

uitleg & tips

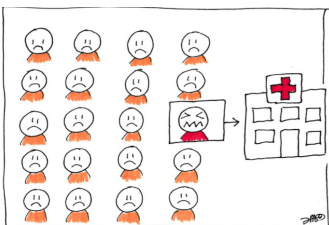
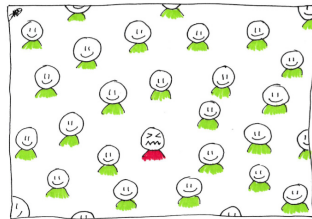
Voor begeleiders en verwanten van **MVB** en **LVB** cliënten een **uitleg** en **tips** om het Corona virus met hen te bespreken (als daar behoefte aan is). Misschien lijken de meeste tips heel vanzelfsprekend, maar zo op een rijtje kan handig zijn.

Er is ook een versie voor EMB cliënten.

Is iemand angstig? Vraag dan door om te ontdekken waar men bang voor is. Dat kan voor iedereen anders zijn. Bijvoorbeeld de angst dat er geen dagbesteding is, dat men zich gaat vervelen, dat papa en mama dood gaan, dat men zelf ziek wordt of wat dan ook. Voor iedere angst is een ander antwoord passend.

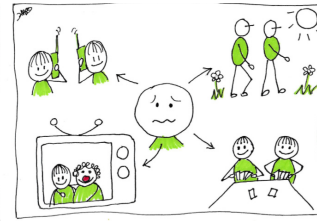
HANDIGE TIPS

1. Leg uit dat Corona een **virus** is (als iemand dat wil weten): dat is een stofje dat je ziek maakt. Dat stofje gaat van de ene mens naar de andere door lichaamscontact of door vlakbij iemand te zijn die ziek is.
2. Leg uit wat je er **zelf aan kan doen**. Dit is heel belangrijk, mensen het idee geven dat ze ergens **invloed** op hebben. Dus even je handen wassen als je iemand hebt gezien. Niet afspreken met mensen als het niet nodig is. Geen snotterende knuffels uitdelen.
3. Er zijn reuze leuke **handenwasfilmpjes** (zie links hieronder). Kijk of je hier wat mee kunt. Er zijn ook **handenwas pictogrammen**.
4. Als mensen bang zijn om ziek te worden vertel dan dat er maar **weinig mensen ziek** worden. Het klinkt nu of heel Nederland ziek is maar dat is niet zo. Niet iedereen snapt wat percentages zijn. Wel een zak rijst met één rood korreltje. Een pak pasta met één gekleurde macaroni. Of een pot knikkers met één andere kleur. Zo maak je het inzichtelijk.
5. Ook al zijn er weinig mensen ziek, het komt veel op de **televisie** om te voorkomen dat er meer mensen ziek worden. Dus dat we allemaal zo veel mogelijk moeten thuis blijven.
6. Als mensen angstig blijven: van de zieke mensen hoeft er maar 1 op de 20 naar het **ziekenhuis** (leg uit met voorbeelden: een pak koekjes



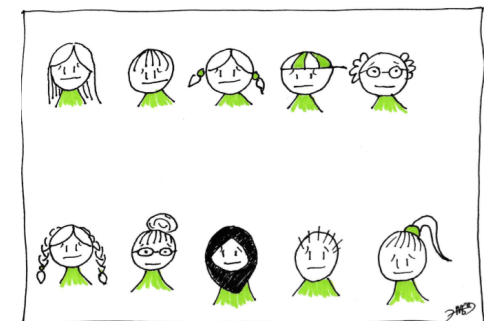
of met kaartjes van een spel). Wijs vooral de 19 gezonden aan, leg daar de nadruk op, maar bagatelliseer de angst niet.

7. Leg uit aan angstige cliënten dat veel televisie kijken hierover niet gaat helpen. Het is beter iets te gaan doen wat je leuk vindt om je **gedachten af te leiden**. Help actief door een ander televisiekanaal aan te zetten of een spelletje te gaan doen.
8. Als mensen bang blijven, vertel dan dat een **beetje bang** zijn heel gewoon is. Half Nederland is dat, dus het is **normaal**. Leg de nadruk op het gewone: het is normaal om een beetje bang te zijn, het is normaal dat we het niet leuk vinden dat alles anders gaat, dat vindt niemand leuk.
9. **Praat er niet te veel** over, ook niet onder elkaar, cliënten horen meer dan we denken. Bovendien neem je dan je eigen angst of onrust mee naar de cliënt.
10. Leg uit dat het niet door de lucht zweeft buiten, dus dat je **gerust** kan gaan **wandelen**.
11. Leg uit dat mensen thuis **geen bezoek** moeten uitnodigen of op bezoek moeten gaan bij anderen.
12. Leg uit aan cliënten die ambulante wonen dat naar de supermarkt gaan wel kan, maar ga niet naar winkels die niet nodig zijn (Action of een kledingwinkel). Wees concreet wat wel en wat niet, want wat is wel of niet noodzakelijk?
13. Geef aan wat mensen zoal kunnen gaan **doen**: Netflixen, bellen, beeldbellen, spelletjes spelen, online gamen met vrienden, de tuin schoonmaken, diamondpainting, breien. Zoek naar oude hobby's die uit de kast kunnen worden gehaald. Voor beweging zijn er allemaal filmpjes van voetballers die leuke spelletjes doen, laat die zien of doe ze voor, maak er een leuke weekchallenge van met een leuke beloning!
14. Tot slot een aantal handige sites met meer tips en info:



- [Geef me de 5 Corona virus: uitleg geven & angst relativeren](#).
- [Filmpjes handen wassen](#) (saai maar degelijk); iets leuker:
 - het [handenwassenlied](#) van Vilans, leuk voor personeel, gemaakt al voor het coronavirus,
 - [dansje](#), gezellig maar minder nuttig,
 - handenwassen [gangnam style](#), voor de liefhebber,
 - [happy birthday](#) versie,
 - voor de liefhebbers van [klassieke muziek](#).
- Een [autisme](#) vriendelijke uitleg .

Heel veel van deze tips zijn niet alleen geschikt voor onze cliënten maar ook voor onszelf. Succes!



PROEFJE

Vul een bakje met water en grof gemalen peper. Haal je vinger er doorheen: daar blijven 'stofjes' op achter. Doop een schone vinger in zeep en daarna in het bakje water met peper: de peper verdwijnt naar de rand van het bakje!