

st@rtsein

januari 2023

voorwoordje Marjan



De eerste maand van het nieuwe jaar zit er alweer bijna op. We moeten nog een aantal weken de donkere door, maar nu zonder feestverlichting.

'Blue Monday' waar Katoo over schrijft, hebben we wèl al achter ons gelaten.

Blue Monday, of ook wel deprimdag genoemd, is de derde maandag van januari of de maandag van de laatste volle week van januari. Dit zou de meest deprimerende dag zijn en Katoo vertelt je waarom.

Maar wat nog beter is, Katoo weet ook goede raad voor dergelijke dagen. Niet alleen die ene 'Blue Monday' kan immers zwaar doorwegen...

De ene dag is de andere niet. En alleen al eens horen dat je de enige niet bent die daarmee worstelt, doet goed. En wat goede raad misschien nog beter?

Goede raad over hoe we kunnen omgaan met moeilijke momenten of ze kunnen voorkomen.

Een aanrader dus om het artikelje te lezen en vooral ter harte te nemen...

We wensen jullie alvast veel leesplezier, meerdere lichtpuntjes per dag en wat extra energie!

afrekenen met 'Blue Monday'?



een artikel van thuisbegeleider Katoo

Deze vindt meestal plaats op de derde maandag van januari en wordt als de meest deprimerende dag van het jaar beschouwd.

Dit idee komt van een Engelse psycholoog die een wetenschappelijke formule zou hebben uitgevonden om deze dag te bepalen. De naam komt van de Engelse uitdrukking: 'feeling blue', vertaald als: 'je depri of somber voelen'.

Waarom deze dag?

Voor veel mensen is maandag de start van een nieuwe werkweek, in januari lijkt de volgende vakantie ook nog veraf, je pas gemaakte goede voornemens zijn al terug opgeborgen of mislukt én het is nog steeds de donkerste en koudste periode van het jaar...

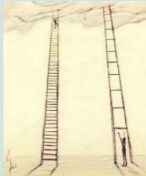
Omdat we belang willen hechten aan ieders mentale welzijn binnen de thuisbegeleidingen, geven we in deze 'blauwe' periode graag ook enkele tips mee die kunnen helpen om je beter te voelen:

Hou je goede voornemens makkelijker vol

door je doelen **SMART** te maken!

Hiermee wordt niet alleen 'slim' bedoeld, maar elk van deze letters staat voor het volgende:

- | | |
|--------------------|--|
| S van specifiek: | Hoe concreter, hoe beter! Neem jezelf niet voor om sportiever te zijn, maar bepaal bijv. om vanaf nu dagelijks te wandelen of sporten. |
| M van meetbaar: | Dit kan je doen door het aantal minuten of momenten vast te leggen. Wil je wandelen, kan je bijv. een stappenteller gebruiken en bepalen hoeveel kilometer je wil bereiken.
Wil je meer contact met anderen, kan je bijv. beslissen om wekelijks met één iemand af te spreken of te bellen. Dan kan je ook makkelijk terugkijken of dit je gelukt is. |
| A van acceptabel | voor jezelf en voor anderen...
'Ik wil vanaf nu dagelijks uitgaan' lijkt niet zo'n acceptabel doel als je bijvoorbeeld vroeg op moet voor je school of werk. |
| R van realistisch: | Ik wil rijk of beroemd worden is zo'n voorbeeld van een weinig realistisch doel, of proberen om 20 kg af te vallen in een maand... Hou het simpel en haalbaar. Kleine stapjes leveren meer op dan grote... |



- | | |
|----------------------|--|
| T van tijdsgebonden: | Als een doel bereiken je te lang bezighoudt, dan zal je je motivatie verliezen. Kies bijv. om een maand een nieuwe hobby uit te testen, of geef jezelf een vooraf afgesproken periode om iets te leren of te doen. |
|----------------------|--|

Voeg meer kleur toe aan je dag

Draag je favoriete (kleurrijke) kledij, spreek af met je beste vriend(in), zet je lievelingslied op en zing of dans mee met de muziek, kleur een mandala met vrolijke kleurtjes in, doe iets wat je leuk vindt,...



Geef je mentale welzijn een boost

Dit kan je doen door je meer bewust te worden van je lichaam, te ontstressen en zo minder te piekeren. Het kan al simpel door een bad of douche te nemen, je eigen oor te masseren, op je ademhaling te focussen en tot rust te komen, een boswandeling te maken,.... Wie meer uitdaging zoekt kan bijvoorbeeld een online sessie yoga of mindfulness opzoeken en uitproberen.

Herlees leuke berichtjes die je kreeg of bekijk foto's terug van een leuk moment.

Leuke tips kan je ook vinden op de website www.rustbox.be: je vindt er rustgevende activiteiten, filmpjes en muziek en kan een eigen rustplan maken met rustgevende kaartjes om te gebruiken. Je kan ingeven op de website hoeveel tijd je hebt om iets te doen. 5 minuten per dag kan al een verschil maken!

Leer positief denken

Elk nadeel heeft zijn voordeel!

In India vierten hindoes rond deze tijd hun winterzonnnewende. Zij bekijken het dus van de zonnige kant, want vanaf nu wordt de dag elke dag een beetje langer; de zon komt vroeger op, en gaat later onder.

Praat erover!

Hoewel het thema dankzij bijv. rode neuzendagen regelmatig aan bod komt in de media, blijft het voor veel mensen een hoge drempel om hulp te zoeken en over je (negatieve) gedachten en gevoelens te praten. Nochtans is het de eerste stap richting je beter voelen. Bij je thuisbegeleider kan je in vertrouwen in gesprek gaan en samen bekijken wat je nodig hebt.

Welke van deze tips wil jij graag eens uittesten? Daarom niet alleen in januari, maar elk moment dat je jezelf een beetje down voelt, kan je deze tips gebruiken.

Heb je graag extra hulp en uitleg bij één van deze methodieken of activiteiten, vraag er gerust naar bij je thuisbegeleider.

Wie weet wordt deze blauwe periode dan wel een kleurrijke vrolijke tijd!



Xander slaapt in een 'CloudCuddle'

een artikel van thuisbegeleider Maya



Xander is een kranig jongetje van 3 jaar waarbij onder meer de diagnose ASS is vastgesteld. De nachten waren een ware opgave voor de ouders. "Xander zijn autisme zorgt ervoor dat hij 's nachts geluidsprikkels opzoekt en gaat slaan met zijn rug en hoofd tegen zijn bed", zo vertellen papa en mama. "Lange tijd kon hij slapen in zijn kinderbedje dat beveiligd werd met kussens aan de zijkant. Door zijn hevig wiegen en bonken moesten we wekelijks de vijsjes controleren en aanspannen. Tot hij op een nacht zijn bed uit elkaar had 'gewiegd'."

Mama en papa konden nu niet meer doorslapen door het vele lawaai, bovendien bleven ze nu ook ten allen tijde alert voor het geval zijn bedje het opnieuw zou begeven. Na een lange zoektocht om de nachten opnieuw haalbaar te maken zijn zij uitgekomen op de CloudCuddle.

"De CloudCuddle geeft Xander een veilige mobiele slaapplek waar hij zich geen pijn kan doen, een betere nachtrust en zich overal perfect veilig kan voelen", aldus mama en papa. "Xander is erg angstig en bijgevolg ook gesteld op routines en herkenbaarheid. Ergens anders slapen is heel moeilijk voor hem.

Het voordeel van de CloudCuddle is dat het makkelijk mee te nemen is en er op een nieuwe plaats minder weerstand is voor Xander omdat hij er zijn veilige 'nestje' herkent. Ook als we op verplaatsing zijn, komt Xander sneller tot rust als hij kan spelen in zijn Cuddle".

Bovendien kan Xander ook niet zelf uit zijn CloudCuddle geraken waardoor het duidelijk is voor hem dat hij daar moet blijven en slapen. Deze afgrenzing brengt hem ook rust en een veilig gevoel.

Het fijne is dat mama en papa, na 2 jaar zoeken, nu eindelijk weer geruster (leren) slapen. Xander is nu ook veilig 's nachts.

Vaak zien we dat de CloudCuddle gebruikt wordt in combinatie met een bedbox thuis maar de ouders van Xander gebruiken de Cuddle ook altijd thuis i.p.v. een bedbox.



Voor meer info over de CloudCuddle kan je terecht op onderstaande website:

[Een gehandicapt kind overal veilig laten slapen - Met CloudCuddle](#)

Op mijn vraag of de CloudCuddle verschillende maten in stevigheid heeft, antwoordde de websiteverantwoordelijke als volgt:

"De CloudCuddle is ontwikkeld voor de meest standaard 1-persoons matrasmata. Zodoende kan hij zowel voor kleine als grote kinderen gebruikt worden en er slapen ook regelmatig volwassenen in. Zie deze pagina op onze website : [voor wie?](#) Hoeveel een CloudCuddle aankan, hangt vooral af van het samenspel tussen gewicht en gedrag. Het is wel zo dat we momenteel een CloudCuddle Senior aan het ontwikkelen zijn, die nog meer kracht aankan. Deze ontwikkelen we met name voor de ouderenzorg. We verwachten dat we deze eind dit jaar op de markt kunnen introduceren."

Voor een CloudCuddle moet je toch rekenen vanaf 1250 euro. Er kan een tussenkomst aangevraagd worden aan het VAPH via je mutualiteit.

Contacteer best eerst je mutualiteit voor je aankoop.

maak kennis met Elise

nieuwe thuisbegeleider aan boord bij team midden



dat verdient een interview!

In september 2022 kwam je het team van Start West-Vlaanderen vervoegen! Je komt team midden versterken!!! Nogmaals welkom, Elise!

Graag willen we jou via St@rtsein nog eens voorstellen aan onze gezinnen.

Hoe zijn de eerste maanden bij Start verlopen?

De eerste weken ben ik vooral met collega – thuisbegeleiders mee op pad mogen gaan. Dit was zeer interessant én leerrijk om te kunnen observeren hoe iedere collega zijn/haar eigen stijl heeft. Hierdoor groeide bij mij ook zeer snel het verlangen om zelf op pad te kunnen gaan en gezinnen te kunnen begeleiden.

In september kende de dienst ook de start van onze reorganisatie. Hoe was dit voor jou?

Aangezien ik niet kan vergelijken met de werking van vóór de reorganisatie én alles (of toch zéér veel 😊) nieuw is voor me, ondervind ik geen grote aanpassingsproblemen. Ik kan me wel goed voorstellen dat dit voor collega's die al langer bij Start werken, wel een grotere aanpassing vraagt. Dit heb ik kunnen ervaren op mijn vorige job.

Welke job deed je hiervoor?

Ik heb 14 jaar als maatschappelijk assistente bij de mutualiteit gewerkt. De laatste jaren was ik lid van het multidisciplinair team in functie van de opmaak van VAPH-dossiers.

Als je 3 zaken mag opsommen die je leuk vindt aan je job bij Start, welke zouden dit zijn?

- de vele verschillende aanmeldingsvragen van de gezinnen
- het zelfstandig werken en het vertrouwen dat je hierdoor van de leidinggevendenden krijgt
- de leuke en warme sfeer tussen de collega's

Waar kan je van genieten in je vrije tijd?

Ik kan heel erg genieten om samen met mijn gezin gekke en leuke momenten te creëren thuis. Daarnaast ben ik een enorme fan van restaurantbezoekjes, aperitiefmomentjes met vrienden en familie.

Sinds september 2022 ben ik gestart met joggen ('de zoveelste keer' 😊), maar ik hoop het deze keer vol te houden!

Wat staat er nog op je bucketlist?

Een reis maken naar Ivoorkust samen met mijn gezin. Een tante van mijn man heeft er samen met haar gezin enkele jaren geleden een groot project opgestart. Samen met vele vrijwilligers hebben ze er een school gebouwd en blijven ze het dorp met hun inwoners ondersteunen waar ze kunnen.

Bedankt Elise!!!

hartjes stempelen voor valentijn

thuisbegeleider Anja met een romantische tip!



Nog twee weken naar Valentijn! Nog twee weken tijd om een romantische kaart te knutselen voor al diegene die jij lief vindt!

Wat heb je nodig?

- karton
- een WC-rolletje
- een elastiekje
- verf
- een perforator
- een rood draadje of lintje

Hoe doe je het?

1. Maak van het WC-rolletje een hartjesvorm: druk met je vinger in het midden van de rol. Buig even goed door, hou het bij elkaar en doe er een elastiekje rond.
2. Knip uit karton een hart uit. Een wit hart geeft mooi resultaat!
3. Doe nu wat (rode?) verf op een bordje. Druk het hartjes-wc-rolletje hier in. En stempel op het witte hart!
4. Ga door tot het hart vol staat met gestempelde hartjes...
5. Laat drogen, maak een gaatje met een perforator en doe er een rood lintje in. Klaar!
6. Nu enkel nog afgeven aan wie je lief is, die kan het ophangen!



met dank voor de medewerking aan deze nieuwsbrief:
anja-elise-hilde-jana-katoo-kim-maya-marjan

Start West-Vlaanderen vzw is een thuisbegeleidingsdienst voor gezinnen met een kind met een ontwikkelingsvertraging, een verstandelijke beperking of een meervoudige handicap en voor gezinnen met een jongere of een volwassene met een verstandelijke beperking.

Wij zijn bereikbaar:
secretariaat Roeselare:
Beversesteenweg 255 b
8800 Roeselare
tel.: 050/40 50 00

Heb je een fijne ervaring opgedaan, waarvan u vindt dat ook anderen er iets kunnen aan hebben. Of heb je een leuke tekening, nuttige leestip dan mag je deze steeds mailen naar:
info@startwestvlaanderen.be