



12 december 2020

## Mentale gezondheid

Door de hoge corona-cijfers en de maatregelen om de cijfers te doen dalen was het niet mogelijk om voor deze volksuniversiteit samen te komen. Dankzij het computerprogramma Zoom konden we elkaar zien en horen. Dat vonden we fijn. Het werken in kleine groep liet ons toe om echt goed met elkaar van gedachten te wisselen. Die manier van werken vraagt wel veel inspanning van ons. Het is immers vermoeiend om een vergadering via de computer te volgen.



Het thema van deze volksuniversiteit was mentale gezondheid: hoe voelen we ons? Zitten we goed in ons vel?

Er zijn veel zaken die bepalen of we ons goed voelen. Om ons goed te voelen speelt onze woning een grote rol. Als je geen woning



hebt of je weet dat je je woning moet verlaten en je vindt geen andere woning dan knaagt dit aan jou. Je woning moet je ook in staat stellen om te leven. We hoorden een getuigenis van iemand die zo klein woont dat ze haar kinderen of kleinkinderen niet kan ontvangen. Iemand anders liet ons weten dat zijn woning zo klein is dat hij het nooit goed kan opruimen. Dat werkt op hem en anderen kunnen je er voor veroordelen.

Het is ook niet altijd rustig in onze woning en dat geeft ook veel stress. Je kan je burens horen ruzie maken, je wordt wakker van de hond die blaft en je hebt soms het gevoel dat de burens bij jou wonen want je hoort je burens een deur opendoen: “De muren hebben oren waar ik woon en dat is niet leuk.”

Corona heeft een invloed op hoe we ons voelen. Het is voor iedereen moeilijk dat we minder mensen mogen zien en niet meer kunnen samenkomen. Door Corona kijken we anders tegen het leven aan: we genieten nog meer van kleine dingen zoals even gaan wandelen of op een bankje zitten. Het doet ons deugd als we een telefoon of kaartje krijgen van anderen. Je beseft dat anderen in deze moeilijke tijd aan je denken.





Mensen die alleen zijn en alleen wonen voelen zich nu nog eenzamer. Er is niemand met wie je iets kunt delen als je thuiskomt. Aan wie moet je kwijt dat je iets leuks meemaakte of dat je je niet goed voelt? De eindejaarsfeesten zijn voor veel mensen een moeilijke periode maar dit jaar is het extra zwaar. De kerstfeestjes vallen weg, je kan nergens iets gaan drinken. We hoorden van iemand: “Vroeger hield ik van Kerstmis, nu haat ik dat, ik wil dat het voorbij is.”



Het is belangrijk dat we nu aan elkaar laten weten dat we elkaar nodig hebben, dat we elkaar opbellen en elkaar een kaartje sturen. We willen niet dat iemand het gevoel heeft dat hij achtergelaten wordt. We beseffen dat mensen soms zo diep kunnen zitten dat ze niet willen dat je langskomt of belt. We moeten wel blijven proberen om met elkaar contact te zoeken. Soms krijgen we heel positieve reacties als je iemand opzoekt of opbelt: “Ik voel me een ander mens doordat ik even met jou kon babbelen”, kreeg iemand te horen na een telefoongesprek.



Ook mensen die samenleven met hun kinderen of partner missen het contact met vrienden of familie. Ze leven niet alleen maar kunnen zich ook eenzaam voelen. Dat is zeker het geval met alleenstaande moeders. Ook zij hebben nood aan vrienden om eens hun hart te kunnen luchten. Die vrienden zien we nu minder of totaal niet.



Het is belangrijk dat we nu toch even proberen naar buiten te gaan. Een wandeling maken of een marktbezoek zorgt er voor dat we ons minder down voelen. Je kan in plaats van 1 keer per week naar de winkel gaan iedere dag gaan om

zo dagelijks mensen te zien. Je kan op je wandeling of in de winkel iemand ontmoeten die je kent en je kan even met elkaar praten. Op dat moment kan je even je horizon verbreden.

Soms heb je niet altijd zin om naar buiten te gaan: waar moet je altijd naar toe? Als je thuis komt, zit je weer alleen te koekeloeren. Het lukt niet iedereen om tegen zichzelf te zeggen: het zal me goed doen als ik even naar buiten ga. Soms heb je geen energie meer om anderen te zien. Het lukt soms niet meer om aan anderen te zeggen: “Ik ben blij dat je aan mij denkt”. Niet iedereen slaagt erin om positief te denken.

Tijdens deze periode ontdekten sommigen nieuwe hobby's zoals diamond painting. Anderen puzzelen of breien. Het ontspant je en de tijd vliegt voorbij. Wat je maakt kan je bovendien aan anderen geven. We hoorden van iemand dat



die nu sjaals voor daklozen breit. Het geeft ons een goed gevoel als we iets voor een ander kunnen maken.

Om ons goed in ons vel te voelen is het nodig dat we waardering en respect krijgen. We moeten voelen dat we meetellen. Waardering geeft ons energie. Als een ouder van de leerkracht hoort: “Bedankt voor je inzet voor je kinderen”, dan heb je zin om verder te doen. Je bent blij dat de school ziet wat je doet voor je kinderen. Het is belangrijk dat anderen opmerken hoe je je inzet voor anderen.

Gemaakt door

Liliane, Anne Marie, Lindsay, Erwin en Bea



**Dit verslag en ook foto's  
zijn terug te vinden op  
onze facebookpagina  
(Volksuniversiteit ATD  
Vierde Wereld  
Vlaanderen).**

ATD Vierde Wereld, Victor Jacobslaan 12, 1040 Brussel tel. 02/647.92.25 [volksuniversiteit@atd-vierdewereld.be](mailto:volksuniversiteit@atd-vierdewereld.be)