

DGT-vaardigheden voor een pandemie

Vertaald uit het Engelse document uit de DBT-community

We bevinden ons midden in een wereldwijde gezondheids crisis waar geen van ons ooit mee geconfronteerd is geweest. Het is **normaal** dat we meer angst ervaren. Het is logisch dat onze 'ik-word-bedreigd'-systemen geactiveerd worden, daar we geconfronteerd worden met veel onzekerheid in de toekomst en verhalen horen van over de hele wereld over ziekte en dood. Van ons allen wordt gevraagd zoveel mogelijk thuis te blijven, wat kan betekenen dat sommigen van ons nog meer alleen en geïsoleerd zijn dan gewoonlijk. Voor anderen kan het betekenen dat ze meer tijd met familie door brengen met wie we regelmatig conflicten hebben. DGT-vaardigheden helpen ons meer mindful te zijn, meer effectief in relaties, emoties te reguleren, frustratie te tolereren en de realiteit te accepteren zoals het is. Hieronder vind je specifieke manieren om DGT-vaardigheden te gebruiken om je te helpen met deze uitbraak om te gaan.

1. Het allerbelangrijkste: Behandel lichamelijke kwalen en ziekte.

- **Bel je huisarts:** Als je denkt dat je blootgesteld bent aan COVID-19 en je koorts ontwikkelt, hoest, moeite met ademen hebt, bel je huisarts, de huisartsenpost, GGD of het RIVM voor medisch advies.
- **Mensen met een hoger risico voor ernstige ziekte door COVID-19** moeten eerder contact met hun huisarts opnemen, zelfs als de symptomen mild zijn.
- **Ouderen en mensen die ernstige chronische medische condities** zoals hart- of longziekten of diabetes lijken een groter risico te hebben ernstigere complicaties van COVID-19 te ontwikkelen.

2. Andere ABC-levensbeheersingsvaardigheden

Het verminderen van kwetsbaarheid voor emoties is erg belangrijk in onzekere of erg stressvolle situaties. Zorg voor je emotionele gezondheid even goed als voor je lichamelijke gezondheid met deze vaardigheden.

ANTICIPER OP EEN MOEILIJKE SITUATIE

- Anticipeer op dat je de komende weken thuis moet doorbrengen. Zorg dat je voedsel en medicijnen kunt organiseren. Bedenk welke activiteiten moeten worden verzet of afgezegd. Zorg dat je spelletjes, boeken en andere activiteiten beschikbaar hebt. Bedenk je met wie je contact wil houden en hoe je dat gaat doen.
- Anticiperen kan ook betekenen dat je ingewikkelde problemen op moet lossen, zoals kinderopvang vinden nu de scholen dicht zijn. Herinner je de stappen van 'problemen oplossen om emoties te veranderen'. Brainstorm over oplossingen. Vraag anderen om hulp bij creatieve oplossingen bij ingewikkelde problemen.



Dialexis

BOUW MEESTERSCHAP OP

- Do elke dag iets dat je het gevoel geeft dat je iets kunt. Wat denk je bijvoorbeeld van het opruimen van één lade per dag? Is er een hobby of creatief talent dat je genegeerd hebt? Misschien is het nu een goed moment om je gitaarspel af te stoffen? Of vind tekenlessen op YouTube en verbeter je beeldende vaardigheden?

CULTIVEER POSITIEVE

- Doe elke dag iets plezierigs, zelfs als je thuis moet blijven.

LEVENSBEHEERSING

1. Behandel **L**ichamelijke kwalen (hadden we al gehad)
2. Zorg voor een eenwichtig **E**etpatroon; eet niet te veel of te weinig.
3. Vermijd stemmings**V**erander**E**nde drugs.
4. Zorg voor een eenwichtige slaappatroon: Ideeën om je slaap te verbeteren:
 - a. Als je worstelt met inslapen, probeer je beeldschermgebruik te verminderen (bijv. TV, computer, telefoon) en in elk geval niet het laatste half uur voor je gaat slapen.
 - b. Gebruik 'white noise' in je slaapkamer.
 - c. Sta op dezelfde tijd op 's ochtends en gebruik je bed alleen om te slapen en voor seksuele activiteit.
5. Zorg voor voldoende **B**eweging: als je vastzit thuis, overweeg dan you-tube video's met work-outs te gebruiken voor voldoende beweging.

3. Check de feiten

Zorg dat je reageert op de feiten van de situatie. Er kunnen veel geruchten zijn en fake-news, zeker op social media wat betreft COVID-19. Gebruik betrouwbare bronnen om de feiten te checken. Check de organisaties hieronder voor betrouwbare informatie.



RIVM (Nederland)

RIZIV (België)

World Health Organization:

-  <https://www.facebook.com/WHO>
-  @WHO

Center for Disease Control:

-  <https://www.facebook.com/CDC>
-  @CDCgov

4. Radicale Acceptatie

- Dit is een tijd van onzekerheid voor iedereen. Er is veel oncontroleerbaar en onveranderbaar; buiten onze invloed. Radicale acceptatie betekent volledige



Dialexis

en totale acceptatie van de situaties zoals deze is, je gevoelens hierover te erkennen precies zoals ze zijn.

- Als je opmerkt dat je vecht tegen de realiteit, erken dat dan met zelf-compassie. Kijk dan of je je geest kunt omkeren naar bereidwilligheid, om dat te kunnen doen wat nodig is.

5. Mindful omgaan met emoties

- Je zou kunnen opmerken dat emoties versterken in de komende weken. Je zou angst, verdriet, teleurstelling en frustratie kunnen ervaren. Ook kan het zijn dat je hoop, troost en dankbaarheid ervaart. Merk elke emotie op zoals het opkomt en weer gaat. Sta het toe zoals het is. Oefen het observeren en beschrijven van elke emotie zonder oordeel. Merk je neiging om te reageren op je emotie op, zonder er per se naar te handelen.

6. Intermenselijke effectiviteitsvaardigheden

- Als je veel tijd thuis doorbrengt met je familie, kunnen conflicten ontstaan. Herinner je je behoeften en wat je nodig hebt te balanderen met de behoeften en wat anderen in je gezin nodig hebben. Onderhandel.
- Vraag anderen om wat je nodig hebt in deze onzekere tijden.
- Informeer anderen wanneer je de informatie over COVID-19 wilt begrenzen.
- Beoefen vriendelijkheid.
- Tell others if you need to limit your consumption of COVID 19 related information.

7. Mythes ontkrachten

Ik zit vast thuis	⇒	Ik ben VEILIG in mijn huis en breng tijd door met mijn gezin
Ik word ziek	⇒	Ik isoleer mezelf en was mijn handen, dit zal de kans aanzienlijk VERKLEINEN dat ik ziek word.
Ik krijg een tekort thuis aan voorraad gedurende thuisquarantaine	⇒	Ik ben hiervoor voorbereid en zal mijn voorraad met wijsheid gebruiken. Ik heb alles wat NODIG heb voor dit moment.
Alles gaat dicht, ik raak in paniek	⇒	De BELANGRIJKSTE plaatsen, zoals de huisartsenpost en spoedeisende hulp, apotheken en supermarkten, blijven open.
Er is te veel onzekerheid nu	⇒	Ik kan niet de situatie controleren, maar ik KAN mijn handelen controleren. Ademhanlingsoefeningen doen, dierbaren bellen, genoeg slapen en gezonde voeding gebruiken, bidden, en de dingen doen waar ik van houd



thuis zullen allemaal helpen in deze periode.

_____etc_etc_____

_____Etc._ etc._____

8. Draag bij

Crises als deze bieden ons de kans ons beste zelf te zijn. Thuis blijven en het beoefenen van 'social distancing' is een manier waarop we werkelijk zorg kunnend ragen voor elkaar en onze samenleving door de verspreiding van het virus te beperken en de meest kwetsbaren in onze samenleving kunnen beschermen. Overweeg hoe je nog meer kunt bijdragen aan de mensen in je omgeving. Overweeg contact op te nemen met ouderen en hen te vragen hoe het gaat, of ze nog iets nodig hebben. Steek je hand uit naar mensen die wellicht niet veel anderen om zich heen hebben. Wees extra vriendelijk voor de groenteboer en pizza-bezorger.

andere bronnen

113-online is bereikbaar voor mensen kampend met wanhoop en zelfmoordgedachten en -neigingen. Voor crisispreventie en hulpbronnen bel 09000113 en, of bezoek <https://www.113.nl/>.

Veilig thuis is bereikbaar voor mensen die geconfronteerd worden met huiselijk geweld. Bel 08002000 en, of bezoek <https://veiligthuis.nl/>



Dialexis