
Hoe overleef ik dag in dag uit thuiszitten?
To Do:

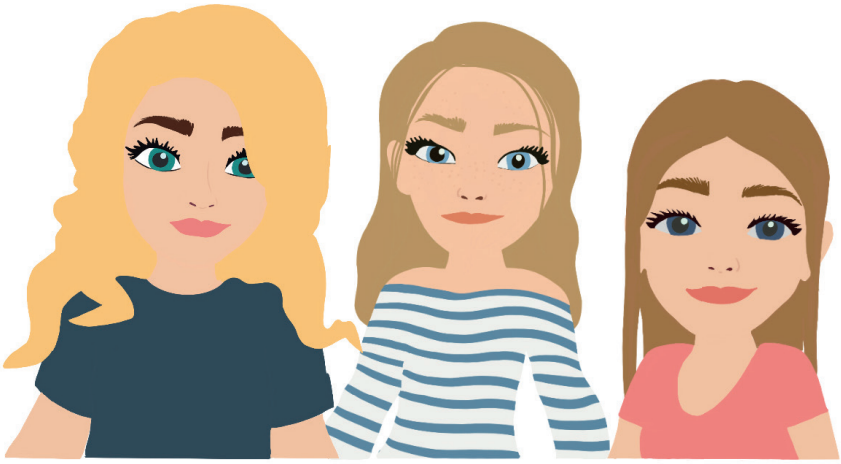
Copyright © 2020, september
Auteur: Jeske Troost & Tess Janssen
Illustraties: Lynn Janssen
Druk- en bindwerk: de Grafische Werkplaats, ROC Nijmegen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Jeske Troost, Tess Janssen en Lynn Janssen.

Hoe overleef ik dag in dag uit thuiszitten?



Wie zijn wij?



Jeske Tess Lynn

Inhoudsopgave

Van een zomers Corona biertje, naar een pandemie..... 4

Hoe werkt de survivalgids?..... 7

Tien tips..... 8

Planning..... 10

Slaapritme..... 12

Eetpatroon..... 16

Verzorging..... 20

Beweegritme..... 22

To do..... 26

Project..... 28

Ontspanning..... 32

Evaluatie..... 34

(Im)perfectie..... 38

Wat te doen met al die vrije uren?..... 40

Creatief..... 42

Tijd voor jezelf..... 46

Orde in de chaos..... 48

Lifestyle onder de loep..... 54

Sociaal..... 56

Herinneringen..... 58

Note van de auteurs..... 60

Hoe werkt de survivalgids?

In dit boekje staan tips voor het creëren van een eigen dagstructuur en ideeën voor bezigheden om de dag mee in te vullen. Niet elke tip hoeft voor jou te werken. Probeer dingen uit en haal eruit wat voor jou werkt. De basis van alles is:

Maak het klein!

Al doende leer je, maar toch hadden wij zelf graag wat handvatten gewild toen we thuis kwamen te zitten. Op dat moment hadden wij deze niet en zijn wij zelf aan de slag gegaan en gaan stoeien met wat voor ons het beste werkt bij het maken van een eigen dagstructuur. Het was een zoektocht die uiteindelijk leidde tot veel inspiratie. Er zullen nog veel meer dingen te bedenken zijn, maar de gids is geschreven vanuit onze ervaring en we hebben de dingen die ons het meest helpen hierin opgenomen. De meeste tips en ideeën zijn dingen die je waarschijnlijk al kent, maar door er een overzicht van te maken en je tips te geven over het 'hoe', hopen we dat jouw zoektocht wat makkelijker wordt.

In het eerste deel van het boekje staan tien basistips waarin wordt uitgelegd waarom juist die tien tips belangrijk zijn als je geen structuur van buitenaf hebt en alles uit jezelf moet halen. Vervolgens schreven wij een rubriek vol ideeën ter inspiratie om je vrije tijd mee in te vullen. Tussendoor vind je af en toe een werkblad om te gebruiken bij het uitvoeren van de tips.

Je eigen dagbesteding creëren is hard werken omdat er geen stimulans is van bijvoorbeeld een werkgever, een docent of iemand uit je omgeving. Maar een eigen daginvulling creëren kan juist ook mooie dingen met zich meebrengen. Als je (tijdelijk) niet vastzit aan een voltijd studie of baan heb je de vrijheid om echt te doen waar jij gelukkig van wordt. Daarnaast kan je vaak ook meer teruggeven aan de maatschappij of je omgeving omdat er meer ruimte is voor anderen en voor jezelf. Als je situatie tijdelijk is, gebruik het dan als een punt in je leven waarin je even stilstaat en om je heen kijkt.


Perfectly
Imperfect
10 tips
To Do:

Tien tips

Daar zit je dan: 24/7 thuis of in ieder geval zonder een opgelegde dagstructuur. Je kijkt op de klok en ziet dat het pas 10 uur 's ochtends is. Dan moet je nog een heleboel uren overbruggen voordat het avond is. Hoe vul je al die uren dan in? Met lezen of een spelletje spelen op je telefoon krijg je niet je hele dag gevuld. Ook wij hebben de worsteling met een lege dag in het verschiet gehad. De dag vliegt om als je in de ochtend naar je werk gaat en je 's avonds als je thuiskomt het huishouden nog moet doen, koken en al die andere dingen waar je eigenlijk nooit aan toekomt. Sterker nog, meestal zitten er eerder te weinig uren in een dag en nu weet je je geen raad met al die uren. Gelukkig ben je niet alleen. Wij willen het resultaat van de zoektocht die wij doorlopen hebben met jou delen.

De volgende tips kunnen jouw basis vormen voor een vaste dagstructuur. Wij leggen je uit hoe dat ons geholpen heeft. Het schema bij de eerste tip kan je voor jezelf gebruiken om het te visualiseren. In het hoofdstuk 'wat te doen met al die vrije uren?' vind je inspiratie voor het invullen van de vrije uren.

Tip 5



Beweegritme

In het begin van de coronacrisis kwam de creativiteit van de mens naar boven. Ook wat betreft het 'thuissporten' werden er allerlei ideeën geopperd en uitgevoerd. Toch kan het lastig zijn om aan je beweging te komen als je thuiszit. Misschien heb je geen motivatie, wil je niet sporten zonder je sportpartner, weet je niet hoe je het moet aanpakken of zijn er andere omstandigheden zoals een beperking waardoor je veel oefeningen niet kunt uitvoeren. Ook wij hebben een weg moeten vinden in wat voor ons een passende manier is. Als je die eenmaal gevonden hebt, kun je achteraf na iedere beweegsessie weer met een voldaan gevoel door met de dag. Hieronder wat tips die voortkomen uit onze eigen ervaring.

Beweeg iedere dag en denk niet te groot

Waarom

Een deel van de dagelijkse beweging die je anders zou hebben vervalt nu. Zoals het fietsen naar je werk of de trappen die je op loopt in het gebouw waar je een afspraak hebt. Hierdoor zal je bewuster om moeten gaan met het inplannen van beweging, want het zit niet meer ingebouwd in je dagelijkse leven.

Hoe

Probeer elke dag een half uurtje te bewegen. Dit hoeft geen volledige sportsessie te zijn. Het belangrijkste is dat je in beweging bent. Denk aan dingen zoals in de tuin werken, stofzuigen, schoonmaken of rondlopen als je met iemand aan het bellen bent. Als je gewend bent om naar de sportschool of naar een club te gaan, maar dat dat nu om wat voor reden dan ook niet mogelijk is, vervalt je vaste beweegmoment. Probeer dit moment vast te houden door op hetzelfde tijdstip als je normaal gesproken naar een sportschool of club zou gaan in te plannen om thuis te sporten. Struin YouTube af naar een bij jou passende trainingssessie, trek je oude Wii Sports uit de kast, gebruik je woonkamer om te onderzoeken of yoga wat voor jou is of leer iets nieuws als jongleren, touwtjespringen of een dansvorm.

Kan & mag je naar buiten? Maak hier gebruik van

Wandel, wandel, wandel. Het klinkt zo simpel en misschien zelfs wel saai voor sommige mensen, maar wandelen is een vorm van beweging die onderschat wordt. Zet een leuke podcast, een muziekje of een luisterboek op en ontdek nieuwe plekken in jouw buurt. Als je een hond hebt, of er een kan lenen van vrienden of de buren, ga daar dan een flink stuk mee wandelen en laat hem of haar een keer de route bepalen. Je zult je verbazen over nieuwe plekjes die je nog niet eerder had ontdekt.

Thuis zijn, werken of studeren combineren met bewegen

Ook tijdens je werk of studie kun je beweegmomentjes inplannen. Onder andere als je een telefonische afspraak hebt met je baas, loop dan ondertussen een rondje door het huis. Of zorg ervoor dat je in plaats van een karaf met water op je bureau zet, je naar de keuken moet lopen voor een glas water. Je kunt ook boven naar de wc gaan (als je die hebt en kan traplopen) in plaats van beneden, zodat je alweer 2 keer de trap op en af bent gegaan. Ook tijdens je werkzaamheden kun je bewegen. Hang bijvoorbeeld je bureaustoel in de wilgen en ga op een skippybal zitten. Dit zorgt meteen voor een goede houding én er zijn op YouTube een hoop skippybal-workouts te vinden die je gewoon tijdens je werk kunt uitvoeren. Of leg wat gewichtjes op je bureau en zet een timer aan voor als je bijvoorbeeld een college moet volgen en je camera niet per se aan hoeft te zetten. Elk uur een setje van 3 x 5 kan al wonderen doen.

workout plan

Gooi met twee dobbelstenen en stel je eigen workout samen!

	5		Sit-ups
	10		Jumping jacks
	15		Squats
	20		High knees
	25		Lunges
	30		.....





Sociaal

Samen is leuker dan alleen. Zeg nou zelf, jouw dag wordt toch ook een stuk mooier als je een handgeschreven kaartje van een vriend ontvangt? Hoe leuk is het als je door iets simpels te doen een lach op het gezicht van iemand anders kan toveren? Voorbeelden hiervan lees je hieronder:

- *Videobel je oma, zus, vriendin, vriend, ouders of iemand anders die je al lang niet gesproken hebt.*
- *Schrijf een lange brief aan een dierbare.*
- *Maak een pakket voor een vriend of vriendin die het nodig heeft. Schrijf elke dag een kaartje en doe er iets kleins bij, zoals een zakje thee, een gelukspoppetje, iets lekkers of een notitieboekje.*
- *Stuur kaartjes naar vrienden en familie of schrijf een kaartje voor iemand die je niet goed kent zoals een alleenstaande buurtbewoner.*
- *Schrijf lieve briefjes en leg deze ergens neer als je aan het wandelen bent. Schrijf op de envelop 'voor jou' of 'voor degene die deze enveloppe opent' en maak iemands dag een beetje mooier.*
- *Als je een huisdier hebt zorg voor wat meer quality time. Verdiep je onder andere in zijn gedrag en leer je dier beter begrijpen of leer wat trucjes aan.*
- *Drink een kopje koffie met de buurtbewoner verderop die je eigenlijk helemaal nog niet kent.*
- *Kijk samen met een vriend een serie of programma. Zet tegelijkertijd het programma aan en videobel of WhatsApp ondertussen met elkaar. Zo lijkt het net alsof je gezellig samen televisiekijkt!*
- *Meld je aan voor onderzoeken of panels via internet. Vul vragenlijsten en/of enquêtes in en geef iets terug door je mening te geven*
- *Help iemand met een moeilijke taak waar je zelf wél goed in bent.*
- *Vrijwilligerswerk kan ook vanuit huis. Als je wel het huis uit mag of kan dan kun je je aanmelden bij een vrijwilligerscentrale. Organisaties als het Rode Kruis of Sanquin kunnen op dit moment ook goed vrijwilligers en bloeddonateurs gebruiken.*

