

# Coronavirus: Inleidend Boekje

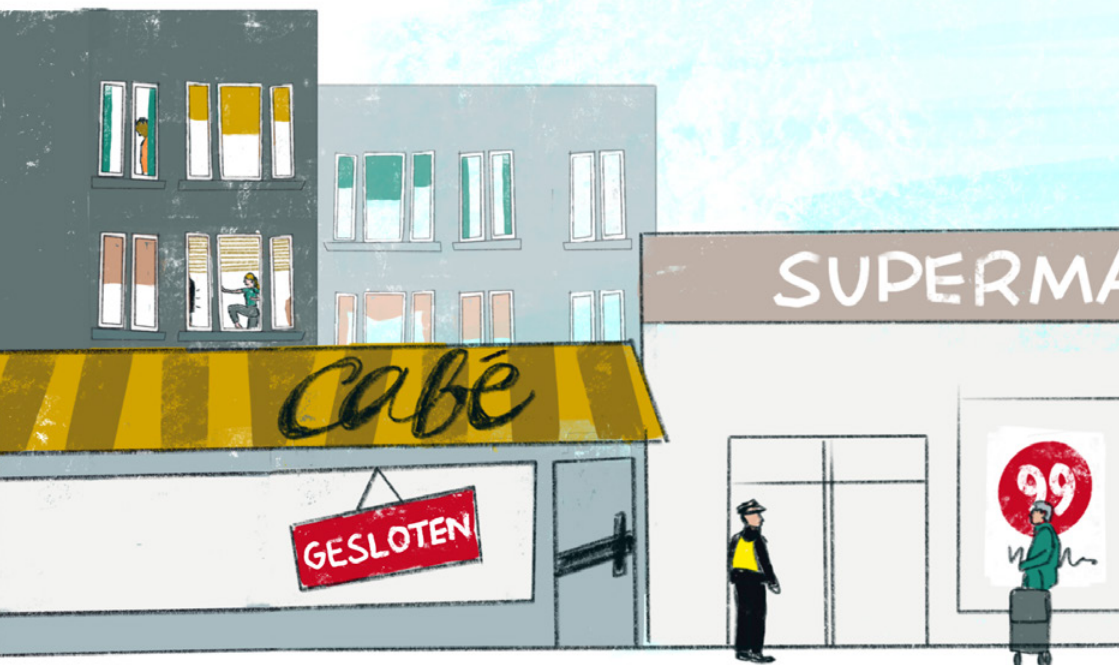


# Door het coronavirus is het leven voor ons allemaal anders geworden.

Coronavirus (soms ook COVID-19 genoemd) is heel erg besmettelijk; dat betekent dat het heel makkelijk van de ene mens op de andere overgaat. Om de verspreiding van het coronavirus te helpen tegengaan, heeft de overheid ons gevraagd thuis te blijven en niet samen te komen met mensen die niet in hetzelfde huis wonen.

Wij hebben ons allemaal moeten aanpassen. Misschien was je wel gewend om naar het café of naar vrienden en familie te gaan, naar je baan of vrijwilligerswerk, of naar een gezellig clubje.

Maar nu zijn we allemaal gevraagd om thuis te blijven. Deze veranderingen zijn heel erg plotseling en daardoor zijn veel mensen in de war en bezorgd. Ook maken sommige mensen zich zorgen over hun eigen gezondheid of die van hun familieleden en vrienden.



Dit is een boekje uit een serie die voor jou gemaakt is, om samen met iemand anders in huis, een familielid, vriend of ondersteuner door te nemen. De boekjes kunnen je helpen met je gevoelens. Het is helemaal niet raar als je verdrietig, boos of angstig bent, of als je niet zo goed slaapt.

Maar het is wel belangrijk om over deze gevoelens te praten. Praten kan best lastig zijn, maar praten over hoe jij je voelt kan wel helpen om je weer beter te gaan voelen.

Als je niet bij je familie woont, dan kan je van slag zijn omdat je ze niet ziet. Misschien zie jij je ondersteuners nu ook wel niet. We mogen geen bezoek ontvangen en we kunnen zelf ook niet op bezoek bij familie of vrienden, maar er zijn wel een heleboel manieren om in contact te blijven: je kan sms'jes of e-mails sturen, opbellen of videobellen.



# De boekjes

Er zijn een heleboel boekjes waar je uit kunt kiezen. Je kunt gebruikmaken van alle boekjes of die boekjes kiezen waar jij behoefte aan hebt. Dat mag jij beslissen.

Om je te helpen je gevoelens te begrijpen

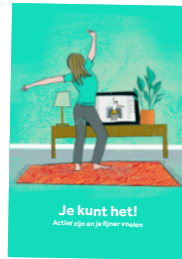
Als je somber bent:



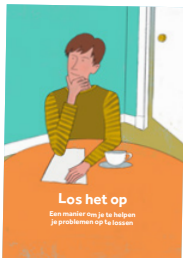
Als je angstig bent:



Om actiever te worden:



Om problemen op te lossen:



Om beter te slapen:



Ontspanning (video):  
[www.coronazelfhulpbrochures.nl](http://www.coronazelfhulpbrochures.nl)



Als je met iemand samenwoont of er familie, vrienden of ondersteuners bij je langskomen, vraag ze dan om samen met jou naar de boekjes te kijken. Als je op jezelf woont, kun je iemand vragen om de boekjes door te nemen terwijl je elkaar belt of via de computer contact hebt. Soms is het moeilijk om te zeggen hoe jij je voelt. In de boekjes staan verhalen en vragen die je laten nadenken over hoe jij je voelt. Ook staan er praktische tips in om je beter te voelen!



# Problemen

Hoe mensen wonen verschilt.

## 1. Misschien woon jij wel thuis bij je familie.

Tim woont samen met zijn zus, vader en moeder. Tim vindt het fijn om thuis te wonen, en hij is dol op zijn familie. Hij is heel bezorgd over zijn vader en moeder, omdat ze al oud zijn. Hij vindt zijn zus heel irritant want ze wil altijd haar programma's op tv zien, en van haar mag hij nooit eens kiezen.



## 2. Misschien deel jij je huis wel met anderen.

Claire deelt het huis met twee andere bewoners en ondersteuners en ze is erg angstig. Zij kan niet naar haar gewone dagactiviteiten toe, of naar haar moeder voor een kopje thee. Claire vindt het fijn om fit te blijven en ze mist haar gymlessen.



### 3. Misschien woon jij wel zelfstandig.

Louise woont zelfstandig in een flat. Normaal werkt ze in een supermarkt, wat ze graag doet. Ze kletst graag met haar vriendinnen tijdens de pauze. Omdat Louise heel erg last van astma heeft, mag ze niet werken vanwege het coronavirus. Nu ziet ze alleen haar ondersteuners, die drie keer per week langskomen. Ze vindt het vervelend dat ze nu geen tijd met haar familie en vrienden kan doorbrengen, en ze slaapt slecht.



Tim, Claire en Louise hebben allemaal andere problemen. Tim kan niet zo vaak naar buiten als hij zou willen, en hij raakt gefrustreerd door zijn familie. Claire mist haar gewone dingen. Louise kan niet naar haar werk, en omdat ze graag met anderen samen is, voelt ze zich eenzaam.

Hoe we ook wonen, we hebben allemaal problemen. Wij kunnen de gespreksonderwerpen in de volgende boekjes gebruiken om te beginnen over onze gevoelens, met een huisgenoot te praten of met een ondersteuner die langskomt, en zo samen te werken.

De adviezen in de boekjes kunnen helpen om met moeilijke gevoelens om te gaan, bijv. als je somber bent of gefrustreerd omdat je niet naar buiten mag. Ze kunnen ook helpen om een plan te maken voor een nieuwe daginvulling, ontspanningsoefeningen en slaap.

## Het is Tim, Claire en Louise gelukt om het boekje door te werken.



Tim heeft het boekje 'Los het op' met zijn moeder gebruikt. Het heeft Tim geholpen om te vertellen hoe hij zich voelt. Iedereen in het gezin was het ermee eens dat zij om de beurt iets op tv mogen kiezen.



Claire heeft de boekjes 'Somber zijn' en 'Angstig zijn' met haar ondersteuner gebruikt. Ze hebben geholpen om over haar zorgen te praten. Claire heeft op YouTube een heleboel trainingen gevonden! Daardoor heeft ze weer een beter humeur en voelt ze zich lekkerder.



Louise vond alle boekjes nuttig. De ondersteuner van Louise heeft haar geholpen haar dag te plannen en geregeld dat ze elke dag met familie en vrienden belt. Daardoor heeft Louise iets om naar uit te kijken. Louise kan nu voor het slapengaan beter ontspannen en daardoor slaapt ze ook beter.



# Nieuwe woorden

Sommige woorden die we nu op tv en de radio horen zijn nieuw en moeilijk te begrijpen. Hieronder staan een paar van deze woorden, en wat ze betekenen.

**Lockdown:** Dit woord klinkt eng, maar dat is het niet. De regering heeft gevraagd om allemaal thuis te blijven, behalve om boodschappen te doen of ons dagelijkse wandelingetje of fietstochtje te maken. Om daarbij te helpen zijn sommige winkels en cafés gesloten. Je kan nog steeds naar buiten om eten te kopen, je dagelijkse portie beweging te krijgen of als je naar een dokter moet.

**Kwetsbaar:** Voor sommige mensen is de kans groter dat ze heel erg ziek worden als ze besmet worden met Covid-19. Deze mensen zijn **kwetsbaar** en moeten extra hun best doen om gezond te blijven. De GGD neemt contact met je op als ze denken dat je kwetsbaar bent en zij kunnen je vragen om binnen te blijven en dus ook niet naar buiten te gaan voor je dagelijkse wandelingetje.

**Covid-19:** Dit is de naam van het virus dat nu de hele wereld overgaat.

**Virus:** Een klein deeltje dat iemand kan infecteren en ziek maken. Griep en waterpokken zijn allebei virussen die veel voorkomen.

**Isolatie:** Dat je zelf weg blijft van andere mensen. Als jij je bijvoorbeeld ziek voelt, en koorts hebt of hoest, dan moet je niet naar buiten gaan.

**Afstand houden:** Wij moeten niet te dicht bij mensen komen die niet bij ons in huis wonen. Tijdens een wandeling of een fietstochtje moeten we 1,5 meter afstand houden van andere mensen. Dat betekent dat je niet naar familie of vrienden kan gaan, en ook geen bezoek mag krijgen. Je kan nog wel met mensen telefoneren of videobellen (met FaceTime, WhatsApp, Skype of Zoom).

**112:** Dit is het alarmnummer. Dat kun je bellen als je erg ziek bent.

## Hoe weten we of iets over het coronavirus wel waar is?

Misschien horen we iets waardoor we bang worden, of overstuur raken. Soms horen of zien we dingen (vooral op internet) die niet waar zijn.

### Goede informatiebronnen:



De NOS  
(website/tv/  
radio).



Rijksoverheid  
(website),  
RIVM (website/  
telefoon)



GGD (website)



Bel en vraag  
het een  
ondersteuner  
die je vertrouwt  
of een vriend/  
familielid

Wij hopen dat je deze boekjes nuttig vindt. Als je feedback voor ons hebt, stuur ons dan een e-mail: [g.c.j.heerkens@uvt.nl](mailto:g.c.j.heerkens@uvt.nl)





Dit boekje is gemaakt door:  
University of Glasgow

Deze Nederlandse versie van het boekje is een vertaling van de originele boekjes die in Engels zijn geschreven en is uitgegeven door het Academisch Werkplaats Leven met een verstandelijke beperking (AWVB; Tranzo, Tilburg University) met toestemming van de auteurs van het originele boekje aan de Universiteit van Glasgow.

