

Challenge DAG 1



Rode
Kruis

BRING SALLY UP, BRING SALLY DOWN

Daar gaan we dan: hierbij ontvang je jouw allereerste challenge voor #skipdecoronadip! Dit hele weekend hebben we ons op de bank kunnen vergapen aan de avonturen van Arsène Lupin, Daphne Bridgerton en Beth Harmon. Daarom zetten we voor nu Netflix op mute, pellen we onszelf van de tweezitter en beginnen we de week met een kleine work-out!

Waarom Sally?

Dat bewegen goed voor lijf je is, weet je natuurlijk al sinds je als een konijn over het veld sprong tijdens het trefbaltoernooi op de basisschool. Maar bewegen is ook een hele goede mentale oppepper!

Als je beweegt, wordt een stofje in de hersenen vrijgemaakt dat endorfine heet. Dit wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Sommige mensen gebruiken drugs om dit gevoel te creëren, maar je kunt het dus ook gewoon gratis en gezond opwekken door te sporten. Best een goede deal, toch?

Ga daarom vandaag aan de slag met Sally. Die 3,5 minuut gaat je zeker lukken! Probeer ook eens te bedenken hoe je verder meer beweging in je dagen kunt brengen. Een ommetje, een online yogales, een TikToksje: zoek je eigen manier voor een dagelijkse endorfineshot.

#skip
DE
CORONA-
DIP

CHALLENGE DAG 1

Vandaag doen we een work-out op het liedje 'Bring Sally Up'. Kies eerst wat je gaat doen: push-ups of squats. Zet vervolgens het liedje 'Bring Sally Up' aan via bijvoorbeeld Spotify of YouTube.

Daarna is het go-time: iedere keer dat in het liedje 'Bring Sally Up' klinkt, ga jij omhoog. Bij 'Bring Sally Down' ga je naar beneden.



ULTIEME SKIPDEDIP-TIP

Esmée Pluijmers, psycholoog bij het Rode Kruis: "Wil jij meer beweging in je week, en heb je je voorgenomen om op een dag te gaan sporten? Stel dit dan niet uit tot het einde van de dag. We hebben namelijk een soort batterij met wilskracht, en die raakt in de loop van de dag steeds verder leeg. Als je eerder op de dag je schouders eronder zet, is de kans groter dat je je doel bereikt."

SUCCES EN TOT MORGEN!

Challenge DAG 2



Rode
Kruis

APP DRIE MENSEN DIE JE LANG NIET HEBT GESPROKEN

Hoe is het met je spierpijn? Ben je boos op Sally omdat je vanochtend houderiger uit je bed stapte dan een robot met een hernia? Dan hebben we goed nieuws voor je: vandaag doen we het lekker rustig aan! Het enige wat je nodig hebt voor de challenge van vandaag, is je telefoon en een luie stoel.

Waarom drie mensen appen?

Je hoort vaak dat je in coronatijd weg moet komen van het scherm. Het lijkt dus gek dat je dan van een psycholoog de opdracht krijgt om fanatiek te gaan zitten appen. Toch kun je je hier beter door voelen.

Vandaag gaat over in verbinding staan met anderen. Net als voedsel en water hebben we andere mensen nodig om ons goed te voelen. Door liefde en genegenheid maken we het stofje oxytocine aan, ook wel het knuffelhormoon genoemd. Door dat stofje voelen we ons rustig en ontspannen.

In coronatijd is het lastiger om fysiek samen te zijn met anderen. Daarom is het belangrijk om andere manieren te vinden om met anderen in verbinding te blijven. Appen is lekker laagdrempelig en je maakt toch even contact.



CHALLENGE DAG 2

Stuur vandaag een appje naar drie mensen die je al minstens een maand niet hebt gesproken. Denk aan je opa, tante, tennismaatje, studiegenoot, vage vriend, achterbuurman, vage vriend van je achterbuurman: you name it! Zet die duimen aan het werk en appen maar!



ULTIEME SKIPDEDIP-TIP

Madelon Bronner, psycholoog bij het Rode Kruis: "App je liever niet mensen die je weinig hebt gesproken, maar wil je het juist dichterbij zoeken? Je kunt ook de uitdaging aangaan om een speciaal berichtje te sturen naar iemand die er veel voor je is. Laat weten dat je dankbaar bent voor de steun en voor jullie band."

SUCCES EN TOT MORGEN!

Challenge DAG 3



CORONA = VOLDEMORT

Het is alweer de derde dag van de challenge en je gaat harder dan Max Verstappen met een werkende auto! Omdat je zo lekker bezig bent, kunnen we het vandaag wel iets moeilijker maken. Voor de opdracht van dag 3 hoef je eigenlijk niets te doen, maar toch is het misschien wel de lastigste uitdaging van de week...

Waarom een verboden woord?

Niet alleen gezond eten of voldoende sporten zijn gezonde gewoontes. Het is ook belangrijk om goed voor je geest te zorgen.

Dat kun je onder andere doen door je brein niet steeds bloot te stellen aan negatief nieuws. De coronatijd gaat niet bepaald over rozen en lezen over corona kan stress veroorzaken. Probeer daarom het coronanieuws af en toe te mijden.

Een bijkomend voordeel van het nieuws vermijden, is dat je minder afgeleid wordt. Zo kun je je aandacht richten op positieve zaken. Probeer bijvoorbeeld eens stil te staan bij fijne kleine dingen, zoals een lekker gerecht koken of een gezellig telefoongesprek.



CHALLENGE DAG 3

We kennen 'm allemaal: Voldermort, de kale beroepsengerd uit Harry Potter. In de hele reeks wordt hij the-one-that-must-not-be-named of you-know-who genoemd. Dat gaan we vandaag ook met corona doen. Je mag het c-woord de hele dag niet gebruiken en ook niets over COVID-19 lezen of kijken.



ULTIEME SKIPDEDIP-TIP

Madelon Bronner, psycholoog bij het Rode Kruis: "Als je coronanieuws langere tijd wilt mijden, kun je waarschijnlijk het beste op de Noordpool gaan wonen. Het nieuws is overal en het is natuurlijk ook helemaal niet erg om op de hoogte te blijven.

Toch kun je wel zorgen dat negatief nieuws minder afleidt en minder invloed heeft op je stemming. Kies na deze challenge één of twee momenten op een dag om jezelf te informeren. Zo voorkom je dat je je brein constant blootstelt aan nare berichten."

SUCCES EN TOT MORGEN!

Challenge DAG 4



Rode
Kruis

LEER EEN ZIN IN GEBARENTAAL

Welkom bij dag 4 van de challenge! Je mag weer 'corona' zeggen en dat is maar goed ook, want de challenge van vandaag gaat over iets positiefs dat is voortgekomen uit de coronacrisis: de torenhoge celebritystatus van Irma Sluis! Bijna iedere persconferentie helpt Irma doven en slechthorenden om het nieuws van het kabinet te volgen en ze is inmiddels uitgegroeid tot een ware BN'er. Maar hoe zit het eigenlijk met jouw innerlijke Irma?

Waarom gebarentaal leren?

Vandaag gaat het niet per se om gebarentaal, het gaat erom dat je iets nieuws leert. Nieuwe dingen leren betekent een uitdaging. Je moet je concentreren, iets ondernemen en zorgen dat je niet te impulsief bezig bent.

Het hersengebied dat regelt dat we dit kunnen, is de prefrontale cortex. Door nieuwe dingen te leren, wordt dit hersengebied geprikkeld. En dat is goed nieuws: als dit gebied heel actief wordt, dan remt het namelijk ook gevoelens van angst en somberheid.

Daarnaast komt het stofje dopamine vrij als je een nieuw doel behaalt. Dat zorgt voor het YES-gevoel. En dat maakt iets nieuws leren dus dubbel leuk!



CHALLENGE DAG 4

Maak de Irma in je los en leer vandaag een zin zeggen in gebarentaal! Zo weet je voortaan hoe je iemand groet in de supermarkt of het park. Je vindt de uitleg in het filmpje.



ULTIEME SKIPDEDIP-TIP

Esmée: "Is gebarentaal niet je ding? Daag jezelf dan eens uit om iets anders leren in coronatijd: denk aan jongleren, een handstand of zelfs een nieuwe taal."

Zorg wel dat je niet doorslaat en niet te veel tegelijk wil leren. Dat kan juist vermoeiend zijn. Ook ontspannen is goed voor je mentale gezondheid!"

SUCCES EN TOT MORGEN!

Challenge DAG 5



SCHRIJF DRIE DINGEN OP DIE GOED GINGEN

Je hebt inmiddels al vier opdrachten gedaan voor de #skipdedipchallenge, goed bezig! Toch is je coronasleur vast nog niet verdwenen. We voelen in deze tijd allemaal weleens als een zachte borrelnoot die al elf maanden tussen de kussens van de bank gepropt zit. Daarom staat de vijfde challenge in het teken van positieve vibes. Hadden we al gezegd dat je haar vandaag fantastisch zit?

Waarom in de pen klimmen?

Het is voor iedereen een zware tijd. Veel dingen kunnen niet en dat is flink balen. Maar om lekker in je vel te blijven zitten, is het belangrijk om ook oog te hebben voor wat wél goed gaat.

Jij kunt zelf bepalen hoe belangrijk dingen in je leven voor je zijn. Dit doe je met behulp van je focus. Focus je op wat niet goed gaat? Dan wordt dit steeds belangrijker in je hoofd. Richt je je juist op positieve punten? Dan zul je merken dat vervelende dingen minder belangrijk lijken.

Je kunt oefenen met het verleggen van je focus. Door aan het einde van de dag drie dingen op te schrijven die goed zijn gegaan, verleg je je focus naar positieve punten.



CHALLENGE DAG 5

Vandaag deel je schouderklopjes uit aan jezelf. Klim in de pen en schrijf drie dingen op die vandaag goed zijn gegaan.

Denk niet te moeilijk: zelfs een spijkerbroek aantrekken is tijdens een pandemie al een prestatie van wereldniveau.



ULTIEME SKIPDEDIP-TIP

Madelon: "Leg de lat niet te hoog tijdens het zoeken naar positieve punten. Schrijf dingen op die goed gingen, waar je dankbaar voor bent of die gewoon leuk waren.

Hou juist oog voor de kleine dingen. Misschien ben je naar buiten geweest, was je op tijd voor een meeting of heb je de tijd genomen om naar de zonsondergang te kijken. Hoe klein het ook is: schrijf het op!"

SUCCES EN TOT MORGEN!

Challenge DAG 6



Rode
Kruis

MAAK JE BED OP

Maak jij ook weleens to-do-listen voor je taken? Dan weet je hoe lekker het is om de items op zo'n lijst te kunnen doorstrepen. Met iedere haal van je balpen doet je innerlijke cheerleader een overwinningsdansje. Van dat principe gaan we vandaag handig gebruikmaken. Let's dance!

Mijn bed opmaken: really?!

Natuurlijk weet je al lang hoe je een kussen en een dekbed recht op je bed moet leggen. Deze challenge gaat ook eigenlijk niet over het feit dat je je bed opmaakt, hij gaat over structuur geven aan je dag en kleine doelen behalen.

In deze tijd helpt het om kleine doelen te stellen voor je dag. Bijvoorbeeld: je staat op tijd op, maakt je bed op, ontbijt goed en kleedt je aan. Het behalen van deze kleine doelen is geen rocket science, maar als het je lukt, geeft dat wel direct een goed gevoel. Dat komt doordat het geluksstofje dopamine wordt vrijgelaten.

Probeer dus van tevoren doelen te stellen voor de dag. Vergeet ook niet om leuke doelen te verzinnen, zoals een familielid bellen of een vriend bezoeken. Die zijn tenslotte extra leuk om te behalen!



CHALLENGE DAG 6

Alles wat je vandaag hoeft te doen, is je bed opmaken. Kussens opkloppen, dekens gladstrijken: that's it.

Dit doen we niet omdat het Rode Kruis is gebeld door alle boze moeders van Nederland, maar omdat een dag die begint met een bed opmaken, kan eindigen met epische prestaties. Dat zie je in dit filmpje.



ULTIEME SKIPDEDIP-TIP

Esmée: "Let op dat je niet te veel doelen voor een dag stelt. Zorg vooral dat alle doelen haalbaar zijn.

Bedenk ook dat dit een zware tijd is: iedereen is moe en minder productief. Het is dus oké om soms een doel niet te behalen. Wees niet te streng voor jezelf: we hebben allemaal weleens behoefte aan een cheat day!"

SUCCES EN TOT MORGEN!

Challenge DAG 7



Rode
Kruis

DOE IETS LIEFS VOOR IEMAND ANDERS

Je bent alweer toegekomen aan de allerlaatste dag van #skipdecoronadip! We gaan eruit met de verdubbelaar: een opdracht waarbij niet alleen jij, maar ook iemand anders zich beter voelt. Dus haal de handen uit je huistruimouwen en spread the love!

Waarom een ander helpen?

Het helpen van iemand anders geeft ons een geluksgevoel. Dit heet ook wel de helper's high. Aan de ene kant maakt het idee dat we iets voor iemand anders doen ons blij. Daarnaast merken we dat de ander dankbaar is, en ook dat geeft ons een goed gevoel.

Met een klein gebaar scoor je dus eigenlijk dubbele punten: je maakt een ander blij én voelt jezelf beter. Zo'n high score is natuurlijk een geweldige manier om de challenge af te sluiten!"

#skip DE CORONA- DIP

CHALLENGE DAG 7

Stroop de mouwen op en doe vandaag iets voor iemand anders! No worries: je hoeft niet meteen de nieuwe Florence Nighinglae te worden: het kan ook iets kleins zijn.

Stuur bijvoorbeeld een kaartje, neem boodschappen mee voor je huisgenoot of geef een complimentje.



ULTIEME SKIPDEDIP-TIP

Esmée: "Misschien heb je iemand in je omgeving die flink in de put zit vanwege de coronacrisis of om andere redenen. Het kan best lastig zijn om zo'n persoon te helpen: wat zeg je tegen iemand met mentale problemen en wat kun je doen? Je leest het in onze tips."

SUCCES EN TOT MORGEN!