

Corona als samenwerkingsproject

Martin Appelo, psycholoog

www.martinappelo.nl

Inleiding

De corona-crisis gaat met veel stress gepaard. De pandemie tast onze onbewuste overtuiging van onkwetsbaarheid, duurzaamheid en controle aan¹. Bovendien zitten veel mensen (bovenop elkaar) thuis zonder de afleiding van reguliere dagelijkse bezigheden (werk, opleiding, sport) en met vaak grote (financiële) onzekerheid over de toekomst. Dit alles is moeilijk te hanteren en leidt bij velen tot spanning, irritatie en ruzie. Daarom vragen mensen om hulp.

'Wat moeten we doen om met elkaar deze tijd goed door te komen?'

Dit pamflet beschrijft in grote lijnen hoe je met elkaar een 'Corona-samenwerkingsproject' kunt organiseren.

Autonomie, sociale steun en dagbesteding

Psychisch welbevinden en geluk worden voor een belangrijk deel verklaard door autonomie (zelfbeschikking en het ervaren van vrijheid), sociale steun (ervaren dat je van elkaar op aan, en bij elkaar terecht kunt) en zinvolle dagbesteding.^{2,3,4}

Het corona virus tast niet alleen onze lichamelijke gezondheid, maar ook deze pijlers onder ons welbevinden aan. Daarom komt het erop aan om het dagelijks leven zo te organiseren dat we:

- Elkaars behoefte aan autonomie en ruimte respecteren
- Elkaar tot steun zijn (geven en nemen)
- Ervoor zorgen dat we zinvol bezig blijven

Corona als samenwerkingsproject

Tijdens een crisis hebben mensen behoefte aan duidelijkheid en structuur. Daarbij geldt echter dat er niet 1 goede manier is om met crisis om te gaan. Mensen verschillen nu eenmaal in de manier waarop ze met stress omgaan!

Iedereen heeft realiteitszin maar niet iedereen heeft zin in dezelfde realiteit!

Daarom moeten we ons op elkaar afstemmen. Dit kan door de crisis als een project te zien waaraan we met elkaar werken. Corona als een ongewenst, maar noodzakelijk samenwerkingsproject, waarin iedereen taken, wensen en verantwoordelijkheden heeft.

Deelnemers

Een samenwerkingsproject wordt gevormd door een groep mensen die met elkaar in hetzelfde schuitje zitten. Het kan gaan om een stel, een gezin of een team. Deelname is vrijwillig! Kinderen kunnen vanaf een jaar of 7 meedoen, maar de ouders geven altijd de grenzen aan.

Spelregels

1. **We zitten met elkaar in deze crisis.** We zorgen ervoor dat coronavirus niet tussen ons in komt te staan!
2. **We respecteren elkaars overlevingsstrategieën.** Mensen die veel stress meemaken, beschermen van nature vooral zichzelf. Overleven heeft dan meer prioriteit dan rekening houden met anderen. Hierdoor kunnen relaties onder spanning komen te staan. Om te voorkomen dat we elkaar gebrek aan betrokkenheid verwijten en ruzie gaan maken, respecteren we elkaars overlevingsstrategieën. We zijn echter ook bereid om die op elkaar af te stemmen.
3. **We helpen elkaar en verdelen de taken naar draagkracht.** Naast emotionele belasting gaat de crisis gepaard met veel dagelijkse ongemakken zoals het missen van reguliere dagactiviteiten en het bovenop elkaar zitten. We brengen steeds opnieuw in kaart waar de projectleden behoefte aan hebben, en wat er gedaan moet worden om de zaak draaiende te houden. We verdelen de taken en houden daarbij rekening met de wisselende draagkracht van alle betrokkenen.
4. **Er is meer dan Corona.** Alle betrokkenen doen hun best om door te gaan met niet corona gerelateerde zaken en geven elkaar daar gelegenheid voor.
5. **Geef duidelijk aan wat je wel en niet wilt.** Wat kunnen de andere projectleden doen of laten om jou de komende tijd te steunen en wat kan jij doen of laten om de anderen te steunen? Eerlijk en duidelijk aangeven wat je wel of juist niet wilt of kunt, is de kern van dit project. Daarbij realiseert iedereen zich dat behoeftes sterk kunnen wisselen. Bij heftige stress is er meestal meer behoefte aan gezamenlijkheid. Is de stress wat minder, dan is het vaak gewenst om elkaar wat meer met rust te laten.
6. **Geef ruimte en verdraag verschillen.** Een goede relatie bestaat uit twee zaken. Ten eerste de behoefte om bij elkaar te zijn. Ten tweede het vermogen om vrije ruimte te geven. Dit impliceert dat je het verdraagt dat de ander anders is dan jij graag zou willen.

Projectbesprekingen

Het project staat en valt met het regelmatig houden van besprekingen. Zeker in het begin kan het geen kwaad om dagelijks een bespreking te houden. Er wordt gewerkt met een agenda, een voorzitter en een notulist. Vaste agendapunten zijn:

1. **Thermometer.** Iedereen vertelt hoe hij of zij zich op dit moment voelt. De anderen mogen toelichting vragen of aangeven dat ze het herkennen, maar commentaar geven of in discussie gaan mag niet.
2. **Verbinding maken.** De projectleden vertellen wat hen de afgelopen periode in positieve zin aan zichzelf en de anderen opviel. Dit is vooral bedoeld om de positieve onderlinge verbondenheid te benadrukken.
3. **Waar heb ik behoefte aan en wat heb ik van jullie nodig?** Alle projectleden geven om beurten aan waar ze de komende periode behoefte aan hebben en wat anderen de komende tijd kunnen doen of laten om dit mogelijk te maken. De wensen mogen persoonlijk geformuleerd worden: 'Ik zou graag willen dat jij...'. Er wordt goed genoteerd en pas bij het volgende agendapunt gereageerd.
4. **Wat heb ik jullie te bieden?** De voorzitter noemt een voor een de hiervoor genoteerde wensen. Vervolgens geeft iedereen per wens aan wat hij of zij voor de ander kan doen of laten om deze wens mogelijk te maken.
5. **Restwensen.** De voorzitter noemt de wensen van punt 3 die bij punt 4 niet werden ingewilligd en vraagt wat hiermee moet gebeuren. Trekt iemand z'n wens in, kan die anders geformuleerd worden of is er toch iemand die kan helpen? Soms blijven wensen on vervuld. Dan is het niet anders.
6. **Taakverdeling.** Welke dingen moeten er nog geregeld worden voor de komende tijd. Denk hierbij aan boodschappen doen, koken, schoonmaken en huishoudelijke taken. Rekening houdend met ieders belastbaarheid wordt afgesproken wie wat gaat doen. Gebruik hierbij een corveelijst!
7. **Afsluiting.** De voorzitter inventariseert of er nog mensen zijn die iets willen bespreken? Zijn er nog vragen of opmerkingen? Tenslotte wordt de volgende bespreking gepland.

Referenties

1. Janoff-Bulman, R. (1999). Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events. In: Snyder, C.R. (ed.) *Coping: the psychology of what works*. New York: Oxford University Press, 305-323.
2. Appelo, M. (2012). Samenwerken bij kanker. Amsterdam: Boom.
3. Appelo, M. (2011). *Het gelaagde brein. Reflectie en discipline bij het werken aan verandering*. Amsterdam: Boom.
4. Appelo, M. (2013). De tafel van psychisch welbevinden. *Dth*,33,3,255-257.
<https://www.directievetherapie.nl/artikelen/jaargang33/de-tafel-van-psychisch-welbevinden-33-3-10/>