

Beste klanten/ cliënten,

Deze checklist is ter ondersteuning voor de komende periode. Allereerst: het is nu **volstrekt normaal** om soms stress, angst, spanning te ervaren. Normaal gesproken kunnen we daar redelijk goed tegen, zeker wanneer je bewust om gaat met de balans tussen voldoende inspanning en ontspanning.

Emoties zoals angst en onrust zijn normaal en helpend. Angst maakt je alert, zodat je weet wanneer je jezelf moet beschermen. Soms loopt stress en spanning echter zo hoog op dat we overbelast kunnen raken.

- Heb hier begrip voor: angst en spanning voelen is normaal en gezond!
- Als de spanning je belemmert of uitput, zoek dan naar manieren om daar beter mee om te gaan. Niet door de spanning te negeren, maar door goed voor jezelf en elkaar te zorgen.

Als je merkt dat het even te veel wordt: praat erover met iemand. Zeker voor de binnenvetters onder ons is dat extra belangrijk.

#### ✓ **Neem voldoende pauzes en rust**

Ook wanneer je thuis werkt en/ of vanuit huis solliciteert! Loop bijvoorbeeld een rondje door het huis, haal wat te drinken, ga even zitten, doe iets simpels dat voldoening geeft, maak een praatje met een huisgenoot. TIP: Maak van tevoren een lijstje voor jezelf met kleine/ simpele dingen die je helpen om écht uit te rusten en te ontspannen. Dat gezegd hebbende...

#### ✓ **Vermijdt Social media en het nieuws**

Op momenten waarop je behoefte hebt aan rust en ontspanning. Je kunt best op gezette tijden het nieuws even kijken maar doe dit alleen om bij te blijven. Alle media onrust helpt je niet direct om op te laden.

#### ✓ **Luister naar je lichaam**

Vraag een aantal keren per dag aan je lichaam: Hoe voel ik me nu? Hoe is mijn hartslag en ademhaling? Wat heb ik nu nodig? Water? Voedsel? Warmte? Beweging? Rust?

#### ✓ **Ademhalingsoefening**

**Een diepe buikademhaling** helpt meestal om te ontspannen. In tijden van stress en spanning neigen we naar een hogere ademhaling (ter hoogte van het hart). Kies bewust voor dieper ademen en forceer het niet. Het hoeft niet perfect te gaan. Bij een buikademhaling span je je buik aan bij het uitademen: je duwt de lucht zachtjes naar buiten. Houdt de adem eventjes vast. Wanneer je daarna je buik ontspant, stroomt de lucht als vanzelf naar binnen en adem je in. Leg een hand onder je navel en volg de beweging van je buik. Eventueel kun je je ogen even sluiten om nog wat dieper weg te zakken in de ontspanning. Je kunt oefenen met je ademhaling vertragen, in kleine stapjes steeds wat langzamer ademen.

### ✓ Goede gronding

Normaal gesproken is het goed om elke dag een grondingsoefening te doen. In deze periode is het goed om het zo vaak mogelijk te doen (hoe hoger de stress en spanning hoe vaker, bijvoorbeeld elk uur). Na je ademhalingsoefening stel je je voor dat vanuit je stuitje een dikke kabel diep de aarde in gaat. Deze kabel is sterk en overall even breed (ongeveer 10 cm). Via het centrum van de aarde stel je je voor dat een ontspannende stroom energie via je kabel weer naar boven komt. Welke kleur heeft het? Is het een sterke of een zachte stroom? Is het vloeibaar of energie? Stroomt het snel of langzaam? Stel je dan voor dat deze ontspannende energie via je stuitje je lichaam in komt en je hele ruggengraat vult: wervel voor wervel en ook tussen de wervels. Neem hier de tijd voor. Daarna vult je benen, voeten, billen, onderbuik, al je organen, vooral je longen! je hele rug, borstkas, schouders, je nek, je hals, de achterkant van je hoofd, de bovenkant van je hoofd, je wenkbrauwen, ogen, neus, wangen, kaken, mond en tong. Hiermee help je je lichaam ontspannen en opladen tegelijk.

### ✓ Ontspanningsoefening bij veel spanning

Wanneer het bovenstaande niet lijkt te helpen kun je **progressieve relaxatie** uitproberen. Dit kan je zowel zittend als liggend doen.

Begin bij je linkervoet. Span deze 3 seconden aan: duw je hak in de grond, spreid je tenen, zodat je je hele voet voelt aanspannen. Na 3 seconden probeer je (zo goed als het gaat) alle spieren in je linkervoet te ontspannen – doe dit 10 seconden lang. Zo ga je per ledemaat door je lichaam: 3 seconden je onderbeen aanspannen – 10 seconden ontspannen. Van je voet naar je onderbeen naar je bovenbeen, vervolgens naar je rechtervoet, onderbeen en bovenbeen. Je onderbuik, rug, borst. Handen, onderarm, bovenarm, schouders en nek.

DE KRACHT ZIT IN DE HERHALING! HOE VAKER JE BOVENSTAANDE OEFENINGEN HERHAALT, DES TE GEMAKKELIJKER LUKT HET JE OM TE ONTSPANNEN EN IN JE KRACHT TE BLIJVEN.

### ✓ Matig je alcohol en/ of drugsinname.

Tijdelijk kan dit je een (aangenaam) verdoofd gevoel geven maar het is absoluut geen oplossing voor de lange termijn. Elke keer dat je het nuttigt brengt het je verder uit contact met jezelf en je lichaam en het blokkeert alle hormonen die zorgen dat je je fijner en rustiger gaat voelen.

Hetzelfde geldt voor:

### ✓ Medicijngebruik

Gebruik alleen wat je echt nodig hebt en/ of wat je is voorgeschreven door je (huis)arts! Voor de rest kun je heel veel ongemak verzachten met het drinken van water en inwendig/ uitwendig gebruiken van allerlei middelen uit de natuur. Denk hierbij aan de zuiverende werking van gember, de antibacteriële werking van teatree en de pijnstillende werking van kurkuma en basilicum. Bij maagproblemen (vaak gekoppeld aan spanning en stress) heb je veel aan pepermunt. Tip: deze tijd geeft misschien ook de ruimte om zelf wat kruiden te kweken?

### ✓ Bewegen

Buitenshuis sporten is op dit moment lastig. Thuis sporten kan precies zoals je wilt en wanneer het je uitkomt. Je kunt eventueel vaker de trap op en af lopen en via het internet allerlei filmpjes op zoeken met leuke thuisoefeningen. Wandelen, in je (moes)tuin werken, joggen en fietsen (zolang het nog mag) helpt heel goed bij stressvermindering. Probeer minimaal elke dag een half uurtje bewegingstijd te vinden.

### ✓ Leuke dingen doen

Dit lijkt voor de hand liggend maar elk mens vult dit op eigen manier in. Voor de een betekent urenlang Netflixen/ facebooken etc. met een grote doos chocolade en een fles wijn erbij iets leuks doen. Een ander kan zichzelf helemaal verliezen in allerlei games. Iets doen voor je ontspanning waarbij je écht op laadt vraagt om andere activiteiten zoals een spelletje doen, puzzelen, in bad gaan, dat ene boek lezen waar je tot nu toe niet aan toe kwam, grappen maken met collega's of familie, alles kan. Probeer zo min mogelijk aan de realiteit te ontsnappen via tijdelijke verdoving en doe voornamelijk dingen die je méér in contact brengen met jezelf!

### ✓ Gezond eten

Met gezond eten doel ik weer op een goede samenwerking met je lichaam. Wat heeft het nu nodig? Zoet? Zout? Water? Welk voedsel geeft je een vol en fijn gevoel zonder dat het je achteraf hoofdpijn, een opgeblazen gevoel en/ of vermoeidheid geeft? Nu we genoodzaakt meer thuis zijn kun je je ook afvragen: hoeveel voedsel heeft mijn lichaam nu nodig? Waar geniet ik echt van en waardoor blijf ik goed functioneren en helder in mijn hoofd? Hou het makkelijk en leuk!

### ✓ Vitamine C

Investeren in een goede vitamine C en vitamine D kan je een heleboel ongemak en leed besparen met alle gezondheidsrisico's die we op dit moment allemaal lopen. Echinacea, zuiveringszout, visolie, multivitaminen, immuun boosters; allemaal goede hulpmiddelen in deze tijd! Vitamine C1000 (een volwassene mag nu ongeveer 3000mg per dag innemen) kan volgens apothekers en drogisten helpen om je immuunsysteem en je weerstand van binnenuit te versterken.

Orthica, Virtuoso, Vitals, Lucovitaal, Ortholon en Vitiv zijn voorbeelden van merken met goede vitamine C.

### ✓ Goede slaap

Is 1 van de belangrijkste manieren om weer goed op te laden voor de volgende dag. Algemene tips: alle digitale schermen uitzetten minstens een uur voordat je wilt gaan slapen, doe voor het slapen gaan iets waarvan je ontspant, drink geen koffie/cafeïne na het avondeten, geen alcohol (daardoor slaap je onrustiger en rust je minder uit).

Eventueel kun je de dag van je afschrijven en al je dankbaarheidsmomentjes vastleggen. Als je het gevoel hebt dat je minder goed slaapt kun je op internet duizenden (muzikale, meditatieve en praktische) tips vinden die je kunnen helpen. Ook kun je via je telefoon allerlei apps downloaden voor betere nachtrust.

### ✓ Blijf in contact

Stress, spanning en angst zorgen dat we ons verder afsluiten. Zoek juist nu de verbinding op met je dierbaren en probeer regelmatig samen iets te doen en te delen. Maak dagelijks bewust contact met jezelf, je lichaam, je gevoelens en je eigen geloofssysteem. Als je merkt dat je (sneller) overprikkeld raakt, neem dan op tijd weer een moment voor jezelf. Zonder je even af en help jezelf weer tot rust.

### ✓ Praat over wat je voelt

Angst wordt vaak groter als je het probeert te ontkennen of weg te drukken. Praat over je gevoelens met dierbaren die het kunnen ontvangen en er op positieve wijze mee om (kunnen) gaan. Als het idee hebt dat je bij niemand in je omgeving terecht kunt, kun je eventueel ook de Luisterlijn bellen (<https://www.deluisterlijn.nl/>). Als je merkt dat je omgeving jouw angst vergroot geef dan aan dat dit jou en de ander niet helpt. Kies keer op keer voor positieve gedachten en gevoelens en houdt negativiteit zo ver mogelijk buiten de deur!

### ✓ Verminder angst en piekeren

Merk je dat je je vaak/ veel zorgen maakt en heb je veel angstige gedachten over de toekomst, je gezondheid, je financiën etc.? DIT IS NORMAAL!

Lukt het je al om jezelf gerust te stellen met positieve gedachten? Zoals:

- Wat er ook gebeurt, ik kan dit aan.
- Ik mag bang zijn, alles komt weer goed.
- Ik doe wat ik kan en het is genoeg.
- Alles verandert continu, ook deze situatie waarin ik zit.

Lukt het bovenstaande je niet of nauwelijks en blijf je klachten houden en kun je momenteel niet bij een specialist terecht voor hulp? Misschien kunnen de programma's van Mirro je verder helpen. Voor € 7,- kun je een jaar lang gebruik maken van een programma van Mirro, dit is een eHealth programma. Je vindt het op <https://www.mirro.nl/>.

### ✓ Wat is van jou, wat is van de ander

Vraag jezelf continu af: is dit van mij of van de ander (de buitenwereld)? Juist in deze tijd pikken we gemerkt en ongemerkt heel veel angst en spanning op uit de buitenwereld. Mensen vinden het ook fijn om bevestiging te krijgen van wat ze voelen. Als jij kiest voor goede zelfzorg in de vorm van ontspanning en gezonde energie, wees je dan constant gewaar van wat buiten jou gebeurt. Wat is van jou en wat is van de ander? Je hoeft er niet eens over in gesprek te gaan. Het enige wat je inwendig hoeft te doen is je voor te stellen dat je de negativiteit, angst, onrust en/ of spanning teruggeeft aan de buitenwereld. Het is al genoeg om dit via je gedachten te doen. Alleen al je keuze dat je VANAF NU elk moment verantwoordelijkheid neemt voor jezelf en de verantwoordelijkheid van de ander laat waar deze hoort, helpt je verder in dit (loslaat) proces.

Vaak houden we ons liever bezig met anderen dan met onszelf als een soort van afleiding van onze eigen angst en pijn. Of juist om bevestiging te zoeken van wat we denken en voelen. Doe jezelf een lol en stop hiermee nu het kan! Mensen zijn enorm veerkrachtig. Wat helpt je om met deze moeilijke tijden om te gaan? Ga op zoek naar dingen die je versterken in plaats van verzwakken!

### ✓ De kunst van acceptatie

Gemerkt en ongemerkt maken we ons extra druk over allerlei dingen waar we niet direct invloed op hebben. We lopen allemaal nu en dan pijn op in ons leven via bijvoorbeeld een relatiebreuk, verlies van een dierbare, onze gezondheid, een baan etc.

Het is heel normaal om hier een tijdje van uit ons doen te zijn en daar van alles bij te voelen: onmacht, verdriet, boosheid, onbegrip etc. Op een gegeven moment is het echter ook heel normaal dat het stapje voor stapje af zwakt en dat we langzaam weer open gaan staan voor nieuwe ervaringen.

Lukt dit of merk je dat je er heel lang over blijft piekeren, dat je heel vaak achteraf nog angst, boosheid en/ of verdriet ervaart? Normale pijn verandert dan in LIJDEN. Lijden gaat vaak niet meer over wat ons gebeurd is maar over de zorgen en angsten die we erover blijven houden. Vind ik ooit weer een andere baan? Wie wil mij nou nog op deze leeftijd? Wat als ik straks niet meer voor mijn gezin kan zorgen? Wie zorgt er voor mij als ik uitval? Etc. Etc. Etc.

We willen niet zo piekeren, het moet weg. Wat een gezeur. Kom op, nu doorgaan! We gaan steeds meer vechten tegen ons gevoel omdat dat niet mag of niet uitkomt. Het lijden wordt steeds groter!

ACCEPTTEER DAT PIJN EN TEGENSLAG BIJ HET LEVEN HOORT  
ACCEPTTEER DAT NIEMAND PERFECT IS  
ACCEPTTEER DAT IEDER VAN ONS ZIJN OF HAAR STINKENDE BEST DOET  
ACCEPTTEER DAT DIT JE HUIDIGE REALITEIT IS, PAS DAARNA KUN JE KIJKEN HOE JE DEZE STAP VOOR STAP KUNT VERANDEREN.

### ✓ Meer oefeningen voor acceptatie en ontspanning

Via <https://www.actinactie.nl/downloads/> vind je nog veel meer tips over ontspanning, mindfulness, acceptatie en omgaan met alles wat op je afkomt.

Nogmaals, de kracht zit in de herhaling!

Print dit document uit, hang het zichtbaar op en check meerdere malen per dag of je voldoende voor jezelf zorgt. Ook wanneer je je al ontspannen, rustig, energiek, voldoende veerkrachtig en weerbaar voelt. Het houdt je gezond!

Zorg goed voor jezelf en elkaar in deze bijzondere tijd.

Hartelijke groet,

Laila Porcu  
Consulent Werk en mobiliteit

OxHill7