

EHBC: EMOTIONELE HULP BIJ CORONA

Aandacht voor basisbehoeften;

- Hygiëne
- Voldoende eten en drinken met iets lekkers hier en daar
- Menselijke warmte, we zien elkaar niet lachen met maskers! Nog actiever spreken met stem en lichaamstaal. Aandacht voor elkaar en samen zijn, ook bij afzondering.
- Positieve ervaringen stimuleren: aangename sfeer, prikkels, bevestiging, humor, ...
- Basisplekjes: eigen bed, stoel, plekje in de zetel, wc, spel/activiteitenhoek, ... te visualiseren met foto naar elkaar

Installeren van een nieuw basisritme;

- Behoud van dag- en nachtritme
- Behoud van eet-, incl. snackmomenten
- Voorzien van daginvulling in week en weekend met;
 - Beweegmomenten, ook buiten indien mogelijk
 - Gerichte activiteiten
 - Vrije activiteiten (// wat mensen aankunnen), eventueel materialenkoffer, eigen plekjes, keuzeoverzicht per persoon
 - Muziekmomenten
 - Sociale momenten
 - Rustmomenten
- Tijdsblokken gebruiken en visueel maken

Positief contact behouden;

- Aandachtig zijn voor elkaars noden
 - nood aan fysieke beweging
 - tijd voor verbinding/sociale interactie, ook/zeker met het thuisfront
 - nood aan ontspanning
 - nood aan speel-tijd
 - nood aan tijd om te focussen (werken/leren)
 - tijd om naar jezelf te luisteren (rustige momentjes)
 - tijd om te slapen
- Leuke momenten opzoeken en accentueren: het samen doen op zich, bevestigen door te benoemen, bezingen, fotograferen, filmen, ...
- Samen lachen, er mag, moet gelachen kunnen worden
- Elkaar mogen missen en berichten sturen: gebruik maken van (sociale) media. Daar plekjes voor maken, hulpmiddelen in geven, werken met foto's en opnames.
- Vragen mogen stellen: 1000x, weten waar mensen mee bezig zijn, wat belangrijk voor hen is, wat ze wel en niet begrijpen
- Flip-momenten samen doormaken, je zou voor minder... Hier veilig ruimte aan geven. Draad terug oppakken nadien.

Ruimtes goed gebruiken;

- Aangename sfeer: temperatuur, verluchting, kleurgebruik, beschikbaar materiaal,...
- Toegang geven tot belangrijke info: overzicht van dag, personen, wie is waar, verhaal van corona, ... kan voorzien worden in meerdere ruimtes
- Basisplekjes vinden voor iedereen
- Aandacht voor hygiëne

Waardevolle activiteiten zoeken;

- Inspelen op interesses van mensen: materiaal bijeenzoeken in functie daarvan, mensen rondom betrekken om dingen aan te maken en aan te reiken. Er kan veel opgenomen worden en dat kan dan eindeloos herbekeken worden.
- Activiteit van de (voor- en namid)dag kan mensen houvast geven om bezig te blijven, ergens naar uit te kijken.
- Rituelen geven: ochtend en avondritueel inclusief aankleden, vaste gewoontes, regelmatig bv visualisatieoefeningen ...
- Sensorische activiteiten kunnen erg rustgevend zijn: de kracht van muziek gebruiken, tactiel materiaal aanbieden, voldoende kunnen blijven bewegen, ...
- Jezelf en anderen af en toe verwennen met iets lekkers/leuks/liefs

EHBC draait om structureren van tijd, ruimte, personen

Zelfzorg om te kunnen zorgen voor anderen

Beroep doen op elkaars netwerk