

Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



ACTA in tijden van corona

Beste collega's/beste studenten,

Het coronavirus is een veelkoppig monster. Het maakt je ziek, is levensbedreigend, geeft onzekerheid over de (economische) toekomst en eenzaamheid in verschillende vormen. Het coronavirus schept afstand, letterlijk, maar brengt ons ook dichterbij elkaar en haalt het beste in mensen boven. De veerkracht die ACTA tot nu toe laat zien is ongelooflijk. Zei Nout Wellink nog in het NRC Handelsblad dat “lentes komen als winters verdwijnen,” voor ACTA geldt dat zomers pas komen als winters verdwijnen. Het is begrijpelijk dat je soms gefrustreerd thuiszit en onzeker bent over de toekomst. Via de leidinggevenden en online lessen proberen we iedereen zoveel mogelijk betrokken te houden. Samen komen we erdoorheen, zijn we sterk en kunnen we beter worden. De zomer komt sneller dan we denken!

Decaan, Frank Abbas

Onderwijs

Scripties worden eerder gestart of eerder afgerond en ook Ma1-studenten mogen klinische fora volgen, voor dit en andere besluiten [zie ACTAnet](#)

Online lessen ontwikkelen?

Hulp nodig bij het ontwikkelen van online lessen? Volg dan de cursus [online lesgegeven](#) op Canvas die de dienst Informatiemanagement & ICTO maakte. Op de discussiepagina delen onze docenten intussen hun 'best practices' ter inspiratie. Nog meer inspiratie nodig? Op de website [Keep on Teaching](#) zette de UvA verschillende tips op een rijtje. Daarnaast is het vanaf volgende week mogelijk om op bepaalde tijdstippen én online, vragen te stellen over het online-onderwijs en online-vergaderen. Via Canvas wordt doorgegeven op welk momenten dat is.

Zorg

Een klein deel van jullie is op dit moment in het ACTA-pand om te helpen bij de spoedzorg aan onze patiënten,

maar het merendeel van jullie leest deze nieuwsbrief thuis. En dat verplichte thuiszitten kan soms best eenzaam zijn of ingewikkeld als je kleine kinderen hebt of drukke huisgenoten, ook omdat we niet precies weten hoe lang dit gaat duren. Hoe zorg je er voor dat je in de tussentijd niet alleen lichamelijk fit blijft, maar ook mentaal?

Het advies van Ad de Jongh

Deze vraag stelden we aan onze eigen expert, ACTA-hoogleraar en psycholoog Ad de Jongh: "2 weken geleden leidde je een tamelijk zorgeloos leven en ineens vraag je je af of er straks - als het nodig is - nog wel een plekje is op de Intensive Care. In perioden van onzekerheid ontwikkelen zich bij een deel van de mensen gemakkelijk rampfantasieën over het allerergste wat je kan overkomen. We noemen dat flashforwards. En naarmate ze meer grip op ons denken krijgen, leidt het tot meer controleverlies. Hoe gaan we om met dit type problemen? Hoe krijgen we de vat op ons leven weer terug?" [Lees de tips van Ad de Jongh op ACTAnet](#)

Apps voor mentale gezondheid

Daarnaast bestaan er ook veel apps die je kunnen helpen je mentale gezondheid te verbeteren. Wees alleen kritisch, niet alle apps zijn bruikbaar of betrouwbaar. De GGD heeft daarom een eigen transparante [GGD appstore](#) ingericht met goed bruikbare en betrouwbare apps.

Mindfulness...

Ook mindfulness of meditatie kan je helpen je mentaal sterker te voelen in deze periode van hectiek, stress en soms eenzaamheid. Probeer bijvoorbeeld de [VGZ-mindfulness coach](#)

Mentale gezondheid door bewegen

Bewegen helpt ook bij je mentale gezondheid. Zorg er daarom voor dat je ook lichamelijk fit blijft en lees het [manifest dat VU-hoogleraar Erik Scherder opstelde](#).

Sporten vanuit de huiskamer

Wil je na het lezen van het pamflet van Erik Scherder de daad bij het woord voegen? Het sportcentrum van de UvA biedt gratis online lessen aan via de Facebookgroep [USC Groepsfitness](#), voor leden en niet-leden.

Ondersteuning nodig?

Heb je als student in deze moeilijke tijden ondersteuning nodig? Neem dan contact op met 1 van de studieadviseurs. Je kunt ze bereiken via studieadviseurs@acta.nl of via hun persoonlijke ACTA-mailadressen in Outlook. Heb je als medewerker mentale klachten? Neem dan contact op met de [bedrijfsarts](#) of je eigen huisarts.

Handen wassen

Blijf daarnaast ook gewoon je handen wassen voor jouw gezondheid en die van anderen. De commissie Hygiëne en Infectiepreventie heeft daarvoor een video-instructie gemaakt. Die is te vinden op Zorgnet via: [handhygiëne](#).

Wees alert

Iedereen kan het coronavirus krijgen, houd je dus zo goed mogelijk aan de [richtlijnen van het RIVM](#) en de [rijksoverheid](#). Heb je klachten? Kijk dan ook op www.thuisarts.nl.

Blijf alert, blijf vooral binnen en steun elkaar!

Namens het directieteam,
ACTA-decaan Frank Abbas

Voor vragen over het coronavirus kun je terecht bij: coronavragen@acta.nl

Zie ook ACTAnet

COLOFON



Dit is een publicatie van Marketing & Communicatie.

T: (020) 59 80678

E: communicatie@acta.nl