

Hallo,

Wij zijn trainers bij Bartimeus en hebben de training Let us keep it safe gemaakt. Dit is een training die speciaal voor jullie, de bewoners, is gemaakt. Daar praten we over gevoelens die je kunt hebben en wat je kunt doen als je bijvoorbeeld boos of verdrietig bent. Of als iemand anders boos of verdrietig is op je werk of bij je op de woning.

Nu willen we graag weten: Hoe gaat het met jullie?!!
Want het is alweer bijna een jaar geleden dat alles nog normaal was. Maar toen kwam het akelige corona-virus! En nu is het leven helemaal anders!

We mogen elkaar geen hand meer geven, je werk of je dagbesteding is anders. Misschien doe je op de woning taakjes die je normaal op je werk doet. Thuiswerken heet dat! Maar ja, dan ontmoet je je collega's niet. Die mis je misschien wel erg. En je vrienden van de band of van koor, paardrijden of de fitnessgroep zie je ook niet meer.

En iedereen draagt een mondkapje waardoor je hen misschien niet herkent of verstaat. Het is allemaal zo afstandelijk geworden...

En als je heel erg pech hebt, moet je op de woning blijven omdat er één of meerdere mensen corona hebben. Of misschien ben je zelf wel ziek geweest.

En al die dingen die we niet mogen doen, is omdat we zo proberen ervoor te zorgen dat er zo min mogelijk mensen ziek worden of dat we andere mensen ziek maken.

Wat gelukkig altijd kan, is bellen en skypen en beeldbellen en whatsappen en face-timen en kaartjes sturen naar familie en vrienden. Zo kan je toch nog contact houden en elkaar zien en horen en spreken.

Misschien zie je je familie nu weer wat vaker of ga je binnenkort naar huis. Dat is fijn, dan heb je iets om naar uit te kijken!

Toch kunnen wij, de trainers van Let us keep it safe, van Lukis, ons voorstellen dat je in deze tijd ineens heel veel gevoelens hebt. En soms ook niet prettige gevoelens. Misschien ben je wel boos of verdrietig omdat alles anders gaat dan je gewend bent.

Ik ben nu ook wel eens sip of chagrijnig. En weet je wat ik dan doe om weer een beetje vrolijk te worden?

Dan zoek ik een fijn liedje op en ga ik dat heel hard draaien en dan ga ik daar gek op bewegen en dansen. En dan word ik toch weer blij.

Wat bij mij ook helpt is om met anderen te praten over wat er in mijn hoofd zit. Eerst vond ik dat wel een beetje moeilijk en raar omdat ik dacht dat ik de enige

was die zich zo voelde. Maar ik kwam erachter dat iedereen zich nu soms boos of verdrietig voelt of misschien zelfs wel bang is.

Dus dat kan jij ook doen. Praat over je gevoelens met begeleiders of huisgenoten. Of met familie of vrienden.

Hier zijn nog een paar tips die je kunnen helpen om toch weer een beetje blij te worden:

- Zet je liefste liedje op en zing keihard mee! Het geeft niets als je de woorden niet helemaal kent. Dan zing je gewoon 'lalalalalala'. Het hoeft niet mooi te zijn als het maar hard is!
- Ga lekker naar buiten! Als je je dikke jas aandoet en je sjaal om, maakt het niet uit of het koud is of het regent!
- Ga naar buiten en tel je stappen. Als je niet naar buiten kunt, kan je ook tellen hoeveel stappen het is van de woonkamer naar je slaapkamer. En hoeveel zijn het er in reuzestappen en hoeveel in kabouterstapjes?
- Als je in een rolstoel zit, dan kan je een parcourtje rijden: een rondje om de tafel en dan naar je slaapkamer en dan achteruit weer terug. Doe je wel voorzichtig! Botsen is leuk, als je het maar niet te hard doet... :=)
- Groet de mensen die je tegenkomt op een gekke manier, bv. doe alsof je chinees praat; wang sjing pang sjang. Welke manieren kan je nog meer bedenken?
- Ga 6 keer de gang door op 6 verschillende manieren: bv. lopen, rennen, huppelen, achteruit, op handen en voeten, schaatsen (Oh en dat gaat het beste op je sokken)
Zit je in een rolstoel, dan kan je vooruit, achteruit, slingeren of van links naar rechts van de ene deur naar de andere deur.
- Maak van 2 sokken een balletje en gooi die zo hard als je kunt tegen de deur. Als er blikken zijn, kun je die omgooien. Dat maakt lekker veel herrie!
- Samen overgooien of rollen met een grote of kleine (tennis)bal is altijd leuk! En je kunt er ook een wedstrijdje van maken: wie kan het meest scoren bij de ander. Wie verliest moet zijn plaats afstaan aan de volgende.
- Bouw samen met een huisgenoot of met je begeleider een toren van kartonnen dozen. Als die klaar is, gooi, sla of rijd 'm om! Dat is

supergrappig!

- Ga lekker knutselen, puzzelen, legoën, iets lekkers bakken. Luister naar de radio of naar de online kerkdienst, of....

Misschien kan je zelf of samen met je begeleiders en huisgenoten nog meer leuke spelletjes en andere dingen verzinnen. Alles is goed, als je er maar blij van wordt!

En als je nu leuke dingen bedenkt, vertel het ons dan! Wij vinden het fijn om te horen waar jullie nog meer blij van worden!

Als je nog vragen hebt of je wilt je verhaal even kwijt, dan kan je altijd bij ons terecht. Vraag even of je begeleider je wilt helpen ons te mailen of te bellen als dat niet zelf lukt.

Nou, wij wensen jullie nog een fijne dag! Blijf gezond en doe leuke dingen waar je blij van wordt!

Hartelijke groetjes van alle trainers, doe!

de-escalatietrainers@bartimeus.nl