




Corona, de grote ongelijkmaker? (Dit is een gratis, nieuwe editie van **KansenKeren**)

Stap 1: teken een ladder met 15 treden (je kunt ook dit document printen). Zoek een dobbelsteen en een pion en plaats de pion in het midden van je ladder.

Stap 2: je stapt zo in de schoenen van een volwassene (M/V/X) . Kies een leeftijd tussen de 18 en de 65 jaar en een naam.

Stap 3: Je gooit per levensgebied. De dobbelsteen bepaalt de situatie waarin jouw persoon belandt. Bedenk of bespreek online of met 1,5 meter afstand van anderen hoe die achtereenvolgende situaties invloed kunnen hebben op de levenskwaliteit van jouw persoon; hoeveel stapjes gaat iemand voor- of achteruit op de levensweg? Kies tussen één of twee stapjes voor of achteruit óf blijven staan (geen invloed) en verplaats je pion.

Klik op de blauwe teksten voor een verwijzing naar online tips, informatie of een denkrichting voor je antwoord.

Leefgebied volgens Krachtwerk (2017)	Je gooit 1	Je gooit 2	Je gooit 3	Je gooit 4	Je gooit 5	Je gooit 6
 Wonen	Je woont in een gehorig rijtjeshuis.	Je woont in een flat met een balkonnetje	<u>Je hebt geen vaste woon- of verblijfplaats.</u>	Je woont in een instelling waar je dagelijks ondersteund wordt.	Je woont in een vrijstaand huis met een tuin	Je woont in een rijtjeshuis, de belangrijkste voorzieningen zijn om de hoek
 Geld en inkomen	Je bent tevreden met je inkomen en je hebt een financiële reserve.	Je hebt een laag inkomen en nét genoeg om je hoofd boven water te houden.	<u>Je bent ZZP'er en bent afhankelijk van opdrachten die nu tot nul zijn teruggelopen.</u>	<u>Je hebt een uitkering op basis-niveau en een flinke schuld. Gelukkig laten ze je nu even met rust.</u>	Financiën zijn niet je sterkste kant. Je hebt af en toe iemand nodig die met je meekijkt, maar dat gaat nu niet.	Je hebt geen vast inkomen. Hoeveel geld jij te besteden hebt, is afhankelijk van anderen.
 Veiligheid	<u>Iemand uit jouw huishouden is gespannen en reageert zich fysiek af op het meubilair.</u>	Hangjongeren in de buurt maken hoestgeluiden naar je. Je bent bang.	<u>Je voelt je gestrest en voelt de voortdurende neiging om iemand te slaan.</u>	Je krijgt het met je huisgenoten voor elkaar om spanningen te voorkomen of te beperken.	<u>Jouw werk was de enige manier om thuis te ontsnappen. Jouw partner dwingt jou nu thuis te blijven, want je zou het coronavirus hebben.</u>	<u>Je bent mantelzorger en de stress door besmettingsgevaar, wordt je de laatste tijd teveel. Je reageert soms onaardig.</u>
 Gezondheid en zelfzorg	<u>Je hebt al moeite je gewicht in balans te houden, maar in deze dagen is het wel héél moeilijk om niet te gaan snacken.</u>	<u>Je maakt je zorgen over je voorraad (zelf-) medicatie. Je hebt een manier gevonden om jouw klachten te verlichten, maar dat staat nu onder druk.</u>	<u>Je hoort bij de kwetsbare groepen, omdat je een chronische aandoening hebt.</u>	<u>Je voelt je lichamelijk niet ziek, maar in je hoofd is het niet te doen.</u>	<u>Elke dag komt er thuiszorg. Ze verplegen inmiddels ook corona patiënten die nog thuis wonen. Je bent blij met de zorg, maar je vreest besmetting.</u>	<u>Je stond op de wachtlijst voor een belangrijke operatie. Omdat dat nu niet doorgaat worden jouw klachten erger.</u>

Werk en leren	<u>Je hebt moeite om alles rondom Corona goed te begrijpen.</u>	<u>Je hebt een baan met een vast inkomen die je online prima voort kunt zetten.</u>	<u>Je kreeg nooit veel waardering voor jouw werk, maar eindelijk begrijpen anderen hoe cruciaal jouw baan is.</u>	<u>Je bent opgeleid als verpleegkundige, maar kwam nooit aan een baan, nu mag je komen werken.</u>	<u>Je doet je best om thuis te werken, maar door het kleine beeldscherm en de slechte stoel krijg je last van je lijf.</u>	<u>Je hebt een contactberoep en mag voorlopig niet werken. Jouw beroep kan niet online voortgezet worden.</u>
Vrije tijd	<u>Je zou op vakantie gaan naar Turkije. De reis wordt geannuleerd. Het is maar de vraag of je je geld terugkrijgt.</u>	<u>Je bent blij dat je een huisdier hebt en zodoende geregeld naar buiten kunt om een frisse neus te halen.</u>	<u>Je hebt maanden gerepeteerd voor dat concert dat je met je band zou geven. Vanwege corona is ook dat afgelast.</u>	<u>Je houdt van bewegen. Hardlopen en workouts... Met wat passen en meten kan dat gewoon doorgaan.</u>	<u>Je bent een creatief en bedenkt iedere dag weer iets leuks om te doen. Je verveelt je geen moment.</u>	<u>Je bent gewend aan drukte om je heen. Altijd volk over de vloer. Je bent nu online overal te vinden, maar dat is toch een stuk minder leuk.</u>
Familie, vrienden en bekenden	<u>Jouw broer heeft een verstandelijke beperking. Hij woont in een instelling. Er wordt goed voor hem gezorgd, toch maak je je zorgen.</u>	<u>Je vrienden houden de moed erin. Via whatsapp sturen jullie elkaar grappen en hilarische gifjes.</u>	<u>Je paste elke week op kinderen van vrienden, maar dat mag niet meer. Je mist ze.</u>	<u>Telefonisch en via whatsapp krijg je de hele tijd berichten over alle risico's op corona en wat je moet doen om het niet te krijgen. Het gaat nergens anders meer over.</u>	<u>Je bent niet handig met social media en je telefoon is uit het jaar nul. Je voelt je eenzaam. Alsof je er niet meer bij hoort.</u>	<u>Je hebt net je eerste online-vrijdagmiddagborrel gehad. Het was even wennen, maar eigenlijk best heel gezellig.</u>
Partner, kinderen en opvoeding	<u>De kinderen zijn thuis. Ze zijn stierlijk vervelend, willen alleen maar gamen en er is elke dag fikse ruzie.</u>	<u>Je partner hoest en voelt zich ziek, je maakt je zorgen.</u>	<u>Je bent neerslachtig en reageert soms geïrriteerd op je huisgenoten.</u>	<u>Je hebt een strak regime tijdens de zelf-quarantaine. Je huisgenoten worden er tureluurs van.</u>	<u>Jij en je huisgenoten doen het best goed samen. Er is tijdens de zelf-quarantaine een regelmaat die jullie samen hebben afgesproken.</u>	<u>Je hebt geen partner en geen kinderen, je voelt je eenzaam.</u>
Zingeving	<u>De mindfulness-training gaat niet door.</u>	<u>Je voelt je heerlijk. Je hoeft de deur niet uit. Het leven is overzichtelijk en je voelt je kalm.</u>	<u>Je vraagt je af waarom je nog leeft. Niets wat belangrijk is gaat nu door.</u>	<u>Onverwacht heeft je leven weer zin gekregen. Je bent van grote betekenis voor kwetsbare mensen in jouw buurt.</u>	<u>Omdat je jouw gewone activiteiten niet meer kunt doen, zijn de dagen leeg en betekenisloos.</u>	<u>Je houdt van stappen met vrienden, daar leef je de hele week naartoe. En nu? Netflixen op de bank.</u>

Bronnen:

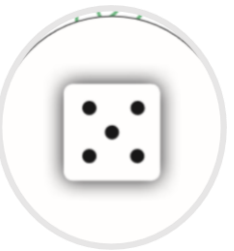
- impuls-onderzoekscentrum.nl
- nrc.nl
- zvp-nederland.nl
- socialevraagstukken.nl
- movisie.nl
- wijzijnmind.nl/corona
- abc.net.au
- voedingscentrum.nl
- rthieuws.nl
- thuisarts.nl
- rivm.nl
- Vimeo.nl
- Rijksoverheid.nl
- Rtlz.nl
- Consumentenbond.nl
- Youtube.nl
- Nij.nl
- 113.nl
- Rodekruis.nl
- MEE.nl



COLOFON

Spelidee en -ontwikkeling: Carinda Jansen

Tekst: Carinda Jansen en Lisette
Oliemeulen



Deze gratis download vind je ook op

www.kansenkeren.nl