Praten over Corona, tekenen over Corona. Aflevering 1

Handleiding speciaal voor mensen “die niet kunnen tekenen” 😊

Wat zou het fijn zijn als je ook plaatjes kunt gebruiken als je praat over het Corona virus. Als je praat met je kinderen. Of met mensen die niet zo goed ingewikkelde ideeën kunnen begrijpen. Plaatjes helpen als je in gesprek bent.

- Teken de plaatjes ***terwijl*** je praat
- Dat vangt de aandacht, de concentratie wordt beter
- Wat jullie zeggen en begrijpen, “plakt aan het plaatje” of het blad.
- En daarna werkt het andersom: Als iemand een dag later weer het plaatje ziet, herinnert hij of zij zich het verhaal.

Dat plaatje kun je voor iemand ophangen, zodat zij/hij het makkelijk ziet. Of je doet het in een mapje. Het plaatje zien is alsof iemand weer even terug is in dat gesprek met jou. Zonder dat jij er bij hoeft te zijn om het ze nog een keer te vertellen.

Voor volwassenen en kinderen die tekenen zelf leuk vinden: samen tekenen ook een manier van praten met elkaar. En je hebt samen iets te doen.

Stel dat contact niet mag of niet gewenst is vanwege besmetting: Dan kun je jezelf ook filmen terwijl je het uitlegt en daarbij tekent.

- Ik ga een paar keer plaatjes en schema’s opsturen die je kunt gebruiken.
- Jij kunt me een mail sturen op info@misteredtraining.nl als je een plaatje zoekt of een thema wilt uitleggen, maar nog niet weet hoe je dat zou tekenen.
- Zo heb je na een tijd hopelijk alle plaatjes en schema’s die je nodig hebt.
- Als jij plaatjes hebt die goed werken en je wilt ze delen, stuur ze dan ook naar mij.

Heel belangrijk voor ons allemaal is

- Dat wat we vertellen echt waar is
- En dat wat we blijven vertellen **wat iedereen zelf kan doen**. Dat maakt ons sterker.

Blijf jezelf checken: *waarom* geloof ik dit. *Waar komt dit vandaan?* Zodat je blijft zorgen dat er geen stukjes van geruchten in je verhaal sluipen.

Veel succes,

Ed Rothfusz.

NB: Ik ben geen medisch deskundige. Ik volg het beste advies dat ik kan vinden bij het RIVM. Als je merkt dat ik mij vergis, als jij een beter inzicht hebt in wat echt waar is en wat echt helpt, bel/mail mij.

Ed Rothfusz / 0618115687 / info@misteredtraining.nl
Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

Aflevering 1 Gemaakt op 25 maart 2020
Onderwerpen

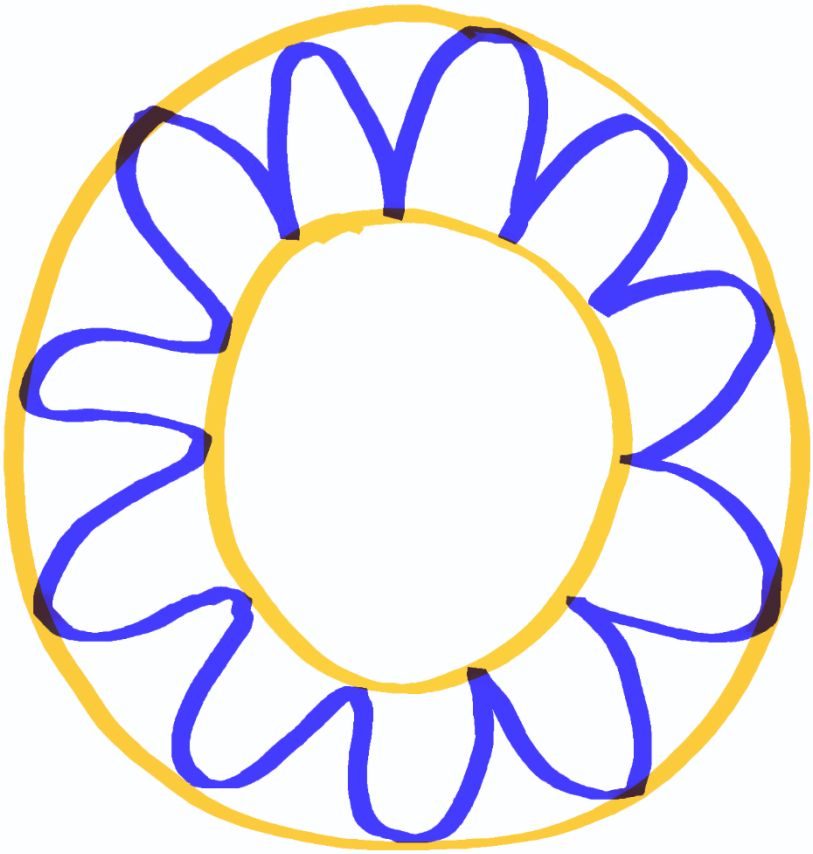
Inhoud

Handleiding speciaal voor mensen “die niet kunnen tekenen” 1
Basis oefening 3
Makkelijk mensen tekenen 4
Een hand tekenen 5
Wat is er aan de hand met het Coronavirus? 6
Wat kan jij zelf doen? 8
Waar is dit stofje dan? En waar is het niet? 9
Twee manieren waarop jij toch wel ziek kan worden 11
Wat kan jij zelf doen, om niet ziek te worden? 14
Als je buiten bent 14
Als je samen met anderen ergens moet wachten 16
Als je thuis komt 16
Als je ergens woont met veel mensen die geen familie zijn 17
Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze meteen weg 18
Wat kan je doen om een ander niet ziek te maken? 18

Er is geen vaste volgorde. Kies de plaatjes uit die jij denkt dat passen in jullie gesprek. En die passen bij hoe de ander het beleeft.

Versie 1.2: gemaakt op 31 maart 2020. Alleen kleine wijzigingen in formulering.

Ed Rothfusz / 0618115687 / info@misteredtraining.nl
Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

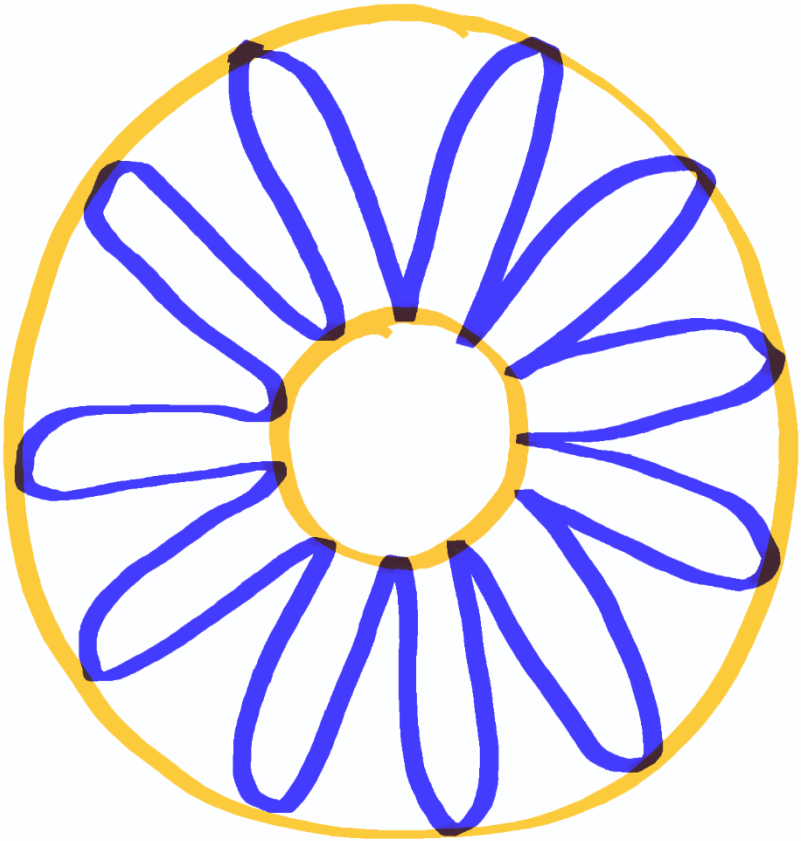


Basis oefening

Teken dit na.
In deze twee kleuren.

Oranje is altijd de hulplijn hier.

Door deze oefening worden de volgende plaatjes makkelijker om te tekenen.



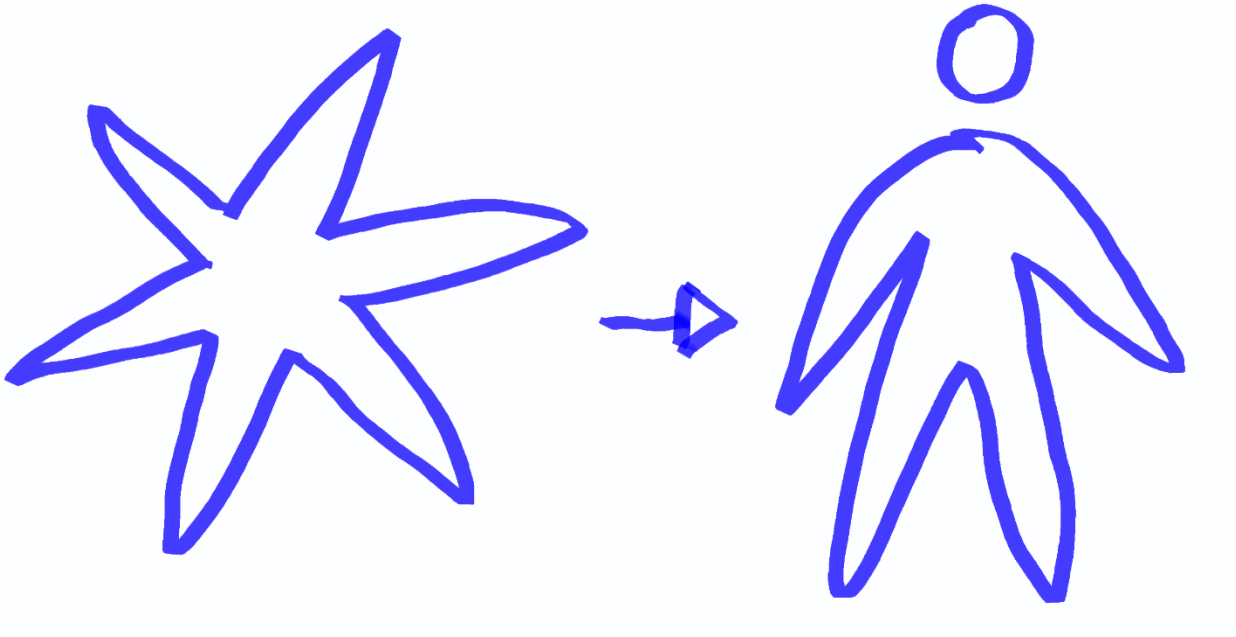
Zie je wat er gebeurd?

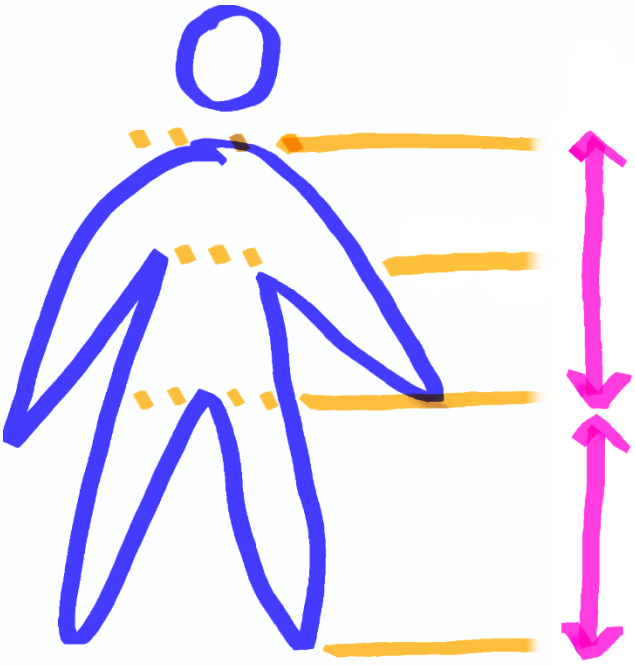
Het middelste rondje is kleiner. De vingers of de bloemblaadjes worden dus langer en dunner.

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

Makkelijk mensen tekenen

En nu zonder de oranje hulplijntjes……..





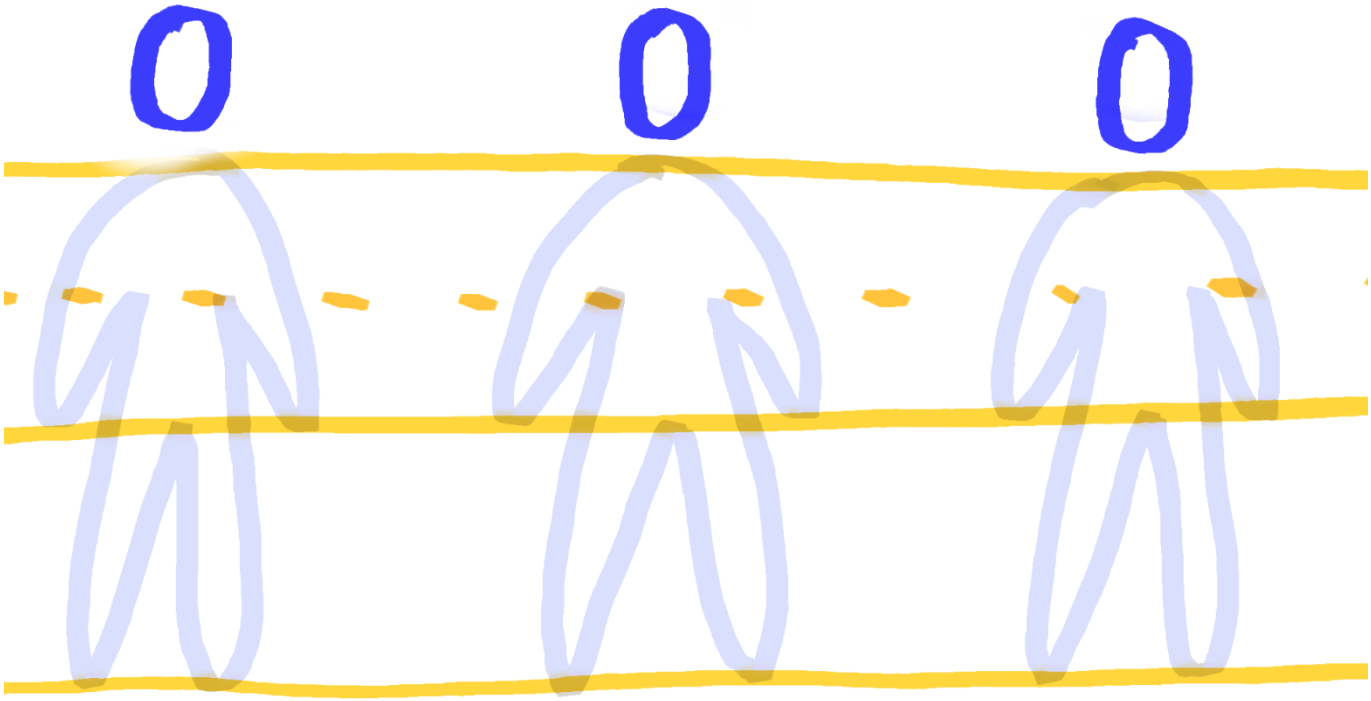
Zo klopt het

Het poppetje (zonder hoofd) in de helft

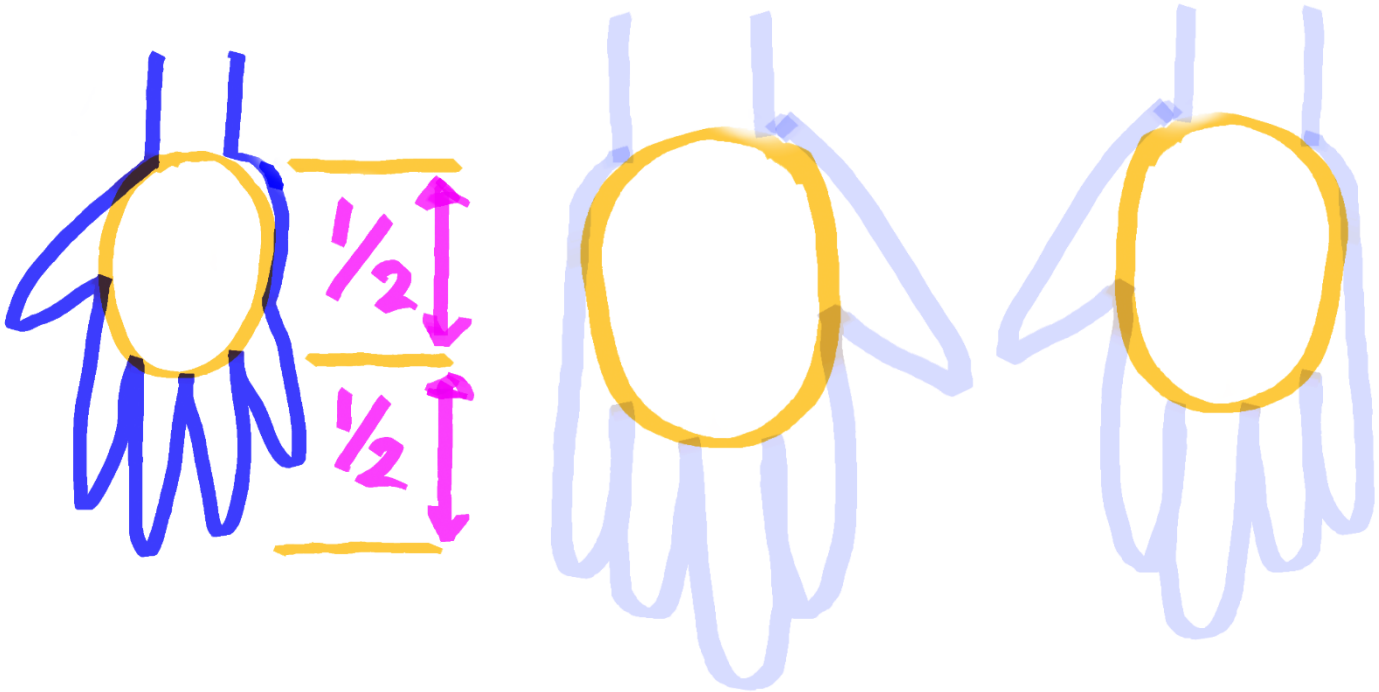
De bovenste helft ook weer: door de helft

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

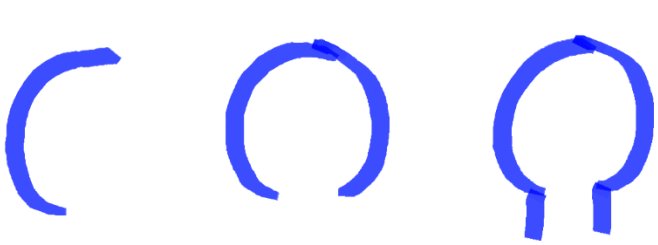
Zelf oefenen



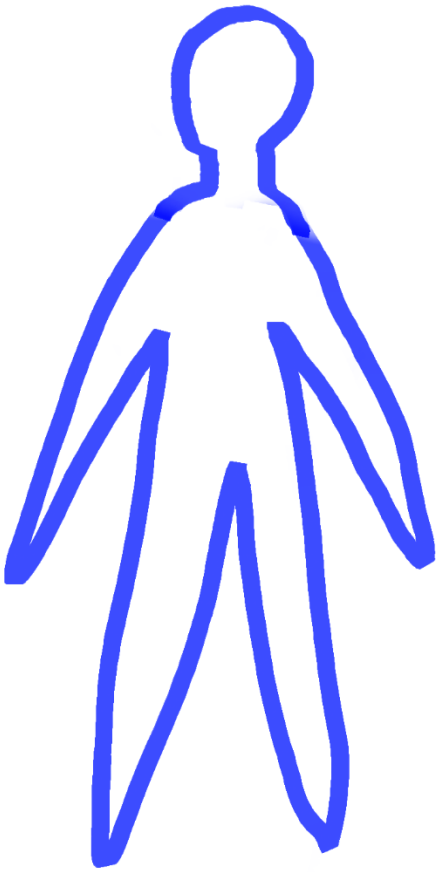
Een hand tekenen



Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

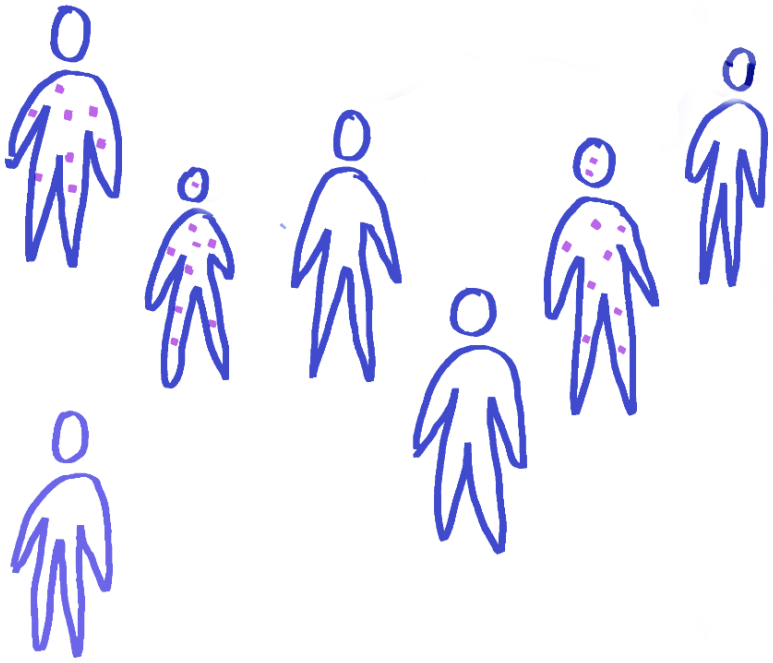


Een mens **met** een nek. Teken zo'n mens eerst in deze stapjes. Later maak je je eigen volgorde.



Wat is er aan de hand met het Coronavirus?

Gebruik taal die past bij de mensen waar je mee praat. Wat ik hier schrijf is alleen een voorstel voor de algemene betekenis van het plaatje.



Er is een nieuw soort "stofje" dat mensen ziek maakt. *Virus, als mensen dat kunnen begrijpen.*

Het stofje blijft bestaan / kan alleen lang blijven leven in het lijf van een mens. Het kan ook op dingen blijven liggen. Sommige mensen hebben het stofje in zich, sommige mensen hebben het niet.

Mensen kunnen het aan elkaar doorgeven. Dat heet "besmetten".

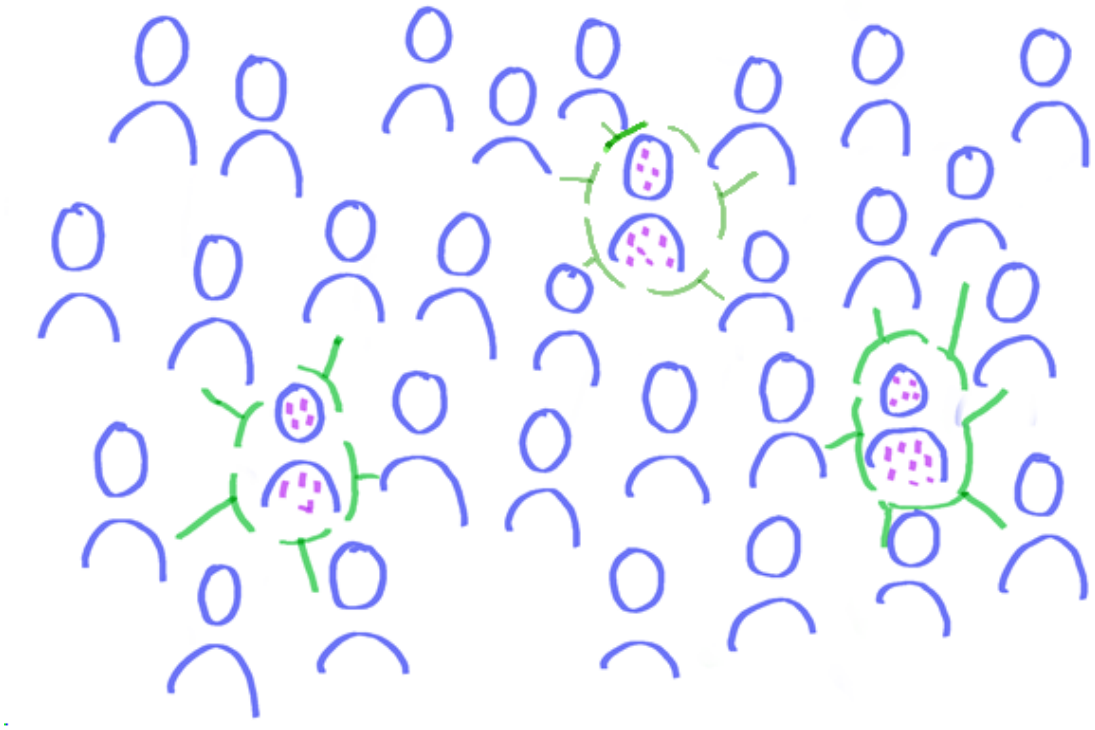
Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

De eerste dagen merken mensen vaak niets van als ze de ziekte hebben.
Maar daarna merken ze het, want dan voelen ze zich ziek. Sommige mensen worden een beetje ziek. Maar anderen kunnen heel ziek worden.

Iedereen praat er over. (Corona virus als meest gebruikte naam, Covid 19 voor de ziekte, SARS-CoV-2 voor het virus dat de ziekte veroorzaakt)

Waarom? Omdat deze ziekte

- **heel snel**
- **heel veel mensen** ziek kan maken.



En dat willen we niet. Waarom?
Bij een gewone ziekte worden maar een paar mensen tegelijk ziek. En als een paar mensen tegelijk ziek zijn, zijn er nog genoeg gezonde mensen die de zieke mensen kunnen helpen.

Dan zijn er genoeg familieleden, dokters en verplegers. En genoeg ziekenhuizen, voor de mensen die heel ziek worden. Want sommige mensen kunnen zo ziek worden dat ze naar het ziekenhuis moeten.

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

Maar als **heel veel mensen tegelijk** ziek worden, zijn er **niet** meer genoeg gezonde mensen om de zieken te helpen. En zieke mensen hebben wel hulp nodig, natuurlijk.

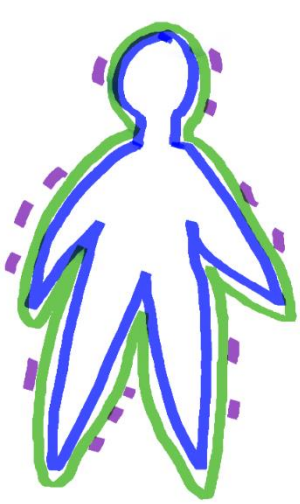
Dus moeten we zorgen dat niet teveel mensen tegelijk ziek worden.

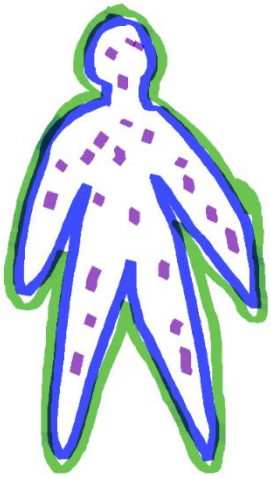
Wat kan jij zelf doen?

Begrijpen hoe het werkt en dat onthouden

Je huid zelf is dicht.

- Het stofje/virus kan niet door de huid naar binnen bij mensen die nog niet ziek zijn.
- Het stofje/virus kan niet door de huid naar buiten bij mensen die wel ziek zijn.





Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

Maar……. **Er zijn 3 openingen in je lijf, waar het virus door kan gaan.** Naar buiten en naar binnen. Alsof een huis 3 deuren heeft, maar verder helemaal dicht is. Wat zijn die 3 deuren?

Het zijn
- je ogen (die stofjes kunnen door het water van je ogen naar binnen),
- je mond en
- je neus, door de neusgaten.

Dat zijn de openingen waar het stofje door heen kan, ook al is je huid zelf dan dicht.

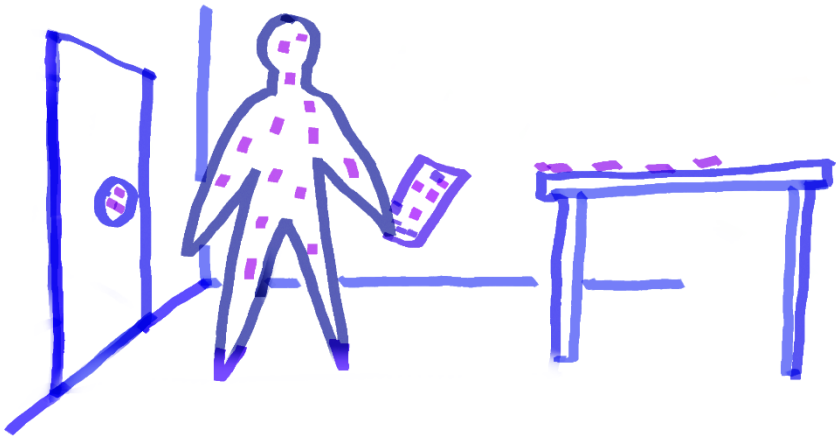
Bij mensen die ziek zijn, komt het stofje daar naar buiten. En nergens anders.

En bij mensen die nog niet ziek zijn, komt het stofje daar naar binnen. En nergens anders.

NB. Gebruik geen rood in het gezicht of een boos gezicht. Er is al stress genoeg. Maak ook niet de ogen zelf oranje. Dat ziet er nogal eng uit. "Wel ernstig, niet angstig" is het soort boodschap waar we voor gaan.

Voor jongeren en volwassenen:
https://www.soaaids.nl/nl/professionals/nieuws-en-standpunten/nieuwsbericht/vragen-antwoorden-over-coronavirus-seks-soas Er is op dit moment geen bewijs dat seks op zich het virus over kan dragen. Maar je zit wel binnen 1,5 meter. En zoenen draagt het wel over. Zieke/besmette mensen kunnen het virus wel op de huid dragen en het zo bij mond, ogen en neus van de ander brengen.

Waar is dit stofje dan? En waar is het niet?



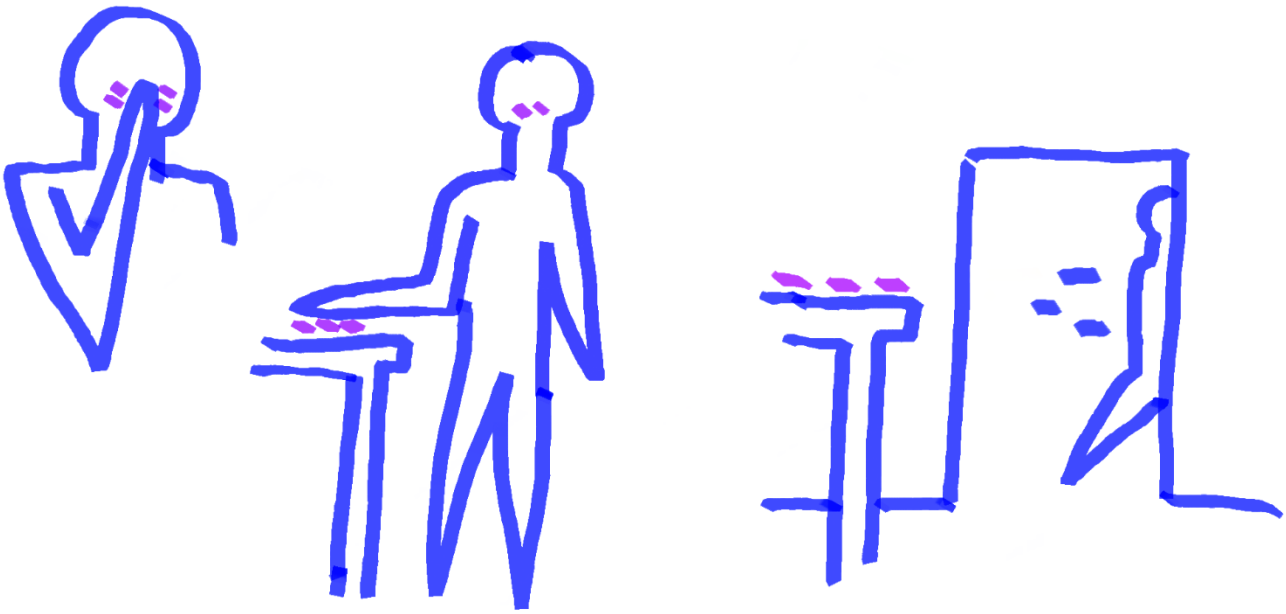
Dit stofje zit in het lijf van zieke mensen. Totdat ze beter worden.

Doordat zieke mensen hun mond, hun ogen en hun neus aanraken, komt het stofje aan hun handen.

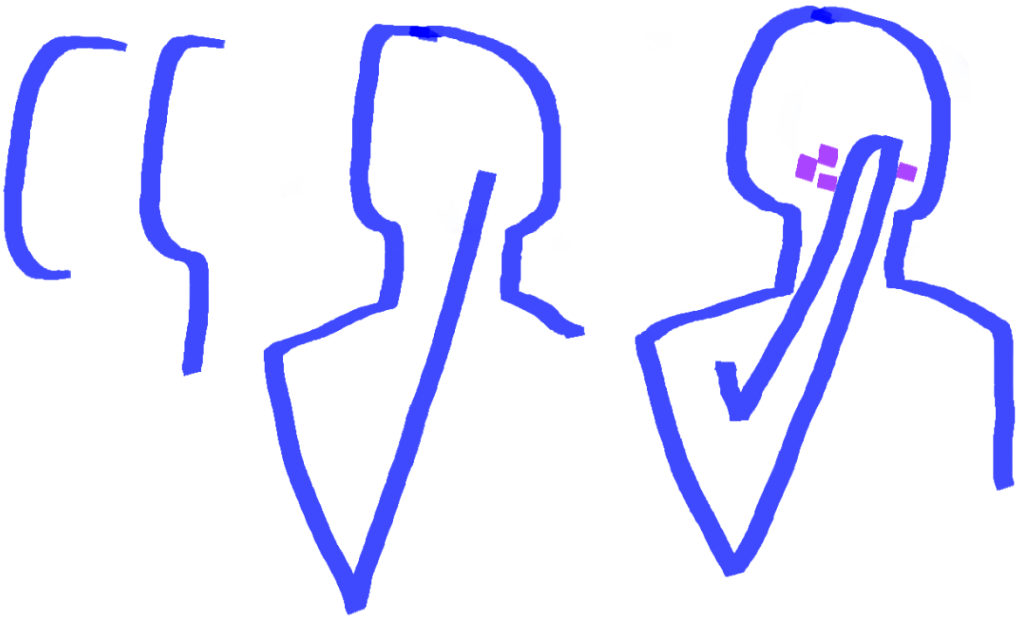
En van hun handen komt het op alles wat zij dan weer aanraken.

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

Het stofje kan langer dan een dag blijven leven / blijven liggen en je ziek maken.
Ook als wie ziek is zelf niet meer in de kamer is, kan dat stofje nog aan alle dingen zitten die aangeraakt zijn. En een klein beetje van het stofje is genoeg om ziek van te worden.

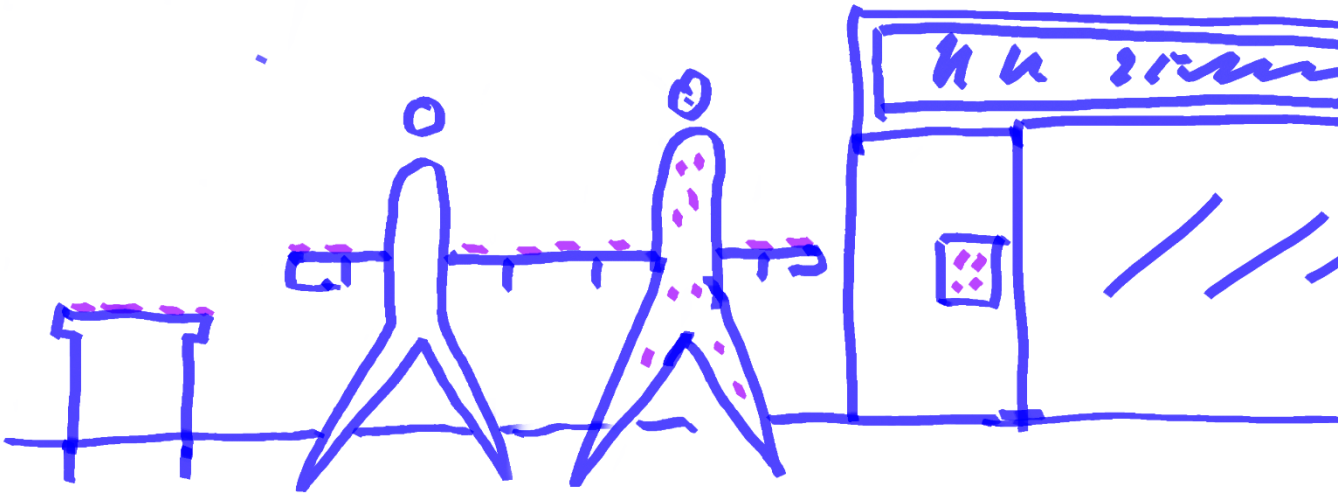


Stap voor stap “je mond aanraken” tekenen



Houd de nek en schouders breed, zodat het breed genoeg is om de arm er in te tekenen.

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons



- Het stofje zit in mensen die ziek zijn.
- En het stofje kan op dingen zitten.
- Verder zit het stofje nergens

Want het stofje kan niet vliegen. Dat is goed nieuws. Dus het zweeft niet zomaar overal in de lucht. Je kunt het stofje niet zomaar inademen als je ergens binnen bent of buiten.

Twee manieren waarop jij toch wel ziek kan worden

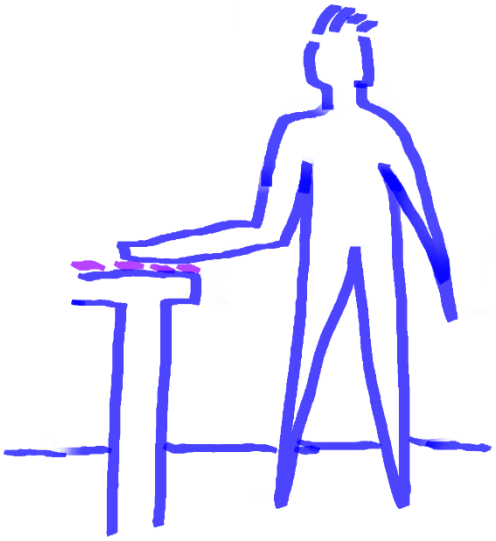
- **De eerste manier. Iets aanraken waar het stofje op zit.**

Als jij buiten bent doe je vaak iets dat heel gewoon is. Bijvoorbeeld je raakt een leuning aan of een deurknop. Nu veel mensen ziek zijn, kan wat gewoon is je toch ziek maken.

Want het kan best zo zijn dat iemand die ziek was die leuning of deurknop heeft beet gepakt en het stofje er nog op zit.

Nu pak jij de leuning beet. Zo komt het stofje aan je handen. Het stofje kan je nog ziek maken / het virus leeft nog na 1 dag op de leuning

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons



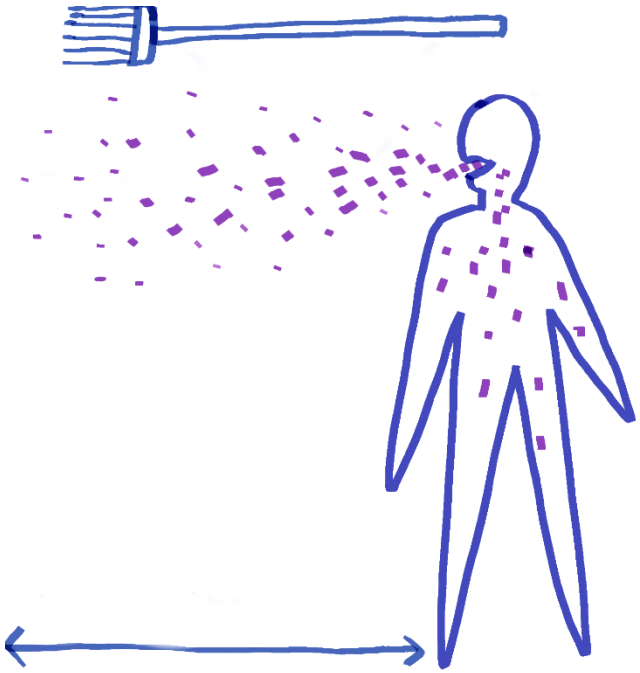
Het kan ook als je ergens binnen bent. Via een tafel, waar iemand zijn of haar handen op heeft gelegd.

Het stofje zit er nog aan. En als jij je hand op de tafel legt, zit het stofje nu aan jouw handen.

Dus. Nu zit het stofje aan je handen. Maar daar wordt je nog niet ziek van. Want je huid is dicht. En het stofje zit alleen maar aan de buitenkant.

Maar als jij je hand naar je gezicht brengt komt het stofje op je gezicht. En daar kan het virus / het stofje dan naar binnen. Door je mond, je ogen of je neusgaten.

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

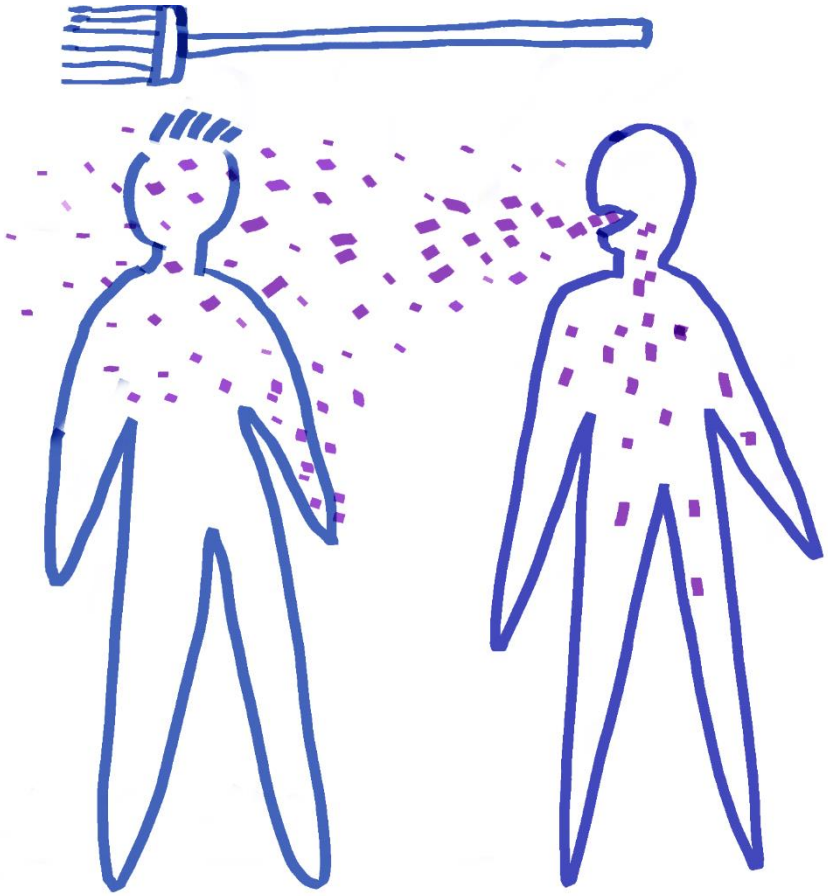


- **De tweede manier om toch ziek te worden: te dichtbij mensen zijn.**

Iemand die ziek wordt van dit stofje moet veel hoesten.

Iemand die hoest, maakt een soort wolk om zich heen De lucht van de hoest komt van binnen naar buiten, door zijn of haar mond. In die hele wolk zitten veel van die stofjes.

Die wolk zie je niet, maar die komt zo ver ongeveer als een bezem lang is. Dat is 1,5 tot 2 meter.



Iemand die ziek is, wil niet hoesten. Maar zij kan er niets aan doen.

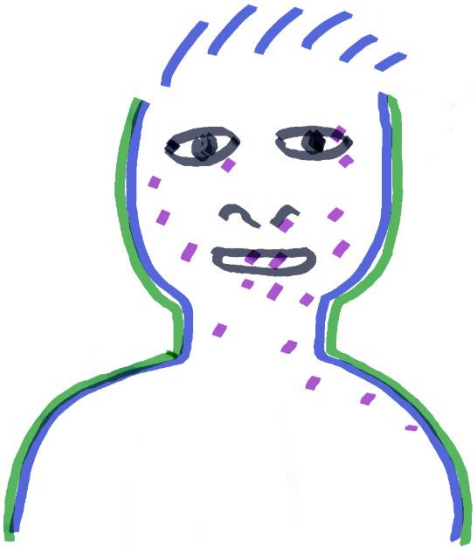
Niet boos worden op wie hoest, dus. Hoesten gebeurd gewoon. Dat doet de ziekte.

Als jij te dicht bij staat, sta je in de wolk.

Ook al zie je ze niet, de stofjes komen dan op jou.

En bij je gezicht, je neus, je mond en je ogen. En op je handen.

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons



Op die manier kan je echt ziek worden. Je hoeft er je gezicht zelfs niet meer voor aan te raken. Want de stofjes zijn waarschijnlijk al bij je ogen, bij je neusgaten en bij je mond.

- Wrijf niet in je gezicht.
- Raak je gezicht niet aan.
- En was je gezicht zo snel als je kan met water en zeep !

Vertel altijd even tegen anderen dat het gebeurd is.

Als je thuis komt, of als die anderen er niet bij waren toen dat gebeurde.

Wat kan jij zelf doen, om niet ziek te worden?

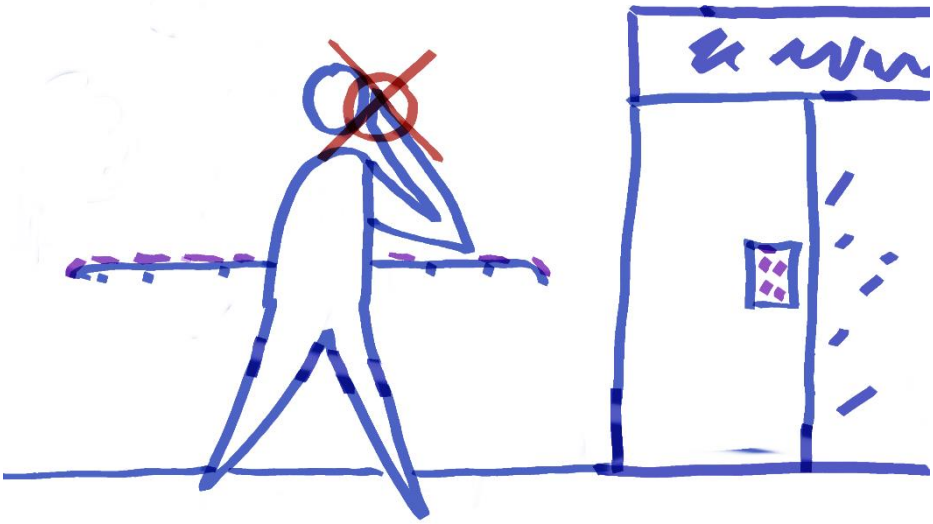
Als je buiten bent

Als je buiten bent,

Raak je gezicht niet aan.

Want je weet niet of dat stofje aan je handen is gekomen..

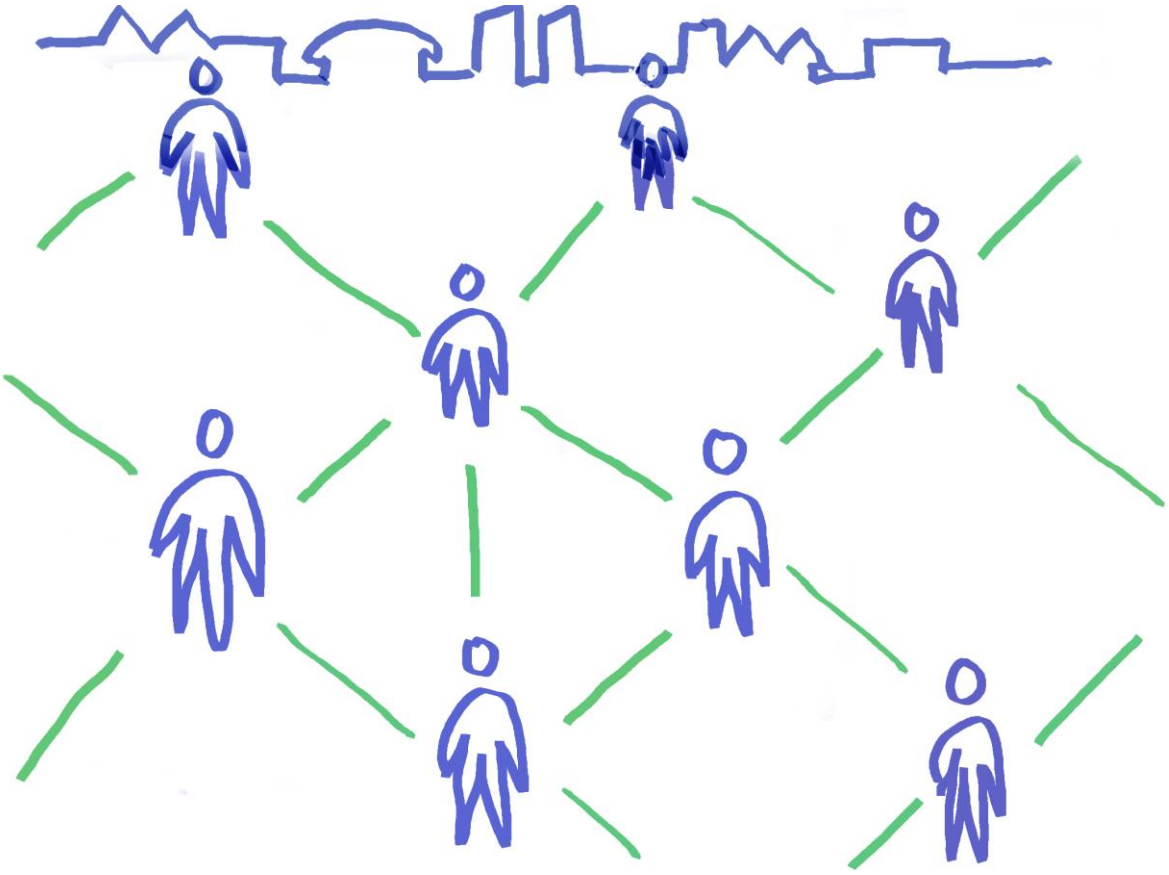
Het is moeilijk om je gezicht niet aan te raken. We doen het eigenlijk heel vaak. Maar je kunt het leren.

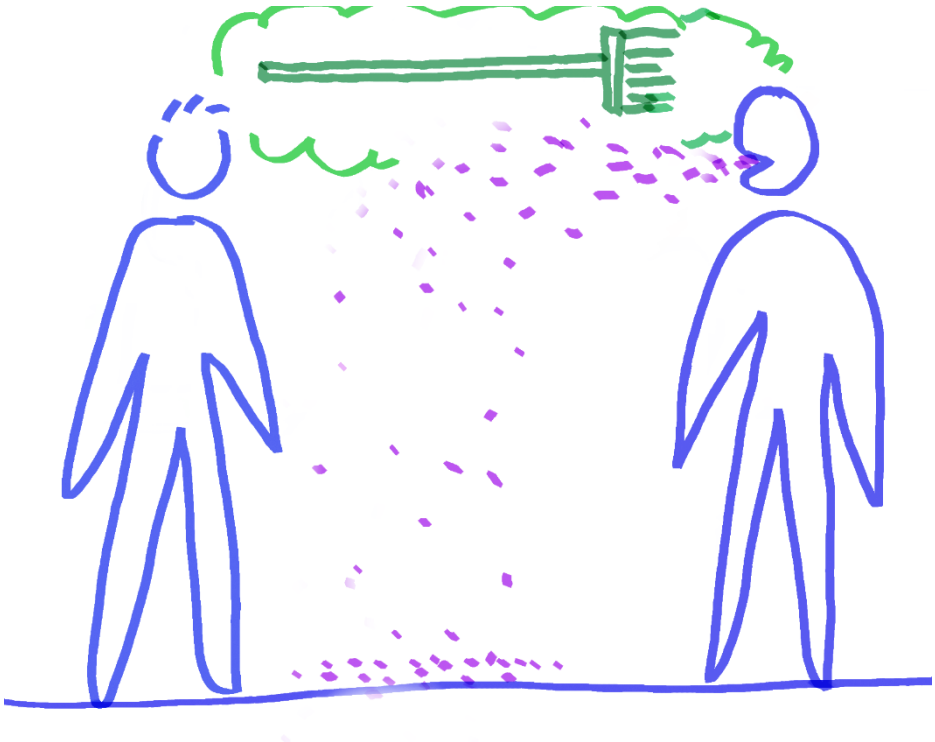


Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

Als je buiten bent

Hou altijd de goede afstand





En dat is op 1,5 tot 2 meter van een ander.

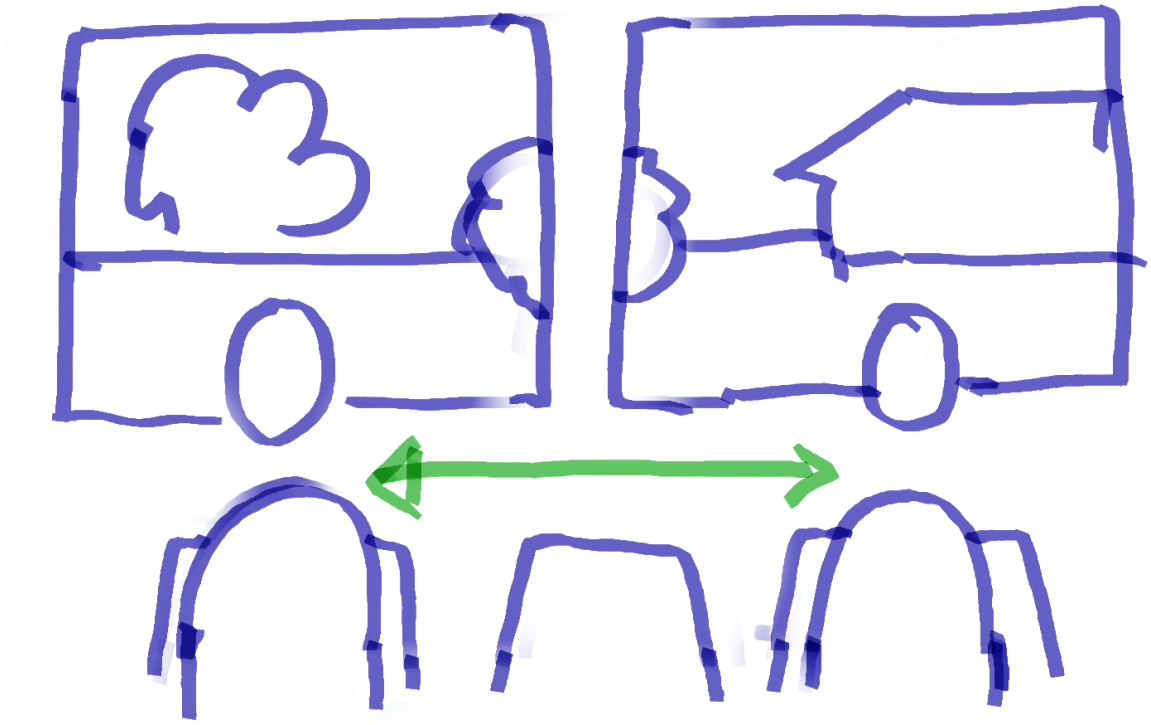
Jij weet niet wanneer iemand moet hoesten. Dat weet die ander eigenlijk ook niet…….

Als je ver genoeg weg bent, kan dat stofje niet op jou komen. Ook niet als iemand hoest.

Als je niet weet hoe ver….denk aan een bezem. Je staat goed als je zo ver weg staat als een bezem lang is.

Ed Rothfusz / 0618115687 / info@misteredtraining.nl
Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

Als je samen met anderen ergens moet wachten



Houd een stoel vrij tussen jou en de ander.

Als je thuis komt

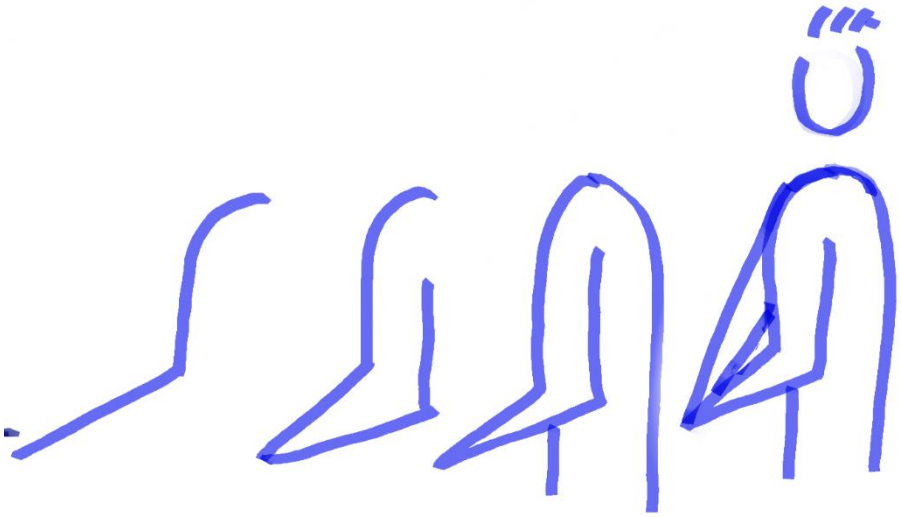
Als het gelukt is om je gezicht niet aan te raken toen je buiten was, heel goed.

En dan, als je van buiten thuis komt,

WAS ALTIJD EERST JE HANDEN met WATER EN ZEE.

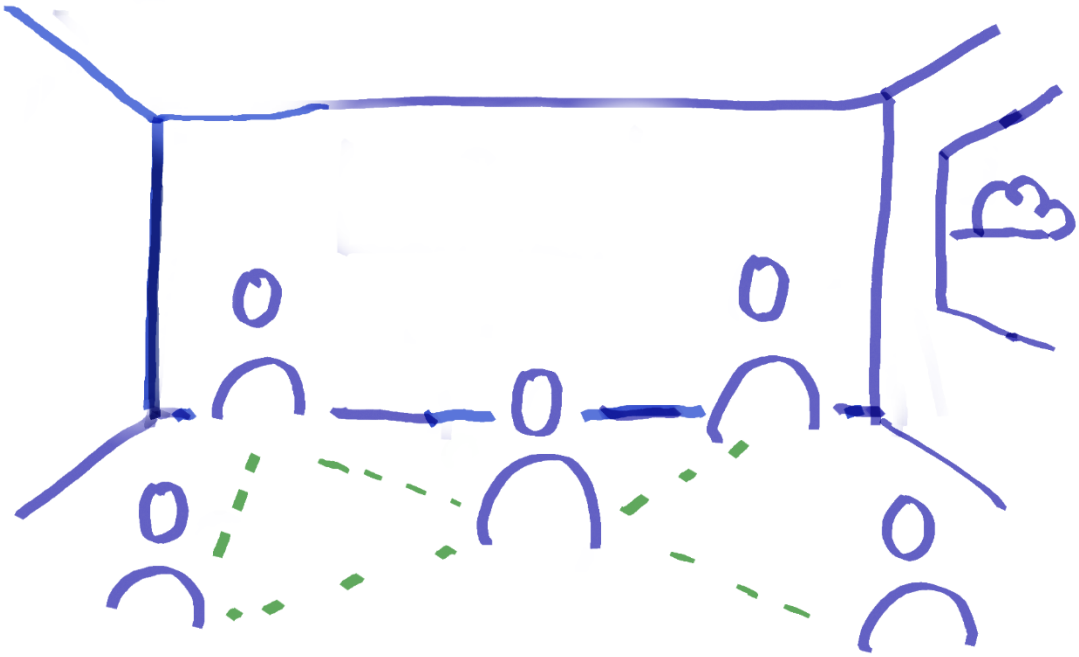
Want als je dat stofje nog aan je handen hebt…dan spoelt het gewoon weg met het zeepwater.

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons



Zo teken je “handen wassen” stap voor stap:

Als je ergens woont met veel mensen die geen familie zijn



Probeer dan zoveel mogelijk de goede afstand te houden. Als er teveel mensen in de huiskamer zijn, moet iemand van jullie naar de eigen kamer gaan, zodat er weer genoeg afstand kan worden gehouden.

Want jullie zijn misschien overdag allemaal ergens anders. Of je krijgt bezoek van allemaal andere mensen. Je weet niet of iemand intussen al ziek geworden is, maar zich nog niet ziek voelt.

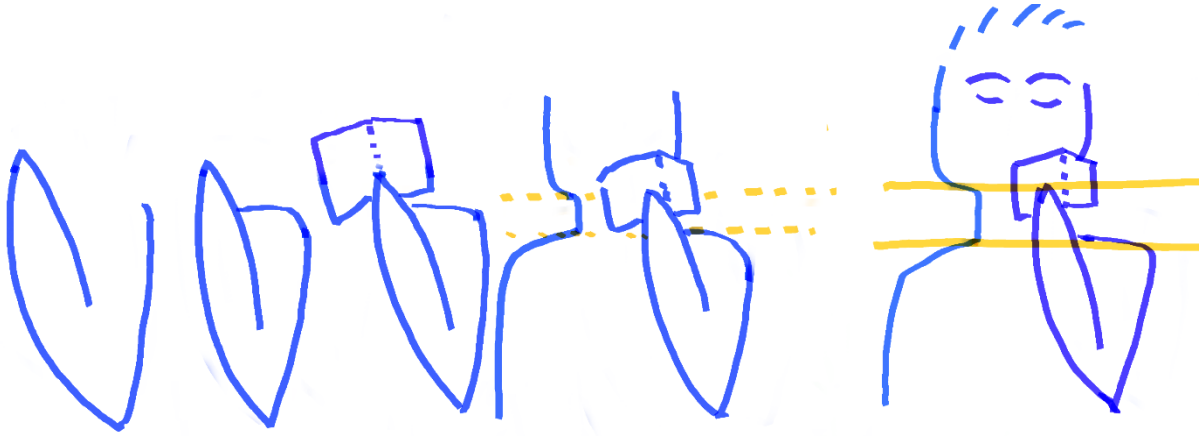
Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons

Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze meteen weg

Want in je een zakdoek van stof kan heel van dat stofje blijven zitten.

Dan kun je ziek worden van je eigen zakdoek.

Zo teken je “(papieren) zakdoek gebruiken” stap voor stap:



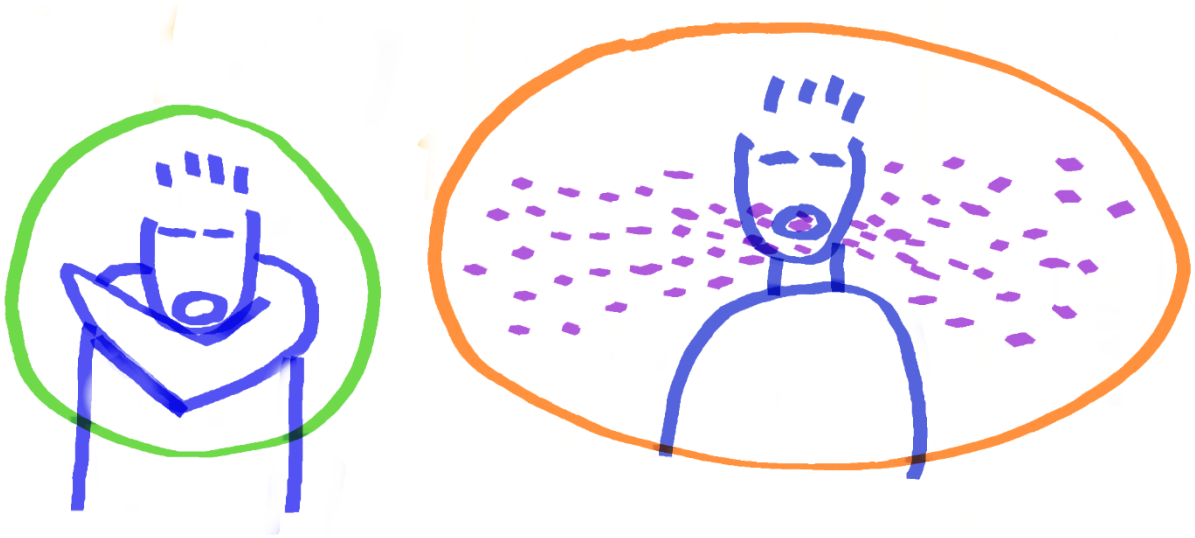
Wat kan je doen om een ander niet ziek te maken?

Als je moet hoesten: Hoest dan in je elleboog.

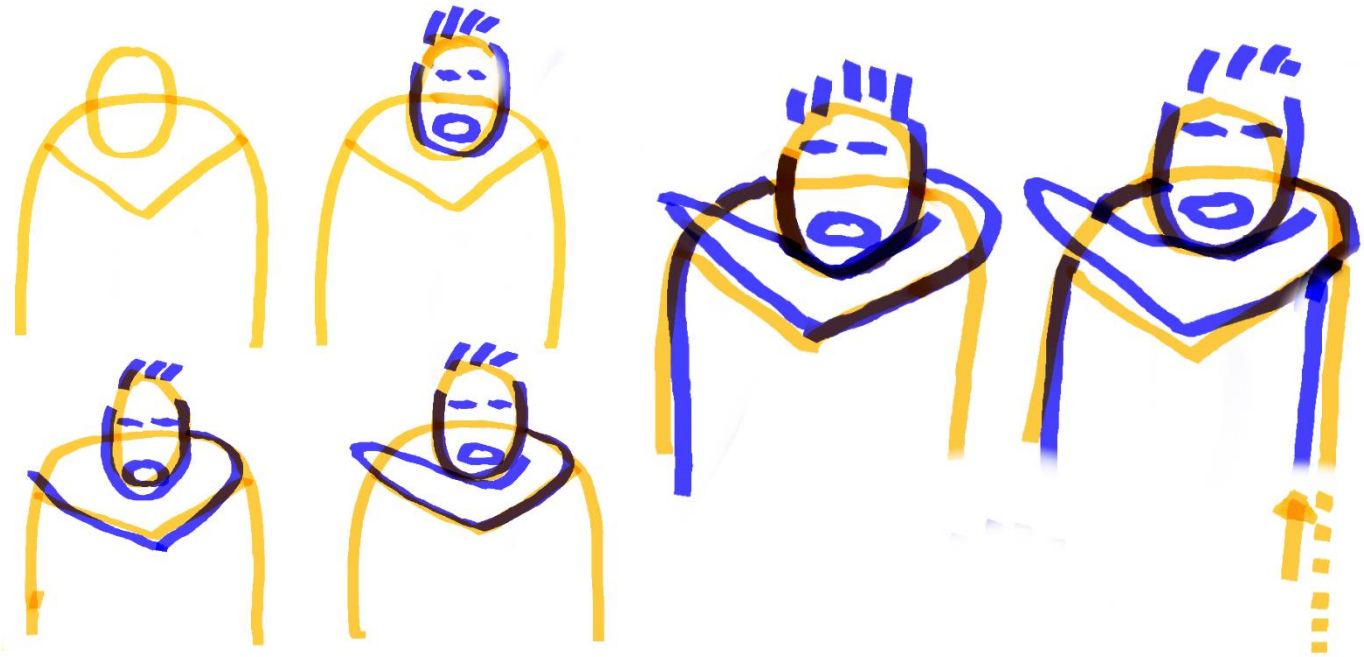
Misschien moet je gewoon even hoesten. Maar misschien ben je al ziek. Voor de zekerheid hoest je altijd in je elleboog.

Want jij wilt geen grote wolk om je heen maken. Zo worden minder mensen ziek.

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons



Zo teken je “hoesten in je elleboog” stap voor stap:



De laatste lijn zet je een beetje binnen de hulplijn van het schema.
Zo ziet de schouder er goed uit.

(-o-)

Dit is het voor deze keer.

Veel succes en met vriendelijke groet,

Ed Rothfusz.

Deze inhoud en afbeeldingen onder creative commons