FACULTEIT GENEESKUNDE EN GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN



DCD-DOEBOEK

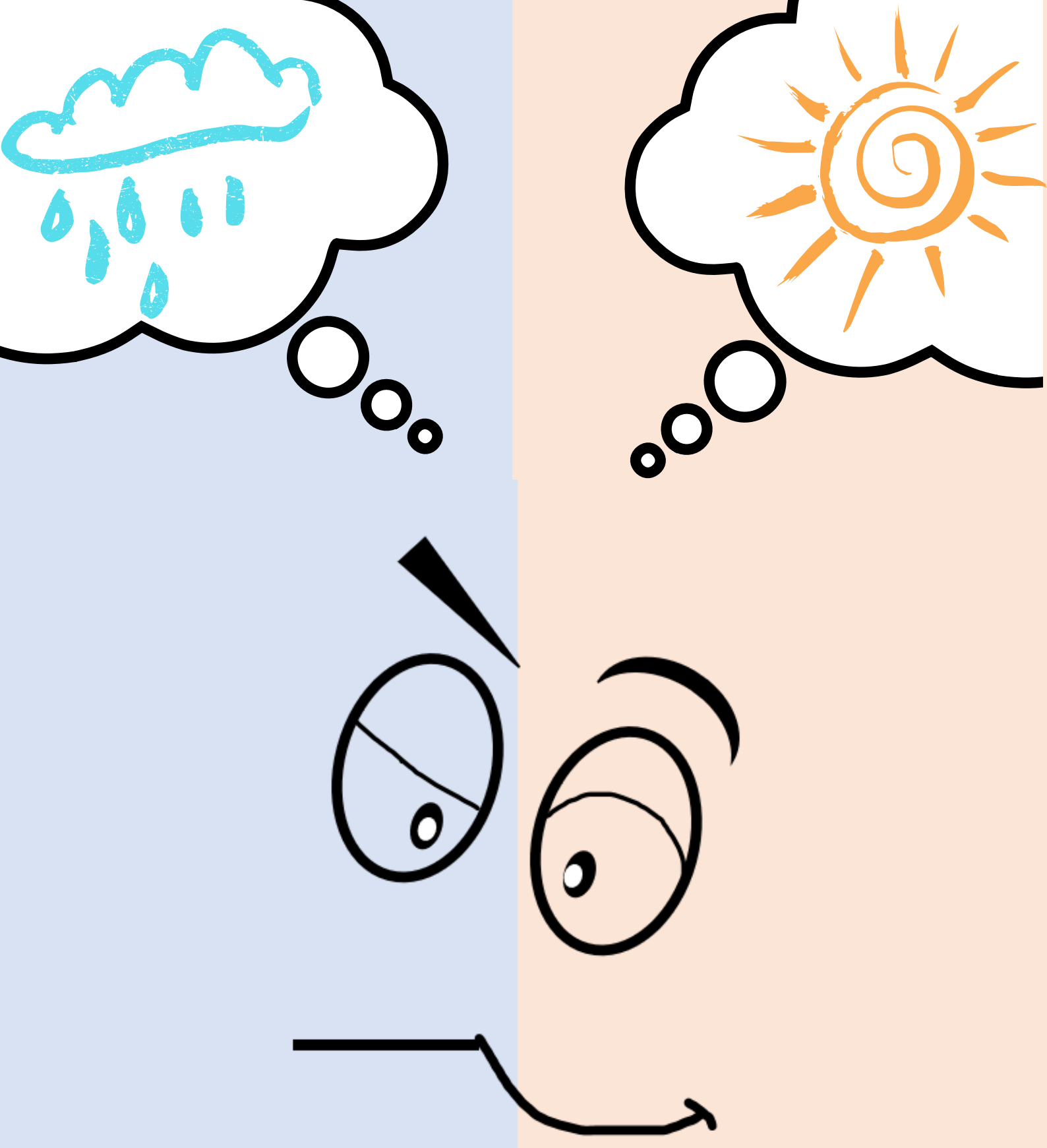
Vakgroep Revalidatiewetenschappen

UNIVERSITEIT GENT

DCD-DOEBOEK

Dit boek is voor iedereen vanaf 10 jaar, die het soms moeilijk heeft om de positieve zaken te vinden in het leven. Van extra tips en activiteiten, tot het kunnen beschrijven van je emoties.
Je vindt het hier allemaal terug.

Deze brochure werd gemaakt door studenten als onderdeel van een opdracht binnen tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent.



DCD-Doeboek

van regen tot zonneschijn

Dag vrienden,

Dit boek is voor iedereen vanaf 10 jaar, die het soms moeilijk heeft om de positieve zaken te vinden in het leven. Van extra tips en activiteiten, tot het kunnen beschrijven van je emoties. Je vindt het hier allemaal terug.

Hoe werkt dit boekje?
1. Kijk doorheen de inhoudstafel wat je interessant vindt.
2. Print de pagina's of vul ze in op de computer.
3. Vraag hulp aan je ouders/therapeuten indien nodig.

Veel plezier en hopelijk heb je een leerrijke ervaring!

INHOUDSTAFEL

Wie ben ik?	p. 4-6
Mijn team	p. 8-9
Dromen	p. 10-11
Teken jezelf	p. 12-14
Trots op mezelf	p. 16
Sterktes en valkuilen	p. 17-19
Gevoelens	p. 20-23
Ontspannen	p. 25-28
Het gaat minder, wat nu?	p. 29
Gevoelensdagboek	p. 31
Dankbaar	p. 32
Tips voor jou	p. 34
Foto's	p. 35-36
Tips aan anderen	p. 38
Notities	p. 39-41

Mijn naam is:

_____

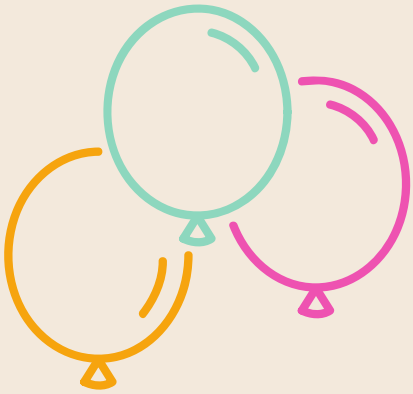
Mijn familie bestaat uit (mama, papa, broers, zussen, huisdieren,...):

_____

_____

_____

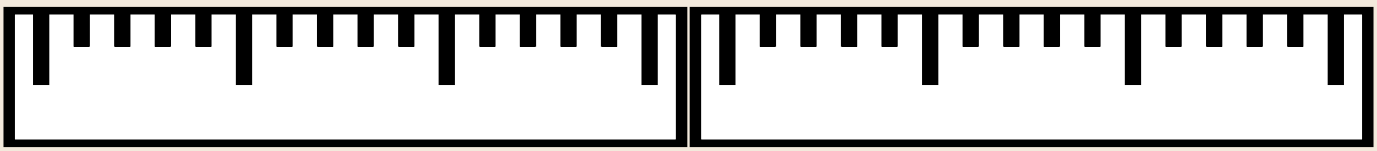
_____



Mijn verjaardag is:

_____

Mijn lengte is: _____cm



Mijn favoriete film is: _____

_____

_____





Mijn beste vriend/vriendin is:

_____

_____



Mijn favoriete liedje is: _____

_____

_____

Dit is/zijn mijn sport(en):



_____

_____

_____

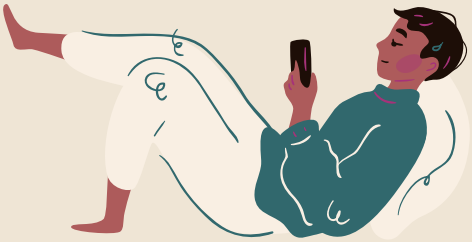
Mijn lievelingsdier(en) zijn (in de kader kan je een foto plakken van je huisdier als je dit hebt):

_____

_____

_____

Dit zijn mijn hobby's/dit doe ik graag in mijn vrije tijd:





Dit wil ik later worden:

IK HEB HET NOG NOOIT GEDAAN, DUS IK DENK DAT IK HET WEL KAN !

- PIPPI LANGKOUS

Vul in wie er jou allemaal helpt.
Bv.: In mijn team zit *mijn zus* en daar ben ik blij om omdat *ze mij altijd opvrolijkt!*

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij om omdat:

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij om omdat:

Ik ben .....
en dit is mijn team!

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij om omdat:

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij om omdat:

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij
om omdat:

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij
om omdat:

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij
om omdat:

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij
om omdat:

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij
om omdat:

In mijn team zit:
.....
en daar ben ik blij
om omdat:

IK DROOM VAN...

Duid op deze pagina aan wat al jouw grootste dromen zijn.
Staat er iets niet tussen? Vul dan gerust zelf aan!

Droom groot!

Hier wil ik graag eens op reis gaan:

- [ ] Spanje
- [ ] Italië
- [ ] Frankrijk
- [ ] Afrika
- [ ] Amerika
- [ ] Oostenrijk
- [ ] .....
- [ ] .....

Dit wil ik heel graag eens doen:

- [ ] Paardrijden
- [ ] Een reuze taart bakken
- [ ] Wereldreis maken
- [ ] Een wedstrijd winnen
- [ ] Autorijden
- [ ] Naar een voetbalmatch gaan kijken
- [ ] .....
- [ ] .....

Later wil ik graag worden:

- [ ] Juf/meester
- [ ] Verkoper/Verkoopster
- [ ] Kapper/kapster
- [ ] Wetenschapper
- [ ] .....

Dit wil ik heel graag kunnen:

- [ ] Cupcakes bakken
- [ ] Voetballen
- [ ] Touwspringen
- [ ] .....
- [ ] .....

Hier wil ik graag eens op reis gaan:

Dit wil ik heel graag eens doen:

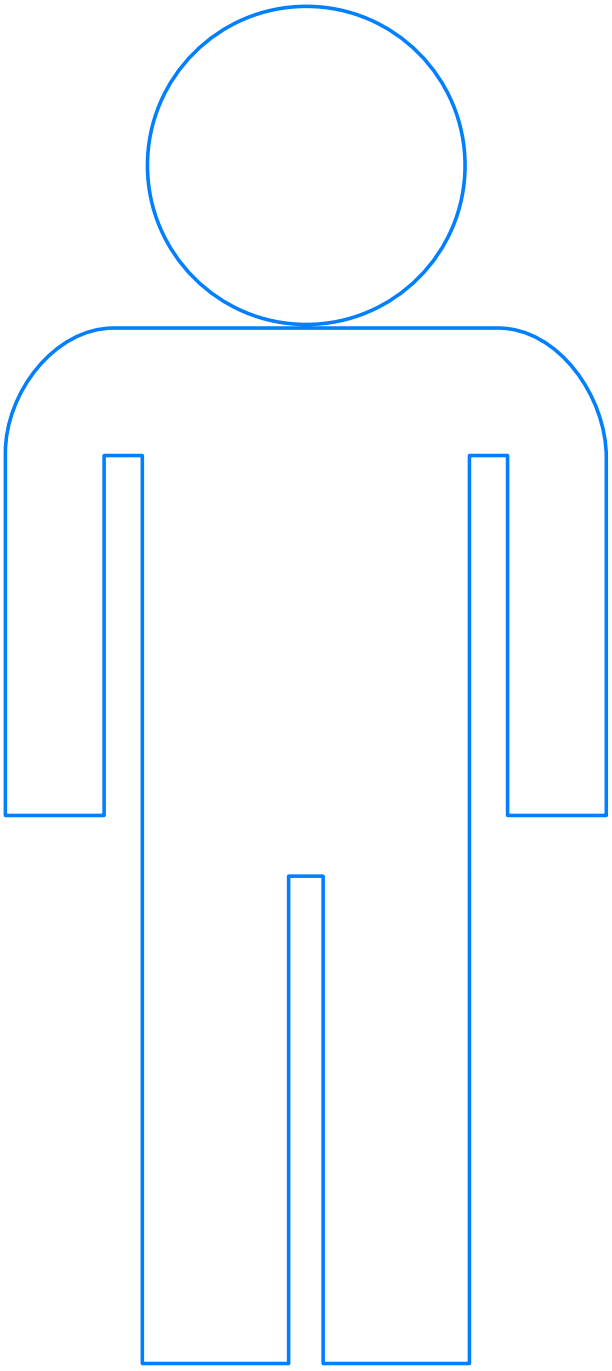
Later wil ik graag worden:

Dit wil ik heel graag kunnen:

TEKEN JEZELF



Langs de buitenkant zien we er anders uit dan hoe we er vanbinnen uitzien. Iedereen is anders en iedereen is goed op zijn eigen manier. Hoe zie jij jezelf langs de buitenkant? Heb je lang of kort haar, blond, bruin of zwart haar, draag je een warme trui, een broek of een rokje,...? Teken op het poppetje hoe jij eruit ziet langs buiten.



TEKEN JEZELF



Aan de binnenkant zitten onze longen, hart, beenderen, spieren,... en ook onze hersenen. Deze kan je langs buiten niet zien. Onze hersenen hebben we nodig om te leren, te denken, te voelen,... We voelen ons vaak anders dan dat we laten zien aan de buitenkant. Beschrijf jouw innerlijk door de tekstballonnetjes aan te duiden die bij jou passen. Staat er een woord niet bij? Vul dan gerust zelf aan.

Doorzetter

Ambitieus

Zorgzaam

Enthousiast

Rusteloos

Gevoelig

Lief

Optimistisch

Grappig

Ijverig

Stoer

Ongeduldig

.....

.....

.....

Eigenwijs

.....

TEKEN JEZELF

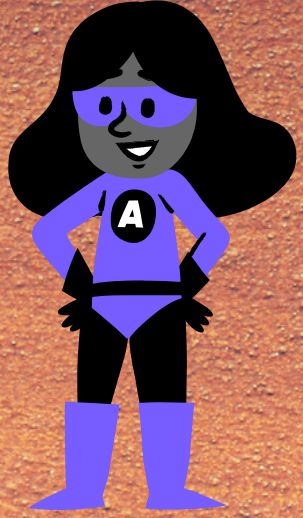
Hier kan je zelf nog extra dingen aanvullen als je op de vorige pagina te weinig plaats had.



Het mooiste wat je kan zijn, is jezelf!







Ik ben trots op mezelf omdat...

- ...ik altijd mijn best doe!
- ... ik vind dat ik dingen goed kan
- ik probeer om niet snel op te geven
- ik elke dag probeer te lachen!
- ...
- ...
- ...
- ...

MIJN STERKTES EN VALKUILEN

We zijn allemaal erg uniek en daarom kunnen we bepaalde dingen erg goed en bij andere dingen hebben we wat meer moeite of hulp nodig. Dat is allemaal normaal. Ik kan bijvoorbeeld heel erg goed luisteren en paardrijden, maar tekenen en voor mezelf opkomen is wat moeilijker! Probeer jij ook eens op te schrijven wat je erg goed kan en wat minder goed lukt? Je kan daarbij ook aangeven of je dit wilt verbeteren en indien je dat wilt, kan je hier hulp voor inroepen.

Onze hersenen bestaan uit smalle kronkel banen en brede rechte banen: onze sterktes gaan via de brede rechte banen. Zaken die minder goed lukken, gaan via de smalle kronkel banen. Het duurt daarom veel langer om die banen te nemen. Maar onze hersenen kunnen ook veranderen. Dit wilt zeggen dat de smalle kronkel banen na een tijdje oefenen, ook brede rechte banen kunnen worden. Bij iedereen is er wel iets dat altijd moeilijk zal gaan en dus een smalle kronkel baan zal blijven.

Mijn sterktes

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Dit zijn jouw kwaliteiten! In welke zou je eventueel nóg beter kunnen worden? Dit hoeft niet, maar dit mag zeker.

- ...
- ...
- ...

Mijn valkuilen

- ...
- ...
- ...
- ...

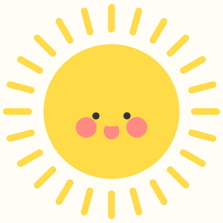
Zet een kruisje bij de valkuilen die je wilt accepteren.
Omcirkel het bolletje bij de valkuilen die je wilt verbeteren.

- Wil je daar hulp bij?

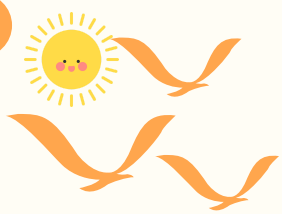
- Hoe zou je dit aanpakken?

Jouw gevoel telt!

We hebben zoveel verschillende gevoelens die kunnen veranderen doorheen verschillende situaties. We kunnen gevoelens zien zoals het weer. Het weer kan ook elk moment veranderen. Duid aan welke gevoelens je vaak voelt.



BLIJ



ENTHOUSIAST



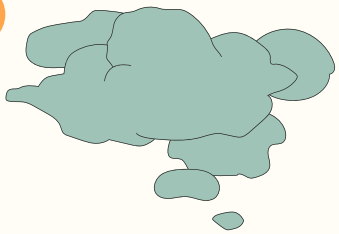
ZELFZEKER



BEZORGD



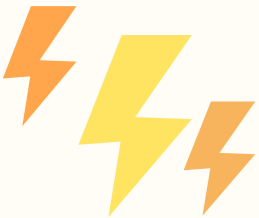
BANG



VERWARD



VERVEELD



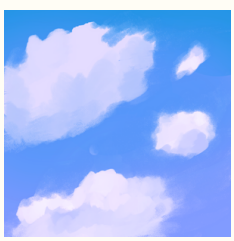
GEIRRITEERD



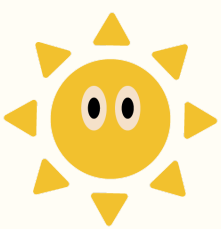
BOOS



JALOERS



RUSTIG

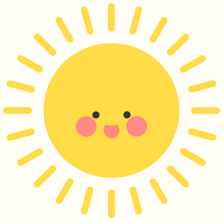


VERWONDERD

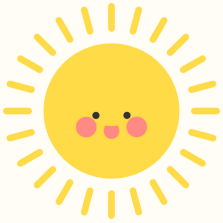
REFLECTEER

Welke gevoelens heb jij allemaal aangeduid? Probeer na te denken waarom je deze gevoelens ervaart.
Zijn er ook manieren om er beter mee om te gaan?

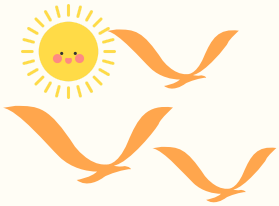
Voorbeeld:



Ik voel mij blij omdat iemand een compliment gaf aan mij.



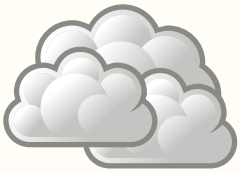
Ik voel mij blij omdat.....
.....
.....



Ik word enthousiast van.....
.....
.....



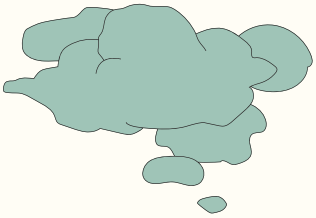
Door.....
.....
.....
voel ik mij zelfzekerder.



Ik ben bezorgd over .....
Zo kan ik er beter mee omgaan:.....
.....
.....



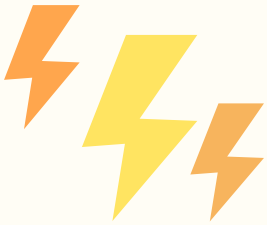
Soms voel ik mij bang door.....
Zo kan ik er beter mee omgaan:.....
.....
.....



Soms voel ik mij verward door.....
Dit helpt mij om er mee om te gaan:.....
.....
.....



Soms voel ik mij verveeld omdat.....
.....
Dit helpt mij om me minder verveeld te voelen:.....
.....
.....



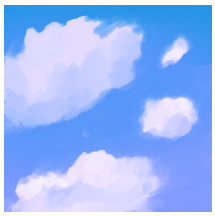
Soms geraak ik door ..... geïrriteerd.
Dit helpt mij om er beter mee om te gaan:.....
.....
.....



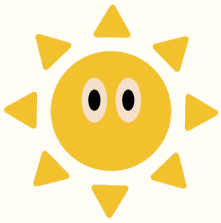
Soms ben ik boos door.....
Dit helpt mij om er beter mee om te gaan:.....
.....
.....



Soms ben ik jaloers omdat.....
Dit helpt mij om er beter mee om te gaan:.....
.....
.....



Soms voel ik mij rustig door .....
.....
.....



Soms ben ik verwonderd door .....
.....
.....



Na regen komt zonneschijn!







Mijn ontspan lijst

Ik word rustig van...

- IN BAD GAAN
- LEZEN
- SPELLETJES SPELEN
- TEKENEN/KNUTSELEN
- LEUKE BABBEL DOEN
- .....
- .....
- TV KIJKEN
- WANDELEN
- MUZIEK LUISTEREN
- BEWEGEN
- ADEMHALINGS-OEFENINGEN
- .....
- .....





Ontspanningsoefeningen

Deze 4 oefeningen zijn voor wanneer je stress hebt of rustig wilt worden. Jezelf leren ontspannen is heel goed! Door elke dag een paar minuten één of meerdere oefeningen te doen, leer je om hier beter in te worden en om ze goed te kunnen gebruiken wanneer dit nodig is.

Oefening 1

- Noem 5 dingen die je ziet
- Noem 5 dingen die je hoort
- Noem 5 dingen die je voelt

Oefening 2: Buikademhaling

- Ga op je rug liggen en leg een knuffel, je hand of iets anders op je buik
- Adem diep in en uit: maak tijdens het inademen een dikke buik zodat je knuffel omhoog geduwd wordt
- Herhaal dit een paar keer



Oefening 3: Gedachtenreis

- Ga liggen op een rustige plaats, doe je ogen toe en stel je voor dat je op een leuke plaats bent (op het strand, op de maan, in de zee in een duikboot,…).
- Wat zie je op die plaats? Wie loopt er rond? Is het er stil of is er net muziek, hoor je de zee of een ander geluid?
- Waarom vind je het daar zo leuk?
- Adem nu 10 keer heel diep in en uit.
- Nog niet helemaal tot rust gekomen? Blijf dan nog even liggen tot je weer rustig bent.





Oefening 4: Wandelen



Wandelen is super goed voor je!
Niet alleen voor je gezondheid, het is zelfs goed voor je humeur. Dankzij de combinatie van beweging en de mooie natuur maakt je lichaam namelijk het gelukshormoon aan tijdens wandelen!



Wandel uitdagingen:

- Zoek een stok en maak tekeningen in het zand
- Zoek stenen en maak er onderweg een kunstwerk mee
- Probeer zoveel mogelijk dieren te fotograferen. Goed kijken hè, sommige dieren zijn snel!
- Verzamel blaadjes en maak er thuis iets moois mee
- Hoor eens goed of je verschillende vogels een liedje hoort zingen
- Trek foto's van dingen die je mooi of cool vindt onderweg en daag iemand uit om ook zo'n coole foto's te maken





HET GAAT EVEN WAT MINDER, WAT NU?

Vandaag gaat het even minder goed dan anders. Je voelt je misschien gefrustreerd, verdrietig, angstig, niet begrepen,...? Kortom je hebt een baaldag! Met deze handige tips kan je de baaldag van je afschudden, afspringen, afzwaaien,...! Zet een leuk nummer op en doe mee!

Afschudden

- Schud heel hard met je poep
- Schud met je hoofd heen en weer
- Schud met je armen
- Wees een echte rockster en schud met je haar
- Heb je zelf nog een leuk idee?
  - ...
  - ...
  - ...
  - ...

Afspringen

- Spring ter plaatse
- Spring naar voor en naar achteren
- Spring naar links en naar rechts
- Spring met je benen open en toe
- Heb je zelf nog een leuk idee?
  - ...
  - ...
  - ...
  - ...

Afzwaaien

- Zwaai met je armen heen en weer
- Zwaai met je armen van boven naar beneden
- Probeer eens met je been heen en weer te zwaaien terwijl je je vasthoudt
- Zwaai je been naar voor en naar achteren
- Heb je zelf nog een leuk idee?
  - ...
  - ...
  - ...
  - ...



Iemand die valt en weer opstaat is veel sterker dan diegenen die nooit vallen !

Dagelijks DAGBOEK

../../20..

Vandaag voelde ik mij:



Dit heb ik gedaan vandaag:





Dit was heel goed van mij:



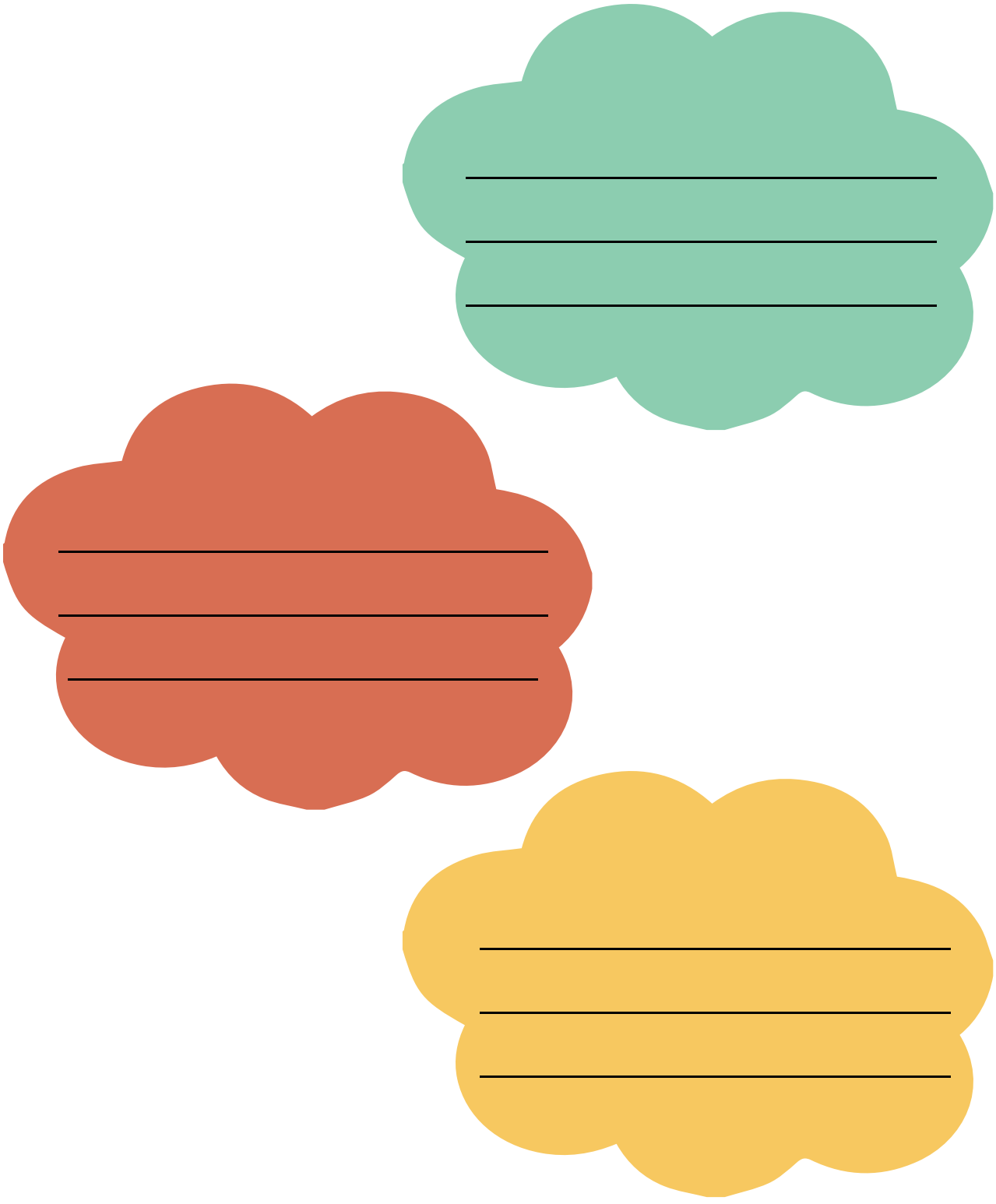
Dit kon ik beter doen:



Ik geef zoveel sterren aan vandaag:



Schrijf in de ballon elke week 3 dingen waar je dankbaar voor bent.
Voorbeeldjes hiervan zijn mijn ouders, broers, zussen, huisdier, familie, vrienden, sport, goede gezondheid,...



Iedereen is een ster en schittert op zijn eigen manier!

TIPS VOOR JOU!



1. Blijf jezelf!
2. Wees trots op jezelf en alles wat je al hebt bereikt.

3. Probeer elke dag een rustmoment in te plannen.

- Gezelschapsspel spelen met familie en vrienden
- Gaan wandelen
- Boek lezen
- Niets doen: het is oké om soms weg te dromen of zich te vervelen

4. Geef elke dag een compliment aan jezelf en/of aan anderen.

5. Het is oké om fouten te maken

6. Blijven oefenen

7. Durf nieuwe dingen te proberen

8. Glimlach elke dag

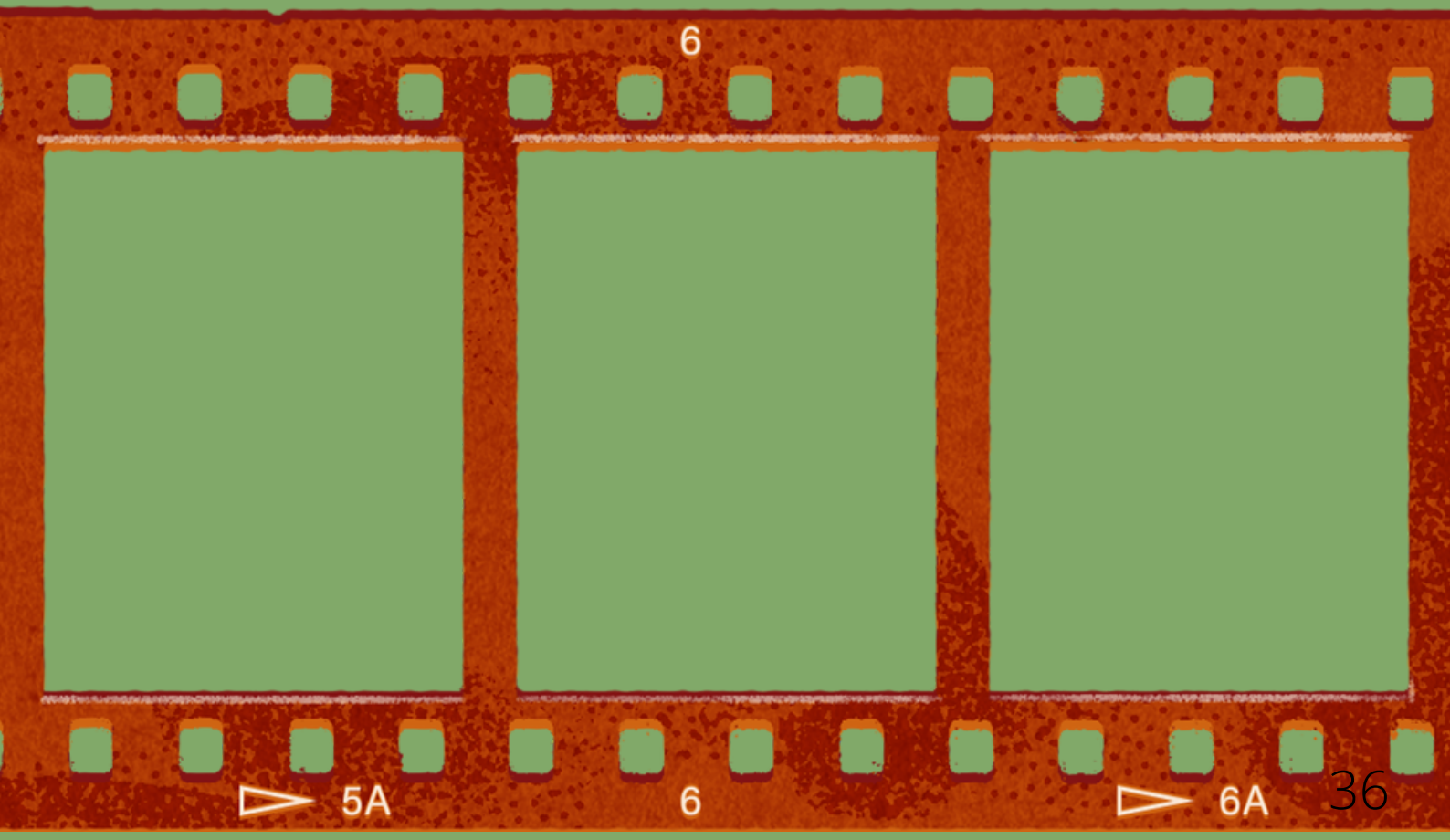
9. Humor is een topmedicijn
10. Geniet van gezellige, leuke dingen

Hier kan je leuke foto's plakken!

Je mag zelf kiezen wat er op deze foto's staat.

Voorbeeldjes: mensen die je steunen, leuke momenten, foto's waar je gelukkig van wordt,...




6
5A
6
6A


Wacht niet op
een goede
dag,
maak er een!

Op deze pagina kan jij tips schrijven die je aan andere kinderen met DCD wilt geven. Bijvoorbeeld dingen die jou heel erg hebben geholpen.

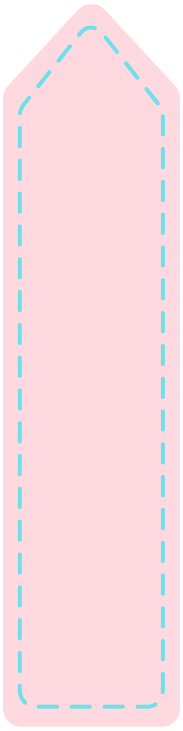


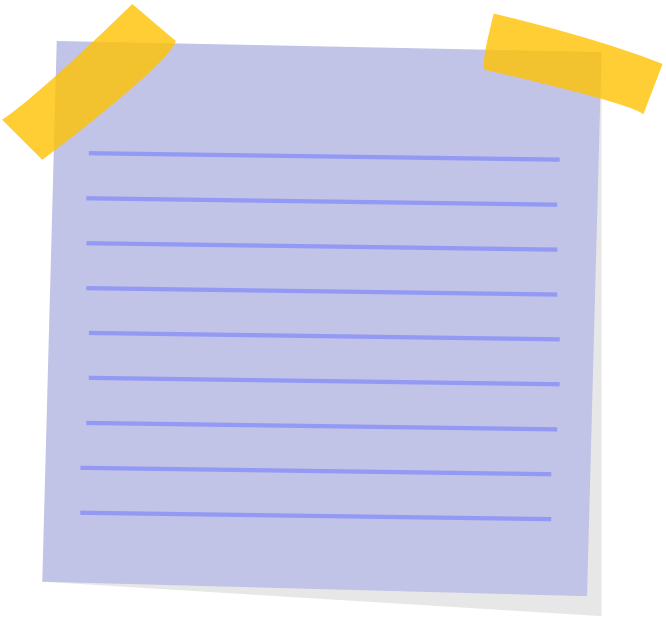


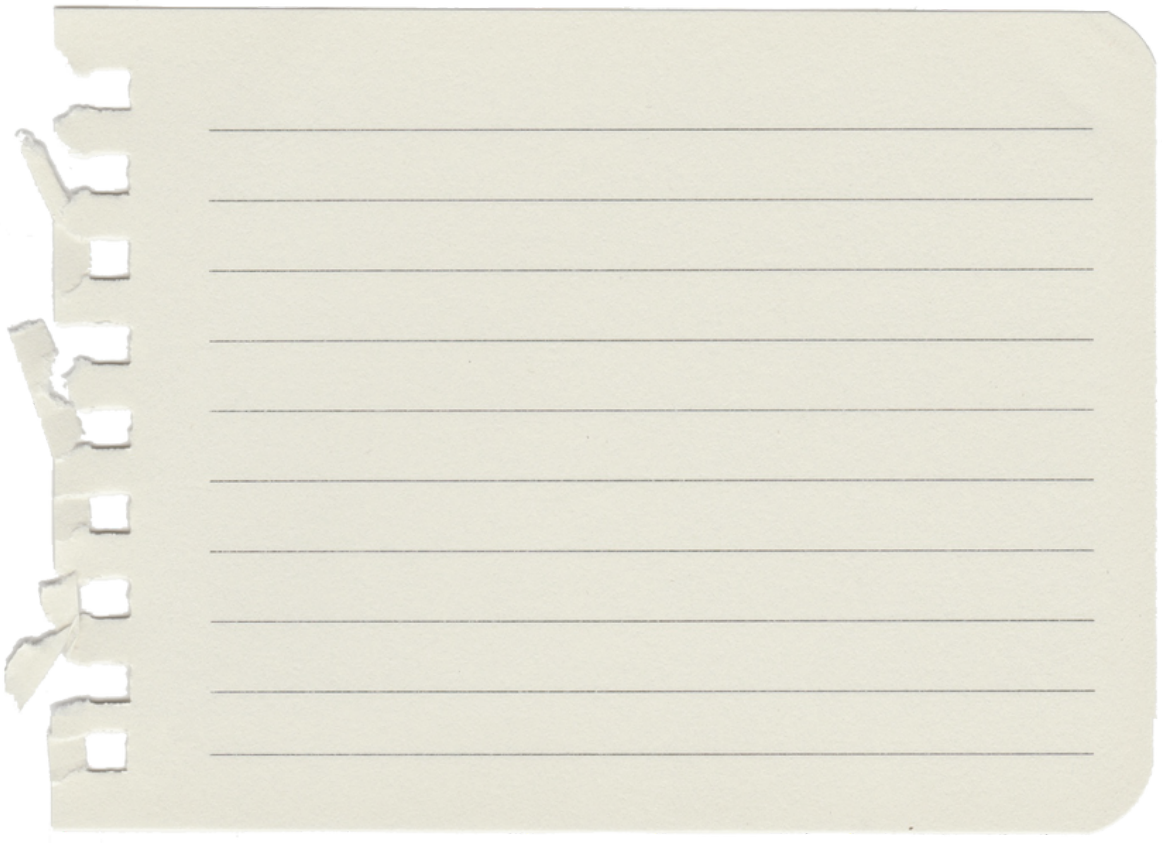


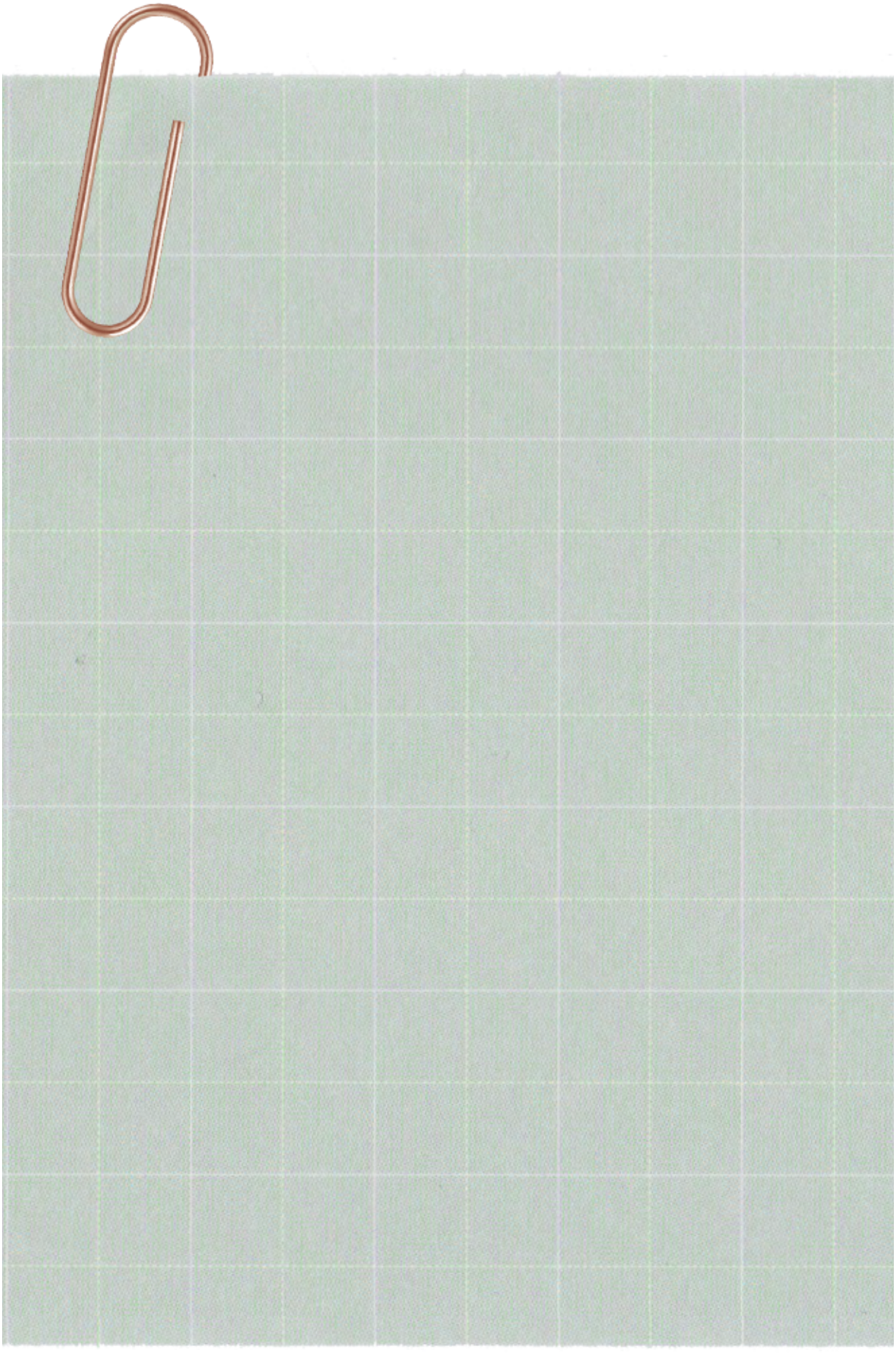


Op deze notitieblaadjes mag je schrijven wat je wilt. Je kan dit gebruiken als dagboek, lijstje met dingen die je nog moet doen,...
TIP: Schrijf hier dingen op die je zeker niet mag vergeten.









DCD-DOEBOEK

Dit werk werd gemaakt door studenten tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent

Boone Lotte

De Cleene Lavinia

Engelen Laure

Tielemans Tine

Van Tendeloo Lise

Wynthein Lisa

Academiejaar 2022 - 2023

FACULTEIT GENEESKUNDE EN GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

DCD-DOEBOEK

www.DCDBelgium.be

DCD Belgium
Corneel Heymanslaan 10
9000 Gent

UNIVERSITEIT GENT