

Omgaan met COVID-19

Informatiebronnen voor Veerkracht

De volgende lijst met bronnen is gemaakt om je te helpen gemakkelijk toegang te krijgen tot relevante informatiebronnen en hulpmiddelen. Dit is met opzet geen complete lijst. De bronnen zijn uitgezocht op de kwaliteit van de informatie en de kwaliteit van de bron.





Luisteren

Wanneer je hersenen te maken hebben met stress, kunnen je gedachten star worden en lukt het minder goed om andere ideeën toe te laten. Door naar anderen te luisteren, zijn we niet alleen beter in staat tegemoet te komen aan hun behoeftes, maar kunnen we ook de ideeën van anderen toelaten, en onze eigen visie verbreden. Luisteren helpt dus zowel de persoon die gehoord wordt als degene die luistert.

Actieve luistervaardigheden



Artikel: De vijf kenmerken van actief luisteren

<https://www.zorgvoorbeter.nl/communiceren-in-de-zorg/luisteren/actief-luisteren>

Luister naar je lichaam



Artikel: stress herkennen en verminderen

<https://www.hartstichting.nl/nieuws/is-coronavirus-reden-tot-zorg-voor-hartpatiënten/risicofactoren-en-coronavirus/stress-en-corona>

Leiderschap en luisteren



Artikel: Zichtbaar zijn en actief luisteren: leiderschap in tijden van crisis

<https://www.nyenrode.nl/nieuws/n/zichtbaar-zijn-actief-luisteren>



Leren

Kennis is vaak ons belangrijkste gereedschap als we moeten omgaan met een ingrijpende of beangstigende gebeurtenis. Hoe beter we begrijpen wat er gebeurt, met betrekking tot de omstandigheid zelf of onze eigen reacties daarop, des te beter zijn we uitgerust om de schok te boven te komen en de angst voor ons zelf en anderen te minimaliseren.

‘Waarom ben ik mezelf niet’?



Artikel: Hoe trauma en chronische stress de hersenen beïnvloeden

<https://www.bewegenvoorjebrein.nl/psychische-klachten-verminderen/burnout/effecten-van-stress-op-de-hersenen/>



Artikel: Hoe PTSD en Trauma het functioneren van je hersenen beïnvloeden

<https://www.hersenletsel-uitleg.nl/gevolgen/niet-zichtbare-gevolgen/ptss>



Video: Trauma en het brein (Tip: bekijk zonder geluid om de Nederlandse ondertiteling beter te kunnen volgen)

https://www.youtube.com/watch?v=b_n9qegR7C4&feature=youtu.be



Video: Chronische stress en de hersenen

<https://www.youtube.com/watch?v=E2B7DOvHOlo>

‘Waarom is dit thuisonderwijs zo moeilijk?’

Toxische stress en de hersens van kinderen



Video: (Chronische) stress bij kinderen

<https://www.youtube.com/watch?v=ENRI46TRiRQ>



Video: Corona stress en leren

<https://www.youtube.com/watch?v=bvLgKfAvGOI>

‘Wat hebben we nodig om ervoor te zorgen dat de medewerkers de crisis overleven en weer opbloeien?’

Veerkracht tijdens moeilijke tijden



Webinar uit de serie ‘wat een ramp’ van Studium Generale Rouw en Veerkracht

<https://www.sg.uu.nl/video/2019/11/rouw-en-veerkracht>

Post-traumatische groei door het Coronavirus

Als mensen denken aan traumatische ervaringen en tijden, dan focussen ze vaak op de negatieve consequenties, maar we weten ook dat wij als mensen vaak groeien en leren, zelfs in de moeilijkste tijden. Dit wordt post-traumatische groei genoemd.



Blog: Mentale problemen tijdens Corona in een ander daglicht.

<https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/blog/mentale-problemen-tijdens-corona-in-een-ander-daglicht>



Artikel: 7 manieren om te helpen tijdens coronavirus

<https://fondsslachtofferhulp.nl/nieuws/7-manieren-om-te-helpen-tijdens-corona-virus/>



Actie ondernemen: Help

Een kenmerk van een ingrijpende en mogelijk traumatische gebeurtenis is het gevoel van machteloosheid dat er vaak mee gepaard gaat. Het tegengif tegen machteloosheid is actie. Actie ondernemen kan op vele manieren. Sommigen gaan werken in de frontlinie of worden bloeddonor. Anderen helpen door het creëren van steunnetwerken of het maken van mondknaskers. Het helpen van anderen bestrijdt ons eigen gevoel van hulpeloosheid en machteloosheid, terwijl we een verschil maken voor anderen.

Help jezelf

De meesten van ons hebben al eerder moeilijke tijden doorstaan, maar wanneer we onder extreme stress staan neemt onze amygdala het over en hebben we moeite om de informatie in onze frontaalkwab te verwerken; inclusief het omgaan met onze stress en angst. Vaak hebben we slechts een herinnering nodig om te weten wat we moeten doen, maar soms komen we erachter dat oude vaardigheden niet effectief genoeg zijn. Hieronder vind je zowel tips die je al weet en misschien vergeten bent, als nieuwe suggesties.

'Ik kan er niet goed mee omgaan, wat kan ik doen?'

Coping-vaardigheden: Digitale gereedschapskist om met COVID-19 om te gaan



Bron: Wij zijn Mind

<https://wijzijnmind.nl/corona>



Bron: 113 Zelfmoordpreventie

<https://www.113.nl/wat-kan-jij-doen-coronatijd>

Leer crisis overlevingstechnieken



Bron: *Now Matters Now (Engels)*

<https://www.nowmattersnow.org>

Hulp bij zorgen over eigen alcoholgebruik



Bron: *Anonieme Alcoholisten Nederland*

<https://aa-nederland.nl/online-nederlandstalige-aa-meetings/>



Op alcohol info staan naast een overzicht van professionele hulp ook tips om te minderen of stoppen.

<https://www.alcoholinfo.nl/hulp/professionele-hulp>



Anonieme onlinecursus voor volwassenen die hun alcoholgebruik willen minderen.

<https://minderdrinken.nl/>



Met vragen kan er altijd gebeld, gemaïld of gechat worden met de alcoholinfolijn.

<https://www.alcoholinfo.nl/contactinformatie>

Hulp bij zorgen over alcoholgebruik van anderen



Op deze website wordt informatie en steun geboden voor mensen die zich zorgen maken over het alcoholgebruik van hun naasten.

<https://www.samennuchter.nl/>



Stichting Naast biedt ondersteuning aan naasten van verslaafden, zo kan er onder andere telefonisch advies worden gevraagd en bieden ze individuele begeleiding.

<https://helpmijndierbareisverslaafd.nl/>

Hulp bij zorgen over eigen drugsgebruik



Mensen die drugs gebruiken en daar vragen over hebben, kunnen terecht bij de drugs infolijn.

www.drugsinfo.nl



Op de site van het Trimbos instituut staat een overzicht van instellingen voor verslavingszorg.

<https://www.trimbos.nl/kennis/corona/drugs-en-corona/hulp-voor-drugsgebruikers-en-naasten>

Hulp bij zorgen over drugsgebruik van anderen



Op de website wordt informatie en steun geboden voor mensen die zich zorgen maken over het drugsproblemen van naasten.

<https://www.samennuchter.nl/>

Roken



Op deze website zijn vragen en antwoorden over roken en het nieuwe coronavirus te vinden.

<https://www.trimbos.nl/kennis/corona/roken>



Wie nu wil stoppen kan betrouwbare hulp krijgen en een passende stopmethode kiezen via ikstopnu.nl. Op deze website zijn ook vragen en antwoorden over roken en het nieuwe coronavirus te vinden.

<https://www.ikstopnu.nl/bibliotheek/stoppen-met-roken-corona/>

Hulp bij zorgen over eigen mentale problemen en die van anderen



Thrive Amsterdam biedt een overzicht van de beschikbare initiatieven voor mentale ondersteuning en hulp

<https://thriveamsterdam.nl/initiatieven-en-hulp/>



MIND Korrelatie heeft haar openingstijden verruimd en is vanwege de coronacrisis elke werkdag gratis bereikbaar tussen 9.00 en 22.00 voor hulp en advies, via telefoon (0900-1450), chat, WhatsApp en mail.

<https://mindkorrelatie.nl/>



Tijdens crises komen zelfmoordgedachten vaker voor. 113 biedt hulp aan mensen die erg somber zijn en suïcidale gedachten hebben of zich zorgen maken om iemand anders. Bel 0900-113.

<https://www.113.nl>

‘Hoe kan ik voor mezelf zorgen als ik thuis zit?’

Zelfhulp



Therapieland biedt een aantal gratis online programma's aan over omgaan met lastige gedachten en gevoelens (zoals stress, angst en onveiligheid) en eenzaamheid door corona.

<https://therapieland.nl/programmas/corona/>



Op Mentaalvitaal.nl vinden mensen informatie over mentale klachten en psychische aandoeningen, een overzicht van online therapie en hulp en instanties die verder kunnen helpen.

<https://www.mentaalvitaal.nl/coronavirus-en-mentale-gezondheid>



Snelbeterinjevel.nl biedt drie gratis gestructureerde onlineprogramma's om minder te piekeren, minder stress te ervaren en beter te slapen. Deze website bevat ook podcasts met ontspanningsoefeningen en anti-piekeroefeningen.

<https://www.snelbeterinjevel.nl/>



GGZ Noord-Holland-Noord biedt online zelfhulp aan.

<https://www.ggz-nhn.nl/zelfhulp>



Thrive Amsterdam biedt een overzicht van waar je terecht kan voor gratis hulp vanuit huis.

<https://thriveamsterdam.nl/tools-voor-thuis/>

‘Hoe kan ik goed vanuit huis blijven werken?’

Thuiswerken zonder daar gek van te worden



Artikel: Succesvol thuiswerken in corona tijden

<https://www.nwo.nl/actueel/nieuws/2020/03/succesvol-thuiswerken-in-corona-tijden-6-tips.html>



Arikel: Tips bij thuiswerken

https://www.arboned.nl/uploads/inline/ArboNed_Thuiswerken.pdf

Help iemand waar je om geeft

Help kinderen en tieners

Als volwassenen onderschatten we vaak het effect van negatieve gebeurtenissen op kinderen. Wanneer volwassenen zich druk maken over gezondheid en economie, lijken gevolgen voor kinderen, zoals verveling, niet heel erg. Echter, kinderen hebben een biologische behoefte aan sociale interactie, lichamelijke activiteit en leren, dus het feit dat ze niet naar school kunnen heeft een grote impact. Hier zijn een aantal tips om kinderen en tieners te helpen.

'Hoe kan ik mijn kinderen helpen?'



In hun coronadossier informeert het Nederlands Jeugdinstituut kinderen, ouders, opvoeders en professionals over de gevolgen van het coronavirus. Zij bieden adviezen en leggen de nieuwste maatregelen voor kinderen en ouders uit. Het NJI actualiseert de pagina voortdurend.

<https://www.nji.nl/coronavirus#rowIndex1>



Hoe praat je met kinderen over de impact van het virus, bijvoorbeeld als zij angstig zijn of autisme hebben? Het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie biedt onder andere handige adviezen om het gesprek met kinderen en jongeren aan te gaan.

<https://www.kenniscentrum-kjp.nl/professionals/dossiers/kinder-jeugdpsychiatrie-corona/>



Op Gripopjedip.nl kunnen jongeren in de leeftijd van 16 tot 25 jaar snel en zonder wachtlijst terecht met hun vragen over gevoelens, zorgen of dips. Gratis en anoniem. De 'dipdeskundigen' van Grip op je Dip zijn professionals van diverse GGZ-instellingen.

<https://www.gripopjedip.nl/nl/Home/>

Help ouderen

‘Hoe kan ik mijn geliefden op leeftijd ondersteunen’ ?

Velen van ons zien ouder worden en pensioen als een situatie waarin we onze dagen relaxed doorbrengen op het strand en met eventuele kinderen en kleinkinderen een leuke tijd doorbrengen. Helaas is dat niet de realiteit als je op leeftijd bent gedurende de coronacrisis. Ook ouderen maken zich zorgen om hun financiën en de vraag of en hoe ze benodigde zorg kunnen krijgen. Ze hebben onze steun meer dan ooit nodig.

Oudere volwassenen, vooral diegenen in isolatie en diegenen met dementie of andere gezondheidsproblemen, kunnen angstiger, bozer, meer gestrest of geïrriteerder zijn, of zich meer terugtrekken gedurende de coronacrisis. Bied een helpende hand en communiceer helder, houdt het kort en respectvol.



Het Trimbos instituut heeft een pagina met nuttige hulp- en informatiebronnen voor mantelzorgers en ouderen samengesteld.

<https://www.trimbos.nl/kennis/corona/ouderen-en-corona>



Hier staan tips om eenzaamheid tegen te gaan onderen ouderen. Ook een overzicht met tips en initiatieven om contact te houden of hulp te bieden.

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/campagne/even-niet-op-bezoek-laat-toch-van-je-horen/>

Help de mensen die werken in vitale sectoren

‘Hoe kunnen we de vitale beroepskrachten van deze crisis steunen’?

Terwijl sommigen van ons worstelen met de teleurstelling van geannuleerde evenementen en proberen het ouderschap en het thuiswerken voor elkaar te krijgen, nemen anderen in vitale sectoren een risico door op de werkplek te blijven werken. Deze ‘eerst verantwoordelijken’ zijn helden. Velen hadden al een hoge werkdruk voordat de crisis toesloeg, en moeten nu omgaan met een nog intensere en hoog risico werkomgeving.

Help de eerst verantwoordelijken – erken dat hun werk emotioneel zwaar is en kan leiden tot een burn-out en emotionele uitputting. Let op secundaire traumatische stress als gevolg van het blootstaan aan de traumatische ervaringen van een ander. Bied hen zorg aan en zorg ervoor dat ze niet steeds geconfronteerd worden met het nieuws.



Het Trimbos instituut geeft een overzicht van tools voor zorgmedewerkers om zelf mentaal gezond te blijven.

<https://www.trimbos.nl/kennis/corona/mentale-gezondheid>



ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises biedt informatie over psychosociale ondersteuning voor professionals in coronatijd.

<https://www.impact-kenniscentrum.nl/nl/covid-19/voor-professionals>

Help de gemeenschap



Op coronahelpers.nl kan je je aanmelden om anderen te helpen.

<https://www.coronahelpers.nl/>



Hulpmiddelen voor managers en leidinggevenden

In tijden van crisis is het essentieel voor managers en leidinggevenden om te weten hoe ze hun teams kunnen ondersteunen. Stappen die nu genomen worden maken het verschil tussen personeel dat naar elkaar toe trekt of personeel dat uit elkaar gedreven wordt.

Veerkracht & Effectief leiderschap



Bron: Arbo-online

https://www.arbo-online.nl/veilig-werken/artikel/2020/04/veerkrachtig-leiderschap-in-coronatijd-5-tips-10120668?_ga=2.26272317.1289438221.1593700419-1586686406.1593700419



Bron: Deloitte

<https://www2.deloitte.com/nl/nl/pages/publieke-sector/articles/vijf-cruciale-leiderschapskwaliteiten-in-tijden-van-corona-crisis.html>



Bron: KPMG

<https://home.kpmg/nl/nl/home/social/2020/05/vier-sleutels-voor-leiderschap-in-tijden-van-corona-en-daarna.html>

Leiding geven op afstand



Bron: MT

<https://www.mt.nl/management/zo-geef-je-leiding-op-afstand/584914>



Bron: ArboNed

<https://www.arboned.nl/nieuws/corona-thuiswerken-tips-leidinggevenden>