

Corona handreiking

Tot een paar maanden terug had nog niemand gehoord van covid-19 ofwel corona. Als je het hebt gehad of er in familiekring mee te maken krijgt, is dat angstig, onzeker en ontwrichtend. Dat weet ik uit eigen ervaring. Vijf mensen uit mijn familie hebben covid-19 gehad. En dat terwijl ze in alle uithoeken van het land woonden en niet met elkaar in contact waren geweest. Twee hebben het in thuisquarantaine moeten uitzieken, twee zijn eraan overleden en één heeft ternauwernood de ziekenhuisopname overleefd. Het was een regelrechte nachtmerrie.

Specifiek ter ondersteuning voor als je corona hebt gehad of als het iemand in jouw omgeving getroffen heeft, heb ik vanuit Luistervermogen Coaching & Inzicht een lijst gemaakt met praktische tips hoe je kunt omgaan met corona en de emotionele gevolgen ervan.

De lijst is natuurlijk niet volledig, want over de (lange termijn) gevolgen van corona is nog niet veel bekend. Wel is uit publicaties inmiddels duidelijk dat het virus een stevige impact heeft, zowel fysiek als emotioneel.

Tips voor als je corona gehad hebt:

- Deel je verhaal zo veel als mogelijk, je maakte een angstige periode door.
- Zoek een begripvolle revalidatiearts of fysiotherapeut om (voorzichtig) weer in beweging te komen en aan te sterken.
- Luister goed naar jezelf en neem je eigen signalen serieus. Inmiddels is bekend dat bijvoorbeeld enorme vermoeidheid een gevolg van corona kan zijn; dender daar niet overheen.
- Luister naar je dierbaren die jouw ziek zijn hebben meegemaakt. Zij hebben hun eigen verhaal.
- Weet dat wat je hebt meegemaakt misschien niet uniek is, maar wel uitzonderlijk.
- Realiseer je dat anderen - die niet ziek zijn geweest - je maar ten dele zullen begrijpen. Probeer het hen niet kwalijk te nemen en leg hen uit hoe het voor je is geweest.
- Houd voor jezelf een dagboekje bij met de dingen die je doet en wél kan.
- Wees niet boos als het herstel minder snel gaat dan je hoopt.
- Heb geduld bij je herstel en lees wekelijks jouw dagboekje terug. Dan zal je zien dat je telkens iets meer vooruitgang boekt dan je vermoedde.
- Durf hulp te aanvaarden van familie, vrienden, burens. Je zult het nodig hebben in een (lang) traject van herstel.

Als iemand in je directe omgeving corona (gehad) heeft:

- Houd elkaar als direct betrokkenen goed op de hoogte, bijvoorbeeld via een WhatsApp groep; ook in het natraject.
- Deel je verhaal zo veel als mogelijk, het kan een angstige tijd zijn (geweest).
- Neem de tijd voor jouw eigen verwerking, heb geduld.
- Luister naar wat corona met je naaste(n) heeft gedaan. Het kan helpen om daar dan een verslagje van te maken.
- Misschien heb je er aan gedacht om foto's te maken van het moment waarop iemand richting het ziekenhuis moest, van jouw bezoeken, enzovoort. Maak er een boekje van om het er later met elkaar over te kunnen hebben. Degene die herstelt van corona zal zich lang niet alles kunnen herinneren, omdat corona verschrikkelijk ziek kan maken.
- Wees je ervan bewust dat iedereen een eigen verhaal heeft. Door de quarantaine en het elkaar niet mogen zien, is het lastiger je in elkaar in te leven.
- Realiseer je dat de angst van degene die in isolatie heeft gelegen er misschien pas later uitkomt.
- Neem eventueel gesprekken tussen de patiënt en de arts op. Vraag wel expliciet aan beiden toestemming!
- Weet dat wat je hebt meegemaakt niet uniek is, maar wel uitzonderlijk.
- Realiseer je dat anderen misschien niet of nauwelijks zullen begrijpen wat jij als naaste hebt doorgemaakt.
- Weet dat het tijdsbesef van degene die met corona in het ziekenhuis ligt anders is dan degene die (al dan niet in quarantaine) achterblijft.
- Houd jezelf op de hoogte van de nieuwste inzichten.

Heb je aanvullingen, laat het me weten: annemieke@luistervermogen.nl

Annemieke van Delft, juli 2020

Overige informatie

- **Over dat veel genezen corona patiënten nog maanden klachten houden:** <https://nos.nl/l/2340828>
<https://www.volkskrant.nl/a-be1337de>
- **Longfonds over covid-19:** www.coronalongplein.nl
- **Volkskrant over hoe het op een corona afdeling toegaat:** <https://www.volkskrant.nl/a-b1e40bad>
- **5 vragen over Corona; fysiotherapeut Deventer Ziekenhuis over de intense uitputting:** <https://www.youtube.com/watch?v=UnEtphGBA0I>