



# Coronavirus en de thuissituatie

## Tien tips in het omgaan met de 'nieuwe' thuissituatie

De huidige thuisblijfsituatie zorgt voor vragen bij veel ouders. Hoe ga je hier als ouder mee om? Met deze tien tips hopen we een eerste richting te geven.

### Blijf kalm en geef het goede voorbeeld

Het langdurig met elkaar thuis moeten blijven is een nieuwe situatie voor iedereen. Kinderen kijken in nieuwe situaties naar hun ouders en andere rolmodellen en stemmen hun reactie af op dat voorbeeldgedrag. Blijf daarom kalm en geef het goede voorbeeld.

### Fysieke afstand is geen sociale afstand

Contact met anderen is voor mensen heel belangrijk en voor kinderen essentieel. Door de huidige situatie lijkt het moeilijker om in contact te blijven met mensen buiten het gezin. Houd op andere wijze contact met klasgenoten, vrienden en familie. Zorg dat dit contact in verschillende activiteiten van jullie gezin voorkomt: dineer samen met vrienden, opa en oma via skype. Maak een gekke video voor een zieke kennis en verzend deze online. Er zijn ook veel mogelijkheden om online met elkaar spelletjes te doen. Zeker voor pubers is contact met vrienden heel belangrijk. Stimuleer ze dat op andere manieren te doen dan bij elkaar te zijn.

### Praat als gezin met elkaar over de situatie en maak samen afspraken

Beantwoord met elkaar de vragen: Wat vraagt deze situatie van ons als gezin? Wat zou lastig kunnen worden en hoe lossen we dat dan op? Wat vinden we belangrijk om samen af te spreken? Doe dit zo veel mogelijk samen met je kinderen. Bereid jezelf voor op lastige momenten. Maak bijvoorbeeld een lijst van vrienden die je kind kan bellen om even te kletsen, een lijstje met anti-verveel activiteiten en ideeën. Hierbij kun je natuurlijk gebruik maken van alle mooie initiatieven die aangeboden worden. Maar weet dat vervelende momenten en momenten met verveling nooit helemaal te vermijden zijn. Ze horen bij het gewone leven, coronavirus of niet.

### Zorg voor dagritme én afwisseling

Kinderen die zich niet vervelen zijn gezelliger en luisteren beter. Zorg daarom voor beweeg-, rust-, leer en beeldschermmomenten. Plan de dag niet helemaal vol. Houd voldoende tijd vrij voor het zelfstandig uitvoeren van activiteiten of een spontaan plan. Maar heb ook altijd een aantal activiteiten achter de hand tegen verveling. Er zijn via social media veel initiatieven die ouders helpen bij het indelen van de dag. Denk aan creatieve activiteiten of beweegideeën, wetenschappelijke proefjes voor thuis of voorbeelden van challenges die vrienden digitaal met elkaar aangaan. Maak hier gebruik van en zorg dat je een lijstje met ideeën klaar hebt om op terug te kunnen vallen.

Kijk ook of je met elkaar taken kan doen in het huishouden, zoals samen koken, schoonmaken, de was opvouwen. Het helpt ook als daar vaak vaste momenten voor zijn.

### Maak onderscheid tussen werktijd, schooltijd en vrije tijd

Zorg zoveel als mogelijk voor een duidelijke scheiding tussen werktijd, schooltijd en leuke tijd met de kinderen. Als je alles tegelijkertijd probeert te doen, doe je eigenlijk iedereen te kort. Een heldere scheiding tussen werktijd en vrije tijd kan zorgen voor rust. Kinderen weten wanneer ze je wel of niet kunnen storen én er zijn momenten waarop je niet alle ballen in de lucht hoeft te houden.

Maak, als dit in jouw situatie kan, afspraken over werktijden en een afwisselende taakverdeling voor werken en zorgtaken met je partner, een steun- of buurtgezin en je werkgever. Als kinderen wat ouder zijn, dan kun je jouw werktijd misschien combineren met hun schooltijd. Zorg wel dat je beschikbaar bent voor schoolse vragen en dat er geen belangrijke telefoongesprekken tussendoor komen.

### **Realistische verwachtingen hebben**

Heb realistische verwachtingen van jezelf, je kinderen, je partner en de situatie. De situatie is nieuw voor iedereen. Praat met elkaar, maak een plan, maar wees ook flexibel dus durf af te wijken van je plan als dat nodig is. Mocht je kind bijvoorbeeld sneller klaar zijn met schoolwerk dan verwacht, val dan terug op je eerder gemaakte lijstje met leuke activiteiten. Kortom heb realistische verwachtingen, wees flexibel en deel je zorgen. Maar vooral: wees mild voor jezelf en anderen.

### **Zorg goed voor jezelf en elkaar**

Als ouder is het altijd heel belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. In deze situatie is dat nog veel belangrijker, maar misschien wel lastiger dan normaal. Sta hier bij stil. Wat betekent goed voor jezelf zorgen voor jou? En hoe zorg jij dat je daar zo goed mogelijk aan toekomt? Spreek er ook met elkaar over. Iedereen heeft momenten en dingen voor zichzelf nodig. Geef elkaar aan wat je hierin fijn vindt.

### **Zoek én bied steun**

Probeer niet alles alleen op te lossen. Een situatie als deze is beter te behappen door dit samen te doen. Vraag anderen hoe zij met bepaalde knelpunten omgaan en leer van elkaar. Humor helpt. Plan indien nodig 'stoom afblaas telefoontjes' met vrienden of kennissen, maar wees je bewust dat er kinderen kunnen meeluisteren.

Steun vragen is niet altijd makkelijk en lang niet voor iedereen is een ondersteunend netwerk vanzelfsprekend. Stuur een appje, bel aan of doe een kaartje in de bus bij gezinnen in jouw omgeving. Laat weten dat ze er niet alleen voor staan en dat opvoedknelpunten horen bij deze uitzonderlijke situatie. Kijk naar elkaar om en steun elkaar als dat nodig is.

### **Laat de kinderen meedenken en helpen**

Kinderen vinden het leuk om te helpen en mee te denken met hun ouders en komen hierbij vaak met onverwachte oplossingen. Het is ook goed voor hun ontwikkeling en het helpt hen om beter met moeilijke dingen om te gaan. Weet daarbij dat kinderen meer geneigd zijn om mee te werken aan activiteiten die ze mee hebben verzonnen. Denk hierbij aan het gezamenlijk opstellen van dagritme/structuur, de activiteiten en de gezinsregels. Laat kinderen ook, eventueel met jouw hulp, hun eigen dagindeling maken.

### **Benoem wat er goed gaat en vier dit**

Vertel elkaar aan het eind van de dag wat je leuk vond aan de dag en wat er goed ging. We doen dit allemaal voor het eerst, met alle uitdagingen die daarbij horen. Oog hebben voor wat er goed gaat geeft een goed gevoel.

Vier de succesvolle momenten als onderdeel van jullie thuis-school-werk-schema. Zorg bijvoorbeeld voor een bijzonder ontbijt, maak een dansje met elkaar of verras elkaar met een lief briefje onder het hoofdkussen.

### **Tot slot: Vertrouw op de veerkracht van je kinderen**

Kinderen zijn over het algemeen heel veerkrachtig. Daarvoor hebben zij de liefdevolle steun van een volwassene nodig. Een volwassene die hun vragen serieus neemt en beantwoordt, die zorgen wegneemt en het goede voorbeeld geeft. Kinderen die op deze manier gesteund worden kunnen over het algemeen goed genoeg omgaan met veranderingen. Investeer juist in deze periode in de band met je kind met knuffels, liefde en aandacht.

### **Vragen?**

Als ouder/opvoeder kunt u via het centrale telefoonnummer voor Jeugdgezondheidszorg: **088 - 01 00 550** (bereikbaar tijdens kantooruren) laten weten contact te willen met een opvoedadviseur. De opvoedadviseurs bellen u zo snel mogelijk terug op de volgende tijden: ochtend (9.00-12.00 uur), middag (14.00-17.00 uur) en avond (19.00-20.30 uur). Daarnaast is het mogelijk uw vraag te stellen via: [positiefopvoeden@ggdhn.nl](mailto:positiefopvoeden@ggdhn.nl).

### **Betrouwbare sites voor meer informatie**

Jongeren vanaf 12 jaar kunnen op de website [www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl) terecht. Op deze site staat informatie over de gezondheid van jongeren waaronder corona. Op de site is er voor uw kind ook gelegenheid om te chatten met medewerkers van de GGD.

Op de site van [opvoeden.nl](http://opvoeden.nl) staat informatie over coronavirus en ouderschap.

Op de site van het **Nederlands Jeugdinstituut** staat informatie voor zowel ouders als kinderen

Op de site van het **RIVM** staat informatie over het coronavirus.

Kijk ook op [www.ggdhollandсноorden.nl](http://www.ggdhollandсноorden.nl) voor opvoedtips, nuttige websites, de blogs van onze opvoedadviseurs en voor andere actuele informatie over inloopsprekuren, consultatiebureaus, vaccinaties, hygiënische maatregelen in tijden van corona etc.