

Het Coronavirus Werkboek bij Bezorgdheid en Angst

**Een handige tool die je
helpt bij het opbouwen
van weerbaarheid
gedurende deze
moeilijke tijd**

Aan dit boek zitten geen auteursrechten verbonden. Het staat je vrij om het document te delen met een referentie naar ons en een link naar onze website.

INHOUD

- 1** *Introductie*
- 5** *Het plannen van je informatie-dieet*
- 7** *Mijn bronnen van invloed Werkblad*
- 8** *Praktische wijsheden voor het omgaan met onzekerheid*
- 9** *Angst en spanning verminderen door je gedachten uit te dagen*
- 10** *Angst en spanning verminderen door afleiding en activiteiten*
- 15** *Aan de slag met een dagelijkse planning*
- 18** *Aan de slag met dagelijkse dankbaarheid*
- 20** *Aan de slag met dagelijkse ademhalingsoefeningen*
- 21** *Verbeter de kwaliteit van je sociale contacten*
- 22** *Ontwikkel een bewegingsroutine*
- 23** *Maak je eigen actieplan voor weerbaarheid bij stress*
- 25** *Meer handige bronnen*

Introductie

In deze ongekende tijd van wereldwijde onzekerheid, voelden wij de noodzaak om een werkboek in elkaar te zetten met daarin tips en belangrijke handvatten om onze community en iedereen daaromheen te ondersteunen.

Het eerste wat belangrijk is om te beseffen, is dat het normaal is om veel verschillende emoties te voelen. Het accepteren van deze gevoelens is een eerste stap op de weg naar weerbaarheid. De simpele taak van het benoemen van deze emoties is bewezen goed voor je gezondheid. Dus, pak een moment voor jezelf om simpelweg te voelen. Zet een cirkel om de emoties waarmee jij je nu identificeert:

- Gespannen
- Stressvol
- Bezorg
- Angstig
- Neerslachtig
- Eenzaam
- Overladen
- Hulpeloos
- Gefrustreerd
- Schuldig
- Boos

Onthoud: Het is toegestaan om je ongemakkelijk te voelen. Het accepteren hiervan is vaak de snelste weg om snel te kalmeren.

Wat is Stress en Angst?

De termen stress en angst worden vaak door elkaar gebruikt. Om een betere betekenis te geven aan mentale gezondheid, is het handig om te begrijpen waarin ze van elkaar verschillen.

Stress

Kelly McGonigal, een expert binnen de wetenschap achter stress, geeft de definitie: "Stress is dat wat ontstaat als iets waar we om geven in gevaar dreigt te komen". Velen van ons zitten nu in een situatie waarin dingen die altijd belangrijk voor ons zijn geweest, ineens niet meer vanzelfsprekend zijn. Wat logischerwijs voor een stressreactie zorgt.

Je voelt stress door je hele lichaam. Een hart dat snel klopt, zweetende handen en een onrustige buik zijn allemaal gevoelens waar we bekend mee zijn. Een grote rol bij stress is weggelegd voor de amygdala, dit is het gedeelte van je brein dat verantwoordelijk is voor het aanmaken van de stressreactie in je lichaam.

Experts zijn het erover eens dat de perceptie van dreiging en angst een kernelement is bij stress. Je hebt vast gehoord van de 'vlucht of vecht' reactie als antwoord op de mogelijke aanwezigheid van gevaar. Maar we kennen meer reacties op stress: zo is er een reactie die ons aanspoort tot het opzoeken van steun van anderen, wat we de 'tend and befriend response' noemen.

Dr. John Arden, auteur van verschillende boeken over de integratie van neurowetenschappen en psychotherapie, heeft onlangs de term autostress in het leven geroepen om te omschrijven wat er in je lichaam gebeurt als een stressreactie landurig aanhoudt. Hij legt uit:



“Zoals auto-immuunziektes je immuunsysteem kapen (het valt je lichaam aan in plaats van deze te beschermen) transformeert autostress je reactiesysteem tot iets wat het aanvalt, in plaats van het te beschermen.”

Als je lichaam in de autostress modus zit, ervaar je een variatie aan fysieke stress symptomen die langdurig aanhouden ongeacht de situatie. Dat is waarom mensen vaak aangeven zich gespannen te voelen zonder aanleiding. Als je nu te maken hebt met veel negatieve gevoelens die zijn ontstaan door de pandemie, dan zou het kunnen dat je deze ook nog voelt zodra het virus is verdwenen.

Tekenen van autostress zijn:

- Drukkend gevoel op de borst en het gevoel alsof je moeite hebt met ademen
- Gespannen en pijnlijke spieren
- Hoofdpijn
- Moeite met slapen
- Rusteloosheid en niet tot rust kunnen komen
- Hartkloppingen
- Problemen met de spijsvertering

Angst

Zowel lichamelijk als geestelijk kan angst symptomen met zich meebrengen. Het onderscheid tussen mentale en fysieke angstklachten is belangrijk, omdat er individuele tools beschikbaar zijn voor het omgaan met fysieke symptomen (autostress) en mentale symptomen (angst).

Angst is het beste te omschrijven als een onbehulpzaam denkpatroon die we ervaren wanneer onze gedachten zich vastbijten in een dreiging, onzekerheid of negativiteit.

Angst kan voorkomen op zichzelf als een reactie op stress, of het kan als een trigger dienen voor stress. Wanneer het ontstaat als een reactie op stress, dan wordt de reactie verergerd en kan het in de ergste gevallen leiden tot een paniekaanval.

Het is belangrijk om te begrijpen dat je angst niet kunt vermijden - het is een mechanisme van je brein om te overleven. Wat er wel toe doet is dat je leert omgaan op een waardevolle manier met deze angsten, zodat je er niet door wordt overdonderd.

Hier zijn vijf voorbeelden van waar je op moet letten:

Dreiging waarnemen	<p>Je zoekt in je omgeving, al dan niet bewust, naar dat waar je bang voor bent. Het waarnemen van dreiging wordt vaak geassocieerd met het zoeken naar betekenis aan onschuldige gebeurtenissen.</p> <p>Voorbeelden</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Het vaak checken van je lichaam op symptomen van het coronavirus.</i>• <i>Obsessief het nieuws volgen voor updates over het coronavirus.</i>
Rampdenken	<p>Je gedachten gaan uit van het allerergste; ze maken van een mug een olifant.</p> <p>Voorbeelden</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Je voelt wat druk op je borst en maakt jezelf wijs dat je het coronavirus hebt en je leven in gevaar is.</i>• <i>Je denkt zomaar uit het niets aan het verlies van dierbaren.</i>



<p>Hypothetische zorgen</p>	<p>Het is belangrijk om te beseffen dat zorgen normaal zijn. Het wordt alleen onbehelpzaam wanneer je de focus te veel legt op hypothetische zorgen in plaats van praktische zorgen.</p> <p>Hypothetische zorgen bestaan uit ‘wat als’ gedachten en gaan typisch over dat waar je geen controle op hebt. Over praktische zorgen heb je meer controle, en ze kunnen je helpen om proactief te zijn.</p> <p>Als je erg ongemakkelijk wordt van onzekerheid, dan is de kans groot dat jij je sneller zorgen maakt om hypothetische zorgen en je de focus legt op de toekomst in plaats van op het heden.</p> <p>Voorbeelden</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>“Ik volg alle richtlijnen, maar wat als ik het virus toch aan het verspreiden ben?”</i> • <i>“Wat als iemand te dichtbij komt in de supermarkt en ik besmet raak?”</i>
<p>Emotioneel denken</p>	<p>Je gedachten interpreteren voorspellingen als feiten.</p> <p>Voorbeelden</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>“Ik zit de komende maanden aaneengesloten binnen.”</i> • <i>“Mijn geestelijke gezondheid blijft achteruitgaan en ik moet weer aan de medicatie.”</i>
<p>De toekomst voorspellen</p>	<p>Je gedachten interpreteren voorspellingen als feiten.</p> <p>Voorbeelden</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>“Ik zit de komende maanden aaneengesloten binnen.”</i> • <i>“Mijn geestelijke gezondheid blijft achteruitgaan en ik moet weer aan de medicatie.”</i>

Mijn Onbehelpzame Denkpatronen

Leren hoe je angsten kunt herkennen en deze te verminderen is een bijzonder waardevolle levensles.

In Deel 1 van dit werkboek laten wij je kennismaken met verschillende tools die je kunnen helpen bij angst.

In Deel 2 ga je aan de slag met jouw actieplan voor weerbaarheid bij stress om autostress te voorkomen en te verminderen.



DEEL EEN

*Tools voor het
omgaan met
angst*

Het Plannen van Je Informatie-dieet

De media is zich maar al te goed bewust van het feit dat onze hersenen zich fixeren op dreiging, onzekerheid en negativiteit en ze maken hier graag gebruik van. De meeste nieuwsbronnen zijn dan ook negatief in hun berichtgeving omdat ze uit zijn op sensatie en speculatie om je aandacht te winnen. Angst wordt op zijn beurt gevoed door het tot je nemen van deze informatie. Om je angsten dus te verminderen, is bewustwording van je informatie inname, en het beperken hiervan, van groot belang.

Mijn Huidige Informatie-dieet

Welke informatiebronnen voeden jouw hersenen en hoe vaak?

Kernfeiten Over het Coronavirus

Als je snel gaat doemdenken, dan kan het je helpen om je aandacht te verplaatsen naar deze feiten::

- De grote meerderheid van mensen zullen alleen milde klachten krijgen.
- Het Coronavirus is maar in 2% tot 3% van de gevallen dodelijk.
- Het gezondheidsadvies van de overheid:
 - Was je handen met warm water en zeep voor minstens 20 seconden:
 - *Nadat je hebt geniest of gehoest*
 - *Voor, tijdens en nadat je eten hebt klaargemaakt*
 - *Voor het eten*
 - *Na een toiletbezoek*
 - *Als je van buiten naar binnen komt*
 - *Wanneer je handen vies zijn*
 - *Als je voor ouderen of zieken zorgt*
 - *Nadat je met dieren of dierlijke ontlasting in aanraking bent geweest*
 - Gebruik desinfecterende handgels ter vervanging van het handen wassen, ga er zuinig mee om.
 - Houd een afstand aan van 2 meter tussen jezelf en iemand die niest of hoest.
 - Hoest en nies in je elleboog en gooi papieren zakdoekjes direct na gebruik weg.
 - Probeer je ogen, neus en mond niet aan te raken.
 - Desinfecteer vaak oppervlaktes zoals je bureau, telefoon, tablet en het aanrecht.

Betrouwbare Nieuwsbronnen

Wij raden je aan om enkele betrouwbare nieuwsbronnen te vinden en het bij deze te houden, zoals:

- [RIVM.NL](https://www.rivm.nl)
- [NOS.NL](https://www.nos.nl)
- [RTL.NL](https://www.rtl.nl)
- [WHO.int](https://www.who.int)



Opbeurende Nieuwsbronnen

- [Goed nieuws: Miljoenenactie Britse veteraan](#)
- [Koningsdag wordt Woningsdag met digitale kledingmarkt en thuistoost](#)
- [Corona-virus zorgt ook voor goed nieuws](#)
- [Het coronavirus schakelt een versnelling terug: 'Dit is zeker hoopgevend'](#)
- [101-jarige Nederlandse vrouw genezen van virus](#)
- [Patrick bedacht een site voor alleen positief coronanieuws](#)
- [Horeca doneert massaal aan voedselbanken](#)

Het Plannen van Mijn Informatie-dieet

Om je angst te verminderen, raden wij je aan om één keer per dag jouw betrouwbare nieuwsbronnen te bekijken. We raden ook aan om een balans te vinden tussen het vinden van algemeen nieuws en opbeurend nieuws (zoals hierboven).

Welke nieuwsbronnen ga jij gebruiken en wanneer ga je ze raadplegen? Wat kan je nog meer doen om het lezen van angst-opwekkend nieuws te beperken? (Als in: één dag per week geen nieuws en het beperken van je tijd op social media etc.)



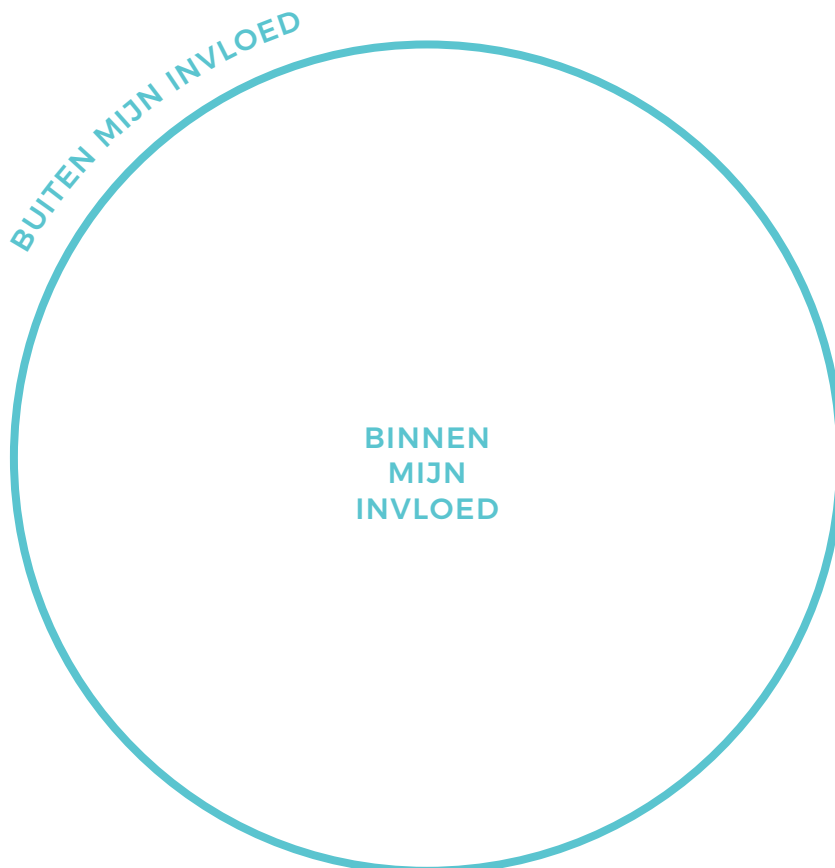
Mijn Bronnen van Invloed Werkblad

Als je je snel bezighoudt met hypothetische zorgen ("wat als?" gedachten), dan kan het behulpzaam zijn om deze gedachten te erkennen maar vervolgens je aandacht te besteden aan dingen die binnen jouw invloed vallen.

Onderzoek wijst uit dat als we onze gedachten verplaatsen naar dat waar we controle over hebben, we langdurig positieve verschillen zien in ons welzijn, gezondheid en in onze prestaties. Dus, schrijf in de cirkel hieronder op wat binnen jouw invloed valt. Schrijf daarna de dingen op waar je geen invloed op hebt met als leidraad de tabel hieronder.

Onthoud: Je kunt hypothetische zorgen niet stoppen, maar je kunt wel jouw reactie erop beïnvloeden.

Binnen mijn Invloed	Buiten mijn Invloed
<ul style="list-style-type: none">• Veerkracht opbouwen• Informatie en advies volgen• Focus op wat voor mij belangrijk is• Mijn informatie inname• Mijn routine• Ontspanning• Connecties onderhouden• Gezond eten• Bewegen• Ondersteuning zoeken en geven• Stemmen en activisme	<ul style="list-style-type: none">• Keuzes van anderen• De gezondheid van anderen• Het nieuws• Acties van de overheid• Gesloten of geopende scholen• De staat van het zorgsysteem• Vluchten en vakanties die niet doorgaan• Het verkeer• Openbaar vervoer• Ouder worden• Het weer



Praktische Wijsheden voor Het Omgaan Met Onzekerheid

Mensen die met angst te maken krijgen, hebben een lage tolerantie voor onzekerheid. Het is waardevol om te beseffen dat je niet kunt ontkomen aan onzekerheid en hoe eerder je jezelf erbij op je gemak voelt, hoe sneller je zorgen en angst kunt verminderen.

Stoïcijnse en boeddhistische filosofie legt de nadruk op het omarmen van onzekerheid en verandering als een deel van het leven. Veel mensen vinden het behulpzaam om meer te lezen over deze onderwerpen, omdat praktisch denken ze heeft geholpen om hun denkwijze te veranderen en hun angsten te verminderen.

Praktische Wijsheid Bronnen

Boeken

- [Meditations door Marcus Aurelius](#)
- [Letters from a Stoic: Epistulae Morales Ad Lucilium door Seneca](#)
- [The Beginner's Guide to Stoicism: Tools for Emotional Resilience and Positivity door Matthew Van Natta](#)

Citaten

- *Het grootste obstakel in het leven is verwachting, wat van morgen afhankelijk is en het verliest van vandaag. De toekomst ligt in onzekerheid: leef nu.* – Seneca
- *“Geef me de moed te accepteren wat niet in mijn vermogen ligt, de kracht om alles te doen wat in mijn vermogen ligt en de wijsheid tussen die twee onderscheid te maken.”* – Epictetus
- *“Je hebt macht over je geest, niet over de gebeurtenissen buiten jou. Beseef dit en je zult kracht vinden.”* – Marcus Aurelius
- *“Mensen raken niet van streek door de gebeurtenissen, maar door de manier waarop ze tegen die gebeurtenissen aankijken.”* – Epictetus
- *“Het leven van een mens is wat zijn gedachten ervan maken.”* – Marcus Aurelius
- *“Tracht niet alles volgens uw wil te laten geschieden, maar laat het geschieden zoals het komt. Daar zult u wel bij varen.”* – Epictetus
- *“Beperk jezelf tot het heden.”* – Marcus Aurelius
- *“Er is slechts één weg naar geluk en dat is op te houden met je zorgen maken over dingen waar je geen invloed op hebt..”* – Epictetus



Top Tip

Maak een plakboek of notitieblok met daarin je favoriete gezegden en citaten. Lees ze terug zodra je voelt dat je gedachten met je aan de haal gaan om jezelf te kalmeren.



Angst en Spanning Verminderen Door Je Gedachten Uit Te Dagen

Het uitdagen van gedachten is een simpele maar krachtige manier afkomstig uit cognitieve gedragstherapie om angst en bezorgdheid te verminderen.

Zoals we eerder hebben uitgelegd, omschrijven we angst het beste als een onbehulpzaam denkpatroon wanneer je brein zich fixeert op dreiging, onzekerheid en negativiteit. Het uitdagen van deze gedachten kan je helpen om je focus te verbreden en te verleggen naar het grotere plaatje.

Hieronder omschrijven we twee technieken waarmee je kunt experimenteren. Oefen ze vaak om te ontdekken wat het beste voor jou werkt.

De ABCDE Techniek

Aandacht - Als je voelt dat je ongerust wordt, stop dan waar je mee bezig bent en verleg de aandacht naar je innerlijke dialoog. Wat vertellen jouw gedachten je?

Besef - Besef dat je gedachten niet altijd de waarheid spreken!

Check - Verminder angst en bezorgdheid door je focus te verbreden. Wat is het grote plaatje? Is de gedachte een feit of een mening? Wat zou je denken als je kalmer was?

Denk - Realiseer dat angst het roer heeft overgenomen en je gedachten domineert, laat de onbehulpzame gedachten los.

Einde - Waar kan je je beter op focussen in plaats van je bezorgdheid? Welke opties zijn er nog meer om over na te denken?

De THINK Techniek

Trouw? – Is de gedachte 100% trouw aan de waarheid? Zo niet, wat is feit en wat is mening?

Helpt het? – Is aandacht hieraan besteden behulpzaam voor mij of voor anderen?

Inspirerend? – Inspireert de gedachte mij, of heeft het een tegenovergesteld effect?

Nodig? – Moet ik mijn focus op deze gedachte leggen, en is het nodig om er iets mee te doen?

Kalm? – Is het een kalmerende gedachte? Zo niet, wat zou je wel kalmer maken?

Tips om je gedachten uit te dagen

- Het opschrijven van het proces om je gedachten uit te dagen kan beter helpen dan wanneer je het alleen in je hoofd laat plaatsvinden.
- Als je het niet gewend bent om veel aandacht te besteden aan je innerlijke dialoog kan het in het begin onwennig aanvoelen. Dat is heel normaal, maar met wat tijd wordt het makkelijker.
- Wanneer je erg overstuur bent kan het moeilijk zijn om je gedachten te verzetten. Probeer afleiding te vinden (zie volgende pagina) en terug te gaan naar het uitdagen van je gedachten zodra je je kalmer voelt.

Overgenomen van Carol Vivyan (2006)



Angst en Spanning Verminderen Door Afleiding en Activiteiten

Wanneer je je in een neerwaartse spiraal van onbehulpzame gedachten bevindt, dan kan afleiding een goede manier zijn om je te helpen. Belangrijk is wel dat de afleiding of activiteit je volledige aandacht krijgt om je gedachten te verzetten van je negatieve gevoelens. Als een activiteit niet helpt, neem dan wat tijd om na te denken hoe dit komt en hoe je het in de toekomst interessanter kunt maken.

Activiteiten waarmee je je gedachten kunt verzetten hebben ook als voordeel dat je er blijer van wordt en dat je er meer motivatie en energie van krijgt, alsmede het tegengaan van verveling.

Blijven je activiteiten en sociale contacten op een laag pitje staan, dan blijven deze factoren een stoorzender spelen in je gemoedstoestand, motivatie en energie.

Hier vind je een checklist met 66 ideeën van gezonde activiteiten om je gedachten te verzetten. Omcirkel de activiteiten die je leuk lijken om ze bij je eigen ideeën te voegend:

- 1. Probeer eens aan [meditatie of mindfulness](#) te doen
- 2. Werk aan jezelf met een dagboek
- 3. Zoek nieuwe gezonde recepten
- 4. Kijk gratis online documentaires
- 5. Kijk naar een leuke comedy
- 6. Zoek en speel een trivia of spelletjes app
- 7. Leer wat yoga basics
- 8. Leer kalligrafie of decoratief schrijven
- 9. Leer een nieuw instrument te bespelen
- 10. Lees een biografie van iemand waar je naar opkijkt
- 11. Ga kleurplaten inkleuren
- 12. Herontdek oude muziek waar je als tiener naar luisterde
- 13. Maak een lijst van dingen waar je voor wilt sparen
- 14. Verwen je voeten met een DIY bad
- 15. Begin een blog
- 16. Ruim je leefruimte op of verplaats wat dingen
- 17. Doe een puzzel
- 18. Maak een lijst met doelen voor een jaar
- 19. Vind een nieuwe podcast
- 20. Zoek je spulletjes uit en gooi weg wat je niet nodig hebt
- 21. [Stuur een kaartje naar vrienden of familie met](#)
- 22. Maak een lijst met boeken die je wilt lezen
- 23. Zoek op Pinterest naar nieuwe creatieve ideeën
- 24. Download Reddit en zoek naar leuke posts zoals op [r/aww](#)
- 25. Zoek op Facebook naar lokale groepen en vrijwilligersacties
- 26. Praat bij met vrienden via videochat
- 27. Ontdek nieuwe muziek
- 28. Ga fitnessen in de huiskamer
- 29. Bedenk nieuwe manieren om geld te besparen
- 30. Leer meubelen te recyclen of op te knappen
- 31. Maak een Bucket lijst met ervaringen die je wilt meemaken



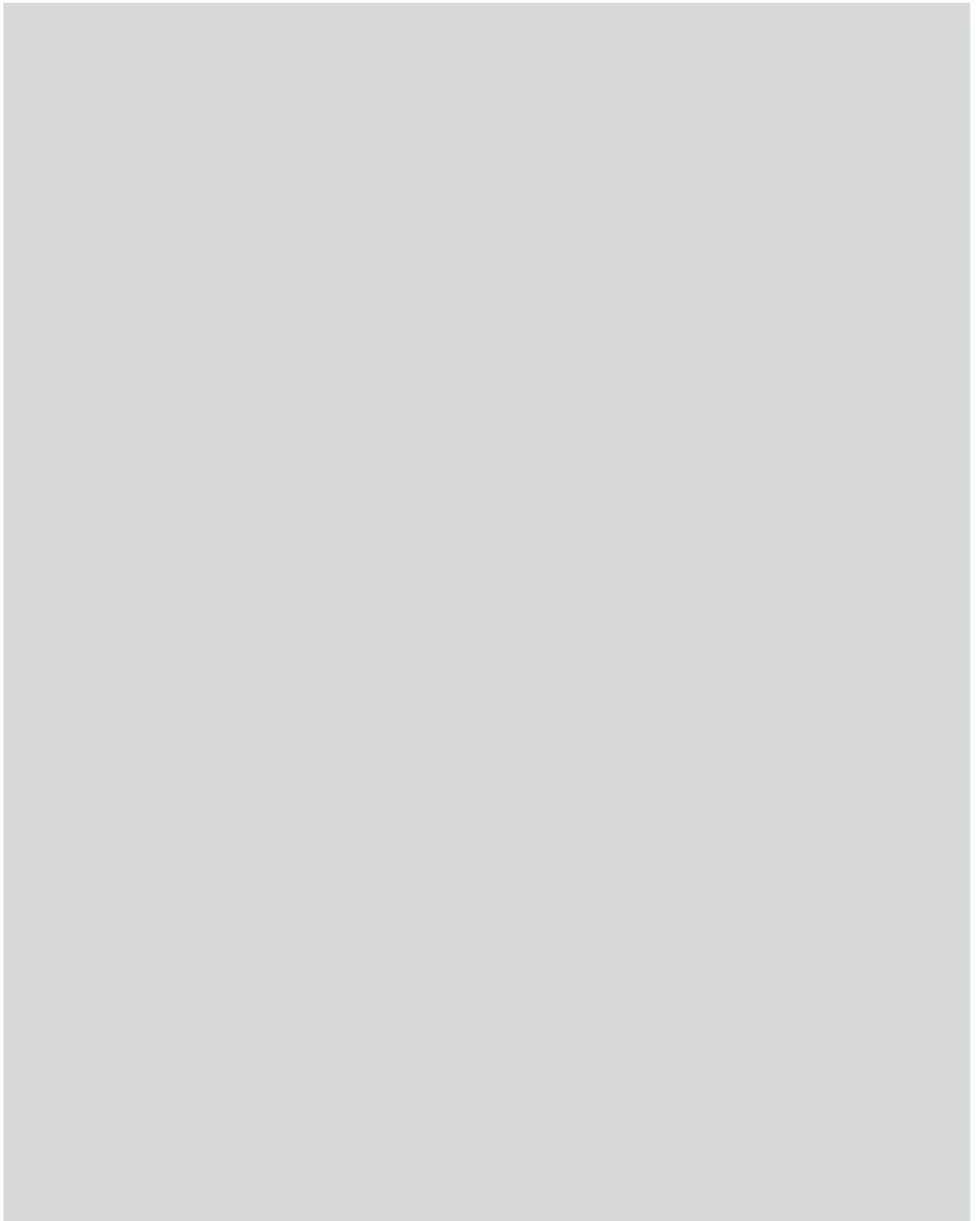
- 32. Doe mee met de [Lockdown Challenge](#)
- 33. Voeg je bij een online boekenclub
- 34. Leer een nieuwe taal
- 35. Bedenk leuke cadeaus voor kerst of verjaardagen
- 36. Kijk naar leuke activiteiten voor je oudere familieleden
- 37. Verdien geld met een bezigheid naast je normale bezigheden
- 38. Zoek naar gratis online cursussen
- 39. Schrijf een gedicht of kort verhaal
- 40. Maak een kookboek met je favoriete recepten
- 41. Maak een lijst van dingen waar je naar uitkijkt voor na de pandemie
- 42. Gebruik Netflix Party om Netflix online met vrienden te kijken
- 43. Ga klussen in huis
- 44. [Blijf in beweging](#), maar doe het veilig
- 45. Maak een lijst met interessante onderwerpen om online te bestuderen
- 46. Begin een grote lenteschoonmaak
- 47. Kijk op Pinterest naar familie ideeën
- 48. Honger? [Ga experimenteren met koken](#)
- 49. Leer haken, breien of borduren
- 50. Doe mee met [Nederland in Beweging](#)
- 51. Doe mee met beweging op muziek voor kinderen
- 52. Begin een droomdagboek
- 53. Ga zoetwaar bakken
- 54. Ontdek ideeën om te kamperen in de achtertuin
- 55. Versier je huis voor Koningsdag, of hoe we het in 2020 noemen... Woningdag!
- 56. Pak je [camera erbij](#)
- 57. Ga tuinieren
- 58. Steun je lokale horeca door eten bij ze te bestellen!
- 59. Leer gratis online coderen
- 60. Zit je thuis met kids? [Vind leuke en passende tips bij elke leeftijd!](#)
- 61. Zoek een nieuw bordspel
- 62. Kijk op Pinterest naar indoor activiteiten voor kinderen
- 63. Luister 14 dagen gratis naar audioboeken met [Storytel](#)
- 64. Pak je rust met de [VGZ Mindfulness Coach app](#)
- 65. Update je CV
- 66. Ademhalingsoefeningen met [Wim Hof](#)



Mijn Afleidende Activiteiten

Schrijf hieronder de activiteiten op die je hebt omcirkeld.

Nog een idee is om een "Ik kan nu" lijst te maken. Schrijf op: "Nu dat ik meer tijd heb, kan ik..." en brainstorm wat ideeën. Wat kan je eindelijk doen nu je meer vrije tijd hebt?



MOTIVATIE VOLGT NA ACTIE.

Elke gewoonte en vaardigheid is bevestigd en groeit door middel van de bijpassende acties.”
- Epictetus

Als je al een tijdje inactief bent geweest en je neerslachtig voelt, dan heb je waarschijnlijk ook last van weinig motivatie en een laag energieniveau.

Door het opbouwen van meer activiteit kan je motivatie opbouwen.

Niet denken - gewoon doen.

De motivatie volgt vanzelf!

DEEL TWEE

Maak je eigen plan voor weerbaarheid bij stress

In het tweede deel vind je 5 verschillende methodes om de symptomen van fysieke angst te voorkomen en te verminderen (als in: autostress).

Kies de methodes die het beste bij jou passen en voeg ze toe aan je plan.

(Hoe meer, hoe beter!)

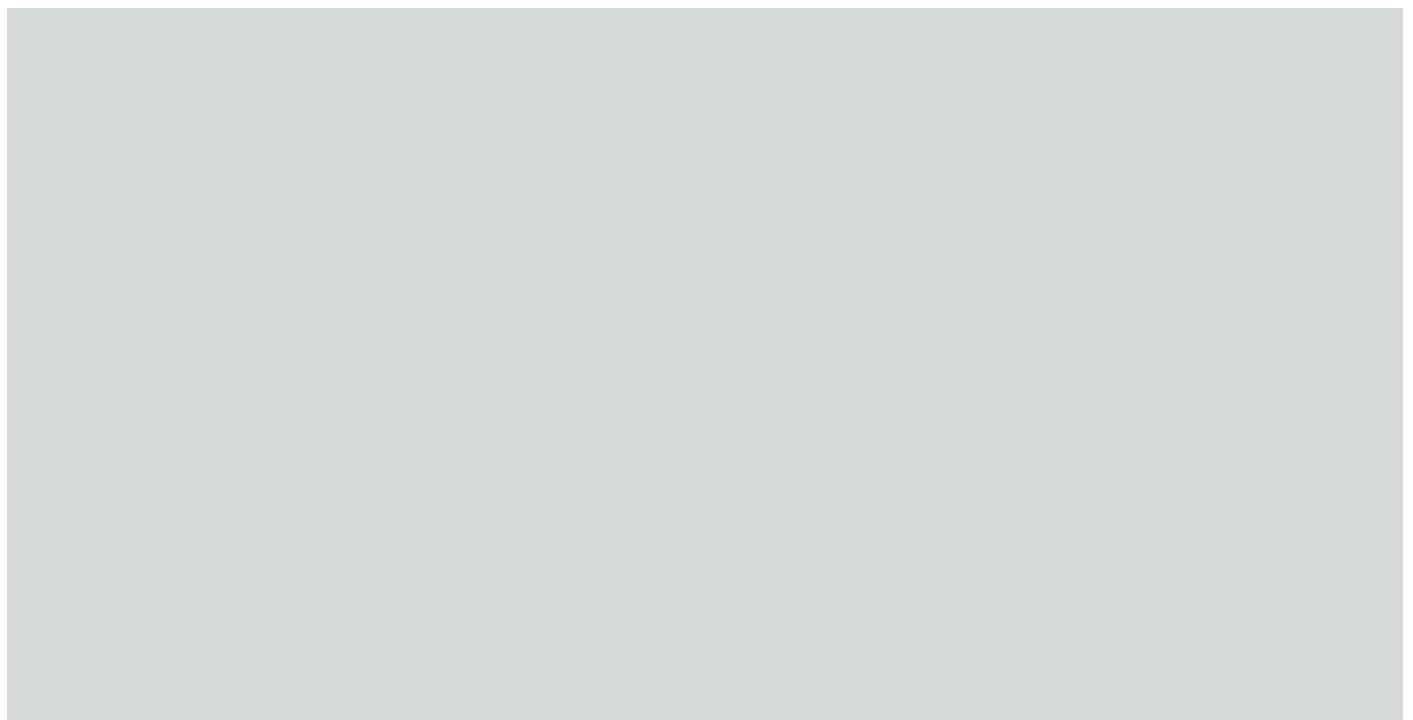
Aan de Slag Met een Dagelijkse Planning

Een dagelijkse routine kan wonderen doen voor hoe je je van binnen voelt. Het geeft een gevoel van controle en maakt een overladen gevoel minder.

Planning Tips

- **Zorg voor regelmatige pauzes.** Neem de tijd om stil te staan bij het drinken van thee en het focussen op je ademhaling - [de website Calm](#) kan je hierbij helpen.
- **Maak een lijst met wekelijkse doelen.** Identificeer wat je nodig hebt om wekelijks je doelen te behalen. Breek taken op in kleine stapjes en kruis ze af om je vorderingen gedurende de dag te volgen.
- **Kies 1 tot 3 "Meest Belangrijke Taken".** Een dagelijkse MBT lijst kan je helpen om prioriteiten te stellen voor de meest belangrijke en noodzakelijke taken.
- **Kijk op het eind van de dag naar alles wat je gedaan hebt.** Terugkijken op wat je hebt behaald helpt om je goed te voelen.
- **Probeer een 'To do List' app uit.** Als je een digitale format zoals [Google Keep](#) prettiger vindt.
- **Maak je dagelijkse takenlijst op de avond van tevoren.** Het is prettig als je meteen kunt beginnen om de productiviteit te verhogen. Ook kan dit lijstje je helpen om je gedachten in de avond te verzetten.
- **Ruim je werkplek op aan het eind van de dag.** Het is uit onderzoek bewezen dat rommel een nadelige invloed heeft op je focus.
- **Zorg voor een slaapritme met regelmaat.** Als het aankomt op je slaap verbeteren, dan is het onderhouden en bijhouden van een ritme van groot belang.
- **Maak een einde dag ritueel.** Om het werk-privé verschil te bewaren, kan het helpen om je aan het eind van de dag om te kleden in makkelijk zittende kleding. Zet je werk e-mail en notificaties uit en zet wat muziek aan.
- **Zorg voor wekelijkse tradities met familie.** Versterk je band met familie middels nieuwe gewoontes zoals 'Bordspel vrijdagen' en 'Filmavond maandagen'.
- **Wees aardig voor jezelf.** Misschien heb je nu veel op je bord liggen, dus pas op voor je innerlijke criticus en herinner jezelf dat je alleen je best kunt doen.

Notities



weekplanner

WEEKNUMMER:

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
OGHTEND							
MIDDAG							
AVOND							

MIJN WEKELIJKSE DOELEN

dagplanner

DATUM:

06u00

07u00

08u00

09u00

10u00

11u00

12u00

13u00

14u00

15u00

16u00

17u00

18u00

19u00

20u00

21u00

22u00

23u00

MIJN 3 BELANGRIJKSTE TAKEN

NOTITIES

Aan de Slag Met Dagelijkse Dankbaarheid

“Geniet van de kleine dingen. Want als je later terugkijkt realiseer je je misschien pas dat het grote dingen waren.” – Robert Brault

Onderzoek wijst uit dat dankbaarheid grote voordelen met zich meebrengt, zoals:

- Verminderen van stress en angst
- Verbeteren van je humeur
- Versterken van je immuunsysteem
- Verbeteren van slaap

Een simpele manier om dankbaarheid te oefenen is om een logboek bij te houden. Maak elke dag wat tijd vrij in je dagelijkse routine om de dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent in het volgende blad.



LOGBOEK VOOR DANKBAARHEID

A circular gratitude journal template. At the center is a teal circle containing the text "Ik ben dankbaar voor...". Surrounding this central circle are 24 radial segments, each representing a day for recording gratitude. The segments are arranged in a circle, with 12 segments on each side of the central circle.

Aan de Slag Met Dagelijkse Ademhalingsoefeningen

Bij autostress zien we vaak problemen met ademen. Als je problemen hebt met ademen, verminder je het normale gehalte van koolzuur in je bloed. Dit kan leiden tot een aantal symptomen, zoals:

- Kortademigheid
- Druk op de borst
- Tintelen in armen, vingers, tenen of rond de mond
- Duizeligheid of licht in je hoofd
- Zwakte
- Een snel kloppend hart
- Hartkloppingen
- Zweeten of opvliegers
- Hoofdpijn
- Je ziek voelen
- Vermoeidheid

Deze symptomen kunnen zomaar ontstaan en overgaan in een paniekaanval.

Je moeilijkheden met ademen kunnen gerelateerd zijn aan:

- *Oppervlakkig ademen* (je ademt te snel)
- *Over-ademen* (je voelt alsof je niet genoeg lucht binnenkrijgt door te gapen of te zuchten)

Sommige mensen hebben te maken met beiden.

Dus, laten we even een moment nemen om je ademhaling te testen:

1. Leg een hand op je borst en een hand op je buik.
2. Adem voor een aantal seconden. Welke hand gaat omhoog?
3. Is het je borst? Dan haal je wellicht te oppervlakkig adem.

Hoewel de bijwerkingen vervelend zijn, zijn ze niet gevaarlijk voor je én er valt iets aan te doen door dagelijkse ademhalingsoefeningen. Dus de volgende keer dat je je onprettig voelt, let dan goed op je adem. Leg de focus op het door je buik ademen zodat je buik omhoog gaat als je inademt en weer omlaag gaat als je uitademt.

Hier vind je een oefening die je elke dag 5 tot 10 minuten kunt doen:

1. Adem rustig in en tel tot 4 terwijl je buik meegaat met de beweging
2. Hou je adem in voor 2 tellen
3. Adem langzaam uit terwijl je tot 6 telt.

Deze techniek noemen we ook wel 'belly breathing'. Onderzoek wijst uit dat als je regelmatig deze techniek oefent, je binnen enkele weken al veel kalmer bent.



Verbeter de Kwaliteit van Je Sociale Contacten

Hoe moet je sociale contacten onderhouden in een tijd van isolatie?

Hier zijn enkele ideeën. Omcirkel de nummers die je interessant lijken en voeg ze toe aan je Plan:

- 1. Regel een videochat om met vrienden te praten die je al een tijd niet meer hebt gesproken.
- 2. Organiseer een virtueel Happy Hour via de videochat.
- 3. Ga naar [Meetup.com](https://www.meetup.com) voor evenementen die naar een online omgeving zijn verplaatst.
- 4. Organiseer een wekelijkse lunch date met een vriend via videochat.
- 5. Gebruik Netflix Party om online Netflix te kijken samen met vrienden.
- 6. Stuur brieven naar dierbaren met services zoals [Omapost.nl](https://www.omapost.nl).
- 7. Speel Scrabble en chat met vrienden via de Words with Friends app.

Wat kan je nog meer doen? Schrijf het hieronder op.



Ontwikkel een Bewegingsroutine

Beweging vermindert de activatie van de amygdala en het sympathisch zenuwstelsel - de delen van je brein die verantwoordelijk zijn voor je stressreactie.

Onderzoek toont aan dat aerobics training (zoals lopen, fietsen en joggen) dezelfde voordelen met zich meebrengen als niet-aerobics training (zoals yoga en pilates).

Uit verschillende studies is ook gebleken dat je veel voordeel ervaart bij minstens **3 keer per week 21 minuten** bewegen. Dus je hoeft echt geen uren bezig te zijn en de meeste van ons kunnen er een prioriteit van maken in de planning.

Vind iets wat je leuk vindt om te doen zodat je er een nieuwe gewoonte van kan maken. Nu meer dan ooit zijn mensen geïnteresseerd in fitness en er zijn eindeloos veel keuzes. Zo zijn er ook 'slaapkamer fitness' mogelijkheden die het makkelijk maken om binnen te bewegen.

Hier zijn wat suggesties om te doen. Omcirkel dat wat jou interessant lijkt en zet het in je plan:

- 1. Plan een dagelijkse wandeling.
- 2. Doe mee met Youtube video workouts.
- 3. [Yoga voor beginners en gevorderden.](#)
- 4. Zoek op Pinterest naar indoor workouts.
- 5. Ga touwtjespringen als goedkope cardio oefening voor thuis.
- 6. Investeer in een [Fitbit](#) om je vorderingen te volgen.
- 7. [Wandelen met Ommetje.](#)
- 8. [Hardlopen met Evy.](#)
- 9. Investeer in spullen om mee te sporten voor binnenshuis.

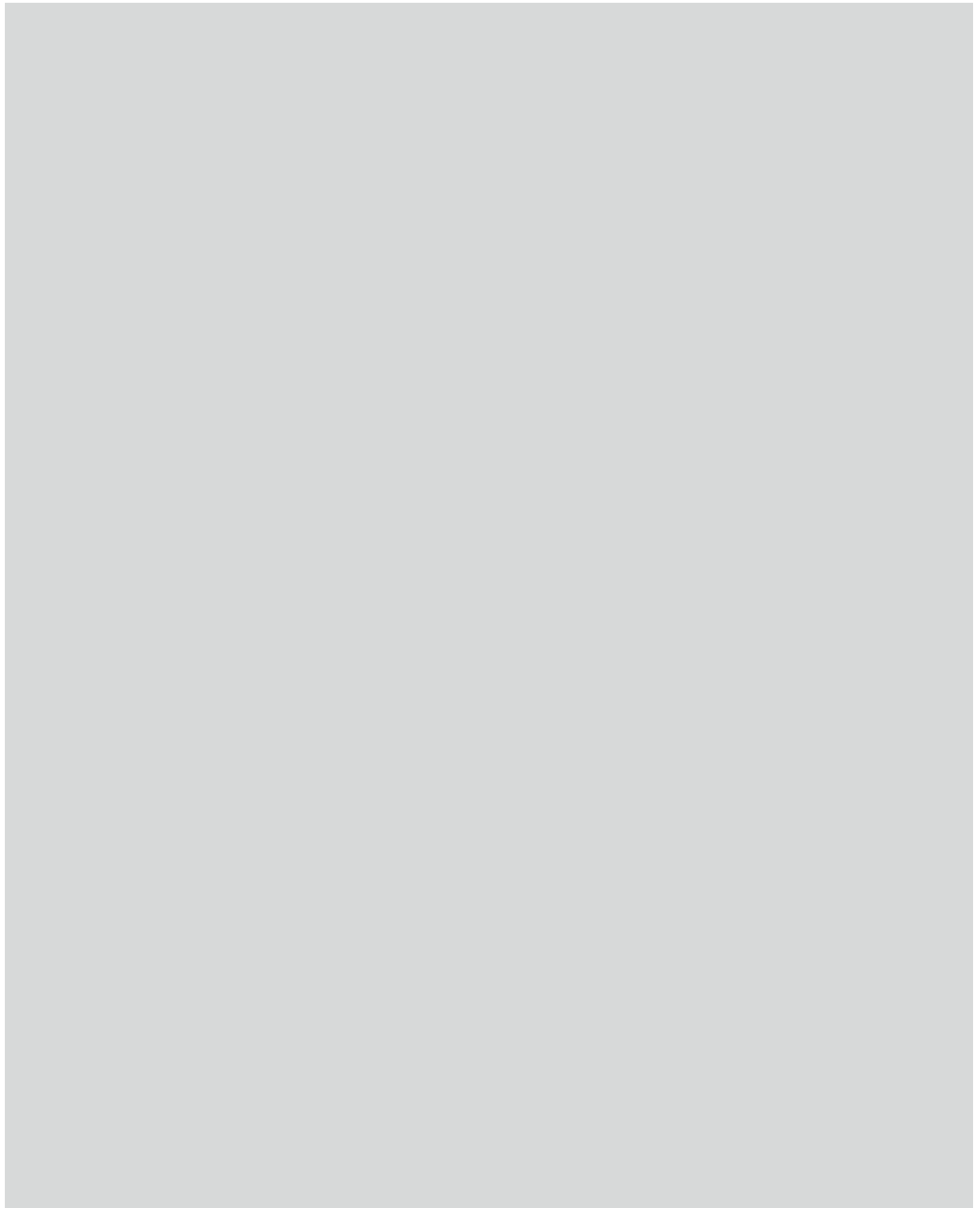
Vergeet niet: Motivatie volgt na actie!



Maak Je Eigen Actieplan Voor Weerbaarheid bij Stress

Loop het werkboek na en noteer hieronder de acties die je wilt ondernemen.

Selecteer daarna 5 acties die jou het interessantst lijken om toe te voegen aan je actieplan voor weerbaarheid bij stress. Het actieplan staat op de volgende pagina.



Mijn Actieplan Voor Weerbaarheid bij Stress

ACTIEPUNT

WANNEER DOE IK HET?

KLAAR ✓

Meer Handige Bronnen

Er zijn eindeloze manieren om je welzijn te verbeteren en er zijn veel tools beschikbaar om je hierbij te ondersteunen.

Deze tijden vormen een unieke kans om te investeren in jezelf en vaardigheden te ontwikkelen die je de rest van je leven nog kunt blijven toepassen.

Hier zijn enkele bronnen die wij aanraden:

- <https://wijzijnmind.nl/corona>
- <https://www.ggznederland.nl>
- <https://www.deluisterlijn.nl>
- Nu hulp nodig? Ga naar <https://www.113.nl> of bel 0900-0113 (24/7 bereikbaar)



Wij horen graag van je.

We willen iedereen bedanken die ervaringen met ons heeft gedeeld om dit werkboek mee samen te stellen.

Samenwerking is belangrijk voor ons, dus we zijn dankbaar voor alle hulp die wij kunnen krijgen om onze tools nog beter te maken.

Heb je feedback over ons werkboek? Of heb je suggesties voor updates of tools?

Stuur een e-mail naar hello@thewellnesssociety.org.

Wij horen graag van je!

Met grote dank aan onze vrijwilliger Beau Doorn, door wie deze Nederlands vertaalde versie mogelijk is gemaakt!

*Gepubliceerd door The Wellness Society
met dank aan Jamma International*

JAMMAInternational.