

't Zijn skeere tijden! Quarantaine, meent gij da nu, bruh? Geen school ofwa; yeet! COVID-19; hayek!

Twee (bijna) boomers trachten de jeugd te informeren over angst en onzekerheid ten tijde van corona?

Door Gert De Kinder & Erik Franck, beiden klinisch psycholoog

Drarries, begin deze week ontvingen we verschillende oproepen van jullie bezorgde ouders door al die zieke berichten in de media omtrent het coronavirus. Ouders weten niet meer hoe ze jullie best moeten informeren in deze skeere tijden. Jullie weten heus wel wat er echt gaande is met al het nieuws omtrent quarantaines en overlijdens, maar vaak denken jullie luidop: boeie! De houding van 'niets kan mij raken' is zalig; dit is waarom wij jullie pubers noemen. Behoud die ingesteldheid, want dit zorgt ervoor dat jullie zich (voorlopig nog althans ;-)) gaan afzetten tegen gevestigde waarden & normen en dat jullie met allerlei zaken gaan experimenteren om nieuwe dingen te ontdekken. Vanuit de ontwikkelingspsychologie weten we ook dat achter deze **zelfzekere houding** best ook wat **onzekerheid** schuil gaat, net omdat jullie op zoek zijn naar 'wie ben ik?', 'wie wil ik zijn?' en 'hoe wil ik dat anderen mij zien'? Die onzekerheid vinden jullie niet zo chill en drukken deze zo veel mogelijk weg. Ook in tijde van corona! De onzekerheid – wie zal met het virus besmet worden, hoe zal mijn lichaam daarop zal reageren, hoe lang gaat de quarantaine nog duren – maakt alle mensen, jong en oud, meer onzeker en bang, en angst treft niet alleen ouderen, maar ook jullie! Bam!

Angst is in da house! Maar ook soms net niet...

Sorry boyz & gurlz, een stukje evolutieeler... Jullie hersenen zijn geprogrammeerd om van jongs af aan zo snel mogelijk (be)dreiging waar te nemen. Dat is zo gegroeid om jullie voorouders (de oermensen) in staat te stellen om te kunnen overleven. Zorgen dat ze eten vonden en dat ze niet werden opgegeten. De reactie die hiermee samenhangt, heet de zogenaamde *fight-or-flight respons*. Letterlijk vertaald: vechten of vluchten. Later kwam daar ook nog de *freeze respons* bij: als vechten of vluchten niet (meer) kan, dan kan je jezelf best voor dood houden (letterlijk: bevriezen). Deze reactie werkt razendsnel en kost geen moeite, maar heeft als nadeel dat het weinig flexibel is. Daarmee bedoelen we dat deze reactie op dreiging zo zit ingebakken in onze hersenen dat ze moeilijk te veranderen is.

Nu, wat ons, mensen, onderscheidt van andere soorten is ons vermogen om na te denken vooraleer te handelen, hoewel jullie ouders hier soms aan twijfelen ;-)) Dit denkvermogen, zit in onze prefrontale cortex (vanvoor in uwe kop), een gebied dat bij jullie nog in volle ontwikkeling is. Voordeel van dit denkvermogen, is dus dat dit veel flexibeler is, maar het grote nadeel is dat het meer inspanning kost en trager werkt, en dat we er met onze volle aandacht bij moeten zijn. En dat is nu net wat er NIET gebeurt bij angst. De boodschap van de overheid dat jullie binnen moeten blijven en dat de scholen sluiten, schudt jullie wakker. Jullie gedachten kunnen twee kanten uitgaan. Er kunnen allerlei **negatieve gedachten** ontstaan ("oei, als ik maar niet ziek word", "oei, mijn ouders gaan toch niet sterven", "oei, ...") die zorgen voor een angstig of onzeker gevoel. Gevoelens en gedachten versterken elkaar zeer snel, zoals een balletje in een spelletje ping-pong. En als je dan niet voldoende tijd neemt om na te denken (wat afstand neemt) ontstaat er *emotie-gestuwd gedrag*. WTF?! Wel, gedrag dat puur ontstaat vanuit onze emoties, puur gericht op overleven, zoals bij de oermensen. We zien jongeren die vermijden om zaken aan te raken of overdreven veel de handen wassen. Het gevolg van dit

veiligheidsgedrag is gericht op **korte termijn**: het vermijden van negatieve gevolgen voor jezelf. Toch heeft het vermijdingsgedrag iets dubbel, want op **langere termijn** zullen die jongeren niet gerustgesteld worden – immers de cijfers zitten in stijgende lijn – met als gevolg meer ongerustheid en angst. OMG. Echter, er kunnen bij andere jongeren ook té **positieve gedachten** ontstaan (“yes, geen school!”, “langere paasvakantie, yeet!”, “FEESTJUH!”) die zorgen voor té zelfzekere gevoelens en gevoelens van onaantastbaarheid (aha, want jongeren worden toch niet zo ziek van dit virusje); Ook hier ontstaat emotie-gestuwd gedrag en gaan jullie voor de winst op **korte termijn**: vrienden opzoeken, feestjes bouwen,... Op lange termijn blijft het niet plezant, want hierdoor verspreiden we het virus, waardoor we zullen langer opgehokt zitten.

Wij begrijpen mekaar... sike!

Op zich is angst heel nuttig. Emoties zetten ons immers aan tot *het wel of niet uitvoeren van gedrag*. Het is daarom belangrijk dat negatieve berichten tot bij jullie komen. Denk hierbij aan de initiatieven zoals de ‘brief aan de jonge medemens’ van Prof. Dr. W. Derave. Ook dit artikel van 2 psychologen die beseffen dat jongeren bereiken niet evident is en hiervoor een ludieke poging ondernemen door het gebruik van jongerentaal in een compleet verkeerde context. De reden waarom alle boomers de ernst van de situatie door jullie strot willen rammen, heeft iets functioneel! Het heeft dezelfde functie die jullie beoogden met jullie klimaatmarsen: namelijk ook de anderen motiveren om de verantwoordelijkheid te nemen en actie te ondernemen. We stellen vast dat het niet zo evident is om naar elkaars zorgen te luisteren. Misschien dwingt dit virus ons wel om meer naar elkaar te **luisteren**.

Ik denk, dus ik ben... onzeker!

Feit is dat jullie in deze crisis geconfronteerd worden met heel wat onzekere factoren. Naast de onzekerheid (bij sommigen) van je eigen gezondheid, heerst er de vraag hoe lang de strikte maatregelen nog zullen duren, enz. Typisch is dat onze hersenen onzekere factoren zelf gaan aanvullen. Dit was immers nodig in het kader van overleving. Meer nog, onze hersenen gaan de ontbrekende informatie heel vaak invullen met vooral ‘bedreigende’ informatie, want ook dit was nuttig in kader van overleving. Met als gevolg dat jongeren meer dan voorheen beginnen **piekeren**. En weet je wat: dit leidt nergens toe (just-sayin), enkel tot meer onzekerheid. En misschien heb je ook al gemerkt dat niet denken niet gaat. Meer nog, hoe meer je niet aan iets bepaalds wil denken (bijv. uw lief), hoe meer je aandacht er nog naartoe gezogen wordt. Gedachte onderdrukking werkt dus niet! Probeer maar eens niet aan een witte beer te denken... lukt niet! Duh..

Iedereen is anders

Niet alle jongeren reageren op dezelfde manier op stress. De ene is er beter tegen gewapend dan de andere. Dit zorgt ervoor dat er onder jongeren grote **verschillen** ontstaan bij het omgaan met stress, onzekerheid en angst. Enkele veelvoorkomende veranderingen bij stress zijn: *overmatige zorgen maken - stemmingswisselingen - veranderde eet- of slaapgewoonten – toegenomen prikkelbaarheid - moeilijkheden met aandacht en concentratie - vermijden van activiteit - onverklaarbare hoofdpijn of pijn in het lichaam - gebruik van alcohol, tabak of andere drugs- ...* Ga na bij jezelf, maar ook bij je vrienden, of je signalen opmerkt en ga ermee aan de slag!

Eerste hulp bij corona-stress

Jongeren hebben allemaal een verschillende toolkit aan vaardigheden om met moeilijke situaties om te gaan; de ene tool is al wat efficiënter dan de andere tool. In een periode van angst en onzekerheid kunnen volgende zaken helpend zijn: sorry voor de adviezen, maar ze zijn goed bedoeld en we weten uit onderzoek dat ze werken. Really?

Ga niet de ganse dag op zoek naar **nieuws**. Dit leidt alleen maar tot een continue opbouw van spanning en zal je op lange termijn niet minder angstig maken. Het is beter op een vast moment elke dag een betrouwbare nieuwsbron te beluisteren of te checken. En nee, dat is niet Instagram of Facebook..

Zoek de nodige **afleiding** op door te gaan wandelen, fietsen of buiten skaten, steppen,... whatever. Afleiding zorgt ervoor dat je aandacht wordt weggetrokken van je binnenkant (gedachten en/of gevoelens in je lichaam) en wordt gericht op de omgeving: het hier-en-nu. Bovendien zorgt voldoende beweging ook een buffer tegen de negatieve effecten van piekeren.

Zorg voor voldoende **structuur en routine** doorheen de dag en verval niet in passiviteit. Het geeft een zekere voorspelbaarheid en zekerheid wanneer bepaalde zaken zoals een vaste tijd van opstaan en slapen, eten, schoolwerk,... behouden blijven. Passiviteit zal sowieso leiden tot een aandacht focus die meer intern is gericht: piekeren dus. Bovendien leidt passiviteit tot meer negatieve gevoelens zoals somberheid en angst.

Focus op datgene wat je **wel kan beïnvloeden**. Beschouw het als een geschenk dat we in onze hectische maatschappij gedwongen worden om meer tijd samen door te brengen. Doe dit door in contact te blijven met je familie en vrienden via Skype, Facetime, Houseparty, Whatsapp, of een ander sociaal mediakanaal. Via de schermen ontstaan er allerlei toffe initiatieven zoals 'online jeugdbeweging'. Doe dit ook door te helpen waar je kan – bijvoorbeeld door samen zorg te dragen voor de ouderen, door mondkmaskers te naaien, door hulpverleners aan te moedigen met een dagelijks gezinsapplaus aan de voordeur,

Met de volgende tip gaan we scoren: doe aan **dagafbouw**. Dit betekent dat je het laatste uur voor het slapen gaan, geen smartphone of games gebruikt, geen nieuwsberichten beluistert of bekijkt, geen inspannende of opwekkende activiteiten meer doet, en fel licht vermijdt. Speel een spel, lees een boek of strip, maak samen plannen voor na de crisis,... Behoud structuur in de slaap, vooral het uur van opstaan houd je best zo stabiel mogelijk. Sluit de dag af met een rustig moment in de kamer en maak hierbij tijd voor wat muziek of een ontspanningsoefening. LOL.

Aanvaard de situatie. **Aanvaard** dat je niets kan veranderen aan de situatie zelf, enkel aan de *manier waarop je ermee omgaat*. Je moet leren om anders met vervelende gedachten, moeilijke emoties en onaangename lichamelijke gewaarwordingen om te gaan. Het doel hiervan is om niet opgeslorpt te worden door deze onaangename zaken, maar je te richten op wat écht belangrijk is voor jou. Een eenvoudige metafoor die hierbij kan helpen is de 'busmetafoor': Je zit op een bus, jij bent de chauffeur en op jouw bus rijden allemaal monsters mee. Tijdens de rit stappen er monster op en af. Deze monsters roepen gemene dingen, zoals 'je zal ziek worden, er zal iemand sterven,...'. Hierdoor word je bang. We moeten leren ervaren dat wij achter het stuur van onze bus zitten en zelf bepalen waar we naar toe willen rijden, los van wat die vervelende monsters roepen. We leren aanvaarden dat deze monsters deel uitmaken van ons leven, maar we richten ons op de eigen doelen en op wat wij belangrijk vinden in ons leven.

“Alles komt altijd goed...”

Dit is geen sprint, maar een marathon. Zorg ervoor dat je de ganse rit kan uitlopen. En toch, het is allerminst een schande als dat niet kan – om welke reden dan ook. Dit is het moment om hulp te vragen. Als je er zelf niet uit geraakt, zoek dan hulp en blijf er niet mee zitten, want angst is een verschrikkelijk virus en dat pakken we best samen aan! Epic!