

Ik, Corona en mijn angst

Maart 2020

Mijn Man en ik werden 1 dag na elkaar ziek. We hadden Corona look alike klachten. We begonnen met koude rillingen, lichte koorts en ik heb 3 dagen veel pijn in mijn lijf gehad en 2 x 'out of the blue' werd ik benauwd. Ik ging zonder reden ineens vanuit mijn flanken ademen en het leek alsof ik ging hyperventileren.

Effect van het ziek zijn

Het ziek zijn heeft indruk op mij gemaakt. We zijn heel goed verzorgd door onze burens door pannetjes met soep, boodschappen die gebracht werden en onze hond werd 4 x / dag uitgelaten door een buurvrouw die thuis kwam te zitten door de Corona crisis. Fantastisch.

We hebben dus de kans gehad om goed uit te zieken en ons helemaal terug te trekken in onze cocon, lees ons huis. Maar dan..... dan mag je je huis weer uit..... brrr dat vond ik effe spannend. Ik voelde mij verstijven. Oh jee ik durf niet. De buurvrouw vond het erg leuk om de hond uit te laten en om extra boodschappen te doen. Dus.... Er zat geen druk achter. Daardoor kon ik het huis uitgaan uitstellen. Maar ja, als ik mijn angst niet aankijk, dan wordt deze grote, dan krijgt deze meer invloed op mij en mijn leven.

Mijn angst aankijken

Duuuus mij dat realiserend, heb ik mijzelf gedwongen om de hond uit te laten. Eerst korte stukjes in de avond. Daarmee bouwde ik mijn vertrouwen op en daarmee werd mijn angst minder en zakte deze op een gegeven moment weg.

De volgende stap, na 1 week beter zijn, was om weer boodschappen te gaan doen. Jakkas, wachten in een rij; schoon gepoetste winkelmand; mensen die 'te dichtbij' kwamen. Ik had zelfs de neiging om mijn adem in te houden. Jeetje wat een impact had die angst op mij. Na de 2^e en 3^e keer merkte ik dat mijn angst minder werd. Dus ook hier. Kijk mijn angst aan, deal ermee, want anders pakt de angst mij in en geef ik deze teveel aandacht en daardoor wordt deze dan alleen maar groter.

Op een facebook pagina van een dame met angststoornis, las ik wat de corona virus en de maatregelen met haar doen. Ze is zich bewust van haar angst en dealt er ook mee. Door samen met de buurvrouw op gepaste afstand te gaan wandelen met haar hond. Door af en toe van zich af te mopperen op facebook en door haar angst te benoemen en te zeggen ik zie je, ik hoor je, je hoort bij mij, maar! Je bepaald mijn leven niet, dealt zij met haar angst.

Kinderen en angst

Voor kinderen werkt dat ook zo bij angst. Ook zij moeten die aankijken. Luister hiervoor naar Tea Adema, Kinderoach <https://teaadema.nl/2017/12/angst-wordt-snel-groter/> . Zij zegt 'je moet de angst in de bek kijken'.

Arianne Bronsvort

Coördinator pedagogisch medewerker Loes Twenterand / ZorgSaam Twenterand

Medewerker Zorginformatie • Punt ZorgSaam Twenterand