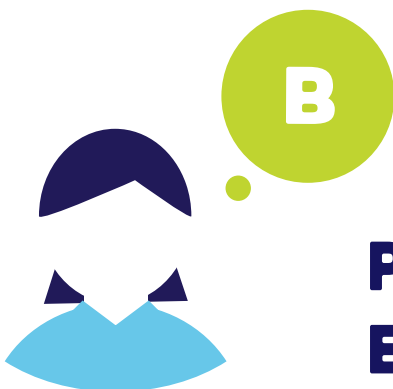


Thuis tijdens de coronacrisis?



PAK DE DRAAD WEER OP EN MAAK EEN PLAN B!

En toen, ineens, was er corona. En konden veel van je plannen niet meer doorgaan. Hoe pak je de draad weer op? Wat kan je wél doen om goed door deze moeilijke periode te komen?

Deze tool ondersteunt je om een plan B te maken dat bij jou past. Tot een dag- en weekinulling te komen die goed voor je is. In vijf stappen zet je het op een rij. Het invulformulier helpt je hierbij.

Stap 1. Waar droom je van en leef je naar toe?



Je begint met een droomvraag, door vooruit te kijken naar als corona voorbij is. Waar verheug je je op? Wat wil je (weer) kunnen of doen? Waar trakteer jij jezelf op als dit allemaal voorbij is? Een bezoek aan een speciaal restaurant? Familie en vrienden bezoeken? Ergens een marathon lopen? Naar de kapper gaan? Een vakantie met bijzondere mensen?



Stap 2. Bedenk wat je wél kan en wilt doen

Maak vervolgens een lijst van dingen die je wél kan doen. De rubrieken hieronder zijn bedoeld om je te helpen om op gang te komen. Je kunt er natuurlijk ook eigen rubrieken aan toevoegen!

- **Solidariteit:** wat wil jij doen om mee te helpen in de strijd tegen het coronavirus? Of tegen de gevolgen ervan, zoals eenzaamheid bij kwetsbare groepen? Mondkapjes naaien, veiligheidsbrillen in je buurt verzamelen, boodschappen halen voor oudere mensen, een maaltijd koken voor iemand die in de zorg werkt, etcetera?
- **Werk:** welke taken van je werk kun je online thuis doen? Wees creatief, wat je in eerste instantie dacht dat echt niet vanuit huis kon, kan misschien met wat hulp van techniek toch. Kijk ook eens naar wat je van plan was om later in het jaar te doen, maar naar voren zou kunnen halen. Of wat al tijden op je actielijst staat, maar waar je steeds niet aan toe kwam. Of hoe je collega's kunt ondersteunen. Kijk creatief, flexibel en ook reëel: het kan dat er nu bijna of helemaal niets te doen is.
- **Gezin & zorg:** wat is er voor of met je huisgenoten te doen? Kinderen bij hun huiswerk begeleiden? Je mantelzorg op een andere manier invullen? Wat moet er en wat wil en kan je zelf?
- **Huis & tuin, balkon:** welke klussen kan je oppakken? Verven? Administratie doen? Zolder of kasten opruimen? Ramen wassen? Iets wat je al van plan was, of iets waar je al jaren niet aan toekwam?

- **Leren, jezelf ontwikkelen:** wat wil jij nog voor je werk leren? En privé? Een computercursus? Instrument bespelen? Taal leren? Op LinkedIn, Facebook en Instagram wordt momenteel veel aangeboden!
- **Buiten & bewegen:** hoe kan jij een frisse neus halen en fysiek fit blijven, terwijl je ook op 1,5 meter afstand blijft? Op andere tijden dan anderen naar buiten? Of binnen in beweging, met je ramen wagenwijd open? Een springtouw, boksbal of roeimachine online bestellen? Online dans- of yogalessen volgen? Of een trimschema downloaden en volgen?
- **Hobby's:** waar kan jij nu de tijd voor nemen? Een verzameling aanleggen of bijwerken? Lekker en gezond koken? De doos met foto's die op zolder ligt eindelijk sorteren en inplakken? Tekenen, schilderen, met lego bouwen of een modelvliegtuig in elkaar zetten? Iets wat je vroeger fantastisch vond en al jaren niet meer hebt gedaan?
- **Samen:** welke collega's, klanten, vrienden en familieleden zijn belangrijk voor je? En met wie heb je al in tijden geen contact meer gehad? Wat zou je nu wel met ze kunnen doen? Bellen? Whatsappen? Online een spel spelen? Tegelijk een online concert of film bekijken?
- **Ontspannen:** wat past bij jou om te ontspannen? Lezen? Muziek luisteren? Puzzelen? Een bad? Mediteren? Film kijken? Even helemaal niks doen?



Stap 3. Omdenken wat er niet meer kan

Er zijn natuurlijk ook veel dingen die nu niet kunnen. Merk je dat je daar veel mee bezig bent? Zet die dingen dan eens op een rijtje, op volgorde van wat je het meeste raakt, waar je het meeste van baalt dat het niet meer kan. Kijk ernaar, doe een diepe zucht of doe iets anders wat oplucht.

Ga vervolgens na in hoeverre je deze punten kunt omdenken. Bijvoorbeeld van niet meer op bezoek bij je bejaarde moeder kunnen, naar een gesprek met haar door het keukenraam of een serenade bij de ingang van haar verzorgingshuis. Of van een afgelast concert naar tegelijkertijd met vrienden een online concert volgen. Denk en doe creatief en ook reëel. Je kunt niet voor alles een prettig alternatief vinden, maar misschien vind je iets dat voor de komende periode wel goed genoeg is!



Stap 4. Plannen

Wat je nu op een rijtje hebt gezet, kun je uitwerken tot een dag- en weekplanning. Aan jou om te beslissen welke ideeën je daadwerkelijk wilt gaan uitvoeren, en hoeveel uur je op welke dag aan wat wilt gaan besteden. Het kan daarbij helpen om te beginnen met een dagstructuur, met tijden voor ontbijt, lunch, diner en pauzes. Wat doe je in welk tijdsblok? Maak een realistische planning en zorg ook goed voor jezelf. Neem vooral ook de tijd voor ontspanning en activiteiten waar je energie van krijgt.

Stap 5. Volhouden en ontladen

Ook normaal gesproken gaat de uitvoering niet altijd volgens planning. En nu met corona vast en zeker niet. Wellicht word je de komende tijd uit het veld geslagen door het wereldnieuws, strengere maatregelen, doordat corona bekenden treft, etc. Word je overmand door angst, eenzaamheid of verdriet. Bedenk daarom als laatste stap wat je kan doen om te ontladen en om als het tegenzit de draad weer op te pakken. Heb je een motto? Of sterke zinnen, waar je kracht uit put? Zoals na regen komt zonneschijn, samen komen we hier doorheen of ook dit gaat weer voorbij? Of kun je iets doen om te ontladen om je aandacht weer op fijne dingen te krijgen? Honderd keer in een bokszak slaan, vijftig sit-ups, jumping jacks of push-ups? Of bijzondere muziek luisteren, een oud fotoboek bekijken of met je handen in het groen aan de slag gaan? Het kan ook helpen om een positief dagboek bij te houden de komende periode. Bijvoorbeeld elke dag opschrijven wat je goed heeft gedaan, waar je trots op was en waar je energie van kreeg. Zitten de omstandigheden tegen, dan kan terugbladeren je helpen om er weer doorheen te komen!



Plan B is bedacht en uitgewerkt door Aukje van den Bent en Lobke Mentrop. Stuur Plan B gerust door aan anderen die er iets aan kunnen hebben. Heb je vragen of wil je je ervaring delen, mail ons dan op aukje@bactic.nl en lobke@gelukkigewerkers.nl



Plan B

Mijn dromen, hier verheug ik me op als corona voorbij is:

Dit wil ik tijdens corona gaan doen:

Solidariteit:

Buiten & bewegen:

Werk:

Hobby's:

Gezin & zorg:

Samen:

Huis & tuin, balkon:

Ontspannen:

Leren:

Dit ga ik doen om het vol te houden en te ontladen: