



Rijksoverheid

7 april 2020

Wat als de spanningen thuis oplopen?

We blijven deze periode zoveel mogelijk thuis. In veel huishoudens gaat dit goed, maar in sommige situaties lopen de spanningen thuis op. Daarom proberen we zoveel mogelijk te helpen.



Deel (samen) je dag in, zorg voor regelmaat

Sta elke dag om dezelfde tijd op en ga om dezelfde tijd naar bed. Eet, ontspan, beweeg en werk op dezelfde tijdstippen. Maak goede afspraken over wat wel en niet mag, en wie wat doet. Beweeg voldoende. Vraag aan elkaar hoe het gaat, en of je wat voor iemand kan doen.



Uit je gevoelens en maak afspraken

Zeg wat je voelt of schrijf het op. Laat kinderen tekenen of hun gevoelens uitbeelden met speelgoed. Laat spanning niet tot onveilige situaties leiden. Zorg dat er afspraken zijn bij wie jij, je partner en/of je kinderen terecht kunnen als het uit de hand loopt.



Bespreek spanningen en ruzies

Praat ruzies uit, en vertel elkaar waar je je zorgen over maakt. Bespreek oplossingen: Wat maakt jou, je partner, en/of je kinderen weer rustig?



Neem een time-out

Verlies je de controle? Tel tot 10. Adem diep in en uit. Neem afstand. Zoek een veilige plek. Ga bijvoorbeeld buiten een stukje wandelen, als dat kan en niemand thuis ziek is.



Zoek steun of hulp

Blijf contact houden met vrienden en familie. Praat met iemand die je vertrouwt. Bel of chat als je wil praten, iets wil vragen of iemand zoekt die naar je luistert:

Kinderen (8-18 jaar):

- Ga naar de [Kinder telefoon](#) of bel: 0800-0432

Jongeren:

- Gebruik de chatfunctie via [JouwGGD.nl](#)

Volwassenen:

- Bezoek [deluisterlijn.nl](#) of bel 0900-0767
- Bezoek [mindkorrelatie.nl](#) of bel 0900-1450
- Een jeugdgezondheidszorg-organisatie in de buurt
- Ouderen kunnen ook bellen met de [ANBO](#) via 0348-466-666 of chatten met het Nationaal Ouderenfonds: [Helpdesk Welkom Online](#)
- Denk je eraan om jezelf pijn te doen, of aan zelfmoord? Bel 0900-0113 of chat met vrijwilligers op [113.nl](#).



Spreek je hulpverlener of Veilig Thuis

Kan je zelf geen oplossing voor het probleem bedenken? Neem dan contact op met je eigen hulpverlener, huisarts of met het sociale (wijk)team in de buurt.

Je mag elke dag, 24 uur per dag, Veilig Thuis bellen op 0800-2000. Voor een luisterend oor en advies over de situatie waarover jij je zorgen maakt. Dit kan ook anoniem. Bij direct gevaar bel je 112.



Meer tips

Meer tips over oplopende spanningen vind je op: [ikvermoedhuiselijkgeweld.nl](#), [nij.nl](#), [movisie.nl](#) en [nci.nl](#).



Blijf zoveel mogelijk thuis.



Houd 1,5 meter afstand.



Was vaker je handen.

Meer informatie:
[rijksoverheid.nl/coronavirus](#)
of bel 0800-1351

alleen samen krijgen we
corona onder controle