

## HANDVATEN VOOR GEZINNEN TIJDENS DE CORONA CRISIS

*Het coronavirus (COVID-19) plaatst gezinnen voor een uitdagende periode. Bij vele gezinnen is de vaste weekstructuur doorbroken en via verschillende kanalen is er een overvloed aan informatie en berichtgeving. Deze veranderingen en berichtgeving kunnen een overspoelend effect hebben op zowel volwassenen als kinderen. Het is dan ook begrijpelijk dat deze periode spanning met zich meebrengt. Spanning die ook door kinderen opgepikt wordt of ervaren kan worden. Gevoelens zoals angst, kwaadheid en onrust zijn hierbij dan ook erg normale reacties. Met deze brief willen we jullie vanuit de dienst medische psychologie kinderen en jongeren binnen het UZ Gent een aantal handvaten aanreiken over hoe je enerzijds met je kind in gesprek kan gaan over wat er gaande is en anderzijds hoe je met overspoelende emoties kan omgaan.*

### **1. Ga in gesprek met je kind, stel open vragen en luister naar hen**

De kinderen zijn thuis ondanks dat het geen vakantie is. De hobby's vallen weg en ook vrienden en familie kunnen niet meer live opgezocht worden. Deze ongewone situatie zorgt voor onzekerheid/onvoorspelbaarheid en onzekerheid brengt op zijn beurt vaak spanning, verdriet of kwaadheid met zich mee. Net als volwassenen blijven ook kinderen met heel wat vragen zitten, niet enkel over het virus zelf maar ook over de maatregelen die dit met zich meebrengt. Tracht daarom om hierover in gesprek te gaan met je kind. Zoek uit hoeveel ze al weten en laat hen het voortouw nemen in het gesprek. Laat je kind zijn/haar vragen stellen en geef eerlijk antwoord. Tekenen, verhalen vertellen, samen naar Karrewiet kijken of andere activiteiten kunnen helpen om het gesprek op gang te brengen.

### **2. Wees eerlijk: vertel hen de waarheid op een kindvriendelijke manier**

Ook kinderen hebben recht op waarheidsgetrouwe informatie over wat er gaande is, maar volwassenen hebben ook de verantwoordelijkheid hen te beschermen tegen angstgevoelens. Gebruik taal aangepast aan de leeftijd van je kind, let op hun reacties en wees aandachtig voor angstgevoelens. Bakken indien nodig de toevloed aan informatie af. Kijk bijvoorbeeld slechts 1 maal per dag naar het nieuws, bij voorkeur naar het kinderjournaal als zij ook willen meekijken. Daarnaast kan er bijvoorbeeld afgesproken worden om tijdens de maaltijden ook over andere zaken te praten dan corona. Waarschuw je kind dat er online ook heel veel foutieve informatie te vinden is en dat ze best even komen checken of iets waarheidsgetrouw is of niet.

Als jezelf op bepaalde vragen geen antwoord weet, geef dit dan eerlijk aan. Er zijn op veel vragen nog geen duidelijke antwoorden.

### **3. Sta naast de feiten ook stil bij de emotionele beleving van je kind**

Het kan voor kinderen moeilijk te vatten zijn wat ze op TV of online te zien krijgen. Dit kan hen kwetsbaar maken voor gevoelens zoals stress, angst, frustratie of verdriet. Neem in je gesprek dus de tijd om zowel bij feitelijke zaken als bij emotionele reacties stil te staan. Kinderen observeren vaak nauwgezet de emoties van hun ouders op zoek naar signalen over hoe ze hun eigen gevoelens moeten ervaren of interpreteren. Benoem als ouder eigen emoties als die van je kind. Kinderen voelen het aan als er iets aan de hand is en het is dan ook beter om je eigen emoties bespreekbaar te maken.

Hou hierbij rekening dat kinderen hun gedachten over het algemeen meer op het hier en nu gericht zijn en minder vooruitdenken. Dit maakt dat uw kind misschien verdriet ervaart, kwaad is, of het

oneerlijk vindt dat de hobby's wegvallen of omdat ze niet meer met vriendjes mogen spelen of naar school kunnen. Mogelijks merkt u dat uw kind wat humeuriger of prikkelbaarder is dan normaal. Geef op deze momenten erkenning voor hun gevoelens en reacties. Het is hierbij belangrijk dat je hun zorgen niet minimaliseert of uit de weg gaat. Toon dat je hen begrijpt en vertel dat het heel normaal is dat ze deze gevoelens ervaren.

#### **4. Stel hen gerust en geef hoop**

De toestroom aan beelden op TV of online kan het voor kinderen moeilijk maken om een onderscheid te maken tussen beelden op het scherm en hun eigen persoonlijke werkelijkheid. Dit maakt dat kinderen kunnen ervaren dat ze een groot gevaar lopen. Nuanceer dit risico en bied waar mogelijk geruststelling. Geef hen ook hoop door hen te verzekeren dat de artsen er alles aan doen om zoveel mogelijk hulp te bieden en medicijnen te ontwikkelen. Stel hen gerust door aan te geven dat deze periode soms moeilijk, eng of saai is maar dat we allemaal samen iets kunnen doen om zichzelf en anderen te beschermen door de regels goed te volgen.

Sta samen met je kind ook stil bij de positieve zaken die er momenteel gebeuren. Zo helpen mensen elkaar meer, wordt er elke avond volop geapplaudiseerd voor zorgpersoneel, worden er spandoeken gemaakt om elkaar aan te moedigen, hebben gezinnen meer tijd voor mekaar, ...

#### **5. Bied structuur**

De corona maatregelen dagen veel gezinnen uit in hun flexibiliteit. Alle kinderen zijn thuis, taken worden online doorgemaid, hobby's vallen weg, ouder(s) werken thuis en intussen moeten ook de huishoudelijke taken verder opgenomen worden. Tracht binnen deze chaos samen met je gezin te komen tot een bepaalde mate van structuur. Een vaste structuur biedt kinderen een gevoel van veiligheid en die veiligheid zorgt voor rust.

Kijk of er met alle gezinsleden samen een bepaald weekschema opgemaakt kan worden. Wanneer zou een vast huiswerkmoment ingepland kunnen worden, wanneer gaan we naar buiten, hoeveel schermtijd mag er zijn, wie doet welk taakje op welke dag, zijn er vaste eetmomenten, .... Dit kan week per week uitgewerkt worden op een white bord of op een blad dat een zichtbaar plekje krijgt op de koelkast. Wees niet te streng voor jezelf wanneer het schema niet meteen werkt. Wees mild voor jezelf als ouder, bekijk eventueel wat er misliep en herschik waar nodig. Geef jullie zelf de tijd om te wennen aan dit nieuwe levensritme. Ga op zoek naar wat voor jullie gezin werkt.

#### **6. Laat je kinderen zien hoe ze zichzelf en hun vrienden kunnen beschermen**

Moedig je kind aan om regelmatig de handen te wassen. Zing er een liedje bij of bedenk een handwasdans om het leuk te maken. Laat je kinderen ook zien hoe ze hun mond en neus met hun elleboog moeten bedekken als ze hoesten of niezen. Leg uit dat het best is om niet te dicht bij mensen te komen die deze symptomen hebben en vraag hen tenslotte om je te waarschuwen als ze het gevoel hebben koorts te hebben of als ze hoesten.

## 7. Blijf actief

Beweging zorgt ervoor ontlasting en ontspanning. Tracht je kinderen dagelijks even naar buiten te laten gaan. Fiets, loop, frisbee, skeeler, organiseer kleine estafettes, maak een grote krijttekening, rij samen het gras af, was samen de ramen, dans op jullie favoriete muziek, ...

Indien motorische activiteiten niet mogelijk zijn, kunnen er andere activiteiten gepland worden zoals helpen koken, koekjes bakken, meezingen met favoriete muziek, planten water geven,....

## 8. Zorg voor jezelf als ouder

Kinderen hebben erg goede voelsprietten om de emoties van hun ouders op te pikken. Spanning bij ouders zorgt dan ook vaak voor spanning bij kinderen. Hierdoor gaan kinderen op hun beurt humeuriger reageren wat het stressniveau bij de ouders op zijn beurt opnieuw doet stijgen. Dit resulteert gemakkelijk in een vicieuze cirkel. Het is dan ook van belang om hier snel bij in te grijpen.

Ouders zijn beter in staat hun kinderen te helpen wanneer ze zelf ook goed omgaan met de situatie en bij zichzelf voelen wat ze nodig hebben om tot rust te komen, zich goed in hun vel te voelen. Indien je je, angstig of overstuur voelt, neem dan wat tijd voor jezelf. Lees een tijdschrift, maak een wandeling, bel een vriend of familielid op, kijk even naar je lievelingsprogramma, bak een taart ,.. Maak dus tijd om dingen te doen die ook jou ontspannen. Pas als je als ouder de ademruimte hebt zal je er ook kunnen zijn voor je kind en e samen op zoek kunnen gaan naar wat zij nodig hebben om binnen de nieuwe structuur tot rust te komen.

**Heb je naar aanleiding van de recente gebeurtenissen of na het lezen van deze brief vragen, twijfel dan niet om onze dienst te contacteren. Wij zijn telefonisch en via mail beschikbaar.**

### CONTACTGEGEVENS PSYCHOLOGEN:

#### Algemene pediatrie:

Elke De Bruyne (09 332 24 62 – [elke.debruyne@uzgent.be](mailto:elke.debruyne@uzgent.be))

Jolien Laridaen (09 332 27 85 – [jolien.laridaen@uzgent.be](mailto:jolien.laridaen@uzgent.be))

Saskia Mels (09 332 46 67 – [saskia.mels@uzgent.be](mailto:saskia.mels@uzgent.be))

Lisa Renson (09 332 62 32- [lisa.renson@uzgent.be](mailto:lisa.renson@uzgent.be))

Lieselot Rodenbach (09 332 38 32- [lieselot.rodenbach@uzgent.be](mailto:lieselot.rodenbach@uzgent.be))

Marleen Theunis (09 332 24 65 – [marleen.theunis@uzgent.be](mailto:marleen.theunis@uzgent.be))

Jessy Thierens (09 332 07 85 – [jessy.thierens@uzgent.be](mailto:jessy.thierens@uzgent.be))

Heidi Vanden Bossche (09 332 24 29 – [heidi.vandenbossche@uzgent.be](mailto:heidi.vandenbossche@uzgent.be))

Eline Van Hoecke (09 332 24 09 – [eline.vanhoecke@uzgent.be](mailto:eline.vanhoecke@uzgent.be))



Vlaanderen  
is zorg



WAS JE HANDEN  
REGELMATIG



HOEST OF NIES  
IN JE ELLEBOOG



GOOI ZAKDOEKJES  
WEG



BLIJF THUIS ALS  
JE ZIEK BENT



RAAK JE GEZICHT  
NIET AAN



VERMUD HANDEN  
GEVEN



VERMUD NAUW  
CONTACT

# HET CORONAVIRUS

# OMGAAN MET CONFLICTEN IN HET GEZIN TIJDENS DE CORONACRISIS

## 5 TIPS



### ZORG VOOR STRUCTUUR, VOOR JEZELF EN ELKAAR

Deel samen je dag in.  
Beweeg voldoende  
(wandelen, fietsen, yoga...)  
Doe leuke dingen samen  
en neem tijd voor jezelf.  
Geef elkaar elke dag een  
complimentje.



### WORD JE BOOS? UIT JE GEVOELENS

Zeg wat je voelt: of schrijf  
het op. Laat kinderen  
tekenen of hun gevoelens  
uitbeelden met speelgoed.



### BESPREEK SPANNINGEN EN CONFLICTEN

Wat maakt jou en andere  
gezinsleden (weer) rustig?  
Wat ontspant je?  
Praat over oplossingen.  
Na een ruzie: praat het uit.



### DRUK OP DE PAUZEKNOP

Verlies je controle? Tel tot  
10. Adem diep in en uit.  
Ga naar buiten. Gaat iemand  
over jouw grens?  
Neem afstand.  
Zoek een veilige plek.



### ZOEK STEUN OF HULP

Blijf contact houden met  
vrienden en familie. Praat  
met iemand die je vertrouwt.  
Zoek professionele hulp  
(bv. telefonisch/online).

Professionele hulp bij geweld?

**NOODSITUATIE? Politie: 101 / Medische noodhulp: 112**

**PROFESSIONELE HULP: Bel of chat met hulplijn 1712 bij vragen over geweld. Gratis en anoniem.**



BEL OF CHAT  
BIJ VRAGEN OVER GEWELD



Meer info op  
[www.1712.be](http://www.1712.be)  
[www.slachtofferzorg.be](http://www.slachtofferzorg.be)



**Bronnen:**

- *Hoe praat ik met kinderen over het coronavirus?* (2020, 15 maart). Geraadpleegd op 23 maart 2020, van <https://www.unicef.nl/nieuws/2020-03-15-hoe-praat-ik-met-kinderen-over-het-coronavirus>
- Vande Walle , I. (2020). *Stress binnen het gezin door Corona. Wat kan je doen als ouder?* . Geraadpleegd van file:///C:/Users/UGent/Downloads/stress%20kinderen%20corona.pdf