

CORONAVIRUS: TIPS VOOR THUIS MET JE GEZIN



STA STIL BIJ DE EMOTIES IN JE GEZIN

Hoe kan je kind reageren?

- Kinderen reageren verschillend op stress: door afhankelijk te zijn, zich terug te trekken, met boosheid, druk gedrag of bedplassen.
- Let op signalen van stress bij je kind of puber.
- Kinderen die stress ervaren hebben meer geruststelling nodig van hun ouders*.

Hoe kan je zelf reageren?

- Ook ouders kunnen verschillend reageren op stress, bijvoorbeeld: steeds wakker worden 's nachts, moeite met concentreren en geïrriteerdheid.

* Als we het over ouders hebben, bedoelen we ook vaste verzorgers.

Wat kan je doen voor je kind?

- Praat met je kind over corona. Als je kind begrijpt wat er aan de hand is, dan biedt dit veiligheid. Leg uit hoe het risico op besmetting verkleind kan worden. Ga eventueel samen op zoek naar informatie. Stem daarbij af op de leeftijd van je kind.
- Laat je kind deelnemen aan activiteiten in de samenleving rondom corona, zoals applaus voor zorgverleners.
- Luister naar (de zorgen van) je kind en geef je kind extra steun, liefde en aandacht. Houd jonge en/of angstige kinderen dicht in de buurt van hun ouder(s).
- Sommige pubers gaan uit zichzelf niet met vragen naar hun ouder(s). Vraag daarom wat ze al weten of gehoord hebben. Luister naar hun zorgen en vragen. Begin geen discussies.

Wat kan je doen voor jezelf?

- Check niet vaker dan drie keer per dag de laatste berichtgeving. Kies voor slechts een paar sites met betrouwbare informatie, zoals de website van de overheid of het RIVM, en laat de sensationele media links liggen. Doe bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen en zorg op een andere manier voor sociale contacten, bijvoorbeeld digitaal.
- Als je als ouder(s) rustig bent, draagt dat bij aan een veilige gezinssituatie. Doseer de hoeveelheid aandacht in je gezin voor corona. Heb ook aandacht voor andere, positieve zaken.



ORGANISEER JE GEZINSLEVEN

- Houd zoveel mogelijk vast aan jullie gebruikelijke routines en gewoontes.
- Bied je kind structuur door een dagindeling te maken die op een schooldag lijkt; zorg voor afwisseling tussen leren en ontspannen of spelen.
- Maak een planning voor het hele gezin: wie doet wat, wanneer, waar? Als je een partner hebt, stem af wie welke rol op zich neemt.
- Blijf met elkaar in gesprek: wat gaat goed, wat kan beter, welke afspraken maken we? Voorkom dat de spanningen thuis oplopen.
- Wees consequent in het volgen van de actuele corona maatregelen over contact met anderen. Dat is veilig en biedt duidelijkheid.



STEM JE WERK EN JE GEZINSLEVEN OP ELKAAR AF

- Maak, als dit in jouw situatie kan, afspraken over werktijden en een afwisselende taakverdeling voor werken en zorgtaken met je werkgever.
- Hanteer een goede planning, wees realistisch en plan niet te veel.
- Bespreek knelpunten die je ervaart met je leidinggevende. Zet goed op een rijtje 'wat niet lukt'. Geef aan wat je zelf al gedaan hebt om knelpunten op te lossen en waar je nog hulp van je leidinggevende bij nodig hebt. Maak dit zo concreet mogelijk.
- Zoek contact met collega's in dezelfde situatie. Wissel tips en adviezen met elkaar uit. Communiceer wanneer je bereikbaar bent, bijvoorbeeld in je e-mailhandtekening.
- Zorg voor een goede thuiswerkplek en overleg, indien mogelijk, met je werkgever of de juiste materialen ter beschikking kunnen worden gesteld.
- Móét je naar je werk? Stem onderling af over wie bij de kinderen blijft als je een (ex-)partner hebt, of probeer een vertrouwde oppas te vinden.

BLIJF SAMEN GEZOND EN VEILIG

- Zorg dat je gezin gezond blijft.
- Zorg voor voldoende beweging voor jezelf en de kinderen.
- Eet gezond
- Zorg voor gezonde schermtijd
- Zorg voor voldoende slaap
- Zorg voor ontspanning
- Houd je aan de actuele corona maatregelen van de overheid.
- Kijk op thuisarts.nl wat je moet doen als je denkt dat iemand in je gezin het coronavirus heeft.



Bronnen

- Nederlandse bewerking door UMC Maastricht van de tekst 'How can parents talk to children about COVID-19 and its impact? Managing family communications and supporting children in a time of uncertainty' Archana Basu, Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital. <https://www.voion.nl/media/3418/praten-met-kinderen-over-corona-17032020.pdf>
- WHO, Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2
- WHO, Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Partners

Deze tipsheet is in samenwerking tot stand gekomen:

Carla Brok

Sociaal psychiatrisch verpleegkundige,
Argo GGZ

Zillah Holtkamp

GZ psycholoog & IMH specialist,
IMH Nederland

Joyce Knappe

Directeur, Pro Parents

Nicole van Kesteren

Onderzoeker, TNO Child Health

In het bijzonder danken wij:

- Hedwig van Bakel, *Voorzitter DAIMH en hoogleraar Infant Mental Health*
- Marline de Zeeuw, *Klinisch Psycholoog en Infant Mental Health Specialist*

