



Tips en hulpmiddelen voor volwassenen in Corona- Tijd

Inhoudsopgave:

Omgaan met stress, onrust en spanning	3
Ineens zit je thuis en dan..	5
Plezierige activiteiten lijst in Corona- Tijd	6
Schoolwerk tijdens de Corona Crisis	8
Weekplanningen	10
Adviezen van het rode kruis	15

Omgaan met stress, onrust en spanning

Opeens krijg je geen begeleiding meer thuis, kan je niet meer naar je werk toe of moet je de activiteiten die je gepland had afzeggen. Dit kan zorgen voor onrust, stress en spanning.

Het Rode Kruis heeft een flyer ontwikkeld met tips over het omgaan met stress in corona tijd. Hieronder wat extra uitleg over deze tips. Onderstaande tips zijn gebaseerd op de flyer van het rode kruis.

- **Het is normaal dat je je boos, bang, bedroefd of onzeker voelt tijdens deze tijd.** Probeer niet te oordelen over dit gevoel. Het is niet slecht, verkeerd of gek dat je je zo voelt. Je kan tegen jezelf zeggen: “Het is oké dat ik gespannen ben.”. Dit gevoel mag er ook zijn.
- **Gun jezelf de tijd om te wennen aan alle veranderingen.** Verwacht niet van jezelf dat je alles meteen op de rit hebt. Wennen aan veranderingen kost nou eenmaal tijd.

Tip: kijk de vlog 'omgaan met stress in tijden van Corona' op onze website (www.zorgburodeliemers.nl).

- **Besef dat niet alle informatie over corona correct is.** Er is veel 'fake news' in omgang. Wil je informatie over het Corona Virus, raadpleeg dan betrouwbare bronnen zoals de NOS, het RIVM en het Rode Kruis.
- **Beperk je zorgen en angst door niet te veel te kijken en luisteren naar media die je van streek maken.** Iedere minuut wordt er informatie op internet gezet over het Coronavirus. Vaak is dit nieuws wat ons somber maakt. Wees er van bewust dat deze informatie invloed heeft op hoe je in je vel zit.

Praktische tip: Spreek met jezelf af wanneer je op je telefoon, tablet, krant of computer mag lezen over het coronavirus. Bijv. 's morgens van 9:00 – 9:30, 's middags van 13:00 tot 13:30 en 's avonds van 19:00 – 19:30.

- **Hoe ging je in het verleden om met spanning, onrust en stress?** Welke hulpmiddelen (bijv. mindfulness, wandelen, creatief bezig zijn, praten met iemand uit je omgeving, praten met de begeleiding) hebben jou in het verleden goed geholpen bij het omgaan met deze gevoelens? Kan je deze hulpmiddelen nu ook inzetten?

Tips: Gratis Mindfulness app van VGZ, Plezierige activiteiten lijst in Corona- Tijd.

- **Probeer structuur aan te brengen in je week.** In tijden van onrust en onzekerheid heeft het brein behoeften aan structuur en voorspelbaarheid. Plan wekelijks een aantal taken in op vaste momenten. Probeer 's morgens op een vast tijd op te staan en ga op een vaste tijd naar bed. Spreek een vast lunch tijdstip af met jezelf. Plan vaste momenten in waarop je een game gaat spelen of je huishouden gaat doen. Laat dit wekelijks terug komen. Op pagina 11 en 13 van dit document vind je weekplanningen die je kan gebruiken om structuur aan te brengen in de week.

Op pagina 9 vind je een overzicht wat je kan gebruiken om overzicht te houden over je schoolwerk.

- **Zoek hulp als het niet goed gaat.** Bel je begeleiding. Wil je dringend iemand spreken en kan dit niet wachten tot je begeleider weer aan het werk is, dan kan je de bereikbare dienst bellen van Zorgburo de Liemers.

Ineens zit je thuis, en dan...

De eerste week is al wennen aan de nieuwe situatie. Die voelt eerst nog even als vakantie, daarna voelt ieder dat die vakantie beperkt wordt door de bewegingsvrijheid, doordat we afstand van elkaar moeten houden, niet met meer mensen op dezelfde plek mogen zijn, er geen evenementen kunnen worden bezocht, etc. Het hele gezin zit thuis, je zit alleen thuis, werk of dagbesteding valt weg. Opeens is alles anders, is er onzekerheid.

Belangrijk om snel weer een nieuwe regelmaat, een ritme te laten ontstaan. Om te zorgen dat somberheid en angst niet de overhand krijgen.

Je rond in de beperkte **huislijke omgeving** en dan zal je je bedenken dat er klussen zijn blijven liggen, dat het een activiteit is om thuis op te ruimen wat eigenlijk al langer moest: zolder, kelder en/of schuur opruimen, kledingkast uitzoeken, de tuin wieden, een moestuin aanleggen, struiken snoeien, het gazon bemesten, de potten schoonmaken voor het voorjaar, balkon schoonmaken en herinrichten, een muurtje verven, de brommer of fiets repareren of schoonmaken, kleding herstellen, schoenen poetsen, voorjaars schoonmaak, kleden uitkloppen, auto wassen.

Op **creatief gebied** komt er nu ruimte om een online cursus op te pakken, om een mindfulness programma te downloaden en uit te gaan voeren op vaste momenten, om mee te doen met het fit programma op de tv, om een taal te gaan leren, om iets te gaan knutselen, om een trui te haken of breien, om met de naaimachine in de weer te gaan, om een bloemstuk te maken, om te gaan schilderen, om alle foto's digitaal te gaan verwerken in fotoboeken of er behang van te printen of een mooi foto uitvergroten of bewerken voor aan de wand. Om aandacht te geven aan je postzegel of muntenverzameling. Om een verzameling op te poetsen of te ordenen. Om al je boeken uit te zoeken en op kleur te sorteren in je kast. Om zelf kaartjes te maken, om kaartjes op de computer te maken die je digitaal kunt versturen, in een (dag)boek te schrijven.

Zet de **Pinterest** app op je telefoon of computer zodat je creativiteit geprikkeld wordt en je allerlei ideeën kunt categoriseren, bekijk **documentaires** van onderwerpen waar je interesse in hebt, maak een filmlijst, **films** zijn nu beschikbaar gesteld door verschillende providers. Stel een **muziekstream** samen.

Is er een **dier** in huis? dan kan dat dier aanleiding zijn tot het vermaak. Hond, poes of papegaai: leer het kunstjes, Vogel, vis, konijn of hamster: maak vaker de omgeving van het dier schoon, ga er mee naar buiten als dat kan & knuffel meer.

In onderstaand overzicht vind je een opsomming van activiteiten die plezierig kunnen zijn om te doen.

Plezierige Activiteiten Lijst in Corona-tijd

Sociale activiteiten

Een vriend/vriendin of familielid een kaartje/sms/whatsapp berichtje sturen
Skypen
Chatten of bellen tijdens het spelen van een game
Vrienden of familieleden opbellen
Appen met iemand

Huiselijke activiteiten

Koken, nieuwe recepten uitproberen
Zelf brood, taart of koek bakken
Je huis of kamer schoonmaken of de inrichting veranderen
Kleine klusjes doen in en rondom je huis
Tuinieren en planten verzorgen.
Kooi van je huisdier opknappen

Cultuur, wetenschap en reizen

Informatie op internet of in boeken zoeken over een onderwerp dat je interesseert
Een taal leren

Passieve, ontspannende activiteiten

Films & series kijken
In de natuur zitten
1 uur langer in bed blijven liggen.
's middags een half uurtje slapen.
Naar de radio luisteren
Naar muziek luisteren
TV kijken

Sportgerelateerde activiteiten

Skaten (skateboard)
Joggen
Oefenen/trainen met gewichten (kunnen ook waterflesjes zijn)
Fietsen
Wandelen

Persoonlijke aandacht

Mijn uiterlijk verzorgen (nagels schoonmaken en knippen, haren verzorgen e.d.).
Iets fris drinken (limonade, vruchtensap e.d.)
Koffie of theedrinken
Een douche of bad nemen
Kledingkast uitzoeken (passen de kleren nog, zijn de kleren schoon)
Een boterham met lekker beleg eten
Verschillende kleuren nagellak uitproberen.
Make- up uitzoeken

Diverse activiteiten

Kleding maken, naaien

Met een verzameling bezig zijn (postzegels, munten, suikerzakjes e.d.)

Je huisdier trainen en/of verzorgen

Tekenen of schilderen

Handwerken (breien, haken, borduren etc.)

Een dagboek bijhouden

Fotograferen en filmen

Mediteren of yoga doen (Hulpmiddel: VGZ mindfulness app, yoga filmpjes op youtube)

Zingen of op een muziekinstrument spelen

Verhalen schrijven of vertellen

Houtbewerking

Puzzelen

Lezen

De krant of een tijdschrift lezen

Games spelen (pc, Xbox, PlayStation)

Spelletjes doen (bijv. patience, schaken, vrijdag)

Bouwen met Lego

Planten verzorgen/stekken

Dansen in je kamer

Een fotoboek maken

Kaarten maken

Een bloemstuk maken

Een online cursus volgen

Virtuele tour door een museum

Schoolwerk maken tijdens de coronacrisis

Ineens gaan de scholen dicht en moet je misschien digitaal lessen gaan volgen of krijg je extra huiswerkopdrachten. Dit bestand kan je helpen om overzicht en structuur te krijgen zodat je bezig kan gaan met school.

Structuur

Waar moet je beginnen om aan school te werken?

Belangrijk is dat je een goede dagindeling hebt om aan school te kunnen werken. Op het internet zijn veel voorbeelden te vinden.

Tips:

- In de ochtend (rond 08:30 uur) is het handigst om te doen. In de ochtend ben je vaak nog actief en geconcentreerd.
- Houdt zoveel mogelijk je eigen schoolrooster aan, dat geeft je houvast. Print het rooster uit!
*Voor sommige vakken moet je misschien wat minder doen. Gebruik die tijd voor moeilijkere vakken of neem een keer een extra pauze.
- Maak van te voren een overzicht van wat je moet leren, maken, lezen enz.
- Plan voldoende pauzes in!
- Beloon jezelf aan het eind met iets leuks. Denk aan beeldschermtijd, spelletjes, iets leuks doen met iemand in/buiten het gezin etc.

Overzicht krijgen

Het kan zijn dat je via verschillende kanalen informatie krijgt over het te maken en leren van schoolwerk. Dan is het erg moeilijk om overzicht te behouden/krijgen.

Om overzicht te krijgen kan je gebruik maken van onderstaand schema (bijlage 1).

Zet per schoolvak in het schema wat je moet;

- Maken of lezen
- Leren
- Welke middelen/materialen je nodig hebt (bijvoorbeeld boeken, rekenmachines, de websites die handig zijn om te gebruiken ed)
- Hoe je het moet inleveren en wanneer, als dat bekend is.
- Wanneer je het af hebt, maak er dan een andere kleur van of streep het door.

Plan dit per dag en per week in. Houdt er rekening mee dat je nog extra informatie krijgt van docenten. Deze kan je dan direct toevoegen aan het schema.

Vraag om hulp van bijvoorbeeld je ouders/ambulant begeleider als je het zelf lastig vindt om alles te vinden.

Het kost even wat tijd om overzicht te krijgen, maar uiteindelijk kan je in één oogopslag zien wat je moet doen per week.

Is niet duidelijk wat er moet gebeuren per vak, stuur een berichtje naar je mentor/docent!

Planning voor schoolwerk

VAK	MAAK OF LEESWERK	LEERWERK	TE GEBRUIKEN MATERIALEN	WANNEER AF OF IN TE LEVEREN

Weekplanningen

Je kan de weekplanning aanpassen aan je eigen weekstructuur. Zit je tijdelijk thuis van je werk of van school? Probeer dan thuis het ritme aan te houden van school/werk. Dus had je op je werk altijd pauze om 13:00 uur, neem thuis dan ook pauze om 13:00 uur. Hierdoor is de verandering van werk/school naar thuis zitten minder groot.

Onderzoek voor jezelf welke weekplanning bij je past. Wil je een digitale weekplanning of heb je liever een planning op papier? Of misschien schrijf je de afspraken liever op een whiteboard? Het is allemaal goed, zolang het voor jou maar werkt.

Hieronder vind je twee voorbeeld planningen.

Week 22	Maandag 28 mei	Dinsdag 29 mei	Woensdag 30 mei	Donderdag 31 mei	Vrijdag 1 juni	Zaterdag 2 juni	Zondag 3 juni
Ochtend	<p>9:00: opstaan (bijv. douchen, gezicht wassen, medicatie nemen).</p> <p>9:30: ontbijten</p> <p>10:00 – 11:00: Hobby/ schoolwerk</p>	<p>9:00: opstaan (bijv. douche, gezicht wassen, medicatie nemen).</p> <p>9:30: ontbijten</p> <p>10:00 – 11:00: Hobby/ schoolwerk</p>	<p>9:00: opstaan (bijv. douche, gezicht wassen, medicatie nemen).</p> <p>9:30: ontbijten</p> <p>10:00 – 11:00: Hobby/ schoolwerk</p>	<p>9:00: opstaan (bijv. douche, gezicht wassen, medicatie nemen).</p> <p>9:30: ontbijten</p> <p>10:00 – 11:00: Hobby/ schoolwerk</p>	<p>9:00: opstaan (bijv. douche, gezicht wassen, medicatie nemen).</p> <p>9:30: ontbijten</p> <p>10:00 – 11:00: Hobby/ schoolwerk</p>	<p>10:00 opstaan (bijv. douche, gezicht wassen, medicatie nemen).</p> <p>10:30: ontbijten</p> <p>11:00- 12:00 Hobby/ schoolwerk</p>	<p>10:00 opstaan. (bijv. douche, gezicht wassen, medicatie nemen).</p> <p>10:30: ontbijten</p> <p>11:00- 12:00 Hobby</p>
Middag	<p>12:30: Lunchen</p> <p>13:00: begeleiding</p> <p>15:00 koffie/thee drinken.</p>	<p>12:30: Lunchen</p> <p>13:00 Huishoudelijke taken/ schoolwerk</p> <p>15:00 koffie/thee drinken.</p>	<p>12:30: Lunchen</p> <p>13:00 Hobby/ schoolwerk</p> <p>15:00 koffie/thee drinken.</p>	<p>12:30: Lunchen</p> <p>13:00 begeleiding</p> <p>15:00 koffie/thee drinken.</p>	<p>12:30: Lunchen</p> <p>13:00 Huishoudelijke taken/ Schoolwerk</p> <p>15:00 koffie/thee drinken.</p>	<p>12:30: Lunchen</p> <p>13:00 Hobby</p> <p>15:00 koffie/thee drinken.</p>	<p>12:30: Lunchen</p> <p>13:00 Hobby</p> <p>15:00 koffie/thee drinken.</p>

Avond	18:00 – 19:30 Koken, eten, afwassen	18:00 – 19:30 Koken, eten, afwassen	18:00 – 19:30 Koken, eten, afwassen	18:00 – 19:30 Koken, eten, afwassen	18:00 – 19:30 Koken, eten, afwassen	18:00 – 19:30 Koken, eten, afwassen	18:00 – 19:30 Koken, eten, afwassen
	19:30 – 22:00 Hobby/ontspanning	19:30 – 22:00 Hobby/ontspanning	19:30 – 22:00 Hobby/ontspanning	19:30 – 22:00 Hobby/ontspanning	19:30 – 22:00 Hobby/ontspanning	19:30 – 22:00 Hobby/ ontspanning	19:30-22:00 Hobby/ontspanning
	22:30 dag afsluiten (bijv. medicatie nemen, tanden poetsen, gezicht wassen).	22:30 dag afsluiten (bijv. medicatie nemen, tanden poetsen, gezicht wassen).	22:30 dag afsluiten (bijv. medicatie nemen, tanden poetsen, gezicht wassen).	22:30 dag afsluiten (bijv. medicatie nemen, tanden poetsen, gezicht wassen).	22:30 dag afsluiten (bijv. medicatie nemen, tanden poetsen, gezicht wassen).	22:30 dag afsluiten (bijv. medicatie nemen, tanden poetsen, gezicht wassen).	22:30 dag afsluiten (bijv. medicatie nemen, tanden poetsen, gezicht wassen).

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9:00 Opstaan	9:00 Opstaan	9:00 Opstaan	9:00 Opstaan	9:00 Opstaan	9:00 Opstaan	9:00 Opstaan
11:00 Hobby/school/ huishouden	11:00 Hobby/school/ huishouden	11:00 Hobby/school/ huishouden	11:00 Hobby/school/ huishouden	11:00 Hobby/school/ huishouden	11:00 Hobby/school/ huishouden	11:00 Hobby/school/ huishouden
13:00 Lunchen	13:00 Lunchen	13:00 Lunchen	13:00 Lunchen	13:00 Lunchen	13:00 Lunchen	13:00 Lunchen
15:00 Koffie/thee drinken	15:00 Koffie/thee drinken	15:00 Koffie/thee drinken	15:00 Koffie/thee drinken	15:00 Koffie/thee drinken	15:00 Koffie/thee drinken	15:00 Koffie/thee drinken
16:00 Hobby/school/ huishouden	16:00 Hobby/school/ huishouden	16:00 Hobby/school/ Huishouden	16:00 Hobby/school/ Huishouden	16:00 Hobby/school/ Huishouden	16:00 Hobby/school/ Huishouden	16:00 Hobby/school/ Huishouden
17:30 Avondeten	17:30 Avondeten	17:30 Avondeten	17:30 Avondeten	17:30 Avondeten	17:30 Avondeten	17:30 Avondeten
19:00 Hobby	19:00 Hobby	19:00 Hobby	19:00 Hobby	19:00 Hobby	19:00 Hobby	19:00 Hobby

22:30 Naar bed	22:30 Naar bed	22:30 Naar bed	22:30 Naar bed	22:30 Naar bed	22:30 Naar bed	22:30 Naar bed
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

OMGAAN MET STRESS IN TIJDEN VAN CORONA



Het is normaal om je verdrietig, gespannen, onzeker, bang of boos te voelen tijdens een crisis.

Praten (telefonisch) met anderen helpt.



Besef je dat niet alle informatie over corona correct is.

Lees betrouwbare bronnen als de WHO, het RIVM en het Rode Kruis.



Beperk je zorgen en angst door niet te veel te kijken en luisteren naar media die je van streek maken.

Zoek afleiding.



Maak gebruik van vaardigheden die je in het verleden hebt geleerd en waar je je goed bij voelt.

Zo houd je je emoties onder controle.



Als je de deur niet uit mag zorg dan voor voldoende slaap, een gezond dieet, beweging en sociaal contact (telefonisch).

Een gezonde leefstijl is een must.



Ga verantwoord om met je emoties. Zoek professionele hulp indien dat nodig is.

Houd je aan een dagelijkse routine.