



Inhoudsopgave Mentale revalidatie na Corona

Verwachte duur: 6 weken

Sessie 1: Ervaringen met corona

Naam stap	Inhoud	
Een nieuwe ervaring	Een inleidende stap voor de patiënt. Er is aandacht voor de onwetende en nieuwe kant van het virus en de impact hiervan op de patiënt. Het doel van het programma wordt besproken.	
Een gezamenlijke ervaring	De patiënt krijgt informatie over de waarde van het delen van zijn ervaring. Hieruit kan men steun halen. Er zijn enkele ervaringsverhalen beschreven en de patiënt kan in de opdracht zijn eigen ervaring delen.	Extra informatie Opdracht

Sessie 2: Omgaan met herstel

Naam stap	Inhoud	
Stress	De patiënt krijgt informatie over wat stress is en wat het met je doet. Er wordt toegelicht dat patiënt naar aanleiding van de ervaring nog lang stress kan ervaren met mogelijke negatieve gevolgen.	Extra informatie Opdracht
Op jouw manier omgaan met de ervaring	Er worden verschillende manieren beschreven van omgaan met stress: de copingstijlen. Van deze drie stijlen worden onder andere valkuilen beschreven. De patiënt reflecteert op zijn eigen copingstijl.	Extra informatie Opdracht
Je ervaring bespreekbaar maken	Het belang van het bespreekbaar maken van je situatie wordt in deze aparte stap toegelicht. Dit kan lastig zijn voor ex-corona patiënten om verschillende redenen, maar is wel heel waardevol.	
Moeilijke reacties van anderen	Het bespreken van corona met anderen kan ook tot moeilijke reacties leiden. In deze stap krijgt de patiënt meer inzicht hierin en worden er handvatten geboden hoe hier mee om te gaan. Hier komt een stuk acceptatie bij kijken.	Extra informatie
Lichamelijke klachten	De patiënt krijgt inzicht in de veel voorkomende lichamelijke klachten naar aanleiding van een corona ziekte. Ook klachten na een IC-opname worden hier toegelicht.	Extra informatie
Moeite met slapen	Om verschillende redenen kan er slaapproblematiek optreden voor de ex-corona patiënt. In deze stap krijgt de patiënt handvatten om zijn slaap weer in ritme te krijgen.	Extra informatie Opdracht

Sessie 3: Terugkijken op de gebeurtenis

Naam stap	Inhoud	
Een verwerking	De patiënt krijgt in deze stap uitleg over het belang van het verwerken, het verwerkingsmodel en voorbeelden van heftige situaties worden gegeven specifiek voor het coronavirus. In de opdracht wordt de patiënt gevraagd te reflecteren op zijn ervaring.	Extra informatie Opdracht
Veel verschillende emoties	Voorkomende heftige emoties na afloop van de ziekte zijn somberheid, angst, boosheid en schuld. Deze vier emoties worden toegelicht aan de hand van voorbeelden. De patiënt krijgt per emotie tips over hoe hier mee om te gaan.	Extra informatie
Je emoties voelen en uiten	Het is belangrijk dat de patiënt de emoties uit de vorige stap kan uiten. Hiervoor worden verschillende technieken beschreven. In de opdracht is een schrijftechniek opgenomen, waar de cliënt een brief moet schrijven aan het coronavirus.	Extra informatie Opdracht

Sessie 4: Het leven weer oppakken

Naam stap	Inhoud	
Veranderingen	De patiënt krijgt in deze stap kennis over hoe om te gaan met veranderingen (a.g.v. corona). Ook is aandacht voor het omgaan met een omgeving waar corona nog steeds actueel is.	Extra informatie Opdracht
Structuur hervinden	Het belang van structuur in het dagelijks leven wordt toegelicht. Na de ziekte kan juist de structuur overhoop liggen. Met behulp van het maken van een schema kan de patiënt hiermee aan de slag.	Extra informatie Opdracht
Er voor jezelf zijn	De patiënt wordt gewezen op het belang van zelfcompassie. De patiënt krijgt tips om voldoende aandacht aan zichzelf te kunnen geven, de tijd te nemen en te focussen op leuke activiteiten.	Extra informatie Opdracht
Betekenis geven	De patiënt wordt uitgedaagd om positiviteit te zoeken in zijn (soms zeer) heftige ervaring en er zo betekenis aan te geven. Het staat de patiënt vrij om hier zijn eigen invulling voor te bedenken (of om dit in zijn geheel niet te doen).	Extra informatie Opdracht

Aandachtspunten

Dit programma bevat geen video's. Vanwege het coronavirus hebben wij geen opnames kunnen maken. We hopen op jullie begrip.

Het programma is geschreven om zelfstandig te doorlopen. Het is dus niet noodzakelijk om de cliënt actief te begeleiden. Wel kan het uiteraard ter ondersteuning van gesprekken ingezet worden.

