIGING VOOR NU! - INHOUD

### INHOUD

1. Vitaliteit en in verbinding blijven – het oplossen van angst en stress
2. Lucht & luchtigheid – meer ontspanning in je ademhaling
3. Rouwverwerking
4. Contact

## 1. VITALITEIT EN IN VERBINDING BLIJVEN – HET OPLOSSEN VAN ANGST EN STRESS

Vooraf het werk van Marina Riemslag brengen wij graag onder uw aandacht. Zij heeft haar beproefde ABC-model juist nu voor deze tijd pro-deo aangeboden. Deze effectieve methode hernieuwt vertrouwen en rust en kan dagelijks beoefend worden.

“Op het Corona-virus hebben we geen invloed. Hoe we er mee omgaan, kunnen we wél zelf bepalen”.  
Wees voorzichtig én hou het hoofd koel! – Marina Riemslag

- Video **ABC-methode** van Marina Riemslag; [www.ontstressen.nu](http://www.ontstressen.nu)
- Boek ‘Jezelf ontstressen in minder dan vijf minuten’ – Marina Riemslag – ISBN 9781616272838
- Eerste Hulp bij Onrust – ontstressen in de Zorg; bekijk de video: [www.ontstressenindezorg.nu](http://www.ontstressenindezorg.nu)
- Het **ABC-model** van Marina Riemslag om zelf te oefenen + extra informatie (zie bijlage).

## 2. LUCHT & LUCHTIGHEID - MEER ONTSPANNING IN JE ADEMHALING

Als je last hebt van je luchtwegen en/of ademhaling bekijk dan de video en ook de tips met ademhalings-oefeningen.

- Video ‘Long fysiotherapie’; luchtwegen loskloppen; zie link in e-mail.
- Ademhalingsoefeningen (zie hieronder):

### **Long fysiotherapie – ademhalingsoefeningen na of tijdens Corona om weer longvolume te ontwikkelen en te herstellen.**

- Diep inademen door de neus tot in het middenrif en de buik en langzaam sterk uitademen door de mond. Doe dit 3x.
- Dan....
- Diep inademen door de neus en krachtig uitademen door je mond, waarvan je lippen samen geknepen zijn alsof je fluit speelt. Doe dit 3x.
- Dan....
- Diep inademen en uithijgen alsof je de lucht eruit gooit. Probeer te hoesten zodat eventueel slijm eruit kan komen. Doe dit 3x.

### 3. ROUWVERWERKING - Corona-verdriet & rouw. Door Manu Keirse, Emeritus-hoogleraar verlies KU Leuven

#### Corona-verdriet & rouw

De maatregelen om de corona-besmetting zoveel mogelijk te voorkomen beperkt het sociale leven van vele Belgen en Nederlanders tot het gezin. In België kan je alleen nog buiten komen om naar je werk te gaan, naar de voedingswinkel, de post, de bank, de apotheek of om te tanken. Wandelen en sporten kan, maar alleen met gezinsleden. Ook in Nederland zijn maatregelen ingesteld die hard ingrijpen in de persoonlijke levenssfeer. Iedereen moet waar mogelijk 1,5 eter afstand houden van een ander. Iedereen wordt opgeroepen zo veel mogelijk thuis te werken. Veel bedrijven gaan dicht. De autowegen liggen er verlaten bij. Het vraagt een forse aanpassing, maar het lijkt allemaal overkomelijk. Scholen grijpen naar online-opdrachten. Dat is niet eenvoudig voor gezinnen die niet over voldoende computers beschikken voor hun kinderen en zeker niet als beide ouders ook aangewezen zijn op dezelfde apparaten om van thuis uit te werken. Je vrienden missen is te overbruggen. Dat gebeurt in een zekere vorm toch elk jaar als de scholen dichtgaan van eind juni tot begin september. Het kan voor gezinnen een kans zijn om intieme relaties te verdiepen, maar dan niet voor die gezinnen waar de ouders in deze periode dor hun verantwoordelijkheid in de zorg of de ordehandhaving extra uren moet en werken en niet over aangepaste kinderopvang beschikken.

Moeilijker wordt het voor pas opgestarte bedrijven met zware financiële lasten waarvoor die periode van inactiviteit de doodsteek kan worden. De kosten lopen door en de inkomsten vallen weg. De beperkte overheidssteun kan helpen, maar misschien niet voldoende als je al aan de rand van de afgrond bengelt. Het wordt echter gemis op gemis voor die families die met het sterven van een dierbare worden geconfronteerd. Je kan je ouders in woonzorgcentra of thuis niet gaan opzoeken, maar de dood wacht niet tot de maatregelen voorbij zijn. Mensen missen laatste momenten van samenzijn. Deze komen nooit meer terug. De herinnering aan die laatste momenten van het leven blijven nabestaanden een leven lang bij en hebben vaak een bijzondere betekenis.

#### Afscheidsvieringen

Afscheidsvieringen worden uitgesteld of in beperkte kring georganiseerd. Er mogen maximum twintig nabije familieleden aanwezig zijn en ze moeten voldoende afstand van elkaar houden. Wie sluit je uit? Hoe kan je je persoonlijk meeleven vormgeven vanop twee meter afstand? Een uitvaart in intieme kring gebeurt anders ook, maar dan op uitdrukkelijke wens van de familie of de overledene. Een afscheidsviering is nu juist een maatschappelijk gebeuren, een ritueel dat in alle culturen bestaat. De betekenis ervan is om persoonlijk verdriet een publieke erkenning te geven. Het is een eerste stap naar nieuwe verbondenheid en het vergemakkelijkt de verdere contacten. Je moet die stap niet alleen zetten, maar je bent een schakel in een gemeenschappelijk gebeuren. Het is een kans om je emoties te delen met anderen. Rouwen is een sociaal gebeuren. En daarnaast heb je de mensen waarvan een kind, of hun partner is gestorven voor de start van de quarantaine. Een vrouw die vijf weken geleden haar partner heeft begraven en nu met haar vier kinderen aan het huis is gekluisterd. Ze moeten het alleen zien te beredderen zonder de steun en de warmte van hun vrienden- of familiekring. Is solidariteit hier niet het adequate antwoord. Het is reeds op gang gekomen door overheidssteun aan bedrijven en door een soepele toepassing van de door de overheid van quota die bepaalde voorzieningen moeten halen om hun erkenning niet te verliezen. Bij de bevolking is het dagelijks applaus voor de mensen in de zorg ook een maatschappelijk ritueel. Mensen naaien thuis vanuit lakens mondkmaskers om bij te springen.

#### Suggesties om iets te betekenen

Maar hier een bijkomende suggestie om iets te betekenen voor mensen die met hun verdriet in het isolement dreigen terecht te komen: Schrijf een brief naar een familie in rouw of voor de digitale generatie post iets op de sociale media. Wat kan je schrijven? Enkele herinneringen aan de persoon die is overleden, kwaliteiten en kenmerken die je waardeert, zoals zijn moed, zijn inzet, zijn integriteit. Ook de manier waarop hij zich heeft geëngageerd in verschillende initiatieven. Een moment of een daad die je waardeert, iets over hoe je respect en je genegenheid is gegroeid, hoe deze persoon je leven heeft geraakt of beïnvloed. Het doet goed te lezen dat je dierbare geliefd is en gewaardeerd wordt.

Vermeld wat je bij de rouwende waardeert. Wanneer een dierbare sterft, voel je je vaak zo overweldigd dat je aan je eigen capaciteiten begint te twifelen. In rouw is het soms moeilijk om van jezelf te houden en jezelf te waarderen. Uitdrukkelijk je persoonlijke capaciteiten neergeschreven zien, doet goed. Schrijf over hoeveel waardering je hebt voor de zorgende manier waarop ze er waren tijdens de laatste periode. Het versterkt je boodschap als je ook een positieve appreciatie kunt uitdrukken die je uit de mond van de overledene hebt gehoord.

Voor afscheidsvieringen die naar een latere datum zijn verplaatst kan je vragen dat elke aanwezige een herinnering aan de persoon in een gesloten omslag meebrengt en in een mandje legt. De familie kan er dagelijks een lezen. Het gevoel van gemis aan direct contact in de eerste dagen kan op die manier plaats ruimen voor een duurzame verbondenheid.

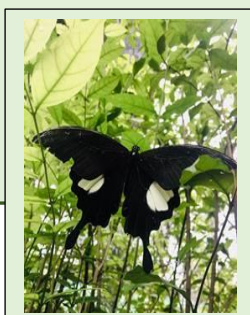
In China, waar de Corona ontstond, hebben ze eenzelfde letterteken voor crisis en kans. Wellicht kunnen uit deze crisis ook nieuwe kansen ontstaan.

#### Manu Keirse

Emeritus-hoogleraar verlies KU Leuven – docent Gezinswetenschappen ODISEE

#### Literatuur

- Vingerafdruk van verdriet – Manu Keirse
- Zie de mens – Manu Keirse



## 4. CONTACT

**Leonora Zijlstra**  
Coach & Geestelijk Raadvrouw  
[www.bijzonderezaken.com](http://www.bijzonderezaken.com)

**Jessica Rosenbach**  
Coach & Mediator  
[www.jessconnect.nl](http://www.jessconnect.nl)

Leonora Zijlstra en Jessica Rosenbach zijn beiden aangesloten bij de NOBCO, Nederlandse orde van beroepscoaches.

*“In iedere verandering verbergen zich duizenden mogelijkheden”*

