

Hou je ook mentaal gezond... met de tips van psychologe Marjolein, 20/03/20 om 07:15



Olaf Verhaeghe

Het coronavirus zorgt bij heel wat mensen voor ontzettend veel vragen en onduidelijkheid. Door de ingrijpende maatregelen leven gezinnen heel dicht op elkaar, maar dreigen alleenstaanden geïsoleerd te raken. Net in deze crisis is het belangrijk om ook mentaal gezond te blijven. Psychologe Marjolein Devriendt (38) uit Tielt deelt daarvoor haar beste tips.



Ook de Tieltsse psychologe Marjolein Devriendt werkt sinds deze week van thuis. Exact zoals de richtlijnen het voorschrijven. Haar zoon Sander (6) heeft nu tijd om creatief bezig te zijn.
© WMe

Haar zoontje van zes komt even tussen tijdens ons online gesprek. Ook psychologe Marjolein Devriendt werkt dezer dagen van thuis uit. "Je ziet, de uitdaging geldt voor iedereen", glimlacht ze.

De coronacrisis brengt heel wat vragen, angst en onduidelijkheid met zich mee, zowel op vlak van gezondheid als economisch gezien. **"Die angst, en vaak zelfs een zekere boosheid, is heel begrijpelijk"**, zegt Marjolein. "Mensen hebben nood aan structuur, aan houvast. Die krijg je enkel door duidelijkheid. De overheid speelt daar een belangrijke rol in, met eenduidige richtlijnen. Op dat vlak zijn al grote stappen gezet. **Als je kijkt naar de eerste richtlijnen in vergelijking met wat er dinsdag is aangekondigd, zie je een grote evolutie.** Ik raad iedereen aan om enkel de officiële communicatie vanuit de overheid te raadplegen. Ga niet zelf op zoek op sociale media of online."

Emoties uiten

"Daarnaast is er ook nood aan structuur in de dagindeling. **Veel mensen werken nu thuis, al dan niet in combinatie met de zorg voor de kinderen.** Dat vraagt een grote flexibiliteit", zegt de psychologe. "'s Morgens uitstippelen wat je wil en moet doen, is essentieel. **Overleg dat met elkaar en schrijf dat ook uit zodat het tastbaar en zichtbaar wordt voor iedereen.** Een evenwicht vinden dat duidelijk is voor iedereen, is heel belangrijk."

"Overleg de dagplanning en schrijf die ook uit. Zo wordt het tastbaar voor iedereen" - Marjolein Devriendt, psychologe

Dat je in deze coronatijden als gezin nog vaker dan anders op elkaars lip leeft, kan voor spanningen zorgen. Volgens Marjolein is het van groot belang dat iedereen zijn emoties uit. "Je mag kwaad zijn, je mag bang zijn, maar zeg dat tegen elkaar. **Een lastig gevoel mag je niet zomaar wegdrukken.** Langs de andere kant is het belangrijk dat je elkaar de ruimte gunt. Ga de harde confrontatie zeker niet aan. **Neem een bad, zet je even alleen met muziek op de oren of ga even alleen een wandelingetje maken als je daar nood aan hebt.** En laat de ander dat ook doen. Verbinding vinden is van belang, maar elkaar ademruimte geven is dat minstens even veel.."

Solidariteit

Aan de andere kant van het spectrum dreigen veel alleenstaanden geïsoleerd te raken. "Technologie kan het gebrek aan sociaal contact in zekere zin opvangen, maar de mens heeft van nature ook nood aan fysiek contact. **Die huidhonger zit in ieder van ons.** Dat wordt uiteraard een hele moeilijke. We moeten waakzaam zijn voor zij die alleen staan vandaag. Skype met je naasten, stuur een brief of tekening naar mensen in woonzorgcentra of naar je oma en opa thuis. **Zelfs een anonieme brief naar iemand die je niet**

persoonlijk kent, kan wonderen doen. We leven in een vrij individualistische maatschappij en deze crisis daagt ons uit om ons meer open te stellen voor onze wijde omgeving. Iedereen moet er door, dus kunnen we het maar beter samen doen", vindt Marjolein.

"Ik zie alleszins al veel moois bewegen. Solidariteitsacties die op poten worden gezet, jongeren die zich belangeloos inzetten en veel creativiteit. De gemeenschap groeit weer. Ik hoop vooral dat die positieve zaken na de crisis zullen blijven hangen en dat we niet massaal teruggrijpen naar hoe we het voor dit coronavirus deden."

Sociale media

Creativiteit. Het wordt de komende dagen en weken nog belangrijker dan het al was. "Verveling hoeft zeker niet iets negatiefs te zijn, integendeel. **De maatschappij is - of was - zo snel, dat we niet meer weten wat we moeten doen eens alles stilvalt.** Mensen moeten nu zelf creëren om een zekere leegte op te vullen. En dat lukt spectaculair goed op veel plaatsen. De positieve rol van sociale media is daarin enorm belangrijk. **Gebruik die dan ook daarvoor, voor humor, om nieuwe contacten te leggen, om elkaar door deze moeilijke periode te sleuren.** Maar wil je duidelijkheid, gebruik dan de betrouwbare media en de communicatie van de overheid. **Sociale media kan dienen voor verbondenheid, niet voor informatie.**"