

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Het gezin in tijden van het coronavirus

Informatie voor gezinnen



**Nationaal
Psychotrauma
Centrum**

Het gezinsleven tijdens het coronavirus

De strenge maatregelen die ingesteld zijn om het aantal besmettingen met het coronavirus (COVID-19) te beperken, zorgen voor grote veranderingen in het gezinsleven. Veel kinderen gaan niet meer naar de kinderopvang of naar school en vaak werken ouders thuis. De nieuwe situatie is voor iedereen erg wennen. Ouders en kinderen kunnen door de veranderingen stress ervaren of emotioneel reageren.

Je voelt je bijvoorbeeld:

- bezorgd en onzeker
- boos of angstig
- eenzaam of afgezonderd
- gemakkelijker geïrriteerd of prikkelbaar
- onrustig en machteloos
- tekortschieten, zowel in je werk als voor je kinderen
- meer gespannen over de relatie met je partner en/of je kinderen



Het is heel normaal dat je deze gevoelens hebt in een tijd waarin je nauwelijks sociaal contact mag hebben en jij (en je partner) een nieuwe balans zoeken tussen werk, het gezin en je sociaal leven. Veel Nederlanders werken nu thuis, of hun werk ligt tijdelijk stil. Voor kinderen valt hun dagelijkse routine weg, en ze hebben minder beweging. Het is misschien ook moeilijker om even stoom af te blazen als het thuis onrustig is. Soms ontstaat hierdoor extra druk op de relatie met je partner en/of je kinderen. In deze folder geven we tips om het thuis wat makkelijker te maken.

Wat kun je doen? Een aantal tips

Leg de lat niet te hoog

Iedereen vindt het moeilijk om met deze situatie om te gaan en doet het op zijn eigen manier. Neem je tijd om uit te vinden wat voor alle gezinsleden het beste werkt. Het gaat om goed genoeg ouderschap; je hoeft geen perfecte ouder te zijn, je doet wat je kan.

Probeer een dagelijkse structuur te behouden

- Sta op tijd op.
- Als je thuiswerkt, werk op een vaste plek en, als het mogelijk is, in een afgescheiden ruimte. Probeer werk en gezin zo goed mogelijk te scheiden.

- Maak samen met je kind (en partner) een dagindeling met schoolwerk of huiswerk, maaltijden, speeltijd, etc. Neem ook je eigen planning mee en spreek af wie wanneer werkt (en dus niet gestoord kan worden) en wie wanneer voor de kinderen zorgt.
- Zorg voor afwisseling in de planning en plan ook tijd in voor je kind om voldoende te bewegen (even buiten rennen).
- Sluit aan het einde van de werkdag je laptop of computer af. Maak afspraken met de kinderen over hoe lang ze 's avonds nog op hun laptop, telefoon of tablet mogen (voor gamen, video's kijken, etc.).
- Bespreek aan het einde van de dag, bijvoorbeeld tijdens het avondeten, wat er goed ging en wat er beter kan. Iedereen doet mee. Pas je dagschema eventueel aan op basis van de feedback. Wat goed gaat, is belangrijker dan dat wat minder goed gaat. Ben scheutig met complimenten.

Praat met de kinderen over het coronavirus en de gevolgen

- Kinderen voelen het vaak aan als hun ouders ongerust zijn. Bespreek de gevolgen van het coronavirus op een manier die passend is bij de leeftijd en geef ruimte voor vragen. Sluit het onderwerp ook weer af en praat over andere zaken die de kinderen bezighouden.
- Je kunt met de kinderen bespreken dat het ook voor jou wennen is om zoveel bij elkaar te zijn en dat je daardoor soms wat heftiger reageert dan normaal en vaker moe bent.

Probeer kalm te blijven en zorg goed voor jezelf

- Het is belangrijk om de bijkomende emoties te accepteren. Het voelen van deze emoties is een normale reactie op een nare gebeurtenis.
- Als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook beter voor je kinderen (en partner) zorgen.
- Bedenk als je het moeilijk hebt met elkaar: deze situatie gaat voorbij.
- Zoek steun bij vrienden, vriendinnen of familie. Iedereen zit in hetzelfde schuitje en het kan helpen om je hart even te luchten.
- Ontdek nieuwe mooie gewoontes, zoals vaker spelletjes doen met elkaar, samen dansen, regelmatig gezamenlijk een wandeling maken, samen een tekening maken voor oma, samen Netflixen. En als dat niet lukt, ben je nog steeds een 'goed genoeg' ouder.

Bespreek en beperk het gebruik van sociale media en beeldschermen

Onzekerheid en angst voor het coronavirus kunnen gevoed worden via (sociale) media. Spreek bijvoorbeeld af om op twee momenten per dag het nieuws te volgen en laat je informeren door betrouwbare bronnen zoals het RIVM. Probeer ook om het gebruik van beeldschermen te beperken.

Vier de successen

Als de afgesproken dagindeling goed is opgevolgd, ouders een paar uur ongestoord hebben kunnen werken of als de kinderen hun huiswerk af hebben, vier dit dan samen. Beloon jezelf en elkaar met een lekker ontbijtje op bed, een dansuurtje of een goede knuffelsessie.



**Nationaal
Psychotrauma
Centrum**

Meer informatie

- Voor algemene tips over praten met kinderen over het coronavirus kun je terecht op de website van de Kinderombudsman (<https://www.dekinderombudsman.nl/>) en het Kenniscentrum Kinderen en Jeugdpsychiatrie (<https://www.kenniscentrum-kjp.nl/>).
- Op de website van het Nederlands Jeugdinstituut (<https://www.nji.nl/>) staan voorbeelden voor het maken van afspraken, het zorgen voor dagritme én afwisseling, en het onderscheid maken tussen werktijd, schooltijd en vrije tijd.
- De website van mediaopvoeding (www.mediaopvoeding.nl) geeft adviezen aan ouders over hoe om te gaan met schermtijd voor kinderen van verschillende leeftijden.

Kwetsbare kinderen

Kinderen die psychisch kwetsbaar en/of angstig zijn, voelen heel goed aan wanneer hun ouders bezorgd of uit hun doen zijn. Voor deze kinderen is het extra belangrijk om over het coronavirus en de mogelijke gevolgen te praten. Verschillende organisaties ontwikkelen extra ondersteuningsmiddelen voor deze kinderen, die ook geschikt lijken voor kinderen die niet bekend zijn met psychiatrie.

Meer informatie

- Voor het omgaan met angst (kinderen en volwassenen) met betrekking tot het coronavirus geeft de Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma goede adviezen: <https://www.ntvp.nl/covid-19-in-de-praktijk/>.
- Het Autismehuis ontwikkelde een speciaal stappenplan om het virus en de bijbehorende maatregelen duidelijk uit te leggen, en een format met plaatjes voor een dagindeling (<https://www.autisme.nl/wp-content/uploads/2020/03/CoranASS-3.0.pdf>).

Kwetsbare gezinnen

In sommige gezinnen waren al problemen voordat het coronavirus kwam. Voor deze gezinnen is de druk groter en is het nog moeilijker om met de veranderde situatie om te gaan.

- Spreek van tevoren met elkaar af, en als het mogelijk is met een bekende hulpverlener, wat je doet als de spanning hoog oploopt.
- Om even uit de situatie te stappen als de spanning hoog oploopt, kun je bijvoorbeeld naar een andere kamer gaan of een wandeling buiten maken.
- Bespreek ook wanneer je weer bij elkaar komt om het uit te praten.

Meer informatie

- Als je het gevoel hebt dat jij, je partner of je kind(eren) niet goed met de situatie om kunnen gaan, zoek dan hulp. Organisaties zoals Opvoedingsvragen (<http://opvoedingsvragen.nl/>) bieden speciale telefonische ondersteuning aan rondom opvoeden tijdens de coronacrisis.

- Als je zelf bekend bent met psychische klachten is het belangrijk om contact te houden met een hulpverlener of behandelaar. Ook kun je steun vragen bij MIND Korrelatie (<https://wijzijnmind.nl/corona>) of de Luisterlijn (<https://www.deluisterlijn.nl/>)

Actuele informatie en advies

Volg de adviezen van het RIVM, de overheid en de GGD (om besmetting te voorkomen). Kijk voor actuele informatie en veel gestelde vragen over het nieuwe coronavirus op de websites van het RIVM en de Rijksoverheid.

Contact

Nienoord 5
1112 XE Diemen
088 - 5.1.2e
5.1.5 @arq.org
impact.arq.org/covid-19

1 april 2020

