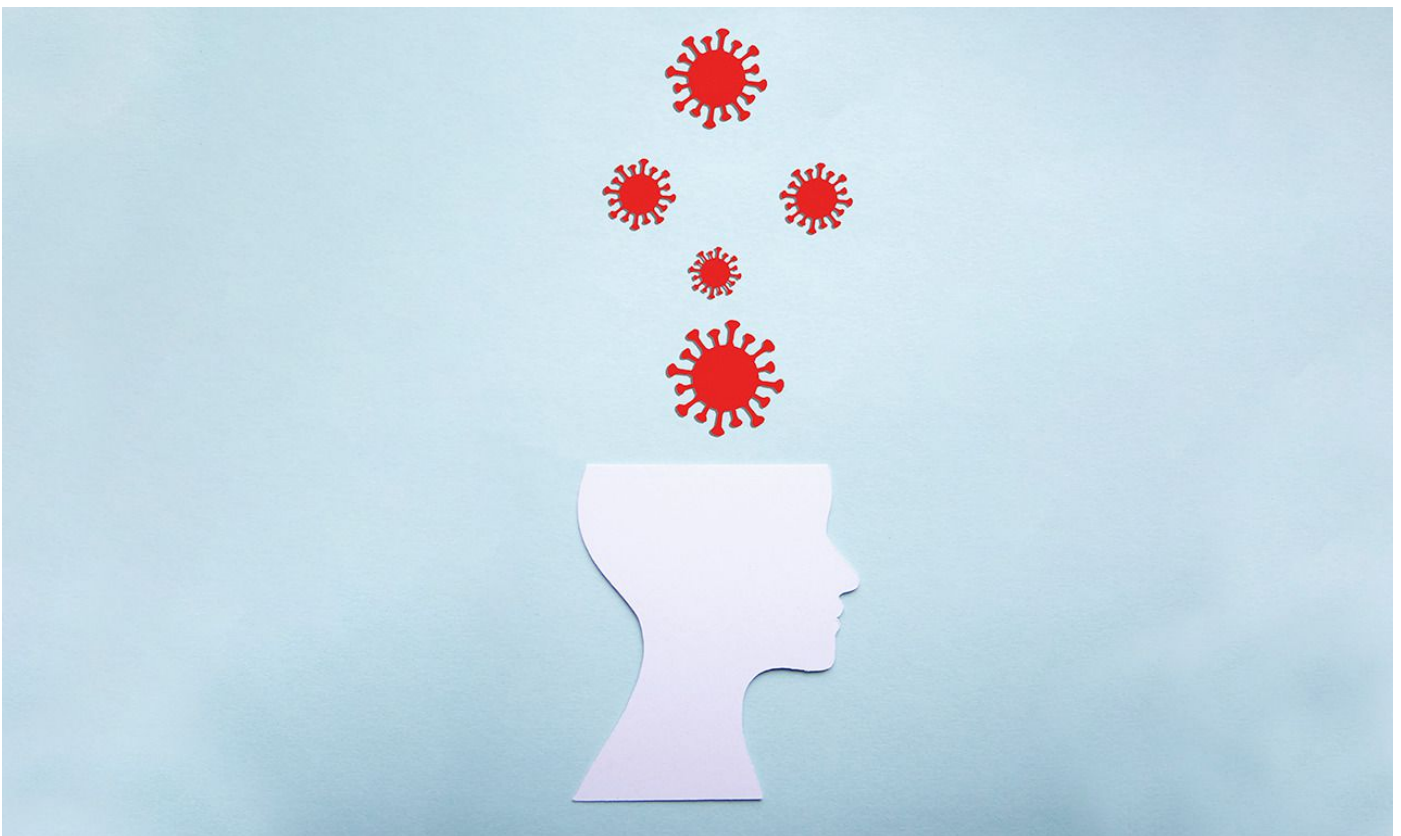


# Hoe je een naaste met coronastress kan helpen

**Spanningen** Hoe steun je iemand die door de coronacrisis veel stress ervaart? Ervaringsdeskundigen uit verschillende hoeken geven vier adviezen.



Illustratie Paula Daniëlse/Getty Images 

Veel mensen hebben door de coronacrisis een onbestemd en onrustig gevoel, dat zwaar kan drukken op het gemoed. Niet voor niets delen psychologen en coaches via online video's, podcasts en artikelen nu hun kennis en tips. Mensen zijn bang ziek te worden, een naaste te verliezen, werken zich een slag in de rondte en voelen de druk alsmaar toenemen. Anderen zien hun inkomsten teruglopen, vereenzamen door gebrek aan sociaal contact of een knuffel.

En zo ver als we verplicht zijn om afstand van elkaar te houden, zo dicht zitten we op al het virusnieuws.

Wat kan je doen voor een naaste die lijdt aan coronastress? *NRC* maakte een rondgang langs vijf ervaringsdeskundigen uit heel verschillende disciplines en tekende hun ervaringen en tips op. Vier adviezen om elkaar zo goed mogelijk door deze tijd heen te slepen.

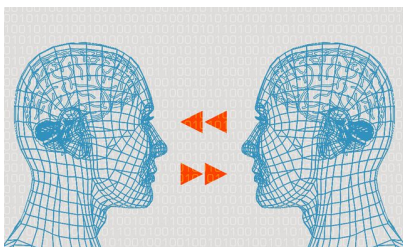
1

## Luister met aandacht naar de ander

„We zijn allemaal verschillend gebakken”, reageert Alleke Wieringa op de vraag naar haar belangrijkste tips. Wat werkt voor de een, werkt niet voor de ander, bedoelt de predikant van de Remonstrantse Gemeente Utrecht te zeggen. Wieringa weet waar ze het over heeft: ze spreekt de hele week door met gemeenteleden over persoonlijke onderwerpen. Wat in elk geval altijd voorop staat, zegt de dominee, is dat je goed luistert als je iemand wilt helpen: „Luister naar de werkelijke nood, en die ligt niet altijd aan de oppervlakte.”

„Spreek allereerst je zorg uit”, adviseert agrarisch coach Paulien Hogenkamp. Zij begeleidt vanuit haar bedrijf in Wierden (Overijssel) boeren die in crisissituaties mentale steun nodig hebben, bijvoorbeeld omdat ze in financieel zwaar weer zitten. Dikwijls een uitdaging: volgens Hogenkamp zijn boeren vaak niet gewend om woorden te geven aan hun gevoelsleven.

Zeker bij introverte mensen is het de kunst om niet te snel je mond open te trekken, vertelt Hogenkamp. „Zeg dat je het gevoel hebt dat het niet goed met de ander gaat, en blijf vervolgens stil. Daarmee geef je de ander tijd om te beslissen: wil ik iets delen of niet? Als je direct weer doorpraat, dan is het vertrouwen meteen weg.” Door stil te zijn, toon je werkelijke aandacht. En wanneer iemand vervolgens zijn gevoel deelt, zeg dan niet: ik kan het mij helemaal voorstellen. „Want dat is niet zo, je weet niet wat in de ander omgaat.”



Lees ook: **Luister om te begrijpen, zeker nu je op elkaars lip zit**

Soms zijn mensen met coronastress vooral op zoek naar geruststelling, weet Denise Boon van het Rode Kruis. Zij zit in het belteam van de Rode Kruis Hulplijn, waar inmiddels bijna vijftienduizend mensen gebruik van hebben gemaakt – vooral alleenstaande ouderen. Boon zelf heeft al tientallen mensen gesproken. „Bellers zijn vaak goed geïnformeerd, maar alsnog op zoek naar bevestiging”, vertelt ze. „Klopt het nou inderdaad dat mijn zoon niet meer op

bezoek mag komen, vroeg een oudere vrouw bijvoorbeeld. Ik zou het inderdaad niet doen, zei ik, en dat gaf haar rust – zo kon ze het afsluiten.”

## 2

### **Bedenk alleen of samen alternatieve bezigheden**

„Dit is echt een tijd om eens wat anders te doen”, zegt dominee Alleke Wieringa. Ze heeft samen met anderen een radiokerkdienst „in elkaar getimmerd”, met bijdragen uit drie verschillende huiskamers. „Dat was leuk spannend.” Ook hoopt Wieringa nu eindelijk eens toe te komen aan „de langzame klussen, zoals het lezen van vakliteratuur.”

Ook Simone Engelen, yogadocent uit Utrecht, probeert uit deze crisissituatie iets moois te halen. „Ik heb heel veel canvas besteld. Gewoon kleuren mengen en schilderen – totaal niet nadenken over wat je doet.” Zo vergeet ze voor even wat er in de wereld gebeurt. Door anderen in je enthousiasme mee te nemen, kun je hun wellicht aansteken.



Lees ook: **Coronababyboom of coronascheidingen: lastige tijden voor de liefde**

Psycholoog Caroline Six, directeur van ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, een kennis- en behandelcentrum op het gebied van ingrijpende gebeurtenissen, moedigt het zoeken naar andere bezigheden aan, opdat de ingrijpende crisis je leven niet gaat overheersen. De vrijheidsbeperkende overheidsmaatregelen zijn wat dat betreft een risico, zegt Six. „Kun jijzelf of kan je naaste gewoonlijk stoom afblazen door te voetballen of uit te gaan, dan is het belangrijk daar alternatieven voor te vinden.” Dat geldt zeker ook voor mensen van wie op het werk – bijvoorbeeld in zorg of onderwijs – nu extra inzet gevraagd wordt.

## 3

### **Zoek betekenis**

„Ik voelde me zó nutteloos”, vertelt Simone Engelen, en daarom heeft zij zich net aangemeld voor een baantje in de zorg – in ieder geval voor de tijd dat de yogascholen dicht blijven. Zij vond de baan via een bekende die werkt in de zorg, maar je kan ook betekenisvolle taken vinden via de website [nlvoorelkaar.nl](http://nlvoorelkaar.nl) en bij diverse zorginstanties. Engelen kon direct aan de slag: zorgen voor een vrouw die 24/7 zorg nodig heeft. „Ze moet de hele dag door kleine hapjes eten, en dat moet constant klaar worden gemaakt in de juiste hoeveelheden.”

Lees ook: **Let een beetje op jezelf, ook thuis**



Ook in iets kleiner kun je betekenis vinden, of daar iemand bij helpen: in ‘gewoon’ een goed gesprek met een naaste, of juist een onbekende. Enthousiast vertelt dominee Wieringa bijvoorbeeld over een gesprek dat zij voerde met een gemeentelid. Die had net iemand verloren, maar kon door corona niet naar de uitvaart. „Toen zei ik: u kunt wél een bloemetje laten bezorgen – daar was deze persoon zelf nog niet opgekomen.” Of stuur mooie gedichten door, zegt Wieringa; troostende woorden kunnen ook helpen.

## 4

### **Vind samen berusting**

Tot slot: probeer met elkaar de situatie te accepteren, hoe moeilijk dat misschien ook is. „We worden omgeven door een groter geheel waar we geen invloed op hebben”, zegt Alleke Wieringa. Wie met dat besef leert leven, leeft misschien iets relaxter, denkt de Utrechtse dominee – en daar hoef je volgens haar echt geen christen voor te zijn.

„We kunnen gewoon niet vooruitkijken”, zegt ook Simone Engelen. „Misschien is deze situatie wel de uitgelezen kans om alleen of samen te oefenen in het nú zijn.”