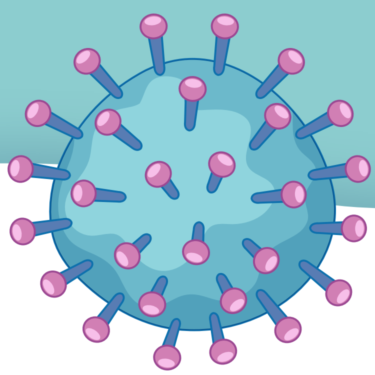
HULPBRONGIDS

VIR

COVID-19-GRENDELTYD

EN

ANDER KRISISTYE



AfriForum & Impact Therapy Centre

Impact Therapy
CENTRE

AfriForum

**"Wanneer jy ouer word,
ontdek jy dat jy twee hande het:
een om jouself mee te help
en die ander een
om ander mee by te staan."**

AUDREY HEPBURN

Impact Therapy
CENTRE

AfriForum

Mei 2020

Saamgestel deur Ashleigh Yaman & Leandie Bräsler
Afrikaanse vertaling deur Alana Bailey & Leandie Bräsler

VOORWOORD

Die COVID-19-pandemie het Suid-Afrika net soos die res van die wêreld tot stilstand gebring. Dit het nie net 'n groot impak op volwassenes en kinders se fisiese gesondheid nie, maar kan ook 'n geweldige impak hê op ons emosionele welstand. In hierdie onsekere tyd probeer almal aanpas by die nuwe "normaal".

AfriForum het besluit om hande te vat met Impact Therapy Centre deur die gids wat die sielkundige Ashleigh Yaman opgestel het te vertaal. Hierdie gids is belangrik omdat dit kinders en volwassenes (ouers en onderwysers) bemagtig met tegnieke om tye wat deur angs en gevoelens van oorweldiging gekenmerk word te hanteer. In hierdie tyd neem frustrasie toe en angsvlakke styg geweldig. Die feit dat daar nie met sekerheid bepaal kan word wanneer die virus en sy oorsake tot 'n einde gaan kom nie bring groot uitdagings vir almal se emosionele welvaart mee. Dit is dan juis goed dat daar 'n gids soos hierdie in plek is. Ons is daarom dankbaar dat ons op hierdie manier saam met Ashleigh Yaman en Impact Therapy Centre kan werk. Dankie!

Selfs in die post-COVID-19-tydperk sal hierdie gids steeds bruikbaar wees wanneer volwassenes weer al die stukke moet optel. Hulle kan dalk oorweldig voel as hulle weer moet gaan werk, dalk weer nuwe werk moet soek. Skole, onderwysers en leerders sal moontlik by 'n aangepaste kurrikulum moet aanpas; die gewone roetine van die jaar kan moontlik ook verander en dan moet almal by 'n nuwe roetine aanpas.

Die tegnieke in hierdie gids is vir enige krisis bruikbaar, onder andere boeliegedrag by kinders, en die gids kan deur ouers, onderwysers en leerders gebruik word. Dit is veral vir AfriForum Junior Jeugleierskap belangrik om om te sien na ons land se kinders en hulle veiligheid – fisies sowel as emosioneel.

Ons is oortuig dat hierdie gids 'n verskil sal maak in baie lewens!

LEANDIE BRÄSLER

AfriForum: Bestuurder vir Junior Jeugleierskap

E-pos: leandie.brasler@afriforum.co.za

AfriForum

LIEWE VRIENDE

Die COVID-19-pandemie het uit die bloute verskyn en is ’n ongekende gebied vir ons almal. In hierdie tyd van onsekerheid waarin ons deurgaans aanpassings moet maak, is dit normaal om oorweldig, gespanne en angstig te voel. Die gevolge van hierdie pandemie is wyd verspreid. Dit hou nie net potensiële gevare vir ons liggame en die liggame van ons geliefdes in nie, maar bedreig ook ons emosionele welstand en toegang tot ons “normale” finansiële inkomstebronne (wat ook kan beteken beperkte toegang tot sinvolle werk en onsekerheid of ons ’n doelgerigte bestaan lei). Dit het dus ingrypende gevolge vir ons individuele finansiële welstand en die algemene ekonomiese toestand van ons land.

Te midde van die gevoel van oorweldiging en spanning en die gedurige herinnering aan al die dinge wat ons nié kan doen nie, het ons by die Impact Therapy Centre en AfriForum hierdie hulpbrongids saamgestel om jou te help om op ’n paar dinge te fokus wat jy wel kán doen. Ons hoop die hulpbronne in hierdie gids sal jou aanmoedig en aktiveer om beheer te neem van dit wat binne jou bereik is en om jou algehele welstand in hierdie uitdagende tyd te bevorder.

Ons is almal saam in dieselfde bootjie. Die Impact Therapy Centre en AfriForum se spanne, sowel as die groter en baie toegewyde gemeenskap van sielkundiges en ander gesondheidsorgwerkers, is steeds hier vir jou.

Ons sien uit na die dag wat ons almal mekaar weer persoonlik kan sien, maar ons glo die gids sal intussen help om ons toewyding, aandag en sorg van ’n sosiaal veilige afstand af oor te dra.

Met groete en seënwense

DIE IMPACT THERAPY CENTRE

Impact Therapy
CENTRE

INHOUDSOPGAWE

Bladsy

Akkurate en betroubare inligtingsbronne oor COVID-19[1] 6

Algemene wenke vir stresbestuur 7

Maniere om hoop en dankbaarheid te bevorder 8

Wenke om negatiewe denkpatrone en gedrag positief te maak[2] 9

Gedagtedagboek 10

Begrondingstegnieke 11

Asemhalingstegnieke 12

Gaan op 'n avontuurlike gedagtereis met begeleidende beelde 13

Kontak te midde van isolasie: Wenke om tegelyk kontak en sosiale afstand te hou 15

Breinsprongterapie (*Brainspotting*) 15

Impact Therapy Centre

AfriForum

AKKURATE EN BETROUBARE INLIGTINGSBRONNE OOR COVID-19[1]

Ons skep ons werklikheid uit die inligting wat ons uit ons omgewing en van die mense om ons kry, daarom is dit baie belangrik om die inligting wat jou werklikheid help vorm wys te kies. Soos jy weet, is daar baie vals nuus in omloop. Dit kan uiteindelik die werklikheid wat jy beleef negatief beïnvloed. Dit kan moontlik selfs bydra daartoe dat jy oorweldig voel.

Let wel: GEEN inligting mag angswekkend wees nie. Dit is noodsaaklik om 'n balans te bewerkstellig deur akkurate inligting te bekom om jou angs te help bestuur. Jy moenie oorweldig word deur inligting wat dalk nie eens waar is nie, daarom moet jy ook 'n "sosiale afstand" van onhulpvaardige nuusbronne handhaaf.

Hier onder is 'n lys betroubare inligtingsbronne oor COVID-19 wat jy gerus kan raadpleeg indien jy meer oor die virus te wete wil kom. In enige krisis kan jy die internet gebruik om inligting te vind. Maak net altyd seker dat jy betroubare bronne gebruik wat byvoorbeeld hulle bronne duidelik noem of aan betroubare instellings verbonde is. Daar is selfs webwerwe soos www.snopes.com en TruthOrFiction.com wat vals nuus ontmasker sodat jy nie onnodig daaraan aandag gee nie.

Statistiekopnames

COVID-19 Tracker
https://bing.com/covid/local/southafrica?form=COVD07

COVID visualiser
https://www.covidvisualizer.com/

Die Nasionale Instituut vir Oordraagbare Siektes (NIOS)
https://www.nicd.ac.za/

Die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO)
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Die Suid-Afrikaanse Departement van Gesondheid
http://www.health.gov.za/

- Die Suid-Afrikaanse Koronaviruswebwerf
- Twitter: @HealthZA
- Algemene noodlyn: 0800 029 000
- Koronavirusnoodlyn: 0800 029 999
- WhatsApp-ondersteuningslyn: 0600 123 456 (stuur "Hi" om dit te aktiveer)
- AfriForum – Bly ingelig: https://www.afriforum.co.za/korona-covid-19/
- Die Solidariteit Beweging Krisisfonds: https://corona.org.za/donasie/
- Skoleondersteuningsentrum (SOS) vir GRATIS toegang tot Wolkskool: https://skole.co.za/korona-gratis-toegang-tot-die-wolkskool/

Impact Therapy Centre bied ook konsultasiesessies van 30 minute elk aan vir advies, vrae rakende hierdie boekie, of enigiets anders wat jy wil bespreek.

- Telefoonnommer: 083 695 1432
- E-posadres: impacttherapycentre@gmail.com
- Koste: R400 per sessie van 30 minute

[1] The Psychological Association of South Africa (PsySSA). 2020. Psychology practitioners. *COVID-19 Resource Pack*. Maart.

ALGEMENE WENKE VIR STRESBESTUUR

Jy kan baie doen om spanning oor die algemeen te bekamp en jou welstand te bevorder. Hier onder is voorstelle om jou welstand holisties te bewerkstellig.

- Handhaaf 'n **gesonde roetine**. Probeer om jou roetine tydens die inperkingstyd dieselfde as jou normale roetine te hou. Let bewustelik op wat in jou roetine vir jou as individu werk.
- **Prioritiseer slaap en rus**. Slaaphigiëne is belangrik. Probeer gerus die volgende:
  - om elke dag op dieselfde tyd op te staan en te gaan slaap om 'n gebalanseerde slaap-wakker-siklus te bevorder;
  - om helder ligte en skerms na aan slapenstyd te vermy; en
  - om jou slaapkamer net vir slaap te gebruik.
- Handhaaf 'n **gebalanseerde dieet** met voedsame kos. Dit is nie net belangrik om jou immuniteitstelsel in hierdie tyd 'n hupstoot te gee nie, maar ook om jou gemoedstoestand te bevorder.
- Vermy die **oormatige gebruik** van alkohol en kafeïen; dit kan jou angsvlakke verhoog.
- **Hou aan beweeg!** Enige soort oefening is goed – of jy nou aan aanlyn kruisoefeninge (*cross training*) deelneem of pilates of Zumba doen, beweeg en laat jou bloed vloei.
- **Hou dagboek, bid en mediteer.**
- Doen dinge wat jy **geniet**.
- **Reik uit** na ander mense deur middel van sosiale media.
- **Vra hulp** as jy dit benodig.

Die volgende opsies is altyd beskikbaar, nie net tydens die COVID-19-pandemie nie.

Impact Therapy Centre: 083 695 1432

SADAG: 011 234 4837

SADAG se noodnommer: 0800 567 567

Of besoek jou naaste hospitaal se ongevalle-afdeling.

MANIERE OM HOOP EN DANKBAARHEID TE BEVORDER

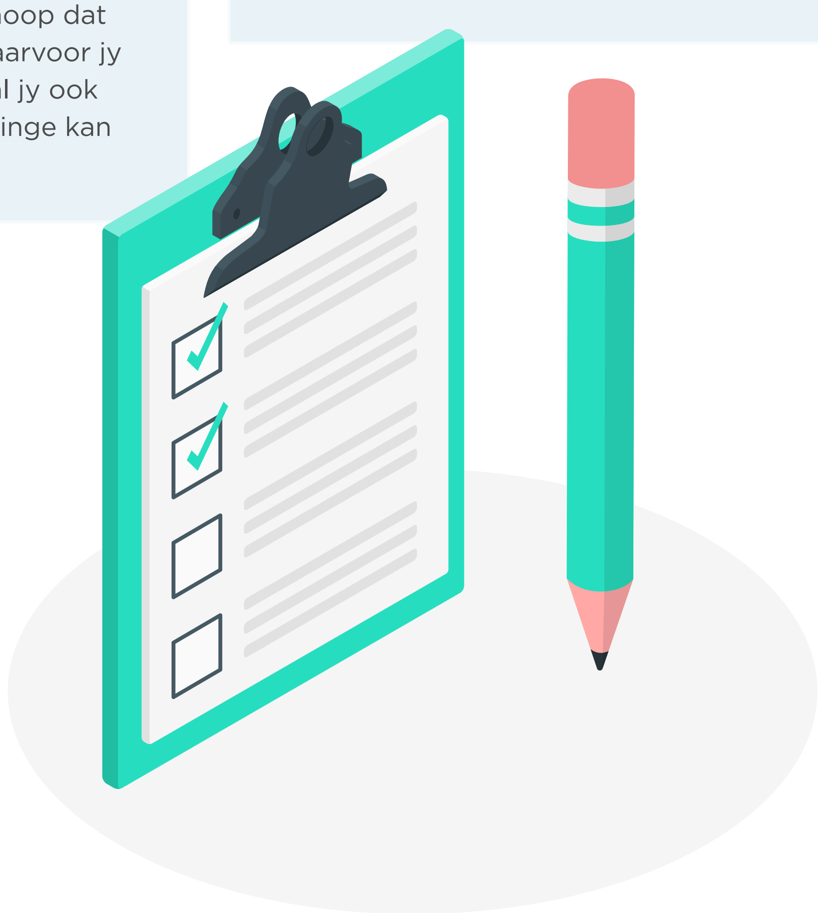
Miskien sukkel jy om in hierdie tyd hoopvol te wees oor die toekoms en om dinge te vind waarvoor jy dankbaar kan wees. Die senuweenetwerke in jou brein word geaktiveer as jy hoopvol en dankbaar is; doen jou bes om dit te versterk. Navorsing toon daar is 'n direkte verband tussen eienskappe soos hoop en dankbaarheid en jou welstand.

Die hoop-emmerskoplys

Dalk het jy en jou gesin al baie gepraat oor dinge wat julle graag wil doen maar nie tydens die inperking kan doen nie. Nou ja, waarom benut jy nie die kans om alles neer te skryf wat jy graag wil doen nie? Dit maak nie saak hoe nietig dit dalk mag lyk nie. Gooi dit in 'n pot (of boks of bak of wat ook al – wees kreatief). Dié pot is nou jou hoop-emmerskoplys. Sodra die pandemie verby is, kan jy aktiwiteite daaruit kies en dit aanpak net wanneer jy wil. Dit bevestig **DIE PANDEMIE EN ALLE ANDER SWAAR TYE IN JOU LEWE SAL 'n EINDE KRY** en dit besiel jou ook met die hoop dat jy in die toekoms die dinge waarvoor jy lief is, sal kan doen. Hopelik sal jy ook dankbaarder voel as jy weer dinge kan doen waarvoor jy lief is.

'n Dankbaarheidsdagboek

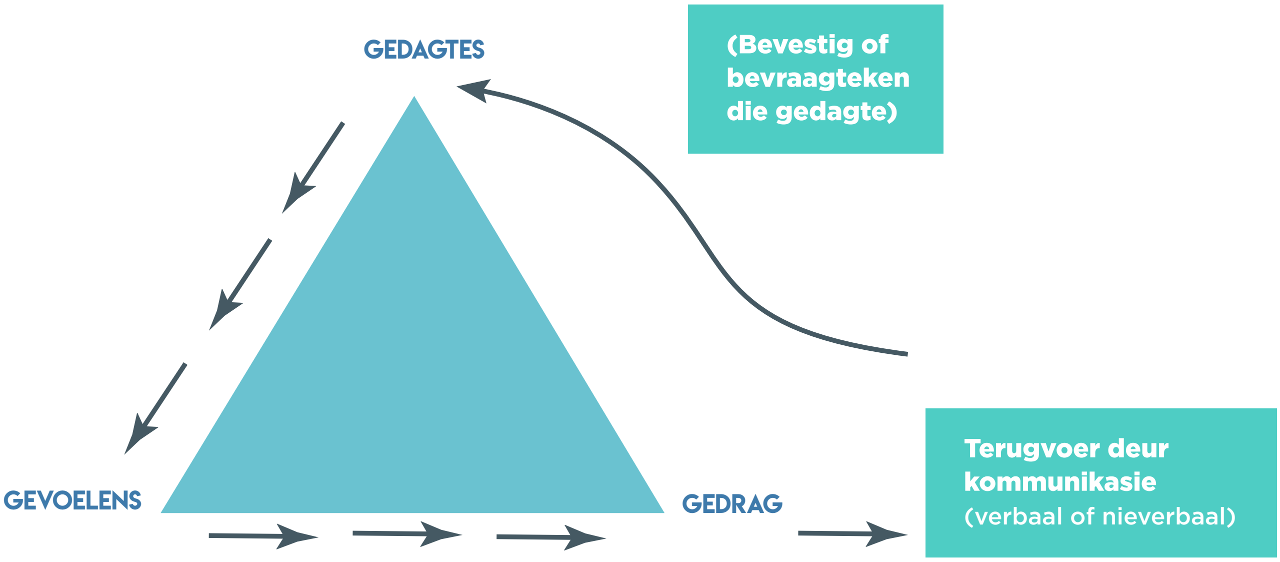
Vind 'n kreatiewe manier om in hierdie tyd doelbewus aan dankbaarheid te werk – maak elke dag 'n lysie van drie goed waarvoor jy dankbaar is, of gee saans om die etenstafel vir elkeen 'n beurt om te sê waarvoor hulle dankbaar is. Dalk kan jy jou kreatiwiteit en dankbaarheid kombineer deur jou dankbaarheidslys vir die dag te skets. Die manier waarop jy jou dankbaarheid weergee, is minder belangrik as dat jy aandag gee aan dankbaarheid. Hoe meer aandag jy aan dankbaarheid gee, hoe dankbaarder sal jy word.



WENKE OM NEGATIEWE DENKPATRONE EN GEDRAG POSITIEF TE MAAK[2]

Jou gedagtes is 'n baie belangrike aspek van jou welstand, want die manier waarop jy DINK, beïnvloed hoe jy VOEL, en dit beïnvloed weer hoe jy OPTREE.

As ek byvoorbeeld dink my vriendin Sue is kwaad vir my, kan ek seergemaak en verwerp voel. Dan onttrek ek my en ignoreer vir Sue, en sy raak ontsteld omdat sy verwerp voel. Dit sal MY AANVANKLIKE (onakkurate) MENING of GEDAGTE BEVESTIG. Maar dan vind ek later uit Sue het nie lekker gevoel nie en was daarom nie haar gewone, borrelende self nie; dit het niks met my te doen gehad nie.



Dis duidelik **as jy die manier waarop jy dink verander**, verander dit hoe jy voel en hoe jy optree. Die probleem is dat gereelde negatiewe denke die senuweenetwerke wat met negatiewe denkpatrone verband hou versterk en mettertyd raak die negatiewe denke dan 'n gewoonte. Het jy al ooit die uitdrukking gehoor: *neurons that fire together, wire together?* Jou negatiewe denke is nes 'n uitgetrapte voetpad.

As jy in die veld is en 'n storm dreig, is dit baie makliker om die uitgetrapte paadjie te volg as om 'n nuwe pad te maak; dit is tog die weg van die minste weerstand. Dit is presies wat met jou negatiewe denkpatrone gebeur. Omdat dit reeds bekend en gevestig is, hou jy maar net aan daarmee. Om dit te verander, is amper erger as om 'n nuwe voetpad oop te trap. Dit is beslis nie die maklikste opsie nie en jy sal doelbewus en vasberade moet optree, maar hoe meer jy dit doen, hoe makliker sal dit word. Uiteindelik sal dit die weg van die minste weerstand word.

Hierby aangeheg is 'n **dagboek** waarin jy jou **gedagtes** kan aanteken. Dit sal jou help om te bepaal hoe jy tans dink, voel en optree, en dit kan jou aanmoedig om anders te dink. Kyk hoe die verandering in jou denke jou gevoelens en gedrag beïnvloed.

Hierdie hulpmiddel is veral nuttig vir mense wat geneig is om van alles 'n **KATASTROFE** te maak. Sulke mense ervaar hulle probleme soveel erger as wat dit werklik is dat hulle molshoop uiteindelik regtig 'n berg word.

In die eerste reël van die **gedagtedagboek** hier onder is 'n denkbeeldige voorbeeld ter illustrasie ingevul.

[2] Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. 2011. *An introduction to cognitive behaviour therapy: skills and application.* 2nd edition. Los Angeles: SAGE Publishing.

GEDAGTEDAGBOEK

Datum	Gebeurtenis Wat het gebeur?	Outomatiese/ onmiddellike gedagtes	Gevoelens (/10) Watter emosies het jy ervaar en hoe intens was dit?	Gedrag Wat het jy gedoen?	Bevraagteken jou gedagtes Watter bewyse is daar vir jou gedagtes? Kan jy anders dink oor wat gebeur het?	Gevoelens (/10) Emosies en hul intensiteit gebaseer op nuwe, redeliker gedagtes	Gedrag Is daar 'n beter manier om op die gebeurtenis te reageer?
Voorbeeld: 23 Aug. 2019	*Ek het in die middel van die winkelsentrum neergeslaan.*	*O my aarde, ek het so 'n gek van myself gemaak. Ek sal nooit weer my gesig daar kan wys nie. Ek moes dadelik daar wegkom. Ek is so 'n swaap. Waarom is ek tog so lomp? Ek kan niks reg doen nie!*	*Verleentheid 10/10* *Frustrasie 9/10* *Woede 8/10*	*Ek het so vinnig opgespring as wat ek kon en na my motor toe gehardloop. Ek het nie my inkopies gedoen nie, maar eerder huis toe gery. Die res van die dag het ek niks uitgerig nie.*	*Die sentrum word herbou en die vloer is baie ongelyk. Dit was vroeg in die oggend en dis onwaarskynlik dat iemand my gesien het – die winkels het maar pas oopgemaak. Dis laf om nooit weer soontoe te wil gaan nie; dis die naaste winkels aan my huis.*	*Verleentheid 6/10* *Frustrasie 6/10* *Woede 5/10*	*Miskien kon ek die sentrum se personeel daarop gewys het dat die vloer ongelyk is sodat hulle 'n waarskuwings-teken kan opsit om te voorkom dat dit met iemand anders gebeur. Ek kon netsowel my inkopies gedoen het; ek sal tog een of ander tyd weer moet teruggaan.*

BEGRONDINGSTEGNIEKE

Dalk wonder jy wat “begronding” is. Dit is ’n tegniek waardeur jy doelbewus fokus op wat “hier en nou” gebeur in plaas van op “toe en daar”. Jou fokus is fisiologies eerder as kognitief. Jy fokus met ander woorde doelbewus op jou liggaam en hoe jou sintuie jou met jou onmiddellike omgewing verbind eerder as op die gedagtes wat jou angstig maak. Begrondingstegnieke, waar die fokus hier en nou op die liggaam val, is baie belangrik in hierdie tyd omdat ons spanning, trauma en angs in ons liggame dra. As jy jou liggaam begrond, fokus jy sinvol daarop en sal jy jou behoeftes waarskynlik beter kan verstaan.

Hier volg ’n paar idees oor hoe jy begrondingstegnieke kan gebruik om moeilike emosies te hanteer.

Die 5-4-3-2-1-metode

Gebruik jou vyf sintuie om jou te begrond. Let byvoorbeeld op 5 goed wat jy kan sien, 4 goed wat jy kan hoor, 3 goed wat jy kan voel, 2 goed wat jy kan ruik en 1 ding wat jy kan proe. Vat jou tyd en dink rustig na oor alles wat jy met jou sintuie waarneem.

Hou jou hande in water

Let op die water se temperatuur en hoe dit op die verskillende dele van jou hande voel. Maak die water warmer en kouer en let op hoe dit voel as die temperatuur verander. Wat merk jy op?

Stap ’n entjie

Let op jou treë, op die ritme, tempo en reëlmaat. Gee jy groot treë of kleintjies, of dalk êrens tussenin (dink aan Gouelokkies)? Jy kan selfs jou treë tel. Let op hoe dit voel om op jou voete te trap en kontak te maak met die grond.

Let op die natuur terwyl jy stap. Sit daar dalk ’n voëltjie in ’n boom en tjirp? Of is daar blomme in die omgewing?

Tel iets op

Tel ’n paar voorwerpe om jou op en let op hul unieke eienskappe. Watter tekstuur, kleur, gewig en temperatuur merk jy op? Daag jouself uit om aandag te gee aan die besonderhede. Is die voorwerp byvoorbeeld bloot rooi, of sal bloedrooi dit dalk akkurater beskryf?

Geniet ’n geur

Staan daar iewers ’n pot rooibostee en prut, of is daar ’n piesangbrood in die oond? Is die gras nou net gesny, of ruik jy jou geliefde se parfuum? Geniet die geure. Let op watter emosionele impak dit op jou het. Waar in jou liggaam voel jy dit?

Gee aandag aan jou troeteldiere

As jy troeteldiere het, spandeer tyd saam met hulle. Let op hul unieke eienskappe, op hoe dit voel om hulle vas te hou. Het hulle unieke merke? Hoe voel dit om hulle te vryf? En hoe voel die verskillende dele van hul liggame?

Afleiding

Gesonde afleiding is 'n baie effektiewe manier om ruimte tussen jou en jou moeilik hanteerbare emosies te skep. Waak teen ongesonde gedrag as afleiding.

Gesonde afleiding

- Maak lysies van jou gunstelinge (flieks, kos, liedjies, plekke, ensovoorts).
- Oefen.
- Kleur in of teken.
- Speel 'n musiekinstrument.
- Maak kontak met iemand.
- Luister na musiek.
- Kyk na 'n komedie.
- Bou 'n legkaart.

ASEMHALINGSTEGNIEKE

Diep, diafragmatiese asemhaling is 'n effektiewe manier om die parasimpatiese senuweestelsel te aktiveer. Dit is daardie deel van die senuweestelsel wat jou laat rustig voel. Deur jou asem diep en gekontroleerd tot in jou maag in te trek, fop jy jou brein om te glo jy is veilig en daar is geen bedreiging meer nie. Die parasimpatiese senuweestelsel word dan geaktiveer en dit laat jou rustiger voel.

Asemhaling kan jou dus help om te ontspan as jy oorweldig of baie angstig voel.

Ontspannende asemhaling, 'n tegniek wat hier onder verduidelik word, verskil van mediterende asemhaling. Mediterende asemhaling behels dat jy jou asemhaling waarneem sonder om dit te beheer, terwyl ontspannende asemhaling behels dat jy jou asemhaling waarneem én beheer.

Die grondbeginsels van asemhaling

Maak jou tuis in 'n gemaklike posisie – op jou bed, op die vloer, in 'n gemaklike stoel, of waar ook al.

Asem in en uit deur jou neus. Trek jou asem diep in tot in jou maag – nie net tot in jou bors nie. Verbeel jou jy lê plat op jou rug met 'n voorwerp op jou bors en een op jou maag. Met jou asemhaling moet jy die voorwerp op jou maag op en af laat beweeg terwyl die voorwerp op jou bors beweginloos bly.

As jy wil, kan jy jou hande op jou maag sit om jou asemhaling daarheen te help lei.

Asemhalingspatrone

1. Jy kan eenvoudig net stadig en diep in- en uitasem.

2. Vierkant-asemhaling: Dit is 'n goeie tegniek om jou ontspannende asemhaling mee uit te toets. Verbeel jou jy trek 'n vierkant se sye na. Asem vir 4 sekondes in terwyl jy die eerste sy van die vierkant natrek. Hou jou asem vir 4 sekondes in terwyl jy die volgende sy natrek. Blaas jou asem uit terwyl jy vir 4 sekondes die derde sy van die vierkant natrek. Hou weer jou asem vir 4 sekondes in terwyl jy die vierkant se laaste sy natrek.

3. 4-7-8 asemhaling: Asem in vir 4 tellings, hou jou asem in vir 7 tellings, en asem uit vir 8 tellings.

   ** As hierdie oefening vir jou besonder moeilik is, kan jy die aantal tellings aanpas, maar probeer om die verhoudings dieselfde te hou. Jy kan dit byvoorbeeld aanpas na 3-5-6.

4. Driehoek-asemhaling: Dit is 'n effens meer gevorderde asemhalingstegniek. Die belangrikste aspek van driehoek-asemhaling is dat jy twee keer so lank uitblaas as wat jy inasem. Verbeel jou jy trek die sye van 'n gelyksydige driehoek na. Asem in terwyl jy een sy van die driehoek natrek, en asem uit terwyl jy die ander twee sye daarvan natrek.

GAAN OP 'N AVONTUURLIKE GEDAGTEREIS MET BEGELEIDENDE BEELDE

As gevolg van al die beperkings wat ons tydens die inperkingstyd ervaar, sal jy jou verbeelding moet gebruik om jou negatiewe denkpatrone te verander. Jy het in Afdeling 4 gelees dit **wat in jou denke aangaan, het 'n rimpeleffek op jou emosies en gedrag**. Begeleidende beelde is 'n soort begrondingstegniek wat die verbeelding inspan om sensoriese persepsies (klank, sig, smaak, reuk, ensovoorts) te skep.

Die naam dui aan dat hierdie oefening bedoel is om met begeleiding gedoen te word. Ons buitengewone omstandighede tydens die inperking vereis egter dat ons buitengewoon kreatief moet wees. Jy kan óf deur die begeleidende beelde lees en die proses op jou eie deurwerk, óf jy kan iemand anders in jou huis vra om dit vir jou te lees. As jy alleen ingeperk is, kan jy Zoom, Skype, FaceTime of 'n soortgelyke program gebruik en iemand vra om jou deur die proses te begelei.

Begin elke visualisering deur gemaklik te ontspan op 'n rustige plek waar jy nie gesteur sal word nie. Fokus 'n paar minute op jou asemhaling. Maak jou oë toe, dink aan elke deel van jou liggaam en neem waar in watter dele daar spanning is. Laat die spanning met elke uitaseming vry.

Versterk elke visualisering deur seker te maak jy gebruik al jou sintuie om die prentjie in jou geestesoog te skep – dit gaan oor meer as net om iets in jou verbeelding te "sien". As jy bewus raak van negatiewe idees of beelde, moet jy aan iets anders dink.

Sluit elke visualisering af deur jou denke rustig terug te bring na die plek waar jy is. Maak jou oë oop en kyk rond, sit regop, en raak bewus van die "hier en nou".

Let wel: Moenie tydens die proses gesels nie. Die persoon wat jou begelei, moet elke keer net die opdrag lees en jou dan genoeg tyd gee om dit uit te voer voordat die volgende instruksie gelees word.

Ontspannende beelde van 'n veilige plek

- Verbeel jou jy is op 'n plek waar jy kalm, rustig en veilig voel. Dit kan 'n plek wees waar jy al was of waarheen jy graag wil gaan, of dalk 'n plek waarvan jy 'n foto gesien het.
- Fokus op die kleure in jou veilige plek.
- Luister nou na die klanke om jou, of dalk die stilte.
- Dink aan wat jy daar ruik.
- Fokus op wat jy op jou vel voel – die grond onder jou, die temperatuur, dalk 'n luggie wat trek, of enigiets waaraan jy kan raak.
- Gee nou vir jou veilige plek 'n naam. Dit kan net een woord wees of 'n frase – enigiets wat jy kan gebruik om die beeld terug te roep wanneer jy ook al nodig het om dit te doen.
- Bly 'n rukkie daar en geniet net die rustigheid en kalmte totdat jy gereed is om te vertrek. Maak dan jou oë oop en raak weer bewus van waar jy is.

Vol selfvertroue, bevoeg, tevrede[3]

- Jy kan visualisering gebruik om beter oor jouself te voel.
- Dink aan 'n situasie of gebeurtenis in die verlede toe jy vol selfvertroue, bevoeg en tevrede gevoel het. Of dink aan iemand wat oor daardie eienskappe beskik. Dit kan 'n werklike of fiktiewe persoon wees.
- Dink aan daardie situasie of persoon. Wat sien jy? Wat hoor jy?

  Hoe tree jy/daardie persoon op? Hoe lyk jy/daardie persoon? Wat anders merk jy nog op?
- Watter gevoelens ervaar jy of neem jy waar by daardie persoon? Hoe voel jy nou?
- Watter fisiese sensasies neem jy waar?
- Kan jy dink aan 'n woord wat daardie goeie gevoel beskryf, 'n woord wat jou sal help om daardie gevoel weer te herroep wanneer jy dit ook al mag nodig kry?
- Fokus nou op daardie woord en beeld en neem jou gevoelens waar.
- Jy sal nou daardie positiewe gevoel kan terugroep wanneer jy ook al wil of dit nodig het.

Doelwitoefening

Jy kan visualisering met doelwitoefening kombineer om in die toekoms sukses te behaal.

- Verbeel jou jy is in 'n bepaalde situasie en herroep dan die positiewe gevoelens.
- Dink in fyn besonderhede aan die eienskappe, vaardigheid of tipe gedrag wat jy wil bereik, in watter soort situasie dit sal wees, wie betrokke sal wees, ensovoorts.
- Oefen die gedrag, vaardighede, ensovoorts in jou verbeelding. Verbeel jou jy is in daardie situasie en jy lyk, klink en tree op soos jy graag wil.
- Probeer dink wat ander mense se reaksie op die nuwe jy sal wees. Verbeel jou hoe jy op hulle verskillende (soms selfs negatiewe) reaksies sal reageer. Oefen moeilike scenario's waar jy reageer soos wat jy graag wil.
- Berei indien nodig 'n teks voor van wat jy wil sê (byvoorbeeld as jy beplan om standpunt in te neem teen iemand met gesag).
- Oefen die visualisering 'n paar keer per dag vir minstens tien dae. Hoe meer jy oefen, hoe makliker word dit en hoe makliker sal jy die werklike situasie kan hanteer.

[3] Vivyan, C. 2009. *Imagery for self help*. Available at (www.getselfhelp.co.uk/imagery.htm www.get.gg). Accessed on 28 March 2020.

KONTAK TE MIDDE VAN ISOLASIE: WENKE OM TEGELYK KONTAK EN SOSIALE AFSTAND TE HOU

Net omdat ons fisies nie te na aan mekaar mag kom nie, beteken dit nie ons moet onsself sosiaal afsonder nie. Of jy nou 'n introvert of ekstrovert is, **jy is bedraad om verhoudings te bou**. Gelukkig kan ons met behulp van die tegnologie kontak behou terwyl ons terselfdertyd op 'n veilige afstand van mekaar af bly.

Om kontak te maak met ander mense is nie net aangenaam nie, dit is ook **noodsaaklik vir die verligting van spanning en angs** en vir werklikheidstoetsing. Het jy geweet jy kan met 'n WhatsApp-video-oproep met verskeie mense tegelyk gesels? En tydens 'n 40 minute Zoom-sessie kan jy tegelyk met soveel deelnemers as wat jy wil GRATIS gesels mits jy internetverbinding het. Probeer om mense in jou ondersteuningsnetwerk of 'n netwerk waarvan jy deel wil wees by video-oproepe te betrek. Ons beveel video-oproepe aan omdat jy kan oogkontak maak en die ander se gesigsuitdrukkings sien. As video-oproepe egter nie moontlik is nie, is telefoonoproepe en teksboodskappe steeds wonderlik om tydens inperking met mekaar kontak te hou.

BREINSPRONGTERAPIE (*BRAINSPOTTING*)

As jy al met 'n sielkundige by die Impact Therapy Centre te doen gekry het, sal jy beslis weet wat breinsprongterapie is. Dit is 'n wonderlike tegniek wat help met die verwerking van trauma. Onthou, trauma is nie iets eksklusiefs nie. As jy 'n hartklop het, het jy waarskynlik al trauma beleef. Jou brein kan nie 'n "klein trauma" (soos wanneer jy nie na 'n vriend se partytjie genooi word nie) onderskei van 'n "groot trauma" (soos 'n motorongeluk, kaping of inbraak) nie; dis nou te sê as daar so 'n onderskeid bestaan. Al wat die brein waarneem, is dat daar 'n bedreiging is.

Hierdie tegniek word gewoonlik saam met 'n opgeleide terapeut gebruik, daarom sal *selfspotting* waarskynlik makliker en beter wees vir mense wat al tevore *brainspotting* gedoen het. Tog kan dit vir jou voordelig wees. Hier volg stap-vir-stap-aanwysings om jou met *selfspotting* te help.

Okulokardiale konvergensieterapie[4]

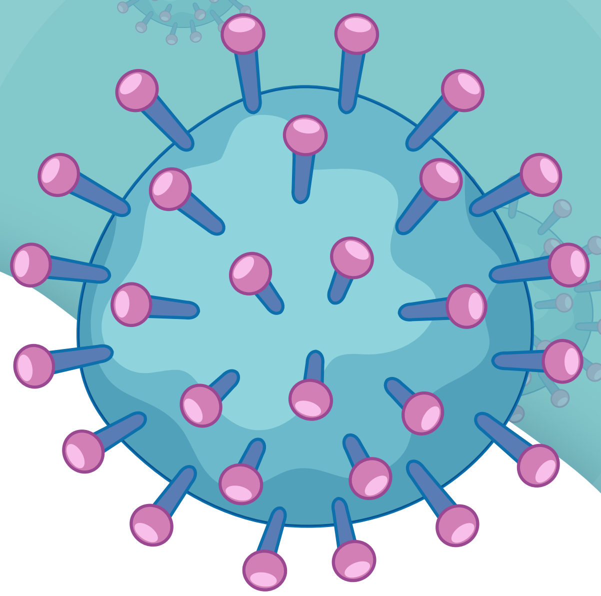
Besluit waaraan jy wil werk, byvoorbeeld angs, paniekaanvalle of slapeloosheid. Let op jou liggaam se reaksie terwyl jy hieroor nadink. Waar voel jy byvoorbeeld die angs? Hoe voel dit? Gaan dan voort met die volgende stappe:

1. Gaan sit.
2. Hou enige voorwerp in die middel voor jou gesig, so ongeveer 10-15 cm weg van jou gesig af. Kyk reguit vorentoe, nie af nie.
3. Kyk vir 2 sekondes stip na die voorwerp.
4. Kyk dan vir 2 sekondes na 'n voorwerp wat ongeveer 3 meter ver is. Kyk dwarsdeur jou verkose voorwerp na die voorwerp verder weg van jou af. Moenie jou arm beweeg nie; hou die voorwerp stil en beweeg net jou oë van naby na ver en weer terug.
5. Dit is een siklus. Herhaal hierdie naby-ver-siklusse vir 20 tot 60 sekondes.
6. Herhaal die proses indien nodig.

** As jy nie binne 'n minuut minder angstig voel nie moet jy mediese hulp kry.

[4] Bowan, M. 2008. Treatment of panic attack with vergence therapy: and unexpected visual-vagus connection. *J Behav Optom* 19(6), p. 13-16.

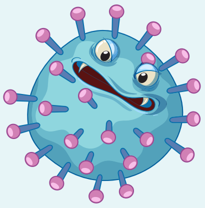
MY COVID-19-DAGBOEK
VIR KINDERS



SE COVID-19-DAGBOEK

Klop die koronavirus in 20 sekondes op 'n keer!

5 Batiste, N. 2020. My COVID-19 Journal. Tele-play therapy resources and support. Available at https://www.facebook.com/groups/2377497079019547/. Accessed on 1 April 2020.



WAT MOET EK VAN DIE KORONAVIRUS WEET?

1. Die koronavirus, ook bekend as COVID-19, affekteer jou longe. (Jou longe help jou om asem te haal.)
2. Mense wat COVID-19 het, versprei dit na ander mense (net soos griep).
3. Mense wat COVID-19 het, kan 'n hoë koors hê en hulle kan hoes en moeilik asemhaal; hulle neuse kan loop en hulle kan pyn op die bors hê.
4. Jy kan jouself beskerm deur die volgende te doen:
   - Was jou hande.
   - Moenie aan jou gesig vat nie – nie aan jou oë, neus of mond nie.
   - Bly by die huis as jy siek is.
   - Hoes en nies in 'n sakdoek of in jou elmboog.
   - Dra 'n masker.
5. Party kinders raak siek van die koronavirus, maar die meeste mense wat COVID-19 kry, is volwassenes.
6. Sover ons weet, raak kinders minder siek as volwassenes – hulle simptome is gewoonlik ligter.
7. Bly by die huis! Dit hou jou veilig.
8. Moenie bekommerd wees nie, wees veilig!

HANDEWAS IS DIE BESTE BESKERMING TEEN COVID-19.[6]

Was jou hande met seep vir ten minste 20 sekondes, VERAL

- NADAT jy in die TOILET was;
- VOOR jy EET; en
- NADAT jy GENIES of GEHOES het.

Sing WIELIEWALIE terwyl jy jou hande was.

Wielie-wielie-walie,
die aap sit op die balie.
Tjoef-tjaf val hy af.
Wielie-wielie-walie.

Kyk hoe swaai hy draai hy
klim hy op dan val hy af.
Kyk hoe swaai hy draai hy
tjoef-tjaf val hy af.

Wielie-wielie-walie,
die aap sit op die balie.
Tjoef-tjaf daar val hy af.
Wielie-wielie-walie.

Vandag voel ek ____________________ omdat ________________________.
____________________ sal my help om beter te voel.[7]

[6] Batiste, N. 2020. My COVID-19 Journal. *Tele-play therapy resources and support*. Available at https://www.facebook.com/groups/2377497079019547/. Accessed on 1 April 2020. (Original song: *Old Town Road*)
[7] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

BEGRONDING ("GROUNDING")

Stop en neem jou omgewing waar.

3 dinge wat jy kan SIEN

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________

2 dinge waaraan jy kan VAT

1. ______________________
2. ______________________

1 ding wat jy kan RUIK

1. ______________________

1 ding wat jy kan HOOR

1. ______________________

MY BEKOMMERNISKAART[8]

Skryf 5 goed neer waaroor jy bekommerd is of wat jy wens jy kon verander. Merk met 'n X in die sirkel of jy dit kan beheer of nie.

	○ Ek kan dit beheer ○ Ek kan dit nie beheer nie
	○ Ek kan dit beheer ○ Ek kan dit nie beheer nie
	○ Ek kan dit beheer ○ Ek kan dit nie beheer nie
	○ Ek kan dit beheer ○ Ek kan dit nie beheer nie
	○ Ek kan dit beheer ○ Ek kan dit nie beheer nie

EK IS DANKBAAR VIR:

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________

OMKRING AKTIWITEITE WAT JOU BETER LAAT VOEL:

Sport

Inkleur

Teken

Gesels met 'n maat

Oefen

Diep asemhaal

Luister na musiek

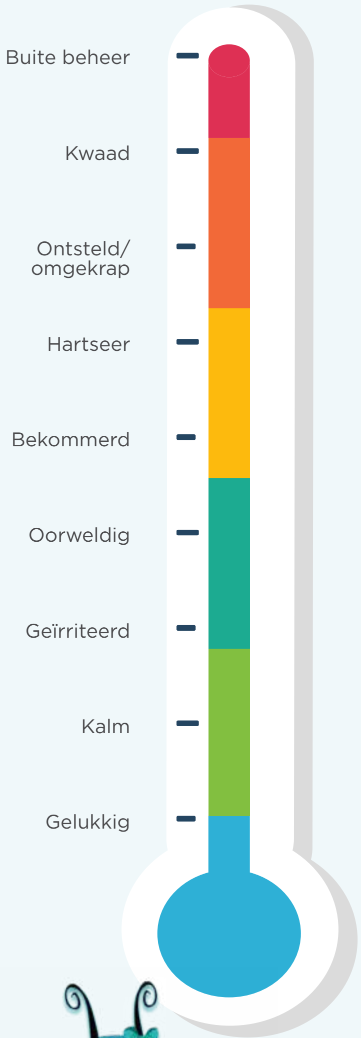
Speel videospeletjies soos Xbox

[8] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

BESTUUR SNELLERS

Skryf elke dag op die buimeter in watter bui jy is. As jy byvoorbeeld Maandag gelukkig voel, dan skryf jy "Ma." langs "gelukkig" op die buimeter.

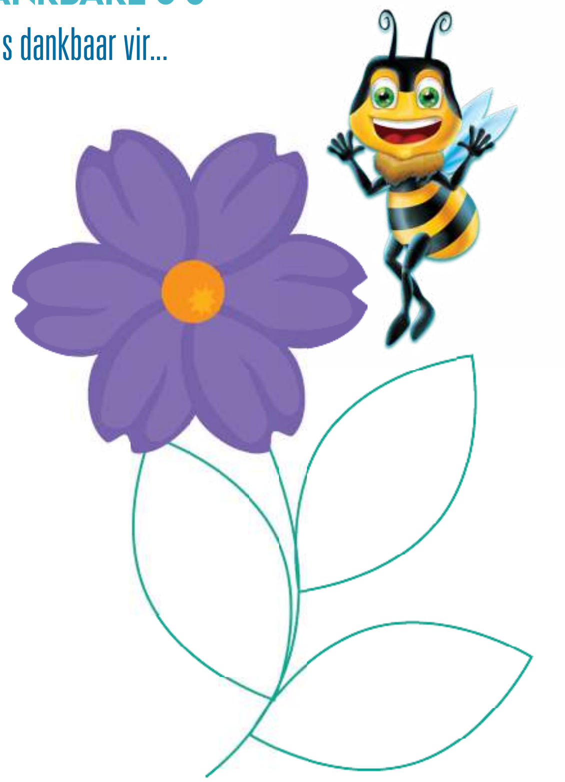
WEEKLIKSE BUIMETER



[9] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

DANKBARE 3'S[9]

Ek is dankbaar vir...



ASEM IN – STREK UIT[10]

Reënboog-asemhaling

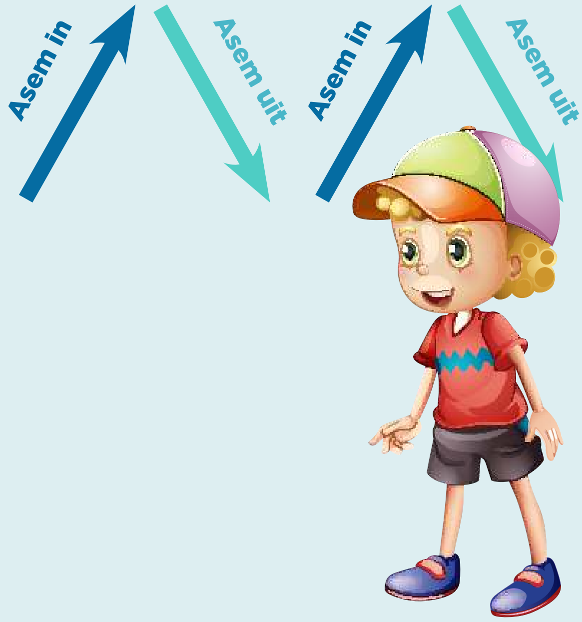
Maak 'n reënboog met jou arms terwyl jy asemhaal.

- Begin met jou arms langs jou sye.
- Jou arms gaan op as jy inasem.
- Jou arms gaan af as jy uitasem.

Sigsag-asemhaling

Volg die sigsag-lyn met jou oë.

- Asem in waar die lyn opgaan.
- Asem uit waar die lyn afgaan.



Vulkaan-asemteue

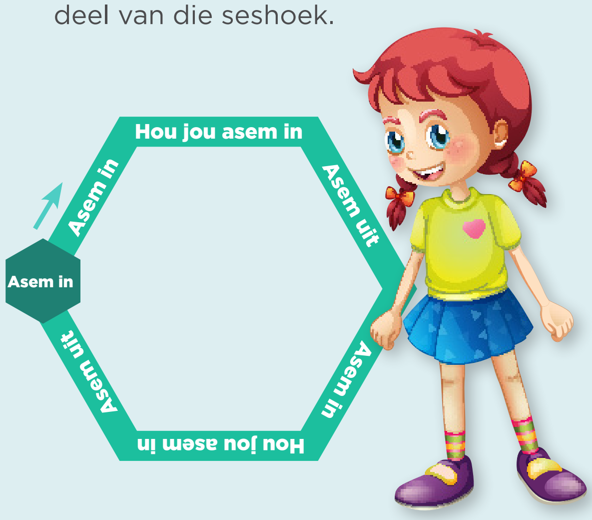
Verbeel jou jou hande en arms is lawa wat uit 'n vulkaan vloei.

- Druk jou handpalms teen mekaar en hou hulle voor jou bors.
- Hou jou hande teen mekaar en strek hulle bokant jou kop uit tot heel bo terwyl jy inasem.
- Skei jou hande en laat sak jou arms tot langs jou sye terwyl jy uitasem.

6-kantige asemhaling

Begin by die linkerkant van die seshoek.

- Asem lekker diep in terwyl jy jou vinger oor die "asem in"-gedeelte trek.
- Hou jou asem in terwyl jy jou vinger oor die "hou in"-gedeelte trek.
- Blaas jou asem uit terwyl jy jou vinger oor die "asem uit"-gedeelte trek.
- Herhaal die 3 stappe vir die onderste deel van die seshoek.



[10] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

ROL 'N HANTERINGSVAARDIGHEID[11]

Kies 'n kleur vir elkeen van die volgende opsies:

- ☐ Hanteringsvaardighede wat ek gebruik
- ☐ Hanteringsvaardighede wat ek sal probeer
- ☐ Hanteringsvaardighede wat my waarskynlik niks sal help nie

Rol 'n dobbelsteen en kyk na die hanteringsvaardighede in die ry waarop dit gaan lê.

Kies 'n kleur vir elke vaardigheid in daardie ry volgens die kleurkodering van die opsies hier bo.

Haal asem	Strek	Brei of doen naaldwerk	Lees	Speel met 'n troeteldier	Sport
Tel tot 10	Kook of bak	Verf	Dans	Bid	Slaap 'n bietjie
Huil	Luister na musiek	Teken	Sing	Gee iemand 'n drukkie	Stuur 'n boodskap vir 'n vriend
Praat daaroor	Bou 'n legkaart	Skryf	Kleur in	Mediteer oor God se Woord	Aanvaar jou emosies
Vra vir hulp	Oefen	Speel 'n speletjie	Kyk 'n fliek	Dink oor jou gunsteling-goed	Dink positief

[11] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

ROL ’N HANTERINGSVAARDIGHEID[12]

Kies ’n kleur vir elkeen van die volgende opsies:

	Hanteringsvaardighede wat my gereeld in die moeilikheid laat beland
	Hanteringsvaardighede waarmee ek sukkel
	Hanteringsvaardighede wat ek nooit gebruik nie

Rol ’n dobbelsteen en kyk na die hanteringsvaardighede in die ry waarop dit gaan lê.

Kies ’n kleur vir elke vaardigheid in daardie ry volgens die kleurkodering van die opsies hier bo.

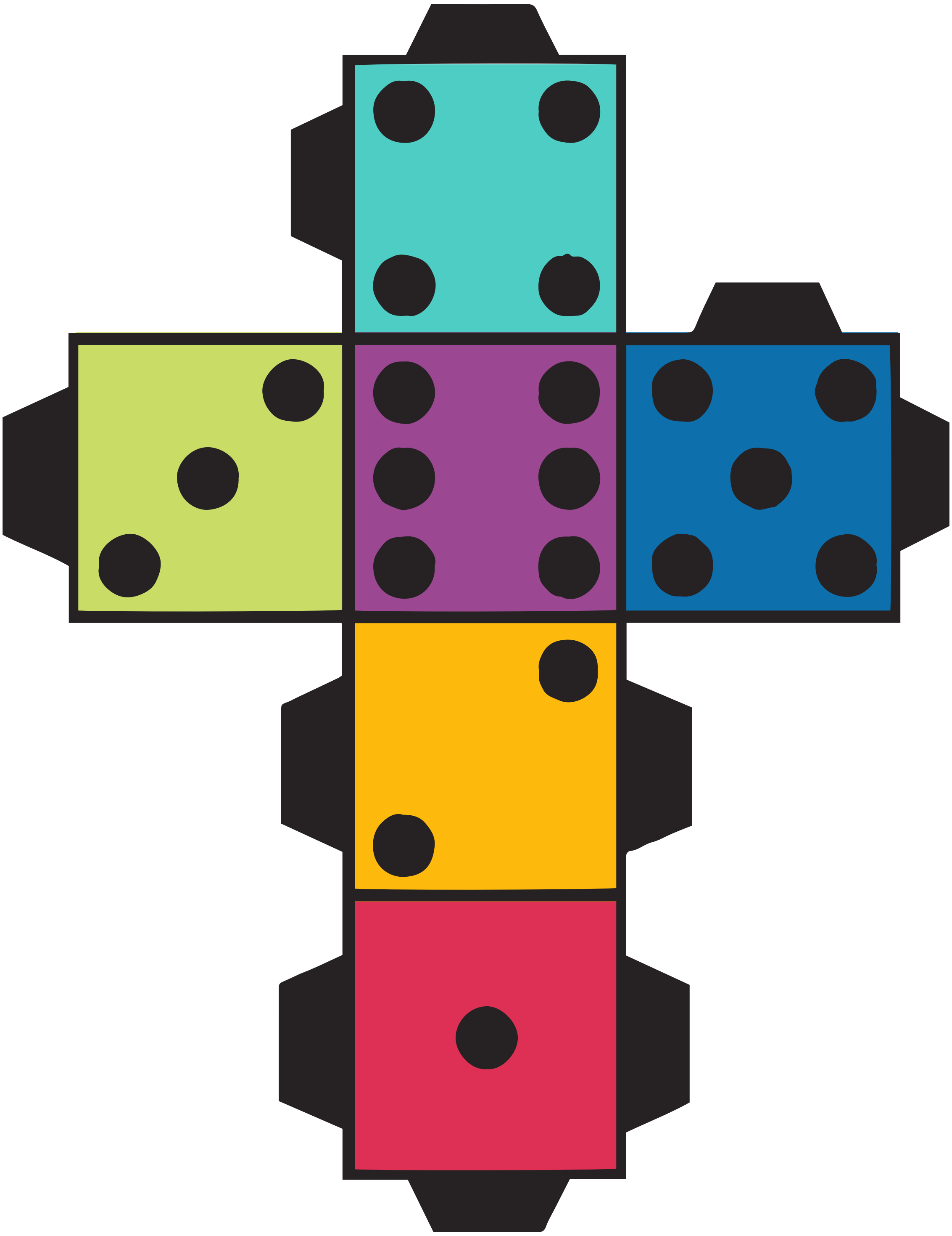
Slaap heeldag	Gebruik dwelms of alkohol	Maak ander seer	Blameer jouself	Alles-of-niks-denkpatroon	Slaan deure toe
Eet niks nie	Maak slegte keuses	Vernietig goed	Gee op en probeer glad nie	Skinder	Stel gedurig goed uit
Ooreet	Gooi goed rond	Sê gemene goed	Sê vir jouself goed wat seermaak	Vertel leuens	Skakel heeltemal af
Vloek en skel	Weier om met enigiemand te praat	Dreig ander	Boelie ander	Maak asof alles ’n ramp is	Krop jou emosies op
Vermy die probleem	Maak jouself seer	Gil en skree	Ontken dat daar ’n probleem is	Gooi ’n vloermoer	Blameer ander

[12] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

ROL 'N HANTERINGSVAARDIGHEID[13]

Kies 'n kleur vir elkeen van die volgende opsies:

1. Sny die dobbelsteen versigtig uit.
2. Vou op elke lyntjie om die kante van die dobbelsteen te vorm.
3. Smeer gom aan die oortjies, plak dit vas en druk dit lank genoeg vas dat die gom kan droog word.



[13] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

HOU TRED MET JOU WEEKLIKSE DOELWITTE[14]

Gebruik hierdie kaart om daagliks tred te hou met hoe gereeld jy jou doelwitte bereik.

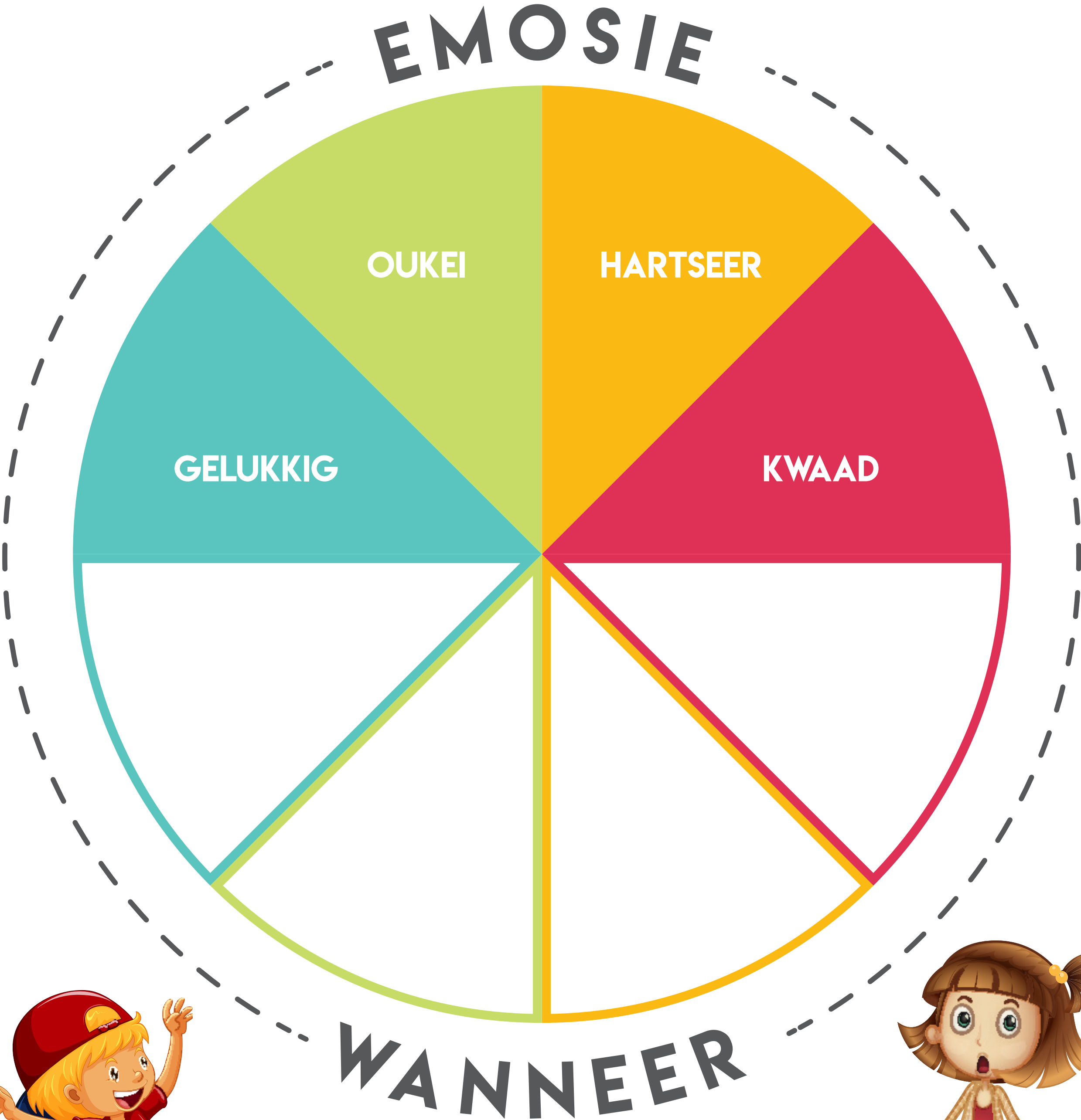
Merk met 'n **X** as jy nie jou doelwit vir die dag bereik het nie.
Merk met 'n ✓ as jy jou doelwit bereik het!

DOELWITTE	Sondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag
VOORBEELD Maak AL my huiswerk betyds klaar	–			X		X	–

[14] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

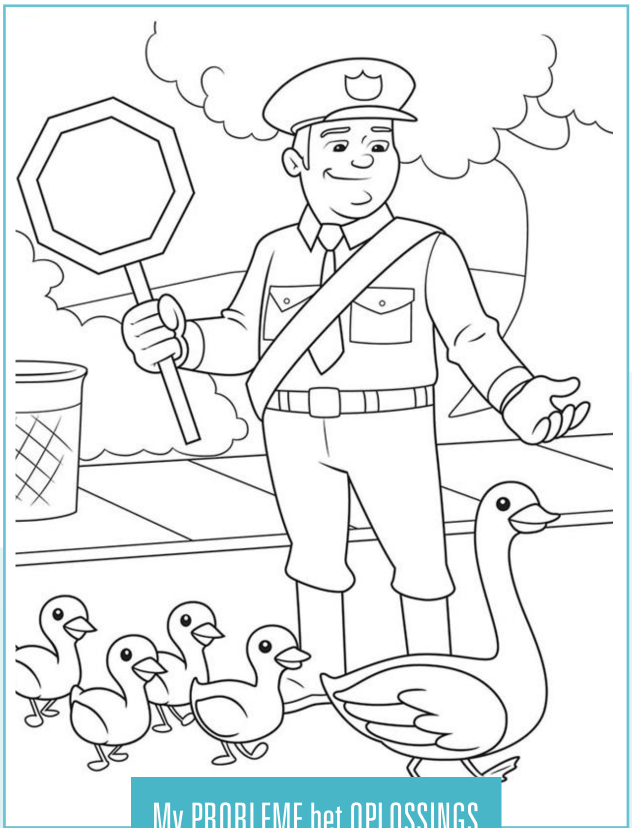
SPIN MY EMOSIES[15]

Plaas ’n skuifspeld *(paper clip)* in die middel van die draaier en hou dit in plek met die punt van ’n potlood. Laat die skuifspeld om die potloodpunt tol om te sien op watter emosie jy land. Vul die teenoorstaande leë gedeelte in deur te beskryf wanneer jy daardie emosie beleef.

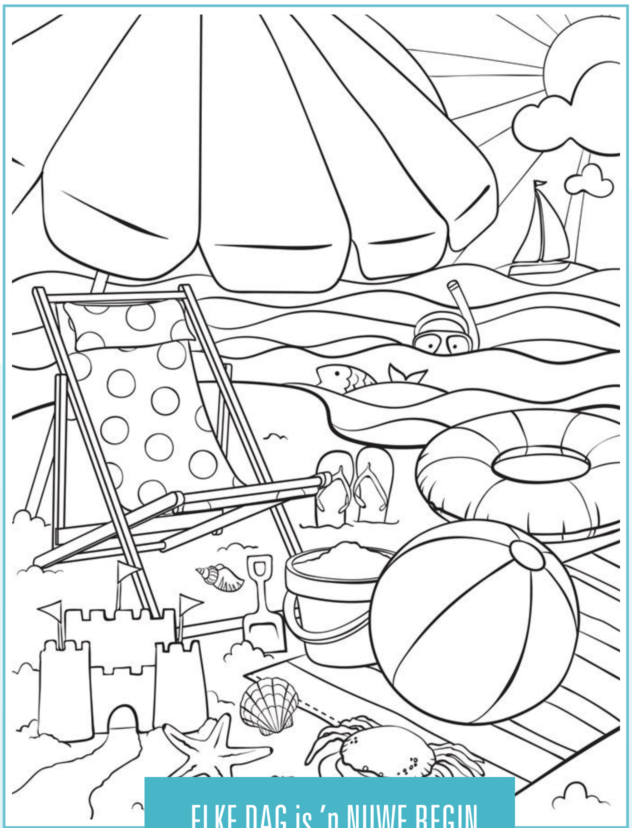


[15] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

KRAG VIR ELKE DAG[16]



My PROBLEME het OPLOSSINGS



ELKE DAG is 'n NUWE BEGIN

EK PROBEER my BES

EK HOU van myself nes EK IS

Prente: www.crayola.com

[16] Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS

MY DANKBAARHEIDSBOOM[17]

Skryf binne-in die boom se blare waarvoor jy dankbaar is

[17] Batiste (2020)| *HUB FOR HELPERS*

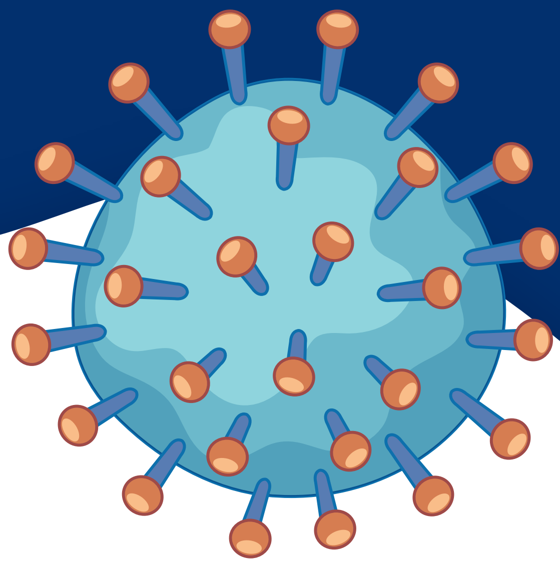
MY COVID-19-HERINNERINGE[18]

Teken prentjies oor jou tyd gedurende die virus. Wat was lekker? Waarvoor was jy bang? Was jy verveeld? Gebruik die 5 bokse om jou lekkerste dae wat jy die langste sal onthou te teken. Jy sal later hierna terugkyk en die goeie, lekker goed onthou wat in hierdie vreeslike tyd gebeur het en weet: Ek het hierdeur gekom!

[18] *Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS*

MY COVID-19-TYDKAPSULE

VIR KINDERS[19]



DEUR:

[19] Wolf, R. 2020. My mood is so managed. *Tele-play therapy resources and support*. Available at https://www.facebook.com/groups/2377497079019547/. Accessed on 27 March 2020.

Liewe

Liefde

JY MAAK NOU GESKIEDENIS

Maak tyd om die volgende bladsye vir jouself in te vul sodat jy in die toekoms daarna kan terugkyk. Hier is idees van wat jy kan byvoeg:

- Foto's uit hierdie tyd
- Uitknipsels uit jou plaaslike koerant
- Dagboekinskrywings van wat jy elke dag doen
- Kunswerke wat jy gemaak het
- Foto's van jou gesin en troeteldiere
- Spesiale oomblikke wat jy wil onthou

ALLES OOR MYSELF

EK IS

JAAR OUD

EK IS

m LANK

EK WEEG

kg

EK DRA 'N NOMMER

SKOEN

My gunstelinge

Speelding: ______________________

Kleur: ______________________

Dier: ______________________

Kos: ______________________

Show: ______________________

Fliek: ______________________

Boek: ______________________

Aktiwiteit: ______________________

Plek: ______________________

Lied: ______________________

My beste maats:

____

____

____

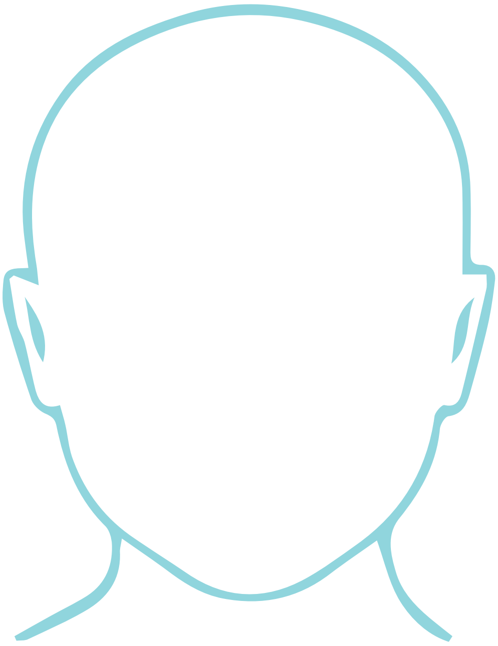
Wanneer ek groot is, wil ek 'n

____

wees.

Datum:

HOE EK VOEL



Woorde wat beskryf hoe my gesig lyk:

Woorde wat beskryf hoe ek voel:

Ek is die dankbaarste vir:

Wat ek uit hierdie gebeurtenis geleer het:

Die drie goed wat ek die graagste wil doen wanneer alles verby is:

1

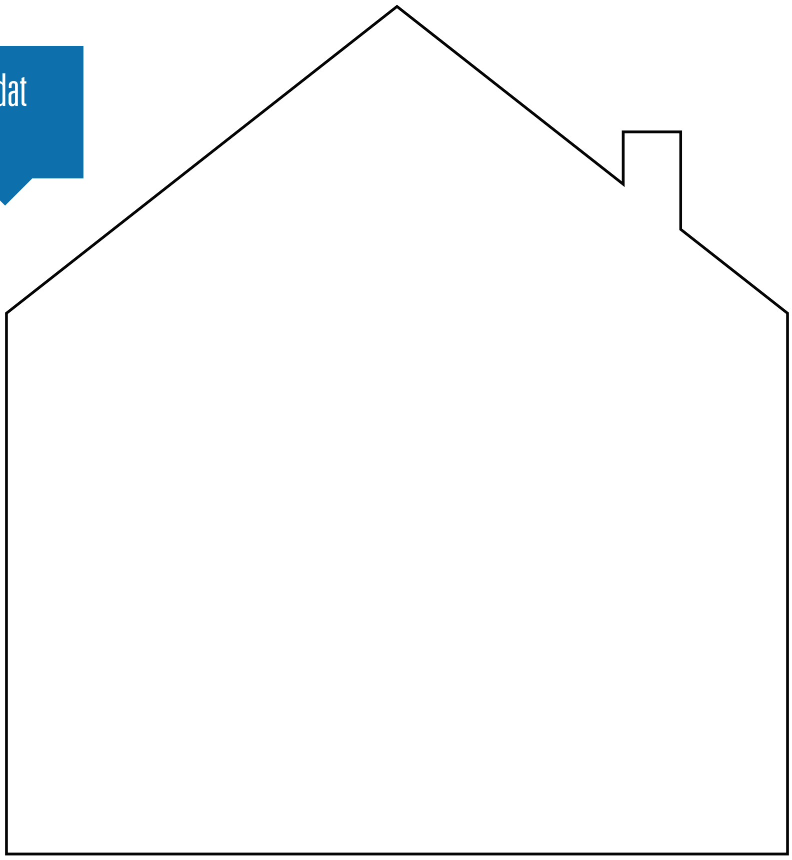
2

3

MY GEMEENSKAP

Skryf die volgende neer:

Kleur die huis in sodat dit soos joune lyk.



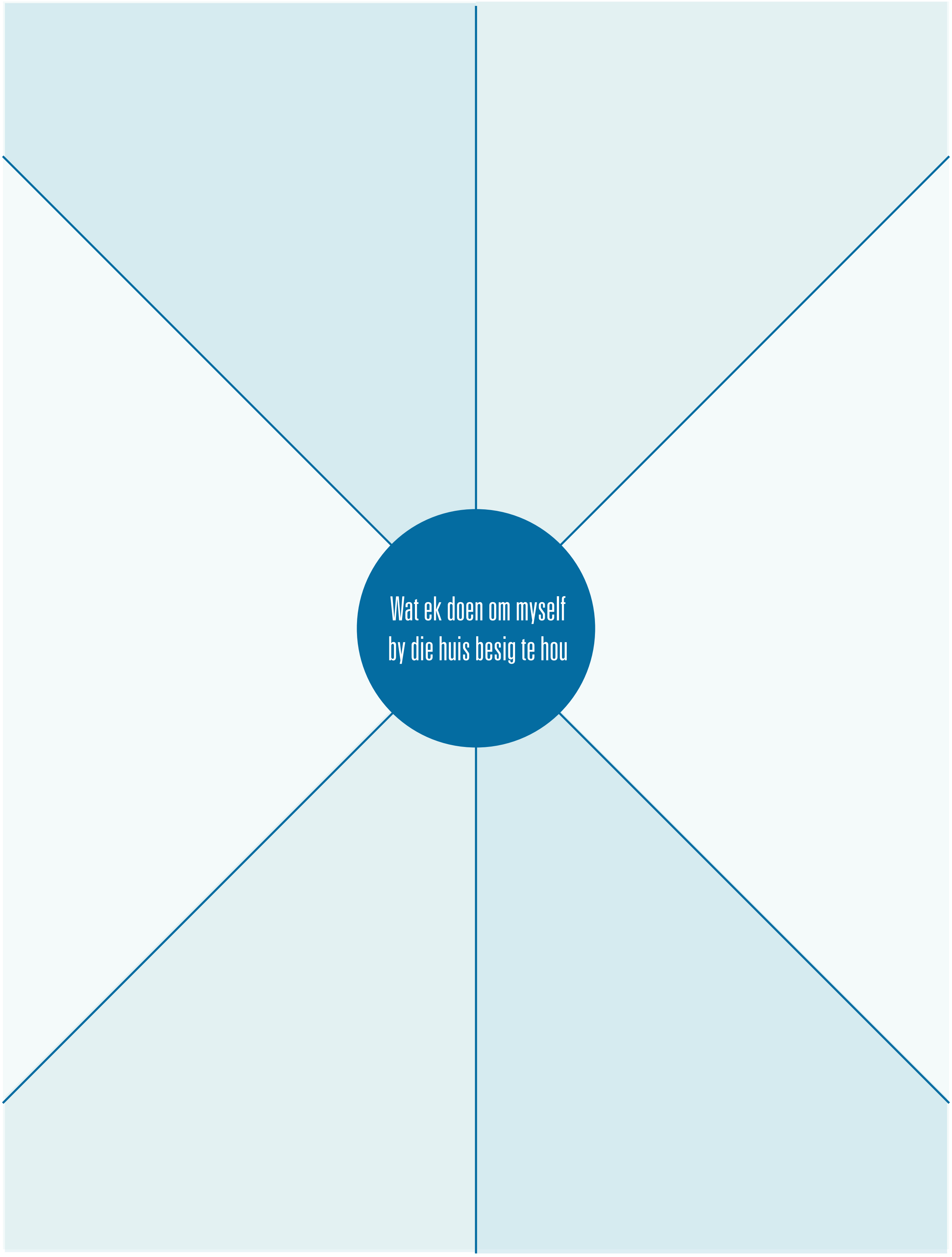
Skryf die volgende neer:

Waar ek gedurende dié tyd bly:

Wat ek in die huis of buite doen om pret te hê
(byvoorbeeld teken hartjies op die vensters, skryf met bordkryt op die plaveisel):

Hoe ek met ander kontak maak:

JY IS NIE GEHOK NIE!
JY IS VEILIG BY DIE HUIS.



ONS HANDAFDRUKKE

Maak afdrukke van al die mense in jou huis se hande in verskillende kleure en plak dit hier of trek hulle hande met verskillende kleure kryt af.

SPESIALE GELEENTHEDE

Watter geleenthede het jy gedurende hierdie tyd gevier?

Maak 'n lysie hier en skryf neer wat jy gedoen het om dit te vier, byvoorbeeld Paasfees, verjaarsdae en herdenkings.

Geleentheid	Datum	Wat ek gedoen het om dit te vier

VOER 'N ONDERHOUD MET JOU OUERS

Wat is die grootste verandering?

Wat dink Ma/Pa van tuisonderrig?

Na watter TV-programme het Ma/Pa gekyk?

Ma/Pa se 3 gunstelinggebeure in hierdie tyd?

1

2

3

Watter aktiwiteite/stokperdjies geniet Ma/Pa die meeste?

Waarvoor is Ma/Pa die dankbaarste?

Aantal dae wat ons by die huis moes bly

Wat ek uit hierdie gebeurtenis geleer het:

Wat is Ma/Pa se gunstelingtyd van die dag?

Wat is Ma/Pa se nuwe gunstelinggesinsaktiwiteit?

Wat is Ma/Pa se gunstelingkos om te maak?

Wat is Ma/Pa se doelwitte vir na die inperking?

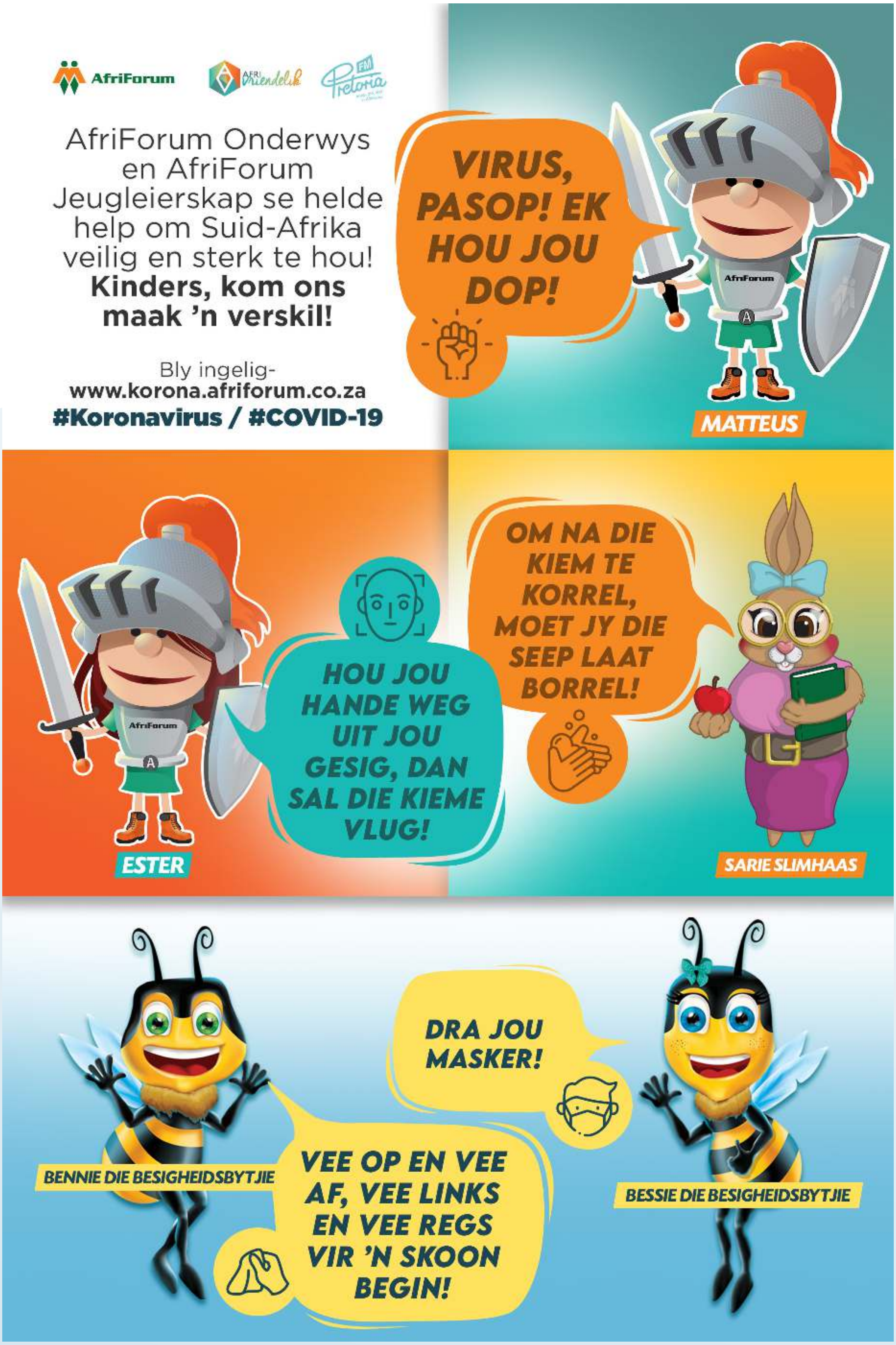
BRIEF AAN JOU OUERS

Liewe

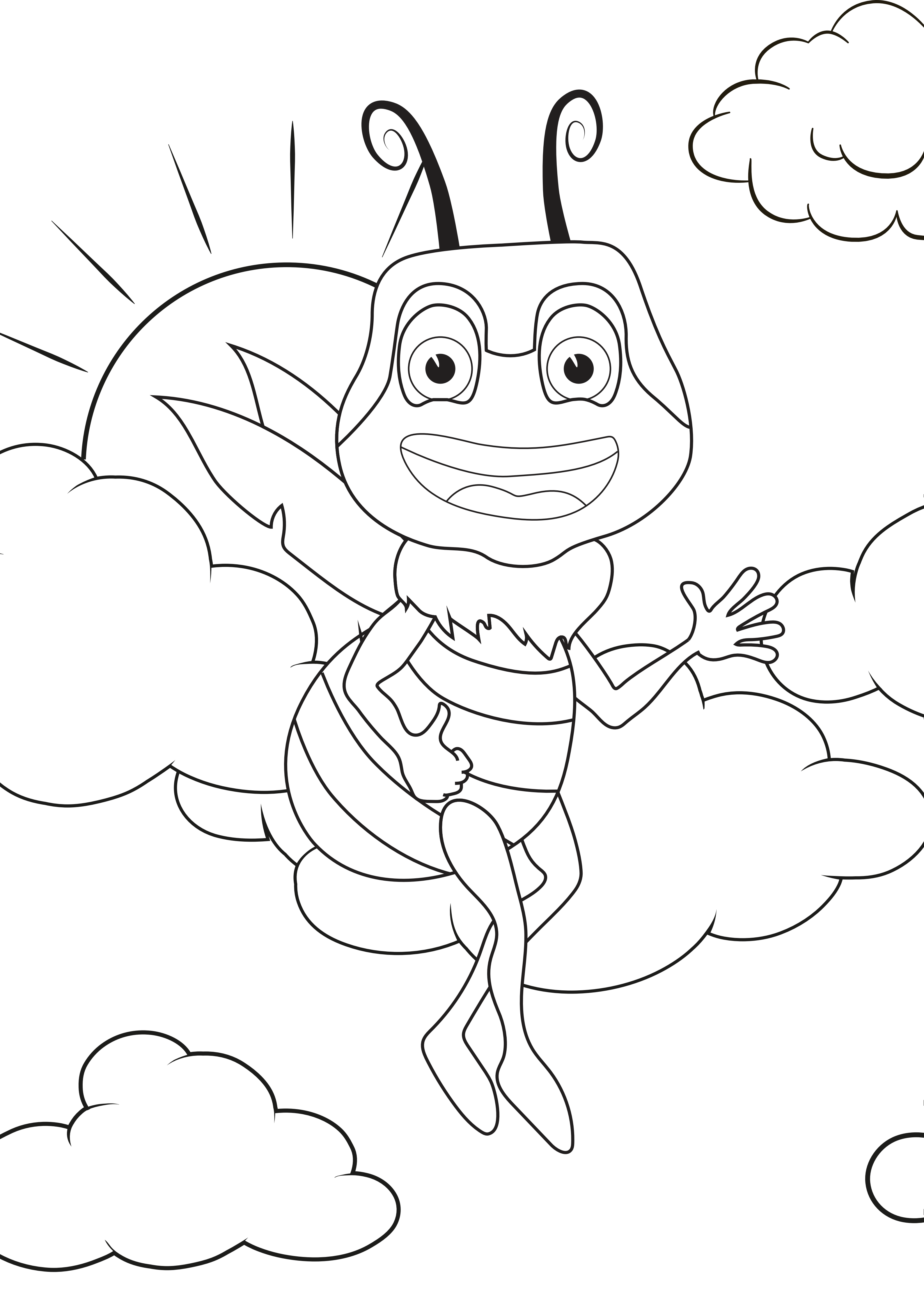
Liefde

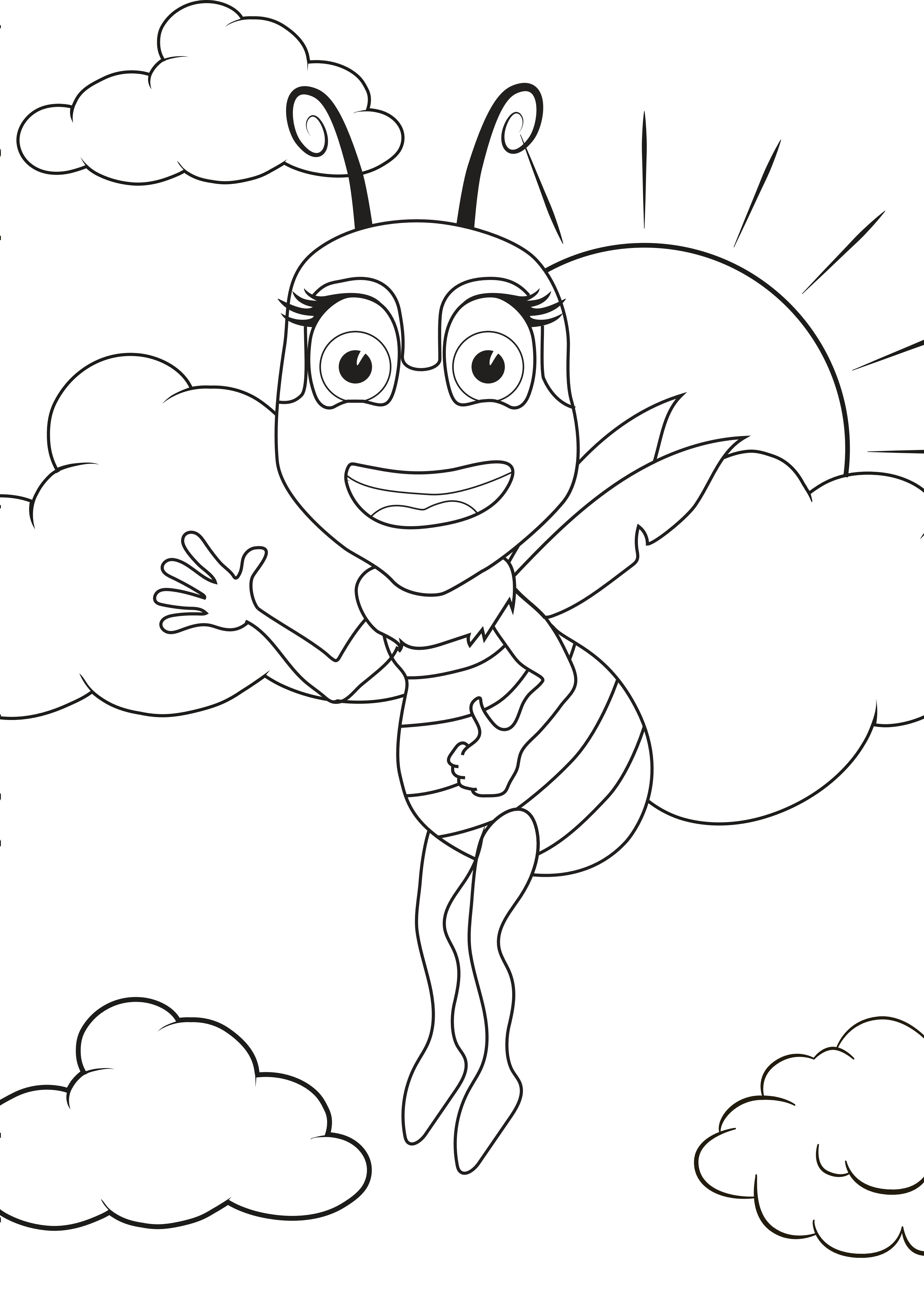
BESTUUR MY BUIE VIR KINDERS[20]

Klik gerus ook op hierdie skakel om te sien hoe jy jou kind se bui kan bestuur: https://www.facebook.com/groups/2377497079019547/.



[20] Wolf, R. 2020. My mood is so managed. *Tele-play therapy resources and support*. Available at https://www.facebook.com/groups/2377497079019547/. Accessed on 27 March 2020.





BRONNELYS

Batiste, N. 2020. My COVID-19 Journal. *Tele-play therapy resources and support*. Available at https://www.facebook.com/groups/2377497079019547/. Accessed on 1 April 2020.

Batiste (2020)| HUB FOR HELPERS. Available at: https://www.theupcenter.org/wp-content/uploads/2020/04/My-COVID-19-Journal-hrfg3p.pdf. Accessed on 29 March 2020.

Bowan, M. 2008. Treatment of panic attack with vergence therapy: and unexpected visual-vagus connection. *J Behav Optom* 19(6), p. 13-16.

Facebook. 2020. My COVID-19 Time Capsule. *Tele-play therapy resources and support*. Available at https://www.facebook.com/groups/2377497079019547/. Accessed on 30 March 2020.

The Psychological Association of South Africa (PsySSA). 2020. Psychology practitioners. *COVID-19 Resource Pack*. Maart.

Vivyan, C. 2009. *Imagery for self help*. Available at (www.getselfhelp.co.uk/imagery.htm www.get.gg). Accessed on 28 March 2020.

Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. 2011. *An introduction to cognitive behaviour therapy: skills and application*. 2nd edition. Los Angeles: SAGE Publishing.

Wolf, R. 2020. My mood is so managed. *Tele-play therapy resources and support*. Available at https://www.facebook.com/groups/2377497079019547/. Accessed 27 March 2020.

Impact Therapy
CENTRE

AfriForum