

Doen we het na de pandemie wat rustiger aan?

Het voorbije anderhalf jaar kwam ons sociale leven en werklevens door de coronapandemie op een lager pitje te staan. Velen werkten van thuis uit, we keken in onze eigen zetel een film in plaats van in de cinema of gingen wandelen in plaats van op café te gaan. De pandemie bood ons de kans om te vertragen en te reflecteren over onze sociale



gewoonten. Sinds 1 september wordt telewerk niet langer aanbevolen. Sinds 1 oktober mogen we weer gaan dansen en hoeven we op vele plaatsen geen mondkapje meer te dragen. Het is - letterlijk - een verademing om het sociale leven en werklevens terug op te pikken, maar het vraagt ook veerkracht om opnieuw te moeten schakelen naar een andere realiteit. We hebben niet allemaal even sterk de behoefte om opnieuw en in dezelfde mate als voorheen aansluiting te zoeken met anderen. Moeten we terug naar het leven zoals voorheen of bood deze periode ons een uitgelezen kans om het in de toekomst ook wat rustiger aan te blijven doen?

De huidige maatschappij is extreem prikkelrijk, met een hoog levenstempo. De druk om te presteren stopt niet op het werk, maar wordt doorgetrokken naar de vrije tijd, in de vorm van een drukke sociale agenda en spectaculaire hobby's. Dirk De Wachter (Humo, 30 december 2019) vergelijkt onze tijdsgeest met een speedboot: "Die speedboot vaart heel snel, en vooraan staan blitse jongens in dure pakken met hun haren in de wind magnumflessen champagne leeg te spuiten, terwijl hun mooie vrouwen kirren van plezier. Maar achteraan vallen mensen uit de boot, omdat het zo snel gaat en er geen relingen zijn."

Door de pandemie werden ons afgelopen anderhalf jaar allerlei regels opgelegd. Dit betekende enerzijds een sterke beperking van onze persoonlijke vrijheid, maar anderzijds betekende het ook een trager tempo, vielen veel sociale verplichtingen weg en hoefden we minder keuzes te maken. Voor sommigen bracht deze situatie een zekere rust. Misschien ontdekte je wel tijdens de pandemie dat het leven vooraan op de speedboot eigenlijk niet bijdraagt aan een gelukkig leven. Nu de

vele regels wegvallen en de speedboot weer snel vaart wordt er terug meer van ons verwacht en moeten we opnieuw keuzes gaan maken waarvoor we ons moeten verantwoorden. Daar kan heel wat stress mee gepaard gaan. In de eerste plaats kunnen we onszelf bij het ervaren van stress de vraag stellen of we het jachtige leven van voor de pandemie willen hernemen. Sommigen onder ons hielden er voor de pandemie een drukke agenda op na, maar kwamen tijdens de pandemie tot de vaststelling meer van de rust te genieten en vinden nu dat sommige sociale verplichtingen voor hen niet meer hoeven. Dat heeft niks te maken met angsten, maar eerder met het feit dat men een andere kant van zichzelf leerde kennen. Nu het sociale leven weer op kruissnelheid komt is het belangrijk te reflecteren over wat we echt willen en keuzes te maken waarbij we ons goed voelen.

Er is ook een groep mensen voor wie het herpakken van het sociale leven en het werkleven gepaard gaat met angst en onzekerheid. Recent wordt in dit verband ook wel gesproken over het 'grotsyndroom'. De ervaren angst kan verschillende oorzaken hebben: ze kan voortkomen uit angst voor besmetting met het coronavirus of de angst kan gelinkt zijn aan sociale factoren. We zijn het niet meer gewoon om dagelijks zoveel sociale prikkels te ervaren, om zoveel mensen om ons heen te hebben. Naast sociale dieren zijn we ook gewoontedieren. We zijn gesetteld in de situatie zoals die nu is en we hebben ons daaraan aangepast. Het tempo waaraan mensen zich opnieuw aanpassen aan de huidige situatie verschilt tussen mensen. Voor sommigen duurt het langer dan voor anderen of gaat dit heel moeizaam. We hebben tijd nodig om er terug aan te wennen om vrienden rondom ons te hebben of dagelijks collega's te zien.

Volgens Jolien Braet en Juliette Taquet, doctoraatsstudenten aan Universiteit Gent en psychologen binnen het Universitair Centrum Kind en Adolescent, moet je jezelf de tijd geven om je gewoontes terug te veranderen. Denk na over welk aspect het voor jou lastig maakt: is dat het sociale aspect, de angst voor het virus of mag het voor jou simpelweg wat rustiger aan? Als je het gevoel hebt dat je vastzit en dit gevolgen heeft voor je sociaal leven of werkleven, kan je best te rade gaan bij iemand die je vertrouwt. Dit kan iemand zijn uit je directe omgeving, maar je kan ook met je vragen terecht bij je huisarts, een psycholoog, Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) of Overkop (voor jongeren). Voor een telefonisch gesprek kan je bellen naar Tele-Onthaal op het nummer 106 of Awel op het nummer 102.

Heb jij het ook soms moeilijk om het sociale leven en het werkleven weer op te pikken? Wij helpen jou alvast op weg met 5 tips:

1. Ga na welke sociale activiteiten je vandaag reeds doet. Maak een plan en bepaal een ultiem doel. Werk in stappen om naar dat ultieme doel toe. Ga op zoek naar jouw persoonlijke motivatie! Blijf oefenen. Sociale

vaardigheden zijn als spieren: als je ze niet gebruikt, verslappen ze. Wees geduldig.

2. Vraag steun aan jouw omgeving en wees open. Vraag iemand om in het begin met jou mee te gaan als je je angstig voelt of weinig zin hebt. Door je doelen uit te spreken naar je omgeving, laat je hen weten dat je het moeilijk vindt en dat je stappen zet. Zij kunnen je motiveren om vol te houden.
3. Neem een gezonde levensstijl aan, daar word je meer weerbaar van: slaap voldoende, drink genoeg water, eet gezond, beweeg en beperk alcoholische consumpties. Maar wees niet te streng voor jezelf. Meer info op [www.voedingsdriehoek](http://www.voedingsdriehoek.be) en www.bewegingsdriehoek.be.
4. Push jezelf niet te veel. Als je je niet klaar voelt voor een bepaalde activiteit, wees hier dan eerlijk over. Geef aan dat je nog even voorzichtig wil zijn. Je zou een andere activiteit kunnen voorstellen of een moment in de toekomst kunnen vastleggen.
5. Stel jezelf de vraag ‘*wat vind ik echt belangrijk?*’. Dit kan je helpen om keuzes te maken over wat je wel of niet wilt doen. Op www.geluksdriehoek.be vind je leuke oefeningen, quizzen, zelftesten, filmpjes van experts en getuigenissen die je hierbij op weg kunnen helpen. Je komt er ook meer te weten over omgaan met angst of stress.

Ben jij welzijnswerker of werkgever en heeft een cliënt of werknemer het moeilijk met het oppikken van het sociale leven of werkleven? Dan helpen volgende 5 tips jou alvast op weg:

1. Vraag hoe het gaat. Luister en toon begrip. Geef aan dat men zich niet hoeft te schamen en dat je er bent.
2. Als de persoon in kwestie zich niet veilig voelt bij een sociale activiteit, ga dan samen op zoek naar een alternatief waarbij de persoon zich wel veilig voelt.
3. Vraag wat je kan doen om te helpen. Je kan samen kleine stappen zetten naar meer sociale activiteiten. Indien nodig kan je samen hulp zoeken.
4. Sommige mensen gaan makkelijker om met verandering dan anderen. Dit heet psychologische flexibiliteit. Wees je daarvan bewust en geef de persoon de tijd om zich aan te passen aan de nieuwe situatie. Push niet! Zo kan je werknemers in het begin aanmoedigen om 1 dag per week naar kantoor te komen en kan je gaandeweg de frequentie opbouwen.
5. Mensen hebben diverse motivatoren om zich in het sociale leven te begeven. Waarom is het voor deze persoon belangrijk? Bevraag de motivatoren.

Op zoek naar meer informatie over de maatregelen of vaccinatie tegen Covid-19?
Surf dan naar <https://www.info-coronavirus.be/nl/news/occ-1709/> of
www.laatjevaccineren.be.

*Dit artikel werd geschreven door de Vlaamse Logo's in samenwerking met Universiteit Gent, Vlaams Instituut
Gezond Leven en de Gentse wijkgezondheidscentra.*