

Dit is een speciale uitgave van de nieuwsbrief van WonenPlus die vanwege het coronavirus niet alleen onder leden, maar breder wordt verspreid

BESTE LEZER,

Het zijn verwarrende tijden. Vanwege de crisis rondom de verspreiding van het corona virus ziet de wereld er op dit moment anders uit. Veel van de abonnees van WonenPlus vallen onder de kwetsbare doelgroep. Voor hen geldt nog meer dan voor de rest van de bevolking: blij zoveel mogelijk thuis en mijd sociale contacten. U doet dit voor uw eigen gezondheid, maar natuurlijk ook voor die van anderen. En laten we vooral ook denken aan het ziekenhuispersoneel dat zo hard werkt. Het laatste wat we willen is dat zij nog meer (over-) belast raken. Kortom zo veel mogelijk thuis blijven doen we voor onszelf en voor de ander! Maar dat betekent natuurlijk niet dat het altijd gemakkelijk is. Gevoelens van eenzaamheid en verveling kunnen op de loer liggen. Ook kunt u zich gestrest of angstig voelen. Het is immers niet niks wat er op ons afkomt. Allemaal heel normale gevoelens, maar wel vervelend zeker als ze langer aanhouden. Daarom wil WonenPlus (onderdeel van Stichting Welzijn Stede Broec) u in deze nieuwsbrief tips geven om met deze gevoelens om te gaan en ze waar mogelijk te verminderen.

Met vriendelijke groet,

Het team van WonenPlus
Directie Welzijn Stede Broec



TELEFOONCIRKEL

WonenPlus heeft enkele telefooncirkels opgezet.

Via de telefooncirkel heeft u regelmatig contact met andere abonnees van WonenPlus.

Wilt u meer informatie of zich opgeven voor de telefooncirkel dan kunt u contact opnemen met 0228-511528.

GEVOELENS VAN EENZAAMHEID OF VERVELING?

- Probeer zoveel mogelijk contact te houden met de mensen waarmee u altijd contact heeft. Dit kan bijvoorbeeld telefonisch. En voor wie digitaal handig is denk ook aan email, Skype, Facetime, Whatsapp of Facebook. En wat dacht u van het schrijven van een ouderwetse brief?
- Zorg voor beweging. Dagelijks kunt u via de tv mee doen aan Nederland in Beweging. Ook een wandeling maken kan zolang u maar minstens 1,5 meter afstand houdt van anderen.
- Misschien heeft u een oude hobby die u weer op kunt pakken? Die puzzel die u nooit heeft gemaakt, de haak spullen die al tijden niet aangeraakt zijn... pak het erbij en ga aan de slag!
- Zorg voor structuur in uw dag: sta op dezelfde tijd op als normaal, lunch op uw vaste tijd enzovoorts.



LAST VAN ANGST OF STRESS?

- Ontspanningsoefeningen kunnen helpen. Probeer u bijvoorbeeld eens de hartcoherentie oefening:

1 Leg uw hand op uw hart. Voel uw hart kloppen. Dit hart klopt voor u dag in dag uit.

Doe dit circa 1 minuut.

2 Verleg uw aandacht naar uw ademhaling. Adem in en uit in een tempo dat u prettig vindt.

Doe dit circa 1 minuut.

3 Haal nu een leuke herinnering voor de geest. Dat mag iets groots zijn, maar ook iets heel kleins. Het mag lang geleden zijn, maar ook kort geleden.

Het maakt niet uit als het maar een glimlacht op uw gezicht tovert. Zie deze herinnering voor u terwijl u rustig in en uit blijft ademen.

Doe dit circa 3 minuten.

De hartcoherentie oefening is bewezen effectief bij het verminderen van stress. Wanneer u de oefening voor het slapen gaan doet kan het ook helpen om beter te slapen.

- Probeer niet continu al het nieuws te volgen. Dit kan stress en angst verergeren. Kies voor vaste momenten: bijvoorbeeld 1 keer in de ochtend en 1 keer in de avond het journaal kijken.

- Op www.therapieland.nl vindt u een zelfhulpprogramma voor het omgaan met coronastress. Dit programma is gratis.



HULP BIJ BOODSCHAPPEN

Lukt het u zelf niet om boodschappen te doen? En heeft u niemand in uw omgeving die dit voor u kan doen? WonenPlus staat voor u klaar!

U zet een boodschappenlijstje en contant geld bij de voordeur klaar. De vrijwilliger haalt de boodschappen en zet deze weer voor de deur neer.

Vanwege het virus is het naar binnen brengen van de boodschappen door een vrijwilliger niet mogelijk.