

Angst in onzekere tijden: Het Williams syndroom en covid-19

Inleiding

We weten dat veel mensen (kinderen, adolescenten en volwassenen) met het Williams-syndroom verhoogde angst kunnen ervaren. We weten ook dat voor veel van deze personen onzekerheid en wijzigingen in gewoontes bijkomende angstgevoelens kunnen veroorzaken. Daarom is het mogelijk dat sommige mensen met het Williams-syndroom (en hun families) een toename van angst zullen ervaren tijdens de huidige ongekende en onvoorspelbare covid-19-situatie. We willen families daarom herinneren aan enkele van de technieken die in deze periode kunnen worden gebruikt om te helpen om zich goed te voelen.

Handen wassen

Praat over handen wassen en bekijk YouTube / online voorbeelden. Zing favoriete liedjes gedurende minimaal 20 seconden tijdens het wassen. Deze concrete activiteit kan iets zijn om op te focussen en angst te verminderen. Heeft uw zoon / dochter een favoriet liedje dat ze gebruiken om angst te verzachten dat ze ook kunnen gebruiken bij het wassen?



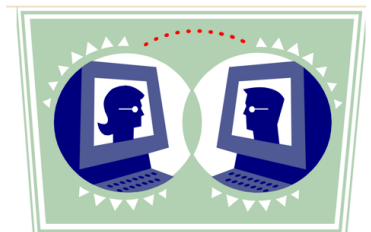
Routine

Zelfs als je thuis vastzit: probeer een vorm van routine in je dagen te krijgen. Bedenk eens hoe u dit onder de gegeven omstandigheden zou kunnen doen: bijvoorbeeld de uren van de maaltijden, wanneer u wat beweging probeert op te nemen, tijden toegestaan om online / televisie te kijken ... Misschien is het nuttig om een visueel tijdschema voor de dag / week te gebruiken?



Sociaal contact & communicatie

Veel mensen met het Williams-syndroom gedijen op sociale interacties en betrokkenheid. Kun je andere vormen van contact gebruiken, zoals face-time, telefoontjes, skype-chats met vrienden en geliefden om verbonden te blijven?



Muziek

Veel mensen met het William-syndroom gebruiken muziek als ze angstig zijn en dit kan bijzonder rustgevend zijn. Als je een toename van angst ziet of je weet dat er een angsttrigger aanwezig is, kan muziek dan worden gebruikt om te helpen? Als ze een afspeellijst met rustgevende muziek hebben, heb je deze bij de hand.



Spreken over gevoelens

Voor sommige jongere mensen met het Williams-syndroom kan het moeilijk zijn om hun emoties te begrijpen. Het gebruik van emotionele geletterdheid, praten over gevoelens en emoties en het gebruik van beelden (online gevonden) kan helpen om angsten te bespreken. Het is ook belangrijk om te begrijpen dat het goed is om enige angst te voelen.



Ontspanning

Ontspanningstechnieken helpen veel mensen wanneer ze zich angstig voelen, niet alleen mensen met het Williams-syndroom. Diepe ademhaling, yoga, meditatie, mindfulness-apps kunnen allemaal worden gebruikt. Ademhalingsoefeningen kunnen nuttig zijn voor kinderen die nog niet over hun emoties en gevoelens kunnen praten.



Conclusies

Dit zijn enkele strategieën en technieken die nuttig kunnen zijn met betrekking tot angst in deze onvoorspelbare tijden. Ik wil ouders er ook aan herinneren om op dit moment voor hun eigen welzijn te zorgen. Sommige van deze strategieën kunnen nuttig zijn voor alle leden van het gezin, niet alleen voor degenen met het Williams-syndroom. Niet elke techniek past bij iedereen, dus probeer het eens en kijk wat voor jou werkt.