

Coronablues? Accepteer dat je somber bent en train je veerkracht

De coronapandemie drukt bij velen zwaar op het gemoed. Hoe blijf je je lockdownblues de baas? Richt je vooral op waar je nog wel controle over hebt, zeggen experts.

Devi Smits 18 februari 2021, Volkskrant

Begint de coronablues vat op je te krijgen? Niet zo gek met een avondklok en de donkere winterdagen. De belangrijkste stap die je kunt zetten om hiermee om te gaan, is simpelweg accepteren dat je je somber voelt, zegt hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering Ernst Bohlmeijer. Hij richt zich bij de Universiteit Twente op het verbeteren van veerkracht en stressbestendigheid.

‘Mensen hebben vaak de verwachting gelukkig te zijn, en denken dat het normaal is om geen stress of somberheid te ervaren.’ Die verwachting is verkeerd, stelt Bohlmeijer, zeker in crisistijd. ‘Nu is het heel normaal om angstig of neerslachtig te zijn. Maar wanneer we zulke emoties voelen, willen we er zo snel mogelijk vanaf.’ Daarom zoeken we afleiding in werk of drank. Dit soort vermijdingstechnieken helpen je doorgaans van de regen in de drup. ‘Op korte termijn voel je je iets beter, maar uiteindelijk komt het keihard terug. Want de negatieve emoties zijn nooit echt weggegaan.’

Daarom is het cruciaal om ruimte te maken voor negatieve gevoelens en die er te laten zijn. Dat betekent niet dat je de hele dag lamleidend in bed moet gaan liggen. Bohlmeijer: ‘Het gaat om de middenweg. Soms is tien minuten ademhalingsoefeningen doen al genoeg. Opmerken dat die sombere emoties er zijn, en dan weer verder.’

Betekenisvolle dagbesteding

Maar hoe dan? Het is zaak om je aandacht te richten op de dingen waar je controle over hebt, zegt Bjarne Timonen, gezondheidszorgpsycholoog en auteur van *De leefstijlgids tegen somberheid*. ‘Tenzij je Hugo de Jonge bent, heb je geen controle over het vaccinatiebeleid. Je hebt ook geen controle over nieuwe virusvarianten. Dus stop daar ook niet al je energie in.’ Je kunt je beter richten op hoe je jouw dag op een betekenisvolle manier wilt invullen, binnen de beperkingen die er zijn. Om daar bewust vorm aan te geven, raadt Timonen aan om ’s ochtends een lijst te maken van zaken waar je die dag controle over hebt.

Zorg er ook voor dat je, ondanks avondklok of quarantaine, voldoende mensen blijft spreken. In je eentje kom je veel sneller in een patroon van doemgedachten. Timonen: ‘Ik heb met cliënten de vuistregel: spreek ten minste één persoon per dag. En dan niet op WhatsApp of Instagram – bel op zijn minst. Nog liever face to face. Contact is een intrinsieke behoefte van de mens. Dat mogen we nooit onderschatten.’

Een bekende methode om somberheid te lijf te gaan, is het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek. Uit verschillende onderzoeken – waaronder van Ernst Bohlmeijer – is gebleken dat dagelijks stilstaan bij waar je dankbaar voor bent, een effectieve manier is om een positieve levensinstelling te cultiveren. Bohlmeijer: ‘Dat kan een fijne wandeling zijn, wanneer je de eerste zon van het voorjaar voelt. Of een leuk gesprek met een collega.’ Vaak kleine zaken die je anders misschien snel weer vergeet. Dankbaarheid gaat over waarderen wat goed is in je leven, zonder te Veerkracht is te trainen

Een quickfix om van somberheid of stress af te komen is er niet, benadrukt Bohlmeijer, maar veerkracht is te trainen. Dat gaat niet van de ene op de andere dag. Bohlmeijer vergelijkt het met het leren van een taal: dat kost tijd en vraagt veel aandacht, maar het is wel mogelijk. Timonen sluit zich daarbij aan. 'Zo'n lockdown nodigt uit om apathisch op de bank te gaan liggen. Maar wanneer je toch iets gaat doen, ben je letterlijk veerkrachtig, je veert op uit de bank. Je ziet dat je het kan. Dat kweekt zelfvertrouwen en vergroot de kans dat het je de volgende dag weer lukt. In de psychologie noemen we dat zelfeffectiviteit.'

Als je het zo bekijkt, zou je de lockdown ook als een uitgelezen trainingsperiode kunnen zien. Timonen: 'De veerkracht die je ontwikkelt tijdens deze pandemie raak je nooit meer kwijt. En dat maakt het leven na de pandemie zoveel makkelijker.'