

# Veerkracht in tijden van Corona

## - met elkaar in gesprek -

Mensen zijn verschillend. Mensen reageren ook verschillend op ingrijpende gebeurtenissen, zoals de verspreiding van het coronavirus. Ze voelen, denken en doen verschillend.

De manier waarop mensen omgaan met ingrijpende gebeurtenissen, wordt 'coping' genoemd. In het model **BASIC-PH\*** staan verschillende manieren van 'coping'. Het model gaat uit van de veerkracht bij mensen.



### Belief

Er zijn mensen die veel steun hebben aan hun geloof in God of Allah. Zij gaan bijvoorbeeld bidden of zingen. Er zijn ook mensen die op zoek gaan naar zingeving door te bedenken wat ze van de crisis kunnen leren.



### Affect

Er zijn mensen die veel emoties ervaren (bijvoorbeeld boosheid, angst of verdriet) en die emoties willen uiten.



### Social

Er zijn mensen die graag samen met anderen zijn. Het hebben van contact met anderen helpt hen; telefoneren, wandelen of gewoon samen stil zijn.



### Imagination

Er zijn mensen die hun creativiteit, fantasie of humor gebruiken. Ze gaan bijvoorbeeld tekenen, muziek maken, verhalen schrijven of grappen maken. Anderen gaan dagdromen, gamen of series kijken om zich te laten afleiden.



### Cognition

Er zijn mensen die feiten verzamelen en overzicht willen. Ze zoeken informatie op internet, maken grafiekjes en gaan plannen, organiseren en voorspellen.



### Physiology

Er zijn mensen die lichamelijk bezig willen zijn. Sommigen gaan sporten of hard werken. Anderen gaan (veel) eten, een biertje drinken, roken, drugs gebruiken of (veel) slapen.

\* Het model 'Basic-PH' is ontwikkeld in Israël (Lahad, 1992) en wordt internationaal gebruikt in trainingen voor crisisinterventie op scholen. Zie ook [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org), [www.espect.eu](http://www.espect.eu) en NIP-CINS (NIP Crisisinterventienetwerk schoolpsychologen).

in gesprek...

Mensen hebben vaak twee of drie manieren waarin ze zich herkennen en die ze ook toepassen. De meeste mensen hebben er ook wel eentje die ze totaal niet herkennen.

**Vraag aan elkaar:**

**Wat helpt jou in deze tijd van Corona? Bij welke manier van 'coping' past dat?**

Er zijn geen goede of foute manieren van 'coping'. Wél heeft elke manier een positieve kant en een risico. Zo kan het mooi zijn om je emoties te uiten, maar het risico is dat je je teveel laat overspoelen door emoties. Sporten of een biertje drinken is fijn, drugs of te veel alcohol is niet zo helpend.

**Vraag aan elkaar:**

**Wat is het mooie aan jouw manier van omgaan met Corona? Wat is een risico? Hoe kun je ervoor zorgen dat het risico minder wordt?**

Mensen hebben verschillende manieren om met Corona om te gaan. De één wil er graag over praten, de ander wil een rondje fietsen, weer een ander eet een reep chocola. Dat kan irritatie geven, omdat een ander soms dingen doet die jij vreemd vindt of nooit zou bedenken. Als mensen elkaar de ruimte geven om de dingen te doen die bij hen passen, helpt het iedereen. En... waarom niet een keer iets anders proberen?

**Vraag aan elkaar:**

**Wat doe jij nooit, maar is de moeite waard om eens te proberen?**

**Tot slot**

Omgaan met Corona is voor iedereen een ander proces. Het zal soms meevallen en soms tegenvallen. Als de één het even niet ziet zitten, is er vast een ander die juist kracht heeft en kan steunen. En...veerkracht hebben we allemaal!