

Pit &co
RUIMTE VOOR
GROEI EN HERSTEL

I·ROC®

HOPE

STAY HOME TOOLKIT

Natasja Verbeek
Geertje den Oudsten
Marjanne Hart
Amna Haji

Hoi thuisblijvers!

Wat zijn we in een gekke tijd beland. Er wordt ons geadviseerd om zoveel mogelijk binnen te blijven en alleen naar buiten te gaan voor noodzakelijke dingen. Natuurlijk heb je boodschappen nodig of moet je even naar de apotheek, maar werken, naar je dagbesteding of gezellig naar het buurthuis is er nu even niet meer bij.

De plekken waar je samenkwam met anderen zijn gesloten. De plekken die jou structuur brachten, die je voldoening gaven, die je opbeurden en waar je verbinding vond zijn nu dicht. Deze maatregelen doen iets met je, dat beseffen wij heel goed. Misschien vind je het lastig om je dagen te vullen en ga je je vervelen; misschien heb je behoefte aan structuur, maar weet je niet zo goed hoe; misschien zit je minder goed in je vel dan anders; of misschien voel je je soms gewoon even heel alleen. Ook al is dit vervelend, weet dat het normaal is! We hebben er allemaal last van in deze gekke tijd, waarin we niet goed weten waar we aan toe zijn.

Om deze reden heeft Pit&Co de **HOPE Stay Home Toolkit** gemaakt. Hiermee willen we je ondersteuning bieden tijdens het thuisblijven en je handvatten geven om ervoor te zorgen dat je je goed blijft voelen. **Pit&Co** is een platform waarin alle ervaringswerkers van Arkin verenigd zijn. Wij staan voor laagdrempelige, herstel ondersteunende zorg en organiseren o.a. herstelwerkgroepen, trainingen, de herstelspellenmiddag en de themabijeenkomsten bij jou in de buurt. Helaas hebben we bovenstaande activiteiten i.v.m. het virus voorlopig moeten stopzetten. Ook kunnen we nu niet bij je op de koffie voor een goed gesprek. Maar we zijn wel telefonisch bereikbaar en willen je graag ondersteunen met deze

HOPE Stay Home Toolkit.

Wanneer je iets wilt vragen of hulp nodig hebt, horen wij het graag.

En weet, je bent niet alleen. Wij denken aan je!

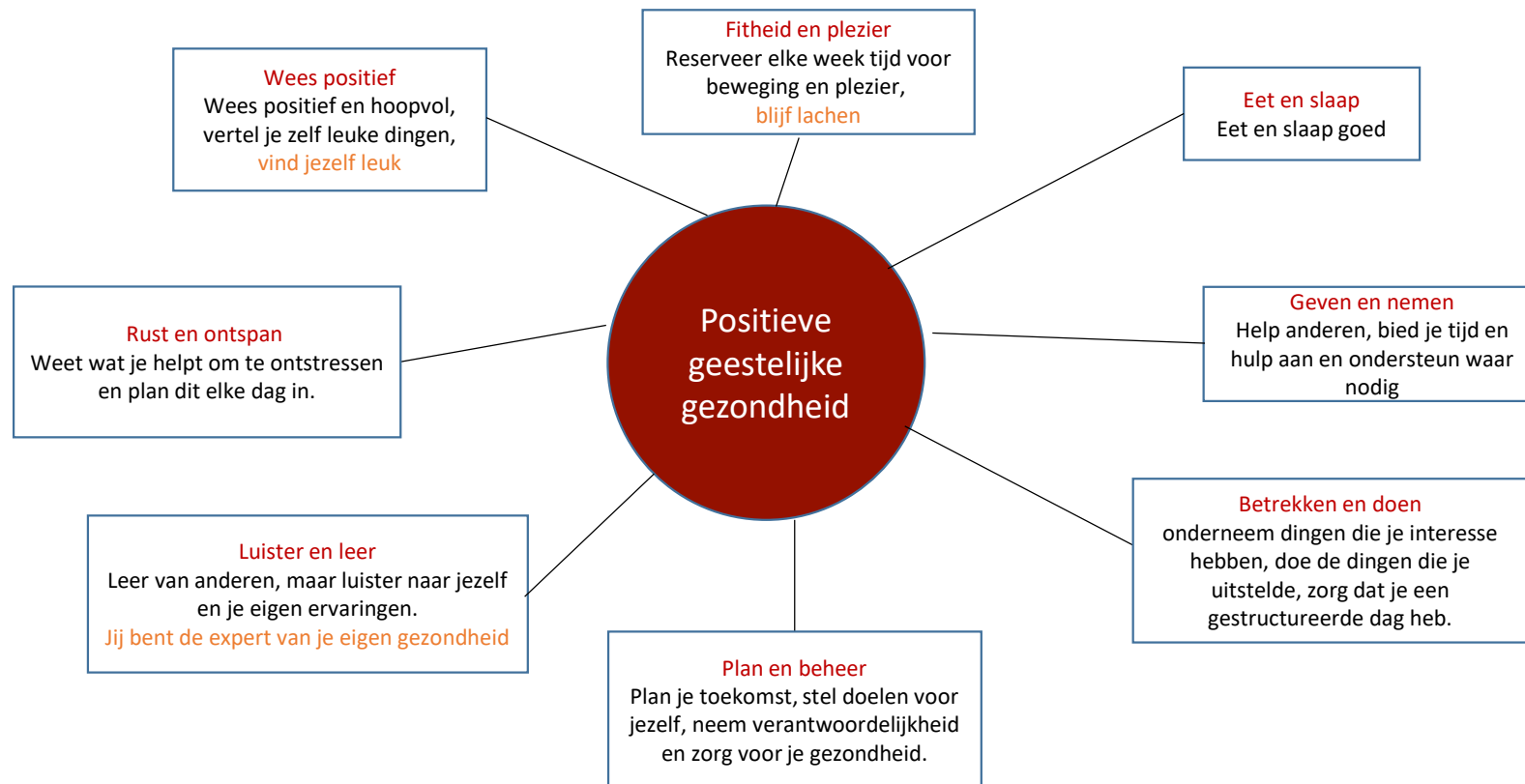
De ervaringswerkers van Pit&Co.

Inhoud

- **Positieve geestelijke gezondheid**
- **Positief denken**
 - Positieve woorden
- **Over mij**
 - Beeld van mij
- **Om mij heen**
 - Hulplijnen
 - Luister-kijk-bellen-informatie
 - Ontspanning
 - Wat kan ik zelf verzinnen
- **Kansenboom**
- **Welzijnsbloem**
- **Eerste hulpkoffer**
 - Eerste hulpkoffer ervaringswerkers
- **Ansichtkaart**
- **Wooncomfort**
- **Gezond eten**
 - Gezond eten plan
- **Goed slapen**
 - Goed slapen dagboek
 - Goed slapen plan
- **Ruimte in mijn hoofd**
- **Ik voel mij**
 - Ik voel mij dagboek
- **Puzzel**

POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID

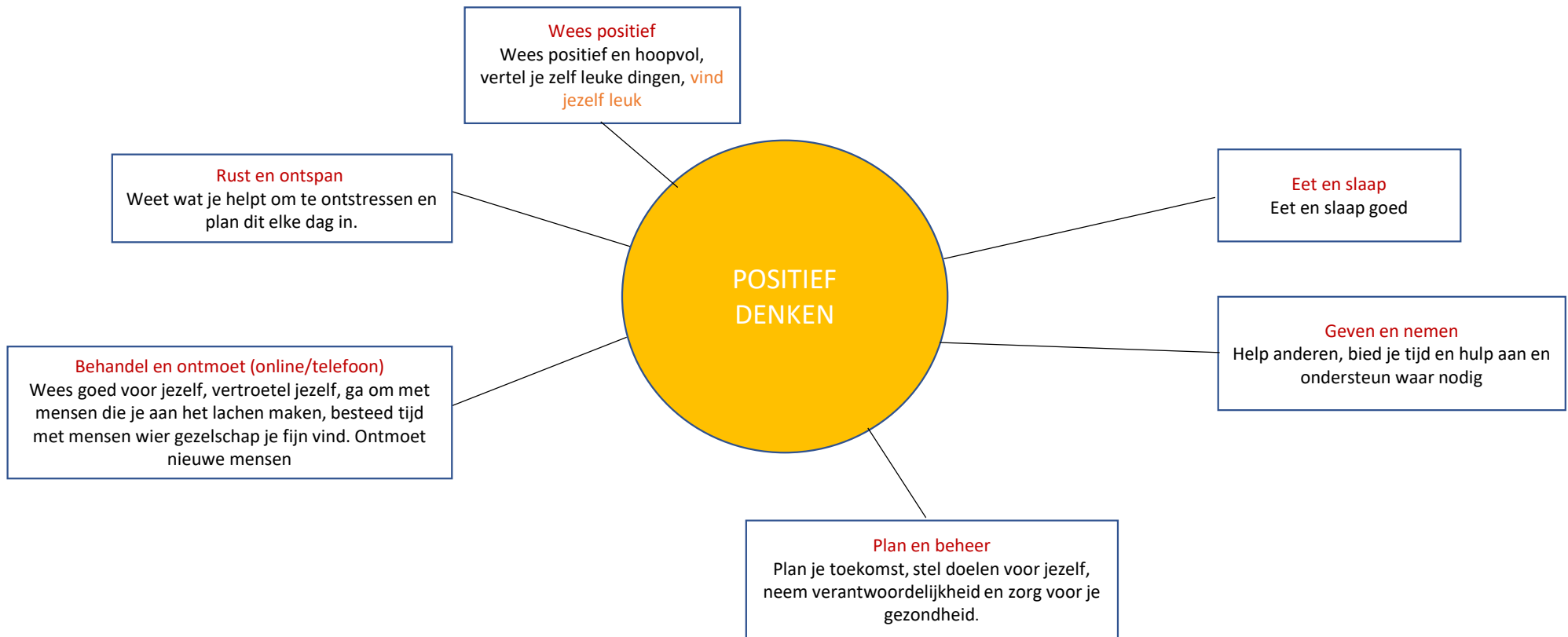
Door goed voor jezelf te zorgen zit je lekkerder in je vel. Het belang van goede gezondheid is daarbij groot. Met een goede gezondheid gaan dingen je makkelijker af. Denk aan praktische activiteiten, zoals de trap oplopen. Dat is fijner met een goede conditie. Dit geldt ook voor je geestelijke toestand. Als je een goede nachtrust hebt gehad gaat een tegenslag je beter af. Je hebt hier dus zelf voor een groot deel invloed op.



POSITIEF DENKEN

BLZ 1/4

Positiviteit is erg belangrijk in deze tijd! Natuurlijk mag je balen van de situatie, maar blijf hier niet in hangen. Positief denken is een kwestie van oefenen, je wordt hier steeds beter in. De afbeelding hieronder gaat over positief denken. Wees niet te streng voor jezelf en bedenk wat voor jou helpt.



POSITIEVE WOORDEN

BLZ 2/4

KRACHTEN

Eerlijkheid
Enthousiasme
Sympathie
Organiseren
Netheid
Veranderbereidheid
Gevoel voor humor
Beleefdheid
Betrokkenheid
Motivatie
Bereidheid tot leren

Betrouwbaarheid
Gewetensvol
Creativiteit
Zelfvertrouwen
Kalmte onder druk
Veerkracht
Ervaring
Besluitvaardigheid
Geduld

KWALITEITEN

Sympathiek
Behulpzaam
Betrouwbaar
Leuk/grappig
Attent
Vrijgevig/gul
Realistisch
Geïnteresseerd
Extravert
Energiek
Vastberaden

Aardig
Bescheiden
Inzichtig
Meelevend
Vriendelijk
Loyaal/trouw
Verantwoordelijk
Positief
Meewerkend
Nieuwsgierig

Positieve
woorden

VAARDIGHEDEN

Communiceren
Administratie
Luisteren
Praten
Om iemand geven
Rijden
Tellen
Typen
Huishouden
Organiseren

Bouwen
Verkopen
Presenteren
Artistiek
Plannen
Leren
Veranderen
Bewerken
Rapporteren
Handmatig

WAARDEN

Acceptatie
Gelijkheid
Eerlijkheid
Gerechtigheid
Saamhorigheid
Ambitie
Samenleving
Oprecht
Ethisch
Onafhankelijkheid
Dankbaarheid

Integriteit
Individualiteit
Ruimdenkendheid
Samenwerking
Liefdadigheid
Vertrouwelijkheid
Respect
Discretie
Spiritueel

OVER MIJ

BLZ 3/4

Bij deze oefening staan we stil bij jouw krachten, kwaliteiten, vaardigheden en waarden.

Kwaliteiten zijn eigenschappen; het zijn persoonskenmerken die los staan van wat je hebt aangeleerd. Voorbeelden van je kwaliteiten zijn betrouwbaar, aardig en nieuwsgierig. Vaardigheden zijn competenties of talenten waarover je beschikt. Zoals, bouwen, verkopen en presenteren. Waarden hebben te maken met zaken waarvoor je staat en waarvoor je gaat. Voorbeelden hiervan zijn oprechtheid, onafhankelijkheid en respect. Jouw krachten kun je zien als een verzameling van jouw kwaliteiten en vaardigheden.

Probeer deze tabel eens in te vullen voor jezelf, kijk voor inspiratie naar de vorige pagina.

MIJN KRACHTEN



MIJN KWALITEITEN

MIJN VAARDIGHEDEN



MIJN WAARDEN

BEELD VAN MIJ

BLZ 4/4

Hoe zie jij jezelf? Heb je weleens nagedacht over hoe jij over jezelf denkt? Het is makkelijk om een mening te hebben over een ander, maar des te interessanter is uitvinden hoe jij over jezelf denkt. In eerste instantie kan dit best wat lastig zijn. Wanneer je hier rustig over nadenkt, kom je misschien wel tot een beeld van jezelf dat je nog niet eerder bedacht had. Bij deze oefening kan je een collage maken. Heb je oude tijdschriften in huis? Misschien word je wel geïnspireerd door de positieve plaatjes in tijdschriften. Natuurlijk kan je ook een tekening maken.

Ik zie mijzelf...

OM ME HEEN: HULPLIJNEN

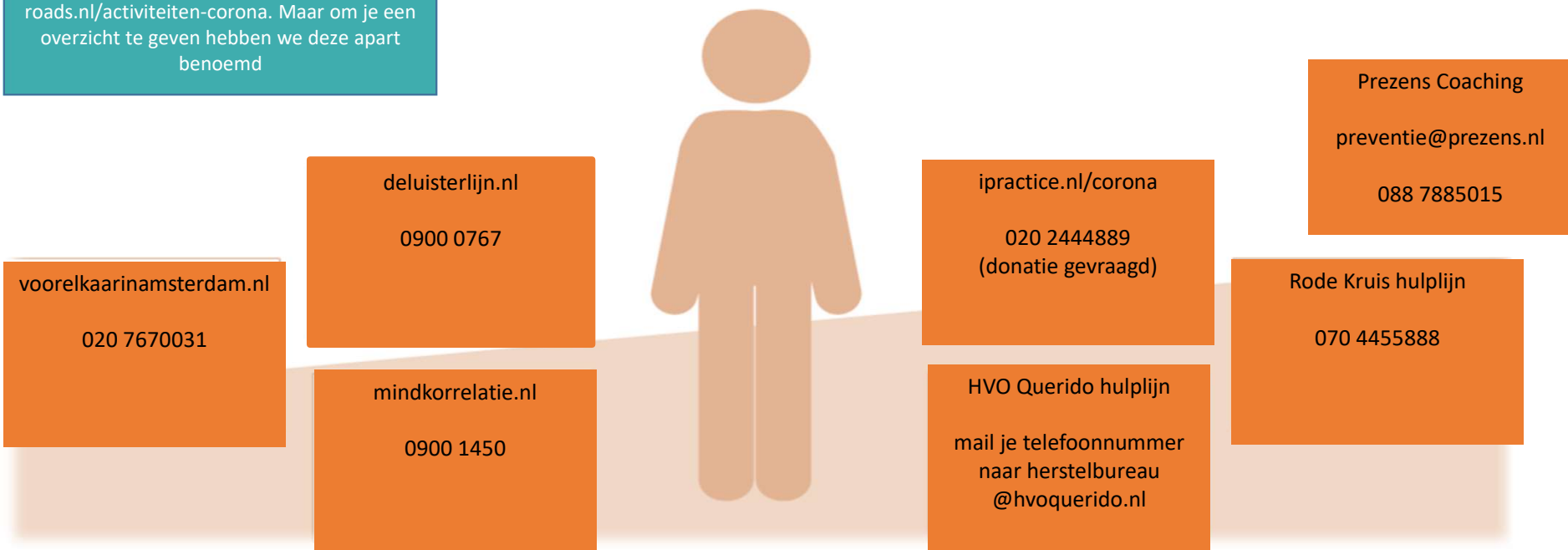
BLZ 1/3

Er is tegenwoordig zoveel informatie om ons heen, dat het niet altijd overzichtelijk is waar we die kunnen vinden. Daarom hebben wij voor jou wat linkjes verzameld en in categorieën onderverdeeld.

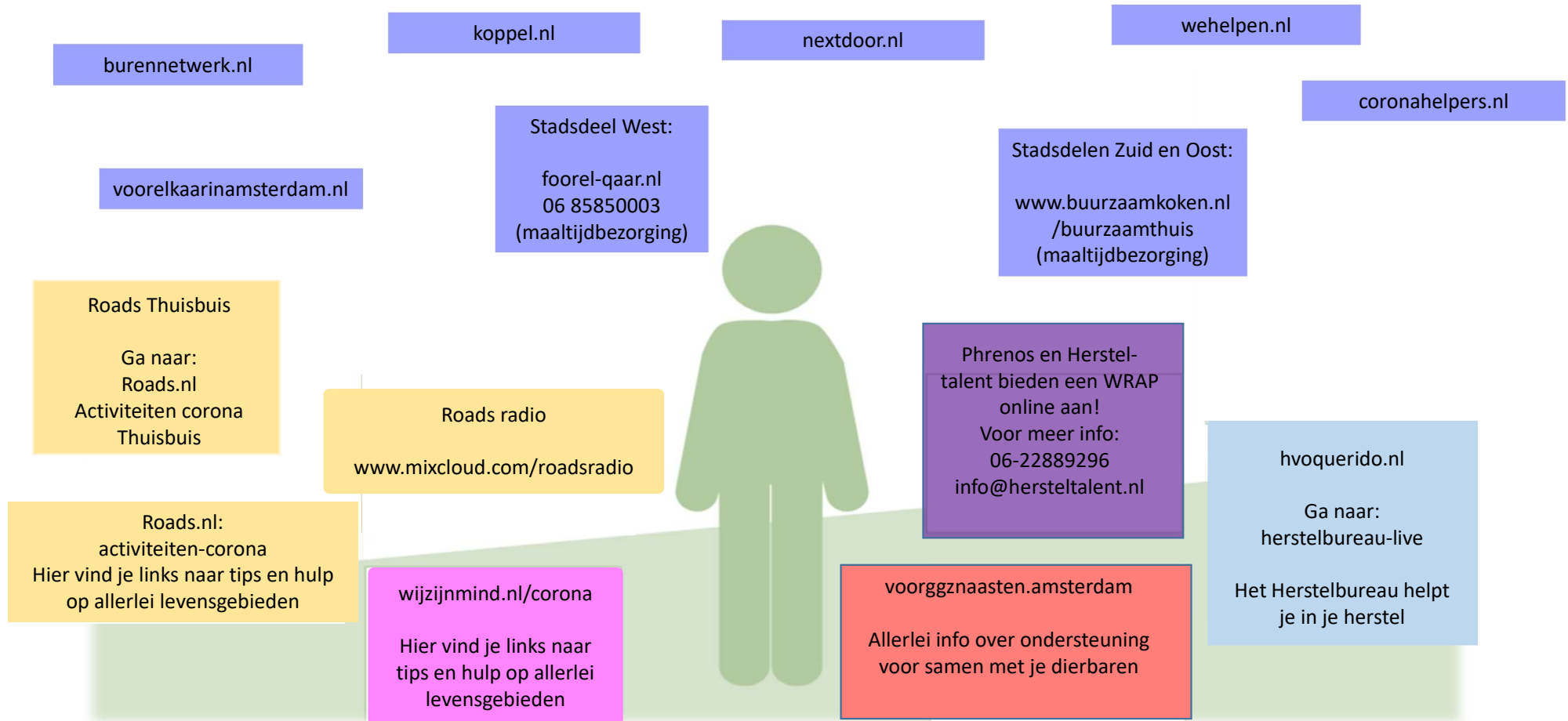
Je kan de internet links eens rustig bekijken. Er staan onder andere sites in met praktische tips die kunnen zorgen voor wat afleiding. Ook zijn er links naar ervaringsverhalen of hulpdienstlijnen om je minder alleen te voelen.

Selecteer hieruit de links die jou aanspreken, jou interesseren en tips die je zou willen uitvoeren. Natuurlijk is dit een selectie van alle informatie die beschikbaar is. Mocht je niet zo handig zijn met internet of liever je hart luchten in een gesprek, dan hebben we ook bijbehorende telefoonnummers toegevoegd.

Al deze hulplijnen en nog meer vind je op roads.nl/activiteiten-corona. Maar om je een overzicht te geven hebben we deze apart benoemd



OM ME HEEN:LUISTEREN-KIJKEN-BELLEN-INFORMATIE



OM ME HEEN: ONTSPANNING

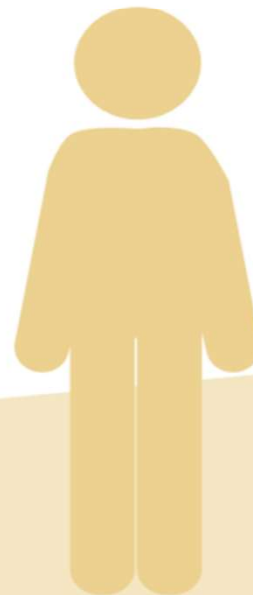
BLZ 3/3

Al deze ontspanningsactiviteiten en nog meer vind je op roads.nl/activiteiten-corona. Maar om je een overzicht te geven hebben we deze apart benoemd

Luisterbieb
Via de Luisterbieb app voor je telefoon kun je gratis luisteren naar luisterboeken

Yoga
Op Youtube kun je gratis yoga leren, bijvoorbeeld via het kanaal 'Yoga with Adriene'

Kaartjes versturen
Dat kan ook zonder de deur uit te gaan, bijvoorbeeld via Greetz of Kaartje2go



Virtuele rondleiding in de Keukenhof
Dat kan via het Youtube kanaal 'Visit Keukenhof'

Beleef de lente
Op beleefdelente.nl kun je allerlei vogels spotten, zonder erop uit te hoeven

Mindfulness
Op internet kun je allerlei gratis ontspannings- en mindfulnessoefeningen vinden

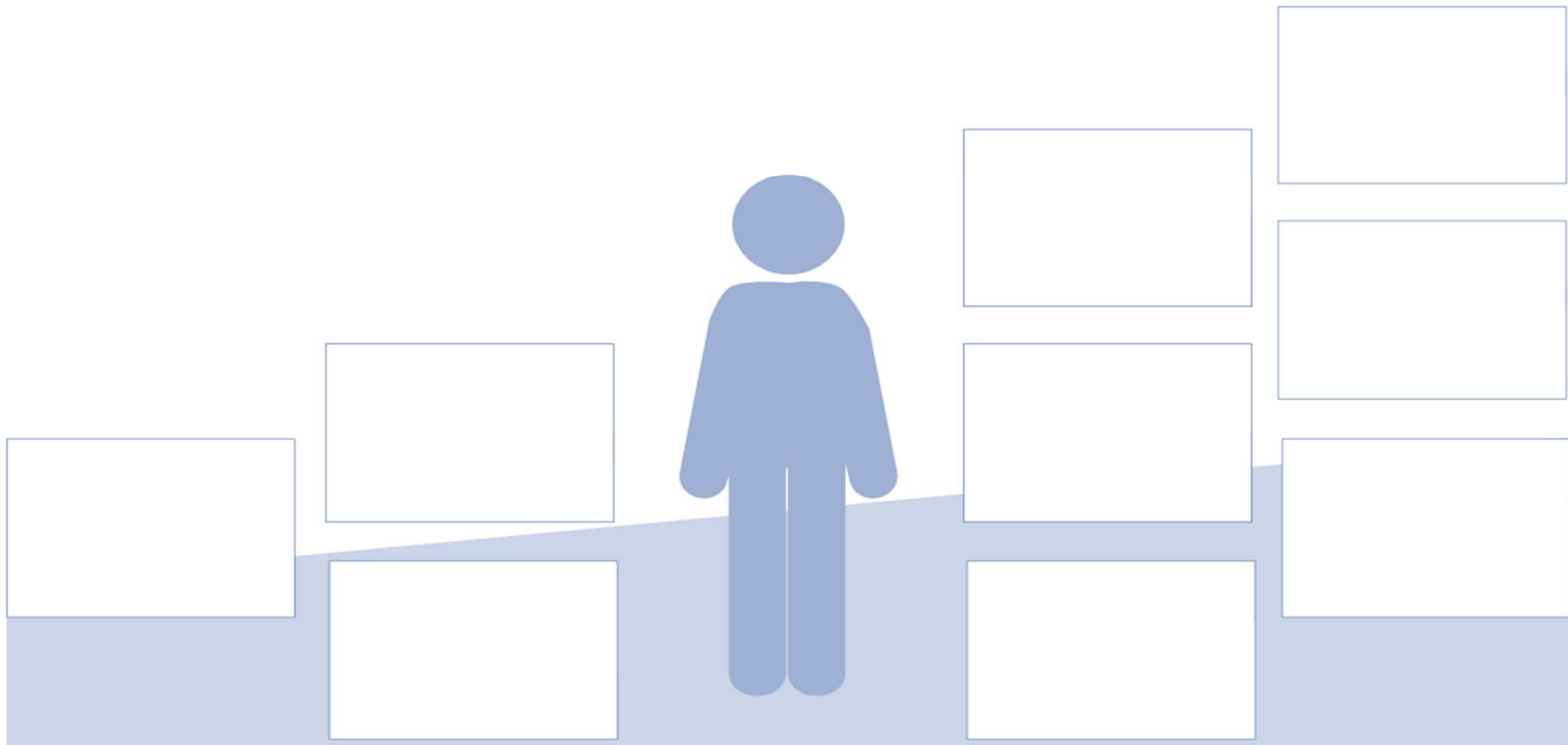
Virtuele rondleiding in een museum
Bij verschillende musea kun je online de collectie bekijken

Een taal leren
Online kun je gratis een taal leren, bijvoorbeeld via Duolingo

Online op de koffie gaan
Dat kan met apps zoals Zoom, Skype, Facetime, of Whatsapp

OM ME HEEN: AFLEIDING

Kun je zelf ook iets verzinnen wat je kan helpen bij afleiding zoeken? Dit kan van alles zijn, van een klein afleidingsmoment tot aan een dagactiviteit. Laat je creativiteit eens helemaal gaan.



KANSENBOOM

Kwam je al een tijdje ergens niet aan toe? Dat boek dat je graag wil lezen; die online training die je wil volgen; dat liedje dat je wil leren spelen op je gitaar; of die trui die je wil breien. Dan is nu je kans! Met hulp van deze kansenboom behaal je je doel in kleine stappen. Wat heb je hiervoor nodig? Probeer vooral te kijken naar de dingen die nu juist wél kunnen. Succes!

Stappen die ik kan zetten zijn:

STAP 1	STAP 2	STAP 3	STAP 4	STAP 5
--------	--------	--------	--------	--------

Om mijn volle potentieel te benutten heb ik nodig:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



WELZIJSNBLOEM

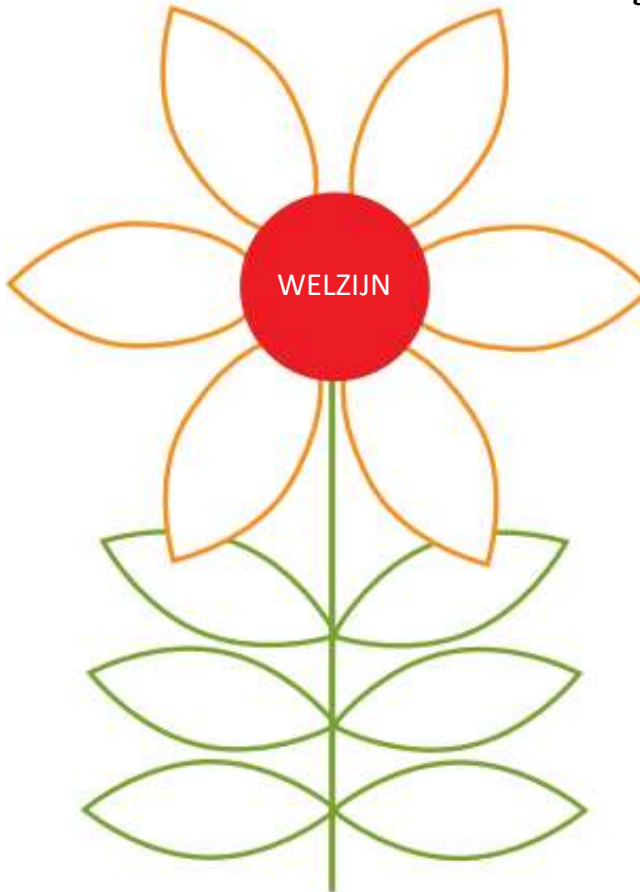
De welzijnsbloem laat zien wat ervoor zorgt dat het goed met je gaat en hoe dit eruit ziet.

HOE IK BEN ALS IK ME GOED VOEL

Hoe ben je als je je goed voelt?
Hoe kunnen anderen dit aan je zien?
Vul dit in in de bloemblaadjes

DINGEN DIE HELPEN ME GOED TE VOELEN

Wat kun je doen om je goed te voelen?
(Denk aan je Eerste Hulpkoffer)



Triggers zijn factoren die ervoor kunnen zorgen dat het minder goed met je gaat. Wat zijn triggers voor jou in deze tijd?

TRIGGERS

ACTIES

Welke **acties** kun je ondernemen wanneer je last hebt van deze triggers, om ervoor te zorgen dat je je weer beter gaat voelen?

EERSTE HULP KOFFER

BLZ 1/2

Wanneer je je niet goed voelt zijn er altijd acties die je kunt uitvoeren om ervoor te zorgen dat het beter gaat. Denk aan iemand bellen voor adviezen of om je hart te luchten; een douche nemen; een ontspanningsoefening doen; jezelf verwennen met een kopje thee en een boek; of een rondje hardlopen. Wat werkt voor jou? Zet deze acties in je Eerste Hulpkoffer. Wanneer het dan even iets minder gaat, heb je een mooi overzicht van acties die je kunt ondernemen



VOOR NOODGEVALLEN BEVAT
MIJN EERSTE HULP KOFFER:

12 empty rounded rectangular boxes for writing actions, arranged in three columns: 4 on the left, 1 at the top center, 4 on the right, and 3 at the bottom center.

EERSTE HULP KOFFER: ERVARINGSWERKERS

BLZ 2/2

Hierbij een overzicht van de ervaringswerkers met contactgegevens. Als je het fijn vindt om met een ervaringswerker te bellen is het belangrijk dat je dan contact opneemt met de ervaringswerker van jouw team. Voel je vooral niet bezwaard om te bellen. Op deze manier hopen we jullie nog beter te kunnen ondersteunen.

Natasja
FAC - Oost 2
06 15825289

Catherine
FACT - Zuidoost 3
06 52410697

Geertje
FACT - Baarsjes / Bos
& Lommer
06-50589205

Rosie
FACT - Jordaan
0652415663

Frederique
FACT - Noord West
0611531695

Marjanne
FACT - IJburg
06-11261828

Maschinka
ACT-team 2 en 3
06 52462677

Meral
FACT Jeugd – Baarsjes
weg / Wisselwerking
0683675491

Floris
FACT – Zuidoost
0646334711

Jermain
FACT - Oost 1
0615192754

Myrna
FACT - Oost 3
0652415663

Richard
FAZ FACT – Utrecht
0652057795

Jeffrey
FACT - Noord
0627865367

Roos
FAZ FACT - team
0646460035

Miriam
FACT - Centrum Oost
06-11308353



ANSICHTKAART

Word je ook altijd zo blij van een kaartje? Maak eens een ansichtkaart om een ander op te vrolijken. Doe het kaartje op de bus en krijg er een terug! Houd bij het posten van de kaart wel goed afstand op straat. Steek een ander een hart onder de riem met een vriendelijk berichtje. Welke woorden zouden steunend zijn voor jou?

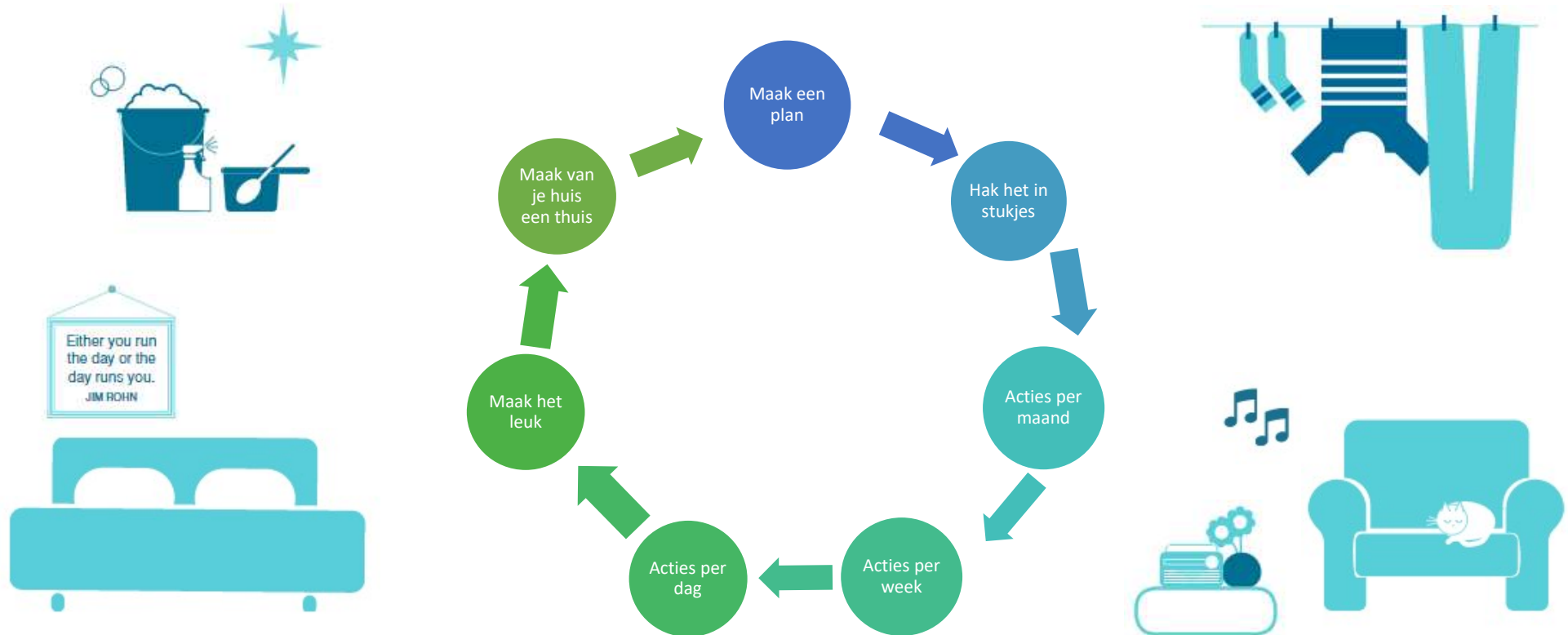
Aan:



WOONCOMFORT

Hoe prettig voel jij je in huis? Voel je je thuis? Zorg ervoor dat je het thuis naar je zin maakt. In huis is genoeg te doen; ruim wat op; doe het huishouden; richt een hoekje opnieuw in; zoek foto's met fijne herinneringen op en geef ze een plekje; brand een kaarsje; draai een muziekje; alles wat jouw huis tot een fijne plek maakt!

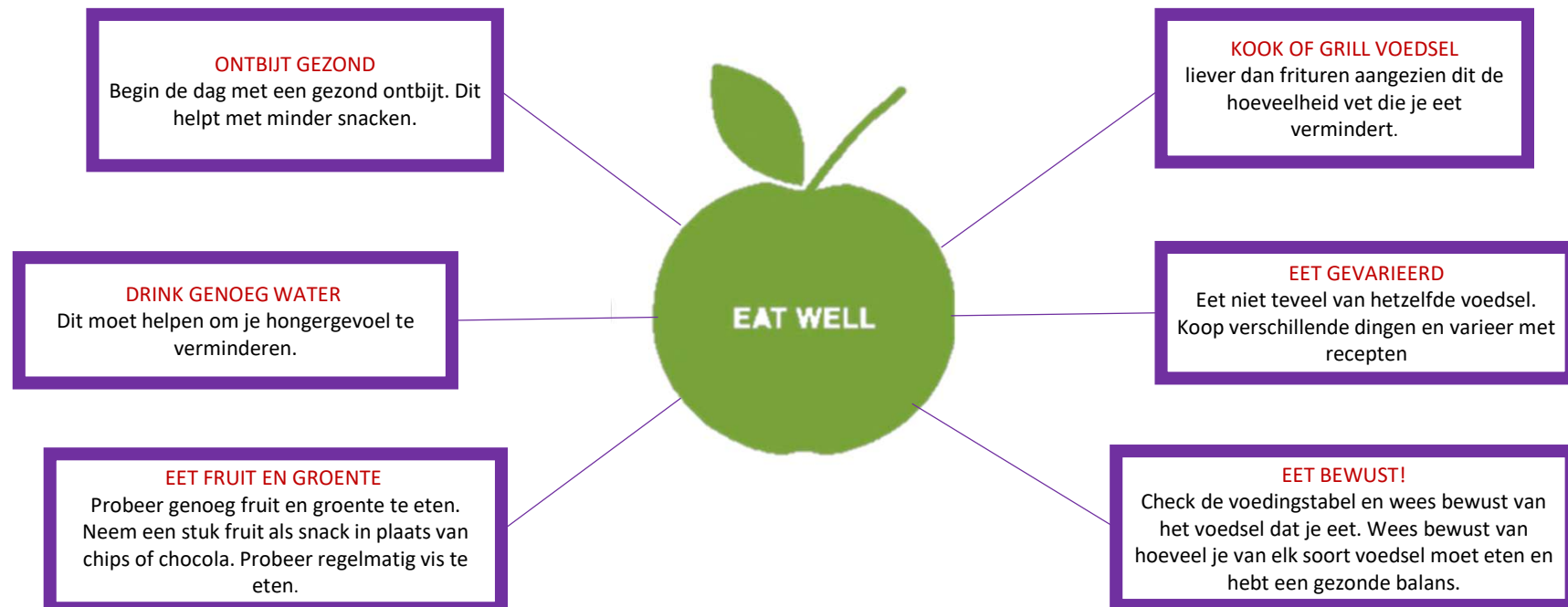
Het hoeft allemaal niet in een keer. Maak een weekplannetje en hak deze in stukjes per dag. Je zult zien dat je je steeds meer op je gemak gaat voelen in huis.



GEZOND ETEN

BLZ 1/2

Het is belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen, vooral in deze tijden. Kijk eens naar je eetpatroon. Eet je gezond en gevarieerd?



GEZOND ETEN PLAN

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

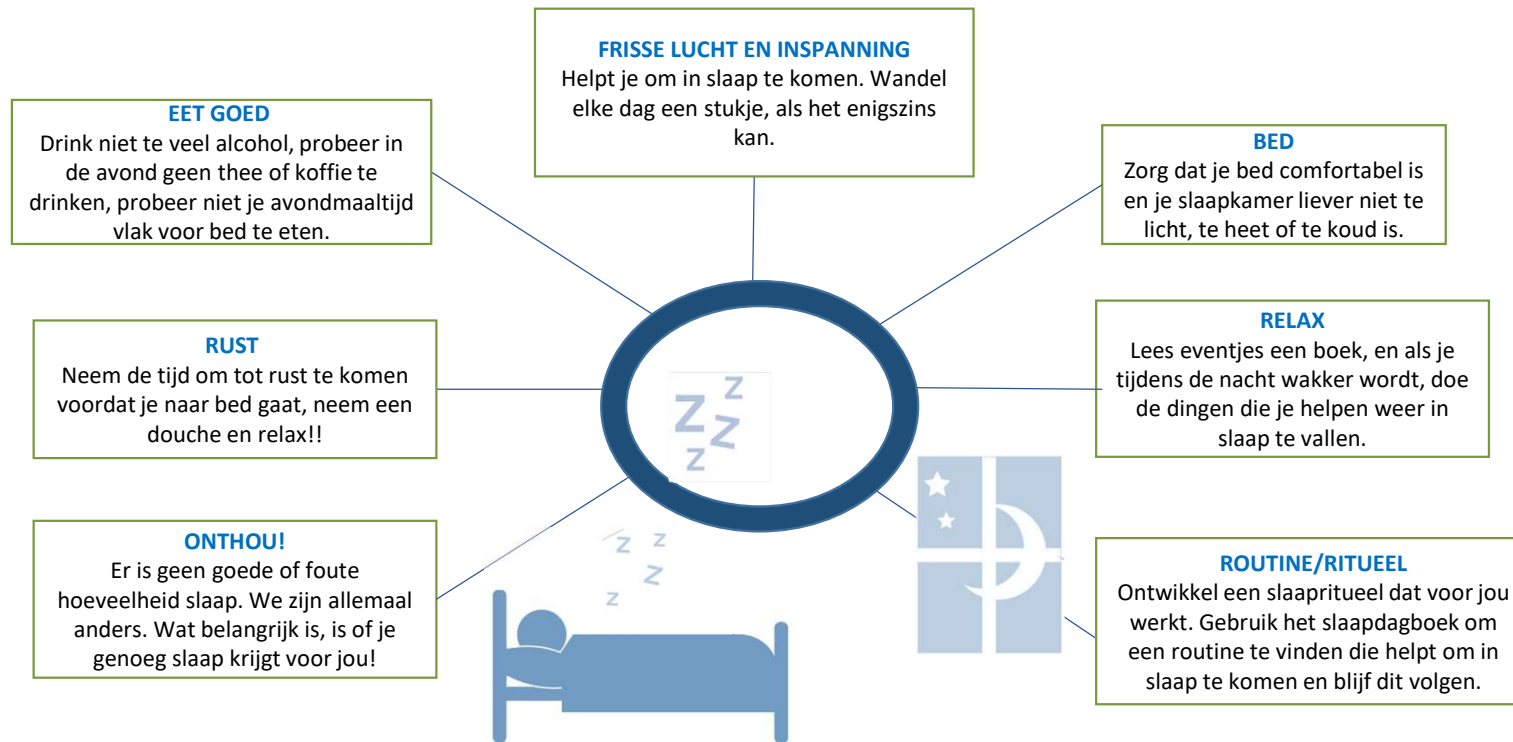
Boodschappenlijst

Schrijf een weekplan en maak alvast een boodschappenlijstje.
Tip: Haal zoveel mogelijk boodschappen in een keer, dan hoef je niet zo vaak naar de supermarkt. Succes!



GOED SLAPEN

BLZ 1/3



Een gezond slaappatroon is belangrijk voor iedereen. Wanneer je goed slaapt, kan je de dagen beter aan en voel je je beter in je vel zitten.

Hoe is jouw slaappatroon? Krijg je genoeg slaap?

Juist nu de dagelijkse structuur wegvalt door het thuisblijven, is het belangrijk dat je een gezond slaappatroon aanhoudt. Ga je nog steeds op tijd naar bed en sta je op tijd weer op? Bekijk de tips, houd een slaapdagboek bij en maak zonodig een slaapplan. Je mag hierbij best een beetje kritisch zijn naar jezelf.

SLAAPDAGBOEK

BLZ. 2/3

WAT MIJ HIEP OM GOED TE SLAPEN

WAT MIJ NIET HIEP OM GOED TE SLAPEN



MIJN SLAAPRITUEEL WORDT

1

2

3

4

SLAAPDAGBOEK

BLZ. 3/3

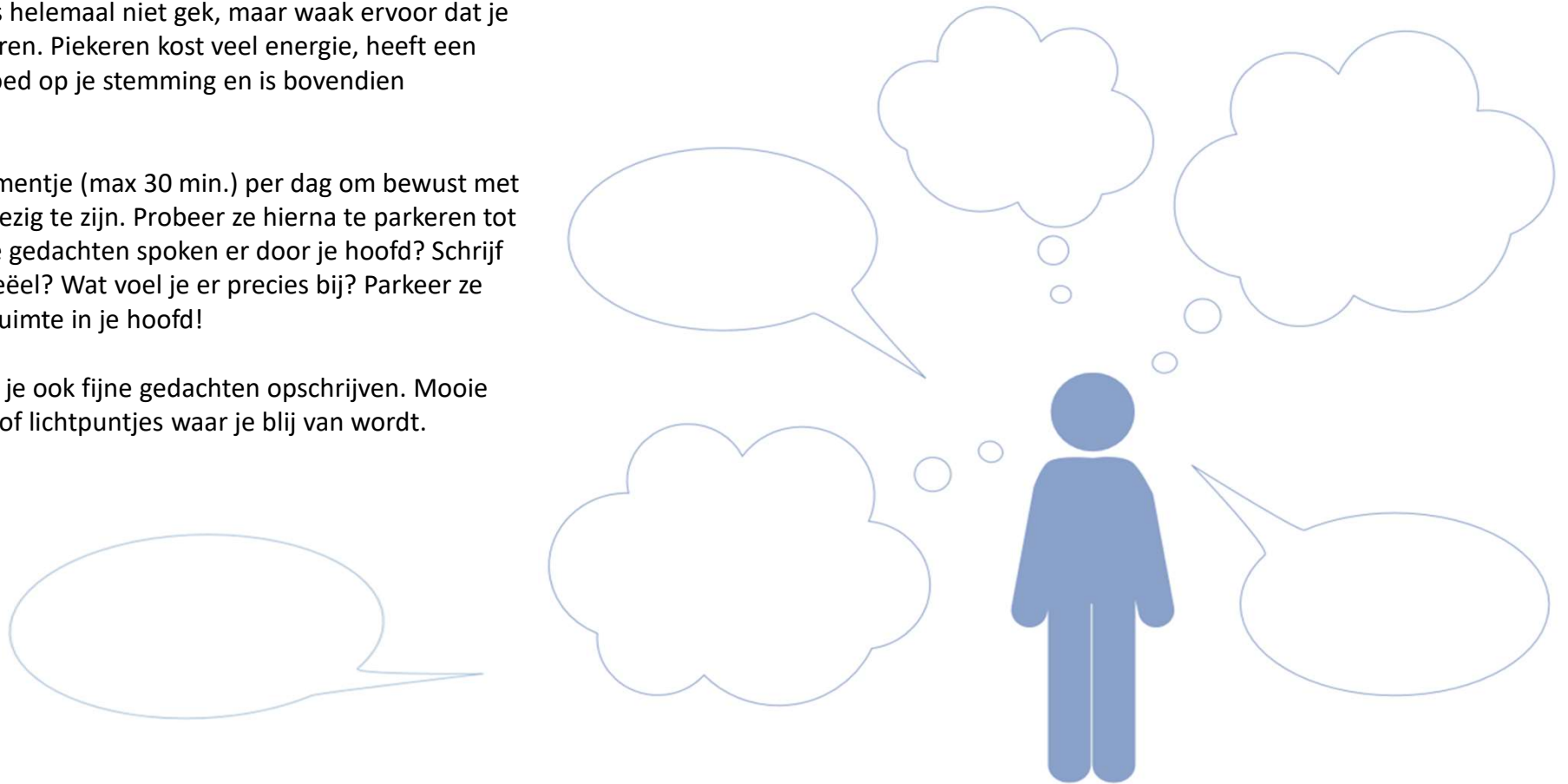
NACHT	WAT IK DEEDVOORDAT IK NAAR BED GING	TIJD DAT IK NAAR BED GING	HOE IK SLIEP
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

RUIMTE IN MIJN HOOFD

De kans is aanwezig dat je hoofd nu wat "voller" zit dan normaal. Dat is helemaal niet gek, maar waak ervoor dat je niet gaat piekeren. Piekeren kost veel energie, heeft een negatieve invloed op je stemming en is bovendien zinloos(!).

Neem een momentje (max 30 min.) per dag om bewust met je gedachten bezig te zijn. Probeer ze hierna te parkeren tot morgen. Welke gedachten spoken er door je hoofd? Schrijf ze op. Zijn ze reëel? Wat voel je er precies bij? Parkeer ze hierna. Maak ruimte in je hoofd!

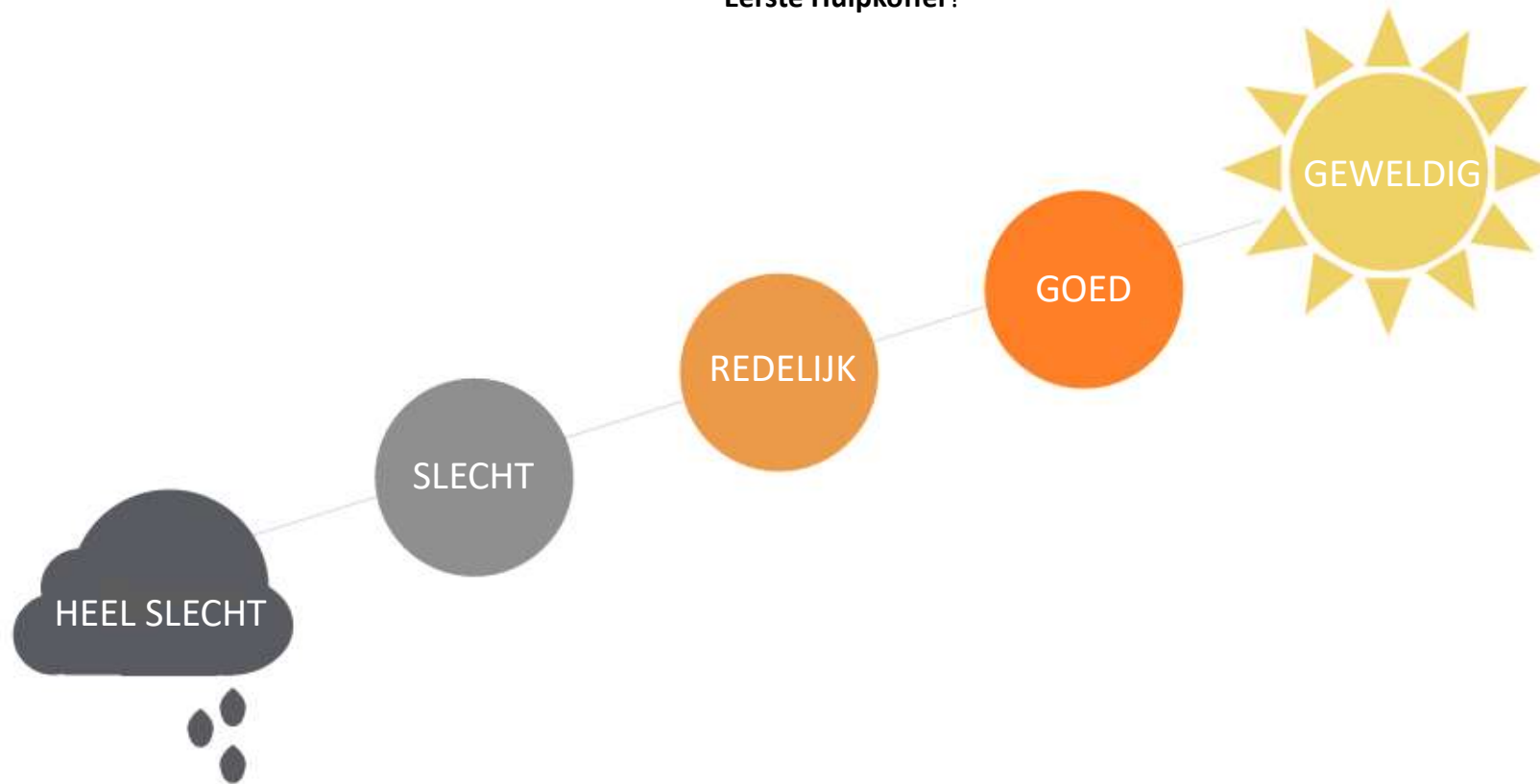
Natuurlijk mag je ook fijne gedachten opschrijven. Mooie herinneringen of lichtpuntjes waar je blij van wordt.



IK VOEL MIJ...

BLZ. 1/2

Veel dingen zijn in deze situatie anders dan anders. Dat betekent dat je misschien iets meer nodig kan hebben om je goed te voelen. Wat kan je extra doen om hiervoor te zorgen? Kijk hierbij nog eens naar je **Eerste Hulpkoffer!**



Uitleg

Kies het juiste antwoord bij deze 16 vragen.
Voor het juiste antwoord staat een letter. Als je alle vragen juist hebt ingevuld vormen deze letters samen een zin.

Je kunt de letters aan de onderkant van deze quiz invullen.
Mail je oplossing naar: jijmaakt@roads.nl.
Vermeld je naam, adres en tel nummer! Als je geen email hebt, kun je je oplossing (zonder postzegel) sturen naar: antwoordnummer 1254, 1110 WB Amsterdam.

1 Hoeveel cliënten heeft Roads?

- D 1500
- N 2500
- B 3500
- W 4500

2 Hoeveel mensen zijn er in dienst bij Roads?

- A 200
- E 210
- I 220
- O 230

3 Hoe heet deze boom die nu in bloei staat?



- J Kersenbloesem
- N Magnolia
- D Rhododendron
- K Appelbloesem

4 In deze tekening zijn 2 dieren te zien. Een vogel en een?



- S Paard
- P Marmot
- N Hond
- Z Konijn

5 Hoelang is de gemiddelde rol WC papier?

- E Tussen 15 en 20 meter
- I Tussen 20 en 25 meter
- U Tussen 30 en 35 meter
- A Tussen 35 en 40 meter

6 Het voorjaar is weer aangebroken en het wordt 's morgens eerder licht en 's avonds later donker. Waar komt dat door?

- B Door de zomertijd (het vooruitzetten van de klok)
- J Doordat de zon hoger aan de hemel staat
- T Omdat de aarde om zijn as draait
- L Vanwege de weerkaatsing van de zon op de maan

7 Ook voor vogels is het voorjaar begonnen. Je hoort ze volop fluiten. Welke vogels komen het meest voor in de tuinen van Nederland?

- L Kraai, huismus en halsbandparkiet
- P Koolmees, halsbandparkiet en merel
- R Meeuw, huismus en koolmees
- N Huismus, koolmees en pimpelmees

8 Bewegen is goed voor iedereen. Hoeveel minuten moet je minimaal dagelijks bewegen? Denk hierbij aan wandelen, fietsen, stofzuigen of je ramen lappen.

- E 30 minuten
- O 45 minuten
- A 60 minuten
- I 120 minuten

9 Wat wordt hier door de gebarentolk uitgebeeld?



- G Stelen
- J Snel eten
- R Hamsteren
- T De vrouw imiteert een miereneter



Roads

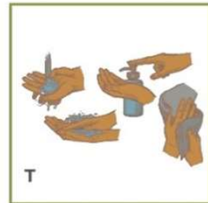
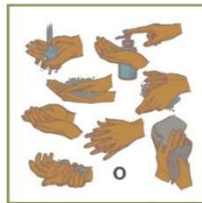
Quiz

10 Hoeveel vlinders tel je hier?



- D 17
- N 22
- V 27
- A 30

11 Welke afbeelding laat de juiste manier van handen wassen zien?



12 Rebus maken



- O Maak kans op mooie prijzen
- E Win een prijs
- A Je kunt een prijs winnen
- I Wie wint de prijs

Naam:

Adres:

Postcode en plaats

Tel nr.

Onder de goede inzendingen verloten wij de prijzen.
Over de uitslag kan niet gecommuniceerd worden.
Inzending moet uiterlijk 6 april bij binnen ons zijn.

13 Hoe heet deze voorjaarsbloem?



- G Tulp
- R Narcis
- M Anemoon
- B Roos

14 In welke Nederlandse plaats ligt de wereldberoemde veiling waar oa voorjaarsbloemen verkocht worden?

- N Amsterdam
- D Den-Haag
- J Aalsmeer
- T Deventer

15 Rekenraadsel
Hoeveel negens zitten er tussen 0 en 100?

- O 9
- E 10
- A 19
- U 20

16 Hoeveel paaseieren zie je in onderstaande afbeelding?



- E 8
- I 11
- U 14
- P 17

Oplossing quiz:



Roads

Quiz

Nawoord

Wij hebben hard ons best gedaan om een **HOPE Stay Home Toolkit** te maken die zo goed mogelijk bij je behoeften aansluit in deze moeilijke tijd. We hopen dan ook dat we je hiermee wat handvatten hebben gegeven die ervoor zorgen dat je je goed blijft voelen. Natuurlijk zullen er evengoed momenten kunnen zijn dat je niet lekker in je vel zit of dat je je alleen voelt. Onthoud goed dat dat heel normaal is en weet dat je hierin zeker niet de enige bent. Het kan soms knap lastig zijn. Waak ervoor dat je niet in dat nare gevoel blijft hangen. Pak de toolkit erbij en heb vertrouwen.

Vertrouwen

Als je niet kunt vliegen lijkt de afgrond soms heel dichtbij. Maar geloof me, de redding is nabij. Ook ik kan niet vliegen en heb geen zijden draad. Toch weet ik zeker dat het goed gaat. Als het er echt op aan komt, komt er een kracht. Van diep uit jezelf, die je nooit had verwacht. Je moet alleen wel in jezelf geloven. Dan trek je jezelf op eigen kracht naar boven (van Corinna van Keeken).

Kop op! Ook deze tijd gaat weer voorbij. Probeer er het beste van te maken en blijf vooruit kijken. Samen kunnen we dit aan! Want ook al kunnen wij fysiek niet dichtbij komen, we zijn er voor je:

- Schroom vooral niet om ons te bellen of Whats-appen. Dit kan op werkdagen tot 17.00 uur.
- Natuurlijk geldt dit ook voor je behandelaar/ behandelteam. Je ziet hen misschien minder, maar zij blijven aan het werk en telefonisch bereikbaar, om jou zo goed mogelijk te ondersteunen.
- Kan je steun gebruiken buiten kantooruren? Kijk nog eens naar de **pagina met Hulplijnen**. Hulpverleners zitten speciaal klaar om je een warm hart onder de riem te steken.
- Tot slot heeft **Roads** een nieuw telefoonnummer geopend dat je kan bellen voor een luisterend oor, wanneer je je alleen voelt. Dit telefoonnummer is **088-5051222**.

Hou je taai!

En onthoud, je bent niet alleen. Wij zijn er voor je!

De ervaringswerkers van Pit&Co.