

Het zijn enge tijden, met het **coronavirus** dat zich met de snelheid van het licht over de **wereid verspreidt**. En het wordt nog erger als je echt **doodsbang** bent dat dit het **einde der tijden** betekent.

Tekst Suus Ruis



# apocalyps

Ik had voor het eerst een beetje het apocalypsgevoel toen ik de Albert Heijn in kwam en aan alle kanten lege schappen zag. Nou ja, wáren ze maar helemaal leeg. Want dat ene gescheurde zakje zoutjes vond ik eigenlijk veel enger: ik zag voor me hoe mensen daar in een blinde en woedende paniek om hadden gevochten en het uiteindelijk hadden laten liggen omdat het gescheurd was en misschien besmet. Oorlog.

Natuurlijk vind ik het allemaal eng. Vooral omdat we inmiddels in Nederland een stuk of acht miljoen virologen hebben die te pas

en te onpas op Facebook voorrekenen hoe we er allemaal aan gaan. Dát geloof ik nou ook weer niet, want deze pandemie zal, hoe ernstig ook, waarschijnlijk niet het einde van de mensheid betekenen, maar ik word toch wel elke dag een beetje banger.

Gelukkig niet zo bang als Marieke (35). Zij is vanaf het moment dat corona in Nederland echt een serieus probleem werd, als de dood voor het virus. 'Ik maak mezelf helemaal gek,' zegt ze. 'Ik lig 's nachts uren te malen en heb soms paniekaanvallen. Ik ben vreselijk bang om dood te gaan. Ik ben alleenstaande moeder, hoe moet dat dan →







met mijn zoontje? Mijn ex heeft net een nieuwe baby en heeft weinig aandacht voor onze zoon. Ik wil mijn kind zien opgroeien! Ook heb ik een enorme angst dat er iets met hem gebeurt. Of met mijn moeder; zij is toch op leeftijd. Ik merkte dat het coronavirus steeds meer mijn leven ging beheersen. Op een gegeven moment ben ik gestopt met nieuws kijken; ik werd er alleen maar ellendiger van. De meest essentiële dingen zie ik wel in pushberichten op mijn telefoon. Ook ben ik tijdelijk van Facebook af. Mensen hitsen elkaar zo op.'

Iemand die Marieke met liefde zou helpen, is coach Pieter van Breevoort. Hij biedt sinds een paar weken gratis coachingsessies aan via Skype voor mensen die worstelen met corona-angst en -stress. Ook is hij er voor stellen die elkaar de tent uit vechten nu ze ineens op elkaars lip zitten. 'Ik ben naast coach ook comedian en was ineens meerdere avonden per week thuis. Ik wilde iets doen voor anderen,' zegt Pieter. 'Het is niet raar om bang te zijn in deze enge tijden. Er is echter een verschil tussen bang zijn en angst hebben. Bang zijn is gezond; bang ben je als je achterna wordt gezeten door een leeuw. Er komt adrenaline vrij en je doet alles om de situatie op te lossen. Angst is meer een onbestemd gevoel. Je gaat iets anders zien dan hoe het in werkelijkheid is; vrijwel alles wordt door die bril van angst gezien. Dan kun je de situatie ook niet meer op de juiste manier oplossen. Ik wil mensen die angst hebben een stapje laten zetten om hun blik groter te maken. Ik kan ze bijvoorbeeld uitnodigen om vanuit een ander perspectief naar de situatie te kijken. Bijvoorbeeld: wat zou je vader of je beste vriend hierover zeggen? Vervolgens kun je kijken waar dat verschil in perspectief vandaan komt. Vaak zat er al een angst. Die angst grijpt

'Ik ben  
vreselijk bang  
te sterven.  
Ik ben  
alleenstaande  
moeder, hoe  
moet het dan  
met mijn  
zoontje?'

zich vast aan de huidige situatie. Iemand kan bijvoorbeeld ernstig ziek zijn geweest of ooit een auto-ongeluk hebben gehad. Het kan helpen om met een ritueel of een mantra die angst heel bewust in het verleden achter te laten.'

### Nachtmerries en angst

Kim (39) heeft al meerdere nachtmerries gehad over de wereldwijde crisis. 'Ik denk dat mijn afschuwelijke angstdromen voor een groot deel het gevolg zijn van de continue nieuwsstroom,' zegt ze. 'Ik heb flink wat nieuwsnotificaties van kranten en nieuwssites aan staan en word de hele dag gebombardeerd met nare berichten. Daarnaast behoren mijn vriend en ik tot de eerste golf mensen die echt te lijden hebben onder het coronavirus. We zijn allebei zzp'ers. Mijn vriend is freelance kok op evenementen. Al zijn werk werd meteen

gecanceld en ik ben ook al een paar opdrachten kwijt. Een goede vriend van ons moest zes mensen ontslaan en bungelt op het randje van een faillissement. Onbewust werd dit vreselijk groot in mijn hoofd en moest ik de omvang ervan terugbrengen. Waarschijnlijk kreeg ik daardoor die nachtmerries. In de eerste droom stond ons huis in de fik, net als alle andere huizen in de wijde omtrek. Wij stonden met meerdere mensen in een veld te kijken naar al die brandende huizen. In een andere droom was er een slagveld in de supermarkt en rende ik met mijn zoontje in totale paniek door de winkel, op zoek naar eten. Na dit soort dromen word ik echt bedrukt en doodmoe wakker. Overdag kan ik alle ellende redelijk relativeren, maar: ja, ik ben bang. Meer voor de economische gevolgen dan voor het virus zelf. In het zwartste scenario moeten wij ons koophuis uit en worden we misschien wel dakloos.'

Psycholoog Francisca Kramer geeft inmiddels geen 'live' therapie meer, maar online. 'Ik heb nog niemand gesproken die totaal verlamd is door corona-angst. Mijn cliënten komen nog steeds voor hun oorspronkelijke problematiek bij mij, hoewel ik wel zie dat die problemen door de coronacrisis een treetje zijn gedaald op de Piramide van Maslow. Als iemand bij me zou komen met een gigantische angst voor de apocalyps, zou ik hem cognitieve gedragstherapie aanraden. Je kunt je online ook het zogenaamde G-schema dat hierbij hoort, eigen maken. Dit gaat om de 5 G's: de gebeurtenis (wat geeft je angst of stress?), de gedachte hierbij ('ik kom op de IC terecht', 'we gaan allemaal dood'), het gevoel dat je erdoor krijgt (de basisemoties zijn bang, blij, boos, bedroefd, beschaamd), het gedrag dat ontstaat (ik zit te rillen op de bank en sluit

## TOTALE LOCKDOWN?

### Zo ga jij die overleven

- 1 **Blijf in beweging.** Talloze yogastudio's bieden online lessen aan. Anders kun je op YouTube ontelbaar veel work-outs vinden.
- 2 **Check niet 24/7 het nieuws.** Je kunt daar banger van worden en je wordt steeds met je neus op de feiten gedrukt. Zet ook je pushberichten uit.
- 3 **In paniek of chagrijnig?** Besef dat deze situatie ooit weer overgaat.
- 4 **Blijf jezelf mentaal uitdagen.** Doe een puzzel die ergens achter in een kast ligt te verstoffen of leer een nieuwe taal. Online is er van alles te vinden.
- 5 **Heb je een partner en/of kinderen?** Zonder je dan af en toe even af zodat je in je eentje bent. Lees bijvoorbeeld een boek of kijk een film in je slaapkamer.
- 6 **Videobel met vrienden.** Nu je niet kunt afspreken, is dit *the next best thing*.
- 7 **Misschien een beetje cliché,** maar besef wat je wél hebt. Elkaar, een huis, eten, tijd...
- 8 **Doe aan omdenken!** Eindelijk tijd om je kleren uit te zoeken/de ramen te lappen/dat dikke boek te lezen dat al drie maanden op je nachtkastje ligt. Hoera.
- 9 **Probeer routine te houden in je dagelijks leven.** Dus niet de hele dag in je pyjama liggen stinken, maar gewoon douchen en aankleden.
- 10 **Challenge:** maak lekkere maaltijden met eten uit je voorraadkast. Miljuschka Witzenhauzen post veel ideeën op Insta.

me volledig af) en het gevolg (mijn angst wordt alleen maar versterkt). Vervolgens gaan we dan na hoe realistisch je gedachten zijn. Klopt het wat je denkt? In dit geval zou je naar de statistieken kunnen kijken of naar het verloop in bijvoorbeeld China, en op een schaal van 0 tot 100 kunnen bepalen hoe waar het is waar je bang voor bent. Je zou de gedachten die je hebt kunnen vervangen door de gedachte 'Ik kan dit aan', en misschien wel een beetje opluchting voelen omdat je nu tijd hebt om op de bank een boek te lezen.'

### Tappen en relativeren

Ikzelf probeer zo veel mogelijk weg te blijven van anderzins meningen, dat helpt. Het nieuws volg ik wel, maar ik heb veel notificaties uitgezet zodat ik het soms ook even kan loslaten. Misschien moet ik ook van Facebook af – je ontkomt op social media niet aan alle berekeningen die stellen dat honderdduizenden mensen zullen sterven. Ik had vier weken lang griep en wilde mijn ouders niet zien. Toen ik me gisteren eindelijk iets beter voelde, ben ik toch naar ze toe gegaan. Ik wilde mijn moeder niet knuffelen of zoenen – ik hoest nog steeds – en dronk mijn koffie aan de andere kant van de kamer. Toen ik wegging, was ik oprecht bang. Wat nou als al die berekeningen kloppen? Misschien horen mijn ouders – beiden niet meer piep – wel in de statistieken van risicogeveallen en was dit de allerlaatste keer dat ik mijn moeder zag en heb ik haar niet vastgehouden maar een kushand geblazen.

Psycholoog Francisca raadt bij dit soort paniekgedachten EFT-tapping aan. Dit 'tappen', waarbij je met je vingers op bepaalde punten op het lichaam tikt, kan ervoor zorgen dat negatieve gevoelens verdwijnen en je meteen minder stress ervaart. 'Je kunt het gewoon zelf aan de keukentafel doen en het zorgt doorgaans voor acute verlichting van je zorgen,' zegt ze. Wat ik steeds vaker in mijn omgeving hoor,

is dat overdag de angst nog wel behapbaar is, maar 's nachts de angst voor de apocalyps genadeloos toeslaat; net als bij Kim met haar nachtmerries dus. Mijn vriendin Marijn (42) zit overdag in de zorg- en regelmodus – de kinderen zijn immers thuis en haar werk moet vanaf de keukentafel ook zo goed en zo kwaad als het gaat, doorgaan – maar flipt 's nachts volledig. 'Ik krijg 's nachts bijna hyperventilatie-aanvallen,' bekent ze. 'Waar alles overdag nog wel enigszins behapbaar is, grijpt het me 's nachts naar de keel. Ik heb geen idee hoe ik daaruit moet komen.'

'Het is in elk geval heel goed om te beseffen dat de cortex – het controlecentrum – het 's nachts minder goed doet, anders zou je nooit in slaap kunnen vallen. Emoties voeren daardoor de boventoon,' zegt de psycholoog. 'Je kunt het misschien al iets meer relativeren als je dit begrijpt. Ik raad aan om uit bed te gaan en te bedenken of er wel meer situaties zijn geweest waarover je 's nachts in paniek was, maar die later opgelost werden of meevielen. Als je een partner hebt, kun je die wakker maken om je gerust te stellen. Wat ook kan helpen, is op zo'n moment in een dagboek schrijven waar je mee zit. En probeer tijdens een echte paniekaanval altijd twee dingen te bedenken: ik kan dit aan en dit gevoel gaat zo voorbij. En dat lijken ook overdag de beste gedachten voor iedereen. ●