

PRAETHUYS UPDATE

't Praethuys; een plek om tot jezelf te komen



Beste gast,

Sinds de uitbraak van het Corona virus, is het in afwachting van wat komen ging, stil geweest rondom 't Praethuys. We kunnen u helaas op dit moment niet meer ontvangen op onze warme ontmoetingsplek. Dit gaat ons allemaal aan het hart. Dat we u juist in deze periode van uw leven niet kunnen bijstaan voelt zwaar. We hebben daarom de koppen bij elkaar gestoken en gekeken op welke manieren we ook in deze tijden toch van betekenis kunnen zijn voor u.

Behoeftte aan een luisterend oor? Wij zijn dagelijks telefonisch bereikbaar.

Vanaf heden zijn wij dagelijks telefonisch bereikbaar tussen 10.00 -13.00 uur. Wilt u even uw hart luchten, wordt u graag op een later tijdstip teruggebeld door een gastvrouw of -heer of zoekt u contact met de coördinator van uw groep? Laat het ons weten en we gaan het voor u verzorgen.

Vragen rondom Corona en kanker

Wij kunnen ons voorstellen dat u veel vragen heeft rondom Corona en kanker. Op onderstaande websites vindt u meer informatie.

- www.nwz.nl (de laatste informatie rondom Corona en uw ziekenhuisbezoek)
- www.kanker.nl
- <https://nfk.nl/corona> (Nederlandse Federatie van kankerpatiënten en organisaties)
- www.kwf.nl
- www.wkof.nl (Wereld Kanker Onderzoek Fonds)

Hiernaast delen we graag een aantal tips die van steun kunnen zijn in deze gekke tijd. Wij wensen u alle kracht toe en weet dat wij dagelijks bereikbaar zijn voor een extra steuntje in uw rug.

Warme groet,
Team 't Praethuys

Structuur

Mensen hebben elkaar nodig

Zoek contact met andere mensen

Mensen hebben elkaar nodig, juist in moeilijke tijden. Maak volop gebruik van de mogelijkheden zoals bellen, skype, email en whatsapp. Praat over wat u bezig houdt, zoek steun als u het moeilijk heeft en trek u vooral niet terug.

Goed dagelijks ritme

Door alle maatregelen zijn voor ons allemaal veel normale zaken weggevallen; uw bezoek aan 't Praethuys, bezoek aan de sportschool of een hapje eten buiten de deur. Niets is meer vanzelfsprekend. Hierbij enkele tips voor een goed dagelijks ritme.

Houd een vaste dagindeling aan

Maak een dagelijks schema voor de dag en houdt u er aan. Sta gewoon op tijd op en ga op tijd naar bed. Plan overdag uw taken rondom huishouden, beweging, werk of studie, afgewisseld met ontspanning. Eet en drink op regelmatige tijden, niet meer dan normaal. Zorg ook voor voldoende frisse lucht en zonlicht.

Dankbaarheid

Dankbaarheid, dat heerlijke gevoel van dank in het hart. Het stelt u in staat om alles wat u heeft te zien, te ervaren en te waarderen. Hierdoor vergeet u voor een moment wat er ontbreekt en lastig is. Het waarderen van wat er nu is, is een cruciale vaardigheid voor een gelukkig leven, voor fijne relaties en voor zo veel meer...schrijf elke dag drie dingen op waar u dankbaar voor bent. De belangrijkste voordelen:

- U geniet meer van positieve gebeurtenissen; bent eerder tevreden met wat u heeft
- Het is goed voor uw gevoel van eigenwaarde, uw zelfvertrouwen en trots
- Met stress en trauma omgaan wordt gemakkelijker
- Het stimuleert moreel gedrag en vriendelijkheid
- U maakt gemakkelijker contact met anderen
- Het voorkomt jaloezise gevoelens en het gevoel van tekortkomen
- Het mooie gaat u veel vaker opvallen; u ziet het sneller
- U krijgt meer energie
- U slaapt beter

't Praethuys; een plek om tot jezelf te komen

Ontspanning | Activiteiten | Informatie | Verhaal delen

Lichaam

Voedingscentrum

Op de website van het Voedingscentrum vindt u alle informatie over het coronavirus en voeding. Er worden tips gegeven om uw weerstand op peil te houden, en hoe u gezond en veilig kunt blijven eten.

Blijf in beweging en slaap goed

In beweging blijven is goed voor je conditie, maar helpt ook om je spanning te verminderen. Doe thuis bijvoorbeeld yoga-oefeningen, ga wandelen, fietsen of hardlopen in de natuur – zolang dat nog mag en zonder dicht bij andere mensen te komen. Als je merkt dat je minder goed slaapt, bekijk dan eens de volgende tips: www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-beter-slapen

Zorg voor ontspanning en plezier

Juist nu is het belangrijk om momenten te nemen waarop u kunt ontspannen en alles los kunt laten. Zorg dat u een paar keer per dag dingen doet die ontspanning en plezier geven. Weet u niet goed wat u leuk vindt of waar u van ontspant? Maak dan uw eigen lijst of mindmap met 'Plezierige activiteiten'. Kijk voor inspiratie op:

<https://www.behandelhulp.nl/plezierige-activiteiten/>



Geest

Oefening baart kunst

Beperk de tijd dat u met het nieuws bezig bent.

Het is prima om regelmatig het nieuws te volgen, maar beperk dit tot bijvoorbeeld twee momenten per dag en dan maximaal een half uur. Zet daarvoor een timer of wekker, zodat u niet in de verleiding komt er vele uren per dag aan te besteden. Raadpleeg alleen betrouwbare bronnen zoals websites van de overheid, het RIVM en thuisarts.nl.

Ontspanningsoefeningen

Als u het moeilijk vindt om zich te ontspannen, probeer dan eens een ontspanningsoefening of mindfulness-oefening. Kies één oefening uit en doe die elke dag, voor minstens een week. Het duurt soms even voor u het onder de knie hebt, maar oefening baart kunst. Kijk voor inspiratie op:

- <https://www.thuisarts.nl/stress/ik-wil-ontspanningsoefeningen-doen>
- www.vgz.nl/mindfulness-coach-app

Beperk piekeren

Zorg dat u de tijd die u aan piekeren besteedt beperkt. Piekeren veroorzaakt stress en kost nodeloos energie. Bovendien levert het meestal weinig op. Pak een vel papier en schrijf bovenaan 'Piekerlijst'. Zodra u merkt dat u piekert, schrijft u het onderwerp waarover u piekert op de lijst en gaat u wat leuks doen. Plan één keer per dag een 'Piekerkwartier' in waarin u nadenkt over de onderwerpen op uw piekerlijst. Ga daarna weer iets doen waar u van ontspant. Zie voor meer uitleg, tips en oefeningen:

www.behandelhulp.nl/piekeren/

Laat dingen waar u geen invloed op heeft los

Accepteer dat u niet overal controle over heeft en dat dingen anders kunnen lopen dan u wilt of gewend bent. Houdt u niet te veel bezig met wat er misschien kan gebeuren, of misschien ook wel niet. Vertrouw er op dat u – mocht er iets naars gebeuren – manieren zult vinden om daar mee om te gaan. Richt uw aandacht op het hier-en-nu. Zie www.behandelhulp.nl/cirkel-van-invloed/ voor meer tips over het omgaan met dingen waar u geen invloed op heeft.

Bronnen:

- Jos Somsen, praktijkondersteuner GGZ
- Metha Klaver, klinisch psycholoog / hoofd medische psychologie bij Noordwest Ziekenhuisgroep
- www.voorpositiviteit.nl

Tips voor thuis

Westfriese verkoop stalletjes langs de weg

Bent u een liefhebber van verse groenten en leuke snuisterijen, support u graag de lokale ondernemers of wilt u er heel graag even op uit? Dan is de Facebook groep 'West-Friese Verkoop stalletjes langs de weg' een echte aanrader. Of u surft even naar de website www.verkoopstalletjes.nl. Op deze pagina's staan allemaal leuke adressen in de regio van ondernemers en particulieren die verse producten en zelfgemaakte snuisterijen aanbieden. Dat wordt een leuke rondje rijden door West-Friesland en met verse producten in de kattenbak weer naar huis!

U niet naar het concert? Dan komt het concert naar u toe!

Live-muziek laat zich niet stilleggen, ook niet tijdens de coronacrisis. Muziek geeft plezier, hoop en een gevoel van 'samen' – en dat hebben we juist nu nodig. Veel Nederlandse artiesten streamen daarom hun concerten online. Gratis concerten, betaalde concerten en concerten waar de digitale pet rondgaat. Op www.coronaconcerten.nl vindt u een actueel overzicht van wie, wanneer en via welk kanaal.

Gratis cursus ontspullen

Ontspullen zorgt niet alleen voor rust in uw huis, maar ook in uw hoofd. Daarom doet Flow een 6-weekse cursus ontspullen cadeau. Zodra u zich heeft ingeschreven ontvangt u iedere zondag een nieuwsbrief (de eerste ontvangt u direct) en gaan ze u helpen met opruimen en nadenken over wat u wel, en wat u niet wilt houden. Met blogs, opruimtips van expert Tante Sjaan en ervaringen van de Flow-redactie. Ontspult u mee? Ga dan direct naar www.flowmagazine.nl. U vindt de informatie op de homepagina.

't Praethuys; een plek om tot jezelf te komen