

## **Coronacrisis: zo blijf je mentaal weerbaar in een tijd van onrust**

De diagnose en behandeling van kanker heeft vaak veel gevolgen, niet alleen voor je lichaam maar ook voor het psychisch en sociaal functioneren. Dat geldt ook voor het coronavirus: je kunt bang zijn om ziek te worden, bezorgd zijn over je naasten of over de gevolgen die de coronacrisis heeft voor je werk en inkomen. Veel mensen missen ook het contact met familie, vrienden, collega's, burens of kennissen.

Hoe kun je, in de periode dat het programma oncologische revalidatie tijdelijk is stopgezet, omgaan met de psychische en sociale gevolgen van de coronacrisis?

Allereerst is het belangrijk om te beseffen dat het normaal is om stress te ervaren in deze situatie. Angst, bezorgdheid en onzekerheid over je eigen gezondheid of die van je naasten is normaal en hoort er bij. Mogelijk brengt deze stress ook herinneringen terug aan de periode van kanker, waardoor psychische klachten worden versterkt.

### **Herken signalen van stress**

Stress heeft invloed op je manier van denken, je emoties (gevoelens), je lichaam en je gedrag. Het is belangrijk om erop te letten of je stress ervaart, zodat je er iets aan kunt doen.

Deze signalen kunnen erop wijzen dat je last hebt van stress:

- Denken: snel afgeleid zijn, moeite hebben met concentreren, vergeetachtigheid.
- Emoties: moeilijk kunnen ontspannen, prikkelbaar zijn, somberheid, angst.
- Lichaam: vermoeid of juist heel energiek zijn, gespannen voelen, rusteloosheid, zweten, sneller schrikken, hoofdpijn, veranderde eetlust, slaapproblemen
- Gedrag: je afzonderen, moeite hebben om taken af te maken, in ruzies of discussies betrokken raken

### **Omgaan met stress door de coronacrisis**

Iedereen reageert anders op stress. Hieronder staat een aantal adviezen die je mogelijk kunnen helpen om stress te verminderen.

#### *1. Tips over het omgaan met anderen*

Praten met vertrouwde mensen kan helpen om gevoelens van eenzaamheid, angst, verveling of kwetsbaarheid te verminderen. Zoek steun bij familie, vrienden, burens, en/of bij spirituele of religieuze leiders (geestelijk verzorger, pastoor, imam of anderen). Vanwege het advies om zoveel mogelijk thuis te blijven, is het belangrijk in het contact met anderen gebruik te maken van technologie zoals telefoon, e-mail, sms of videobellen (bijvoorbeeld via WhatsApp, Skype, FaceTime, of Zoom). Of stuur eens een kaartje naar vrienden of familie of naar iemand in een verzorgingstehuis. Verbondenheid, het goede doen, geeft vaak energie.

## 2. Tips om zelf met stress om te gaan

Besef dat het normaal is om angstig of bezorgd te zijn over wat er zou kunnen gebeuren, zeker als veel dagelijkse dingen onzeker zijn of veranderen.

- Probeer emoties te accepteren in plaats van te onderdrukken. Praat over je gevoelens en zorgen met anderen. Geef jezelf en anderen hierin ruimte.
- Beperk het opzoeken van nieuws tot één of twee vaste momenten op de dag en laat dit achterwege vlak voor het slapen gaan.
- Ontspan je lichaam en geest: probeer rustig te ademen en ontspan bewust je spieren. Wat hierbij kan helpen: yoga, mindfulness, wandelen, muziek luisteren, lezen, puzzelen of creatief bezig zijn.
- Maak een lijst van dingen die wel goed gaan, die je hoop geven en waar je dankbaar voor bent.
- Blijf vooral ook leuke dingen doen en geniet ervan. Zoek naar activiteiten die binnen je budget passen en die je thuis kunt doen. Op internet zijn veel ideeën te vinden, kijk bijvoorbeeld op [www.vervelingcorona.nl](http://www.vervelingcorona.nl)
- Probeer je aandacht te richten op de activiteit waar je mee bezig bent. Als je gedachten toch weer afdwalen naar de coronacrisis, veroordeel dat dan niet, maar probeer met je aandacht weer terug te gaan naar de activiteit die je aan het doen was.

## 3. Tips om jezelf sterker te voelen

Je kunt de volgende dingen doen om meer controle te voelen over de situatie:

- Eet gezond: niet teveel suikers, vetten en cafeïne (zie ook informatie [diëtetiek](#)).
- Blijf voldoende bewegen (zie informatie ["Coronacrisis: zo blijf je thuis in beweging"](#)).
- Accepteer de omstandigheden die je niet kunt veranderen en focus op dingen waar je wel invloed op hebt.
- Behoud dagelijkse routines en houd zo veel mogelijk vast aan je gebruikelijke schema. Sta bijvoorbeeld op vaste tijden op en maak een indeling van de dag.
- Probeer negatieve gedachten om te buigen naar helpende, hoopvolle gedachten.

Voorbeelden van helpende gedachten:

- Een mens heeft veel veerkracht, dat geldt ook voor mij.
- Dit is een moeilijke tijd, het is me eerder ook gelukt door een moeilijke periode heen te komen
- Ik ben niet de enige die het moeilijk heeft, mensen helpen en steunen elkaar juist nu.
- Ik mag om hulp vragen als het me te veel wordt.
- Ik kan nu nog niet overzien hoe het over een paar weken allemaal moet, ik probeer van dag tot dag te leven en niet te ver vooruit te kijken.
- Al duurt het allemaal lang, er komt een einde aan deze coronacrisis

#### 4. *Tips om beter te kunnen slapen*

Als je goed slaapt kun je stress veel beter aan. Regels voor een goede slaaphygiëne zijn terug te vinden op pagina 48 van de syllabus *Meer (be)grip. Omgaan met de psychische en sociale gevolgen van kanker*. Voor informatie, adviezen en tips over vermoeidheid bij kanker en slaaptips, kijk op onze website [“vermoeidheid en kanker”](#).

#### **Specifiek advies voor deelnemers aan het Oncologische Revalidatie binnen het MUMC+**

- Ben je in het bezit van de syllabus horende bij de groepsbehandeling *Meer (be)grip. Leren omgaan met de psychische en sociale gevolgen van kanker*? En merk je dat je vanwege de coronacrisis meer last hebt van angsten of somberheid? Lees dan de hoofdstukken 2 (Meer grip op angst) en 3 (Meer grip op een dip) nog eens door, in het bijzonder het gedeelte over piekeren (pagina 19-24) en over helpende gedachten (pagina 30). Veel van de informatie uit deze hoofdstukken, is ook van toepassing op omgaan met coronastress en gevoelens van somberheid die de coronacrisis teweeg kan brengen.
- Indien je behoefte heeft aan oefeningen die je kunnen helpen bij het omgaan met piekeren, somberheid of gevoelens van eenzaamheid, kijk dan regelmatig op onze [website](#) en [Facebook pagina](#), waar wij informatie geven en oefeningen die je thuis kunt doen. Op deze site vind je ook antwoorden op veel gestelde vragen over corona en kanker. Indien je (nog) niet hebt deelgenomen aan de psychosociale module van oncologische revalidatie en je merkt dat je veel last hebt van angsten, somberheid of slapeloosheid, dan kom je mogelijk in aanmerking voor individuele begeleiding door een maatschappelijk werker of psycholoog. Neem hiervoor contact op met het secretariaat van fysiotherapie (zie contactgegevens hieronder). Zij zullen dan contact opnemen met het team psychosociale zorg.
- Heb je behoefte aan contact met ander (ex-)kankerpatiënten die zich zorgen maken in deze tijd? Kijk op <https://www.kanker.nl/ervaringen-van-anderen/gespreksgroepen/coronatijd-gezelschap-en-steun-vind-je-hier>

#### **Contact**

E-mail: [psychosociaal.oc@mumc.nl](mailto:psychosociaal.oc@mumc.nl)

Telefoon (via secretariaat afdeling fysiotherapie): 043-387 5151

#### **Nuttige websites**

- <https://www.kanker.nl/overig/coronavirus-en-kanker>
- <https://www.kanker.nl/ervaringen-van-anderen/gespreksgroepen/coronatijd-gezelschap-en-steun-vind-je-hier>

*Bovenstaande tekst is samengesteld door de Gezondheidsvoorlichter en het team Psychosociale Zorg van het Oncologie Centrum van het Maastricht UMC+. Bij het samenstellen van deze tekst is veelvuldig*

*gebruik gemaakt van informatie uit het document 'Managing Stress – Tips for Coping with the Stress of COVID-19' door K.J. Korte, C.A. Denckla, A.A. Ametaj en K.C. Koenen (Harvard T.H. Chan School of Public Health). De originele Engelstalige tekst is omgezet in de Nederlandse taal en aangepast voor de Nederlandse setting door de vakgroepafdeling Psychiatrie en Neuropsychologie, de afdeling Medische Psychologie, de afdeling Medisch Maatschappelijk Werk, de vakgroep Gezondheidsbevordering, en de diensten Geestelijke Verzorging en ARBO van het MUMC+.*