

# We zijn alleen thuis, maar we zijn samen!

**We bevinden ons in onzekere tijden. Een virus houdt de wereld in zijn greep en onze vrijheden worden beperkt. Het advies is zoveel mogelijk binnen te blijven. Dat betekent thuiswerken als dat kan, en alleen de deur uit gaan als het écht moet.**

Een tijd waarin je ook als verslaafde in herstel wordt geconfronteerd met uitdagingen. Je kunt geen, of minder, groepssessies en meetings bijwonen en je belangrijke contacten niet fysiek ontmoeten. Triggers als angst, eenzaamheid en onzekerheid liggen op de loer.

**Denk eraan: terugval is geen optie!**

Heel Nederland neemt nu strenge maatregelen om erger te voorkomen. Dit is dé tijd voor verbinding, dankbaarheid en bezinning. Er starten prachtige initiatieven van mensen die boodschappen doen voor de kwetsbaren. Artiesten streamen gratis hun concerten, sportscholen hun workouts. Online zijn mensen actief en bieden elkaar steun, burens zingen samen op hun balkons. We zijn dan wel alleen thuis, maar we zijn samen!

Om je wat extra steun te bieden en alle tools te geven voor hulp, steun en inspiratie, bieden wij je deze folder aan. Voel je vrij hem te delen met vrienden, familie, collega's en andere mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken!

## Belangrijke telefoonnummers

**SolutionS** 📞 **033 - 204 85 50**  
Voor alle vragen, bijvoorbeeld over je behandeling en afspraken.

**Hulplijn Rode Kruis** 📞 **070 - 44 55 888**  
Hulplijn van het Rode Kruis voor mensen die in quarantaine of thuisisolatie zitten en vragen of extra steun nodig hebben.

## Belangrijke links

**SolutionS "Wat betekent het Coronavirus voor mijn behandeling?"**  
<https://solutions-center.nl/wat-betekent-het-coronavirus-voor-mijn-behandeling/>

**Vragen en antwoorden over Corona | RIVM**  
<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>

**Wie vooruit kijkt,  
ziet een mooie toekomst**



# Tijd voor jezelf, tijd voor elkaar

**Tip 1:** Houd je aan de 12 Stappen en houd een gevoelsdagboek bij: hoe voel ik me vandaag, wat doet dat gevoel met me, wat maakt dat ik me zo voel?

**Tip 2:** Houd telefonisch en online contact met familie en vrienden. Gebruik hiervoor apps als Skype, FaceTime, Zoom en Whatsapp Video. Zo kun je op afstand toch samen eten, een spelletje spelen of de dag bespreken.

**Tip 3:** Ga de natuur in. Vermijd drukte en mensen, zeker als je al milde klachten hebt. Een wandeling in de frisse lucht is goed voor lichaam en geest.

**Tip 4:** Wees creatief! Ga schilderen, tekenen, schrijven, dansen of muziek maken! Houd je geest bezig met het creëren van positieve nieuwe dingen.

**Tip 5:** We kunnen niet meer uiteten of op een terras zitten. Organiseer daarom thuis een gezellig "uitje"! Kook lekker en uitgebreid. Dek de tafel mooi. Steek kaarsen aan en zet goede muziek op. Kleed je ook mooi aan, zodat je er echt een avond 'uit in eigen huis' van maakt. Maak het nog gezelliger door op de tablet met vrienden of familie live te verbinden.

**Tip 6:** Organiseer een oud Hollandsche spelletjes avond! Ben je alleen met je gezin of partner? Dan is het tijd weer even die oude spelletjes uit de kast te halen. Heb je die niet? Bestel ze (tweedehands) online!

**Tip 7:** Zoek en omarm de rust. Je kunt en mag nu minder. De straten worden steeds leger, de binnenstad is stil. Omarm die stilte, de rust. Open je raam en hoor de natuur fluisteren.

**Het is een onzekere tijd. Ben je bang terug te vallen? Schaam je niet, kom in actie! Je bent niet de enige en niks menselijks is ons vreemd.**

**Jouw kracht zit in erkenning en herkenning.**

Vraag hulp, pak die telefoon of schrijf een e-mail. Wij zijn er om te helpen. Je staat er niet alleen voor. Jij kunt dit, wij kunnen dit samen.

**Wees trots op jezelf!**

**Naast elk diep dal staat een hoge berg  
Klim, en je uitzicht wordt breder**



# Maak er een feestje van

Omdat alle evenementen en concerten zijn afgelast en discotheken zijn gesloten, hebben sommige artiesten besloten hun concert online te geven.

*Dance as if nobody is watching!*

## 🎵 Alain Clark

Via Instagram streamt hij, vanuit zijn huis en samen met andere artiesten, gezellige live sessies. <https://www.instagram.com/alainclark/>

## 🎵 Benny Rodrigues

Benny streamde de afgelopen dagen wat live sets waar je gratis naar kunt luisteren via zijn Facebook-pagina. Komende dagen is hij meer live te zien.

<https://www.facebook.com/bennyrodrigues/>

*Lief Leven, gedichtjes met hoop, liefde en groei.  
Vind inspiratie en geluk in de kleine woorden.*

**Volg hen op Instagram:**

<https://www.instagram.com/liefleven/>



## 🎵 MARY GO WILD

Een platenzaak in Amsterdam, vernoemd naar het bekende nummer uit de jaren '90, streamt regelmatig sets van DJ's die live in de zaak draaien.

<https://www.facebook.com/officialMARY/>

## 🎵 The Metropolitan Opera

Omdat alles is afgelast, streamt de Opera hun optreden live.

<https://www.metopera.org/>

## 🎵 Ultra Virtual Audio Festival

Vanaf vrijdag 20 maart kun je exclusieve live DJ-sets beluisteren!

<https://blog.siriusxm.com/siriusxms-ultra-virtual-audio-festival-to-broadcast-exclusive-new-dj-sets/>


In tijden als deze worden we getest.  
Of we vertrouwen kunnen blijven houden,  
terwijl angst regeert.  
Onze harten kunnen blijven openen,  
terwijl de wereld naar binnen keert.  
Of we dankbaar kunnen zijn voor het kleine  
en kunnen delen met elkaar.  
Samen kunnen we de wereld aan,  
zelfs al is het zwaar.

*liefleven®*


# Online musea bezoeken


Wist je dat je op jouw computer (of tablet) bekende musea virtueel kunt bezoeken?

Tip: stream het scherm naar jouw tv en ervaar alles op groot formaat! Heb jij een VR headset? Dan kun je helemaal genieten!

 **Solomon Guggenheim | New York**  
<https://artsandculture.google.com/partner/solomon-r-guggenheim-museum>

 **British Museum | London**  
<https://britishmuseum.withgoogle.com/>

 **National Gallery of Arts | Washington**  
<https://artsandculture.google.com/partner/national-gallery-of-art-washington-dc>


 **Pergamon museum | Berlijn**  
<https://artsandculture.google.com/entity/pergamon/m05tcm>

 **Van Gogh museum | Amsterdam**  
<https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum>

 **Rijksmuseum | Amsterdam**  
<https://artsandculture.google.com/partner/rijksmuseum>

# Inspirerende (gratis) boeken

 **Wat je irriteert bij de ander is een te kortkoming bij jezelf**  
[Download hier \(PDF\)](#)

 **Niemand kan jou vrijheid geven behalve jij**  
[Download hier \(PDF\)](#)

 **Cursus voor zelfontwikkeling**  
<https://avatar.nl/>

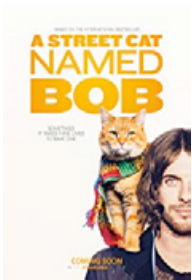
 **Onderzoek je eigen emoties en gedachten**  
[Download hier \(PDF\)](#)

 **Gratis spirituele en inspirerende boeken (e-books) en meditaties online**  
<http://www.themagicfactory.nl/library.php>



# Filmtips

Verslaving heeft zeer grote impact op iemands leven, dat weten wij maar al te goed. Daardoor zijn er ook veel verhalen te delen, en uit een aantal van deze verhalen zijn veel mooie films ontstaan. Ze ontroeren, bieden wijze lessen en doorbreken het taboe. Hieronder onze vier favorieten.



## **A Street Cat Named Bob**

Waargebeurd verhaal over hoe een straatkat het leven redt van een dakloze, verslaafd aan heroine. Prachtig ontroerend verhaal vol kracht, vertrouwen, onvoorwaardelijke liefde en hoop.

<https://www.netflix.com/nl/title/80131190>



## **Beautiful Boy**

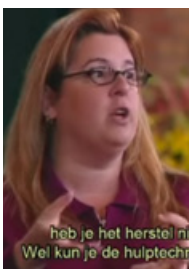
De liefdevolle man en journalist David Sheff is gelukkig getrouwd met Vicki en onderhoudt een zeer goede band met zijn zoon Nic. Zijn leven stort helemaal in wanneer hij tot de ontdekking komt dat Nic met een crystal meth-verslaving worstelt. <https://www.pathe-thuis.nl/film/22611/beautiful-boy>



## **Requiem for a Dream**

De hoop en dromen van vier ambitieuze mensen worden verbrijzeld als hun drugsverslavingen uit de hand lopen.

<https://www.pathe-thuis.nl/film/25306/requiem-for-a-dream>



## **Roadmap to Recovery**

Zeer informatieve presentatie over de ziekte van verslaving en herstel.

Een must see!

<https://youtu.be/OE6aTxprd3E>

# Online zelfhulpgroepen

Bij SolutionS bieden wij klinische behandeling en deeltijdbehandelingen. Na jouw behandeling volgt intensieve nazorg. Daarnaast zijn er ook veel zelfhulpgroepen. Zeker in deze tijd, waarin het Corona-virus huishoudt en wij allen worden geadviseerd thuis te blijven, haal je extra steun uit deze zelfhulpgroepen!

 **SolutionS in Herstel, besloten Facebook-groep voor ex cliënten**

<https://www.facebook.com/groups/solutions.sameninherstel/>

 **Friends of the Fellowship**

<https://www.facebook.com/groups/FriendsOfTheFellowship/>

 **Ervaringsverhalen**

<https://solutions-center.nl/category/persoonlijke-verhalen/clienten/>

 **Anonieme Alcoholisten Nederland**

<https://www.aa-nederland.nl/>

 **Ai-Anon Familie Groepen**

<http://www.al-anon.nl/>

 **NA-Anonieme Verslaafden Nederland**

<https://www.na-holland.nl/>

 **Stichting AGOG voor gokverslaving**

<https://www.agog.nl/>

 **'Minder Drinken' Trimbos**

<https://minderdrinken.nl/>

 **Codependents Anonymous**

<https://www.codependents-anonymous.nl/>

Al onze behandelingen (klinisch, deeltijd en nazorg) zetten wij voort, zolang dat van het RIVM mag – en natuurlijk met de nodige aanpassingen. Jij wordt te allen tijde ondersteund bij de ziekte van verslaving. **Onze zorg stopt niet!** Wij houden je van de allerlaatste aanpassingen op de hoogte via de pagina: <https://solutions-center.nl/wat-betekent-het-coronavirus-voor-mijn-behandeling/>

# Sport & Fit thuis

Met de nieuwe maatregelen, mogen en kunnen we niet meer naar de sportschool of sportclub. Bewegen willen we natuurlijk wel! Hieronder enkele YouTube filmpjes met oefeningen die je thuis kunt uitvoeren. Blijf in beweging! Blijf gezond! (klik op de video's)



18 min. Full Body Thuis Workout op een Matje



Thuis Workout Buik, Billen en Benen!



Beginner HIIT Workout - Thuis Trainen



7 Minute Workout

## Dance workout

Van dansen worden we vrolijk – en het is ook nog eens een fantastische workout! Deel jouw favoriete dance workouts in onze Facebookpagina!

<https://www.facebook.com/solutionsverslavingszorg/>



# Mindfulness

Ook jouw geest heeft beweging nodig. Prikkel je zintuigen of mediteer.

▶ [Friends of Fellowship playlist](#)

▶ [Meditatie om te ontspannen](#)

▶ [Mindfulness oefening](#)

▶ [Meditatie voor kids, onder de douche](#)

▶ [AWAKEN, prachtige beelden en muziek](#)

🎵 [Tibetan Bowls op Spotify](#)

🎵 [Sounds of Nature op Spotify](#)

🎵 [Musical Therapy op Spotify](#)

🎵 [Chill muziek op Juke.nl](#)

🎵 [Meditation Minis podcast op Juke.nl](#)





# 432 Hz De diepste genezing

## Laat alle negatieve energie los | Loslaten om je trillingen te verhogen

Om de genezende kracht van 432 Hz te begrijpen, moeten we eerst leren over de 8Hz-frequentie. 432Hz resoneert met de frequentie van 8Hz in de standaard muzikale schaal. Er wordt gezegd dat 7.86Hz - 8Hz de fundamentele "beat" van de planeet is. De hartslag van de aarde is beter bekend als Schumann-resonantie en is vernoemd naar natuurkundige Winfried Otto Schumann, die in 1952 de frequentie van Moeder Aarde wiskundig documenteerde.

De 'gewone' gedachtegolven gecreëerd door het menselijk brein variëren van 14Hz tot 40Hz. Dit bereik omvat alleen bepaalde soorten dendrieten in de hersenen die zich voornamelijk binnen de linker (de rationale, logische en analytische) hemisfeer van de hersenen bevinden. Dit frequentiebereik resoneert met de standaard 440Hz-afgestemde muziek.

Als de twee hersenhelften van ons brein met elkaar worden gesynchroniseerd - "ontgrendeld en ongebruikt" potentieel en middelen in ons onderbewustzijn (verbonden met de juiste hemisfeer) worden in deze synchronisatie gewekt. Alle hersencel dendrieten werken

vervolgens met de maximaal mogelijke informatiestroom tussen beide hersenhelften. Wetenschappers noemen dit "hele hersensynchronisatie" en wanneer dit wordt bereikt, ervaren je hersenen extreem gunstige veranderingen in hemisferische bloedstroom en chemie.

Talrijke onderzoeken naar elektro-encefalografie (EEG) hebben aangetoond dat de grootste filosofen, denkers, uitvinders en kunstenaars van de mensheid beide hersenhelften samen gebruiken. Muziek van 432 Hz werkt om beide hersenhelften in balans te brengen, waardoor ze gedwongen worden in harmonie te werken.

Helaas gebruiken de meeste mensen de ene hemisfeer meer dan de andere, waardoor er een onbalans ontstaat in hun fysiologie en psychologie.

Enkele van de grootste muzikanten zoals Mozart en Verdi baseerden hun muziek op de natuurlijke vibratie van A = 432. Veel oude instrumenten zijn aangepast op 432Hz. Tibetaanse monniken stemmen hun klankschalen af op 432 Hz.

▶ [Let go of all negative energy](#)

▶ [Playlist 432Hz](#)

▶ [Playlist 852Hz](#)



# SolutionS, verslavingzorg en meer

Wij zijn erg benieuwd wat je van deze folder vindt. Laat het ons weten via Facebook! En heb jij ook nog leuke, nuttige en leerzame tips om te delen, deel ze ook op onze Facebook-pagina!

**Deel deze folder gerust met jouw dierbaren.**

[facebook.com/solutionsverslavingszorg/](https://facebook.com/solutionsverslavingszorg/)

**Samen komen wij hier sterker uit!**



## Belangrijke telefoonnummers

**SolutionS** 📞 **033 - 204 85 50**  
Voor alle vragen, bijvoorbeeld over je behandeling en afspraken.

**Hulplijn Rode Kruis** 📞 **070 - 44 55 888**  
Hulplijn van het Rode Kruis voor mensen die in quarantaine of thuisisolatie zitten en vragen of extra steun nodig hebben.

## Belangrijke links

**SolutionS "Wat betekent het Coronavirus voor mijn behandeling?"**  
<https://solutions-center.nl/wat-betekent-het-coronavirus-voor-mijn-behandeling/>

**Vragen en antwoorden over Corona | RIVM**  
<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>

## Denk aan de 12 stappen!

Bekijk ze hier:

<https://solutions-center.nl/behandeling/twaalf-stappen-minnesota-model/>



# Het nieuwe coronavirus (COVID-19) in Nederland

## Wat moet je doen?



Heb je geen  
klachten?



**Vermijd grote  
groepen** (meer dan  
100 personen).



**Werk thuis  
als het kan.**



Heb je (milde)  
verkoudheidsklachten?

Heb je (milde) verkoudheidsklachten? Niezen, keelpijn, loopneus, licht hoesten, of een verhoging tot 38 graden. Dan geldt de volgende extra maatregel:



**Blijf thuis.**



**Beperk (sociale)  
contacten.**

### Vergeet niet:



Was je handen  
regelmatig.



Hoest en nies in de  
binnenkant van je  
elleboog.



Schud geen handen.



Gebruik papieren  
zakdoekjes.

**Voor meer informatie:**

[www.rijksoverheid.nl/coronavirus](http://www.rijksoverheid.nl/coronavirus)

of bel naar 0800-1351

*Het RIVM adviseert de  
overheid bij de bestrijding  
van het nieuwe coronavirus.*