

Corona hulpgids



Deze coronatijd is voor alle mensen in Nederland heel ongewoon. Ook voor studenten van het Hoornbeek College. Veel is onzeker en bijna alles moet op een andere manier. Misschien mis jij je normale dagelijkse structuur en het contact met vrienden en docenten. Wellicht baal je of maakt het je gefrustreerd. Of je vindt het lastig om schoolwerk op te pakken en vol te houden. Met de 'Corona hulpgids' willen we naast je staan en tips geven om deze tijd door te komen.

Blijf op de hoogte! Je vindt alles op www.hoornbeek.nl/corona-hulpgids



Algemene uitgangspunten voor iedereen



- Zoek in alle onrust je rust bij God.
- Eet gezond, voldoende fruit en groente.
- Beweeg voldoende, liefst buiten.
- Drink genoeg water.
- Volg de adviezen van het RIVM.

Jouw studie

Thuisonderwijs kan best pittig zijn. Waar je eerst je klas om je heen had en je vragen makkelijk kon stellen, komt het nu veel meer aan op jouw eigen verantwoordelijkheid en doorzettingsvermogen. Kun jij wel wat tips gebruiken om je aandacht bij je schoolwerk te houden? We denken graag met je mee.

Tips

- Werk op een rustige plek in huis aan je schoolwerk en zet indien nodig een koptelefoon op.
- Maak voor jezelf afspraken over hoe lang je gaat ontspannen. Zet een melding op je telefoon. Of vraag je ouders/vrienden hierbij om hulp.
- Maak een planning en werk in blokken van 25 tot 50 minuten.

Jouw dagritme

Met online onderwijs kan het lastiger zijn om structuur in je dag aan te brengen. Kijk of je een goede balans hebt tussen schoolwerk en vrije tijd. Investeer in wat jou energie en ontspanning geeft!



Tips

- Houd je normale dagritme aan, ook als je niet naar school, werk of stage gaat.
- Sta op tijd op en blijf normale bedtijden aanhouden.
- Maak voor jezelf afspraken over een goede balans tussen studeren en ontspannen. Zet een melding op je telefoon enz.
- Plan het ontbijt, de lunch en het avondeten op vaste momenten.
- Maak een planning met daarin vaste momenten waarop je voor school of werk aan de slag gaat. Houd zoveel mogelijk je normale dagritme aan.
- Zorg in de planning voor voldoende beweeg- en rustmomenten. Plan bijvoorbeeld elk uur een pauzemoment van tien minuten of ga na elk uur een minuutje bewegen.
- Plan de dag niet helemaal vol en houd voldoende vrije tijd voor een spontaan idee.
- Bedenk welke activiteiten je kunt doen in je vrije tijd en maak hier een lijstje van. Ter inspiratie hebben we een activiteitenlijst toegevoegd.

Jouw gevoelens

Dit is voor veel mensen een lastige tijd. Misschien baal je ervan, voel je je eenzaam, gestrest, angstig, prikkelbaar of somber. Het is niet gek als je dit ervaart. Veel jongeren ervaren hetzelfde, het hoort bij de situatie waarin we nu zitten.

Tips

- Als je merkt dat je veel piekert, plan dan een piekermoment in gedurende je dag. Zorg voor de rest van de dag voor voldoende activiteiten die je afleiden.
- Als je veel piekert over wat er allemaal gebeurt of als je er slechter door slaapt, praat daar dan over met je familie, vrienden en/of docent.
- Bespreek met elkaar waar je je het meeste druk over maakt en bedenk samen oplossingen.

Jouw netwerk

Je mist misschien heel erg het contact met klasgenoten en vrienden. Het kan je helpen om contact met anderen te houden en steun bij elkaar te vinden. Juist in deze tijd heb je elkaar nodig!

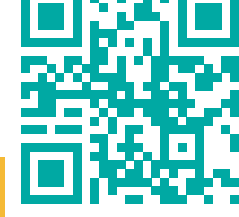
Tips

- Blijf in contact met anderen. Het lijkt nu misschien moeilijker, maar er zijn gelukkig veel manieren om op afstand in contact te blijven met elkaar.
- Maak een lijstje van vrienden, familieleden of kennissen die goed naar jou kunnen luisteren en die je kunt bellen voor gezelligheid, maar ook tijdens lastige momenten als het wat minder goed met je gaat.
- Vraag jezelf af voor wie jij van betekenis kunt zijn in deze tijd. Wie zou het helpen als je hem of haar eens belt? Of een kaart stuurt bijvoorbeeld?

De Bijbel en corona

Immers is mijn ziel stil tot God; van Hem is mijn Heil. Met deze woorden begint David Psalm 62. Deze uitspraak zegt iets over hoe hij zich op dit moment voelt. Zijn ziel, zijn diepste innerlijk, is stil tot God. David zegt hier dat hij bij God innerlijke rust heeft gevonden. Nu ervaart hij rust, maar de omstandigheden zijn helemaal niet zo positief. In een online Bijbelstudie denken we nog verder na over deze Psalm. Klik op de afbeelding hiernaast om de korte Bijbelstudie te bekijken.

Benieuwd naar de praktische verwerking? Ga naar www.hoornbeek.nl/corona-hulpgids

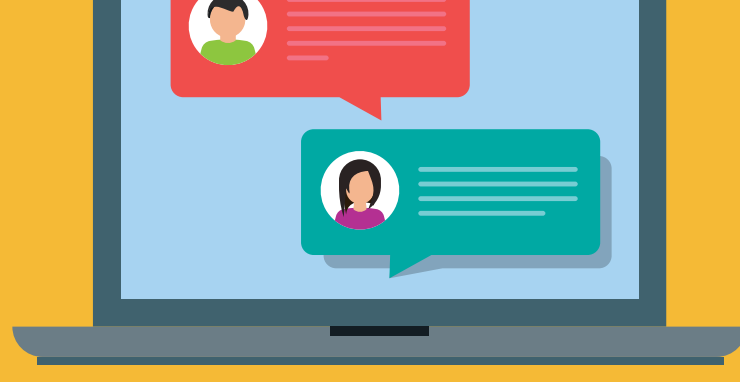


Klik hier of scan de code om af te spelen

Grote zorgen?

Merk je dat het niet goed met je gaat, slaap je slecht, ben je erg somber? Onderneem dan actie, en vertel dit aan je ouder(s)/verzorger(s), broer of zus, of aan een vriend, familielid, of je slb'er en/of medewerker ondersteuningsteam. Als je hen niet kan bereiken en de nood is heel hoog, bel dan je huisarts.

Je kunt ook chatten via www.jouwgdd.nl. Of chat via www.chris.nl met hulpverleners van Stichting Chris. Hier kun je (anoniem) je verhaal delen, geven ze jou informatie en helpen ze je als je dat wilt. Je kunt ook chatten als je je zorgen maakt om iemand uit je omgeving. De chat is dagelijks open van 15.00 – 17.00 uur en van 19.00 – 22.00 uur.



Activiteitenlijst

Pak de tip eruit die bij jou past!

- | | |
|---|--|
| ☐ Leer een nieuwe taal | ☐ Start met een blog |
| ☐ Bak een cake of taart (zet hem bij de burens voor de deur) | ☐ Duik de geschiedenis in, educate yourself |
| ☐ Maak nieuwe recepten en maak zelf een kookboek | ☐ Ruim je kamer op |
| ☐ Maak je (huis of) kamer schoon | ☐ Luister een podcast of maak er zelf een |
| ☐ Speel bordspelletjes | ☐ Ga boodschappen doen voor mensen die dat niet meer kunnen of mogen doen |
| ☐ Doe iets creatiefs | ☐ Bel met familie en vrienden |
| ☐ Houd een dagboek bij | ☐ Schrijf een boek, kort verhaal of gedicht |
| ☐ Leer online schaken of dammen | ☐ Leer hoe je moet zingen |
| ☐ Lees een interessant boek | ☐ Maak een fotoalbum |
| ☐ Verkoop je oude kleding online via Vinted of Marktplaats | ☐ Leer programmeren |
| ☐ Ga lekker sporten | ☐ Ga hardlopen of wandelen |
| ☐ Teken een stripverhaal | ☐ Maak gezonde smoothies |
| ☐ Leer een instrument bespelen | ☐ Vraag of het goed gaat met je burens, klasgenoten of vrienden |
| ☐ Leer breien of haken | ☐ Update je CV of schrijf sollicitatiebrieven |
| ☐ Ga schilderen of tekenen | |