

**EEN TIPSHEET
VOOR OUDERS
IN CORONATIJD**

NICOLE VAN KESTEREN

ELINE VLASBLOM

FIEKE PANNEBAKKER

SYMONE DETMAR

MARIANNE DE WOLFF

› PROPARENTS KWAM MET DE VRAAG....

› En had ook al een idee..

› Doel van de factsheet was:

“normaliseren van stress en ambivalente gevoelens onder ouders, nu net de lockdown was ingegaan”



STA STIL BIJ DE EMOTIES IN JE GEZIN

Wat gebeurt er en is normaal?

- Kinderen voelen de spanning & angst wat zich kan uiten in meer driftbuien
- Angstige kinderen zoeken vaker geruststelling bij hun ouders

Wat kan je doen?

- Leg uit, ook en juist aan baby's/peuters
- Erken de angst en wuif het niet weg
- Blijf rustig en help jezelf ontspannen
- Vertel je kind dat jullie zorgen dat hij of zij altijd bij een vertrouwd iemand blijft



ORGANISEER JE GEZINSLEVEN

- Stem met je partner af wie welke rol op zich neemt en maak een planning voor het hele gezin: wie doet wat wanneer
- Organiseer een dagelijkse of wekelijkse "gezinsvergadering": wat ging goed, wat kan beter, welke afspraken maken we
- Maak verschil in onderhandelbare regels en niet-onderhandelbare regels
- Leer onderhandelen met elkaar over schaarse middelen: wifi, een stille ruimte, geld



(THUIS)WERK & GEZIN: HOE DAN?!



BETREK JE WERK BIJ JE GEZINSPLANNING

- Leg je thuissituatie uit aan je werkgever en vraag flexibiliteit en vertrouwen
- Communiceer wanneer je bereikbaar bent, bijv. in je emailhandtekening
- Móét je naar je werk? Zorg voor vaste en vertrouwde opvang



GIET JE SOCIALE LEVEN IN EEN NIEUWE VORM

- Help je kind met digitale speeldates (samen tekenen, wie-is-het spelen) en houd samen met andere ouders online groepjes klein en vertrouwd
- Laat je kind deelnemen aan rituelen in de samenleving, zoals applaus voor hulpverleners, kijk het jeugdjournaal
- Praat emoties van je af via een app of beeldbellen met andere ouders



BLIJF SAMEN GEZOND EN VEILIG

- Beweeg voldoende, eet gezond, slaap genoeg en ontspan - zorg niet alleen voor je gezin maar ook voor jezelf
- Beslis in lijn met de richtlijnen wat jij verantwoord en veilig vindt in de omgang met anderen
- PANIEK? Spring op een trampoline, doe een andere fysieke activiteit met je kind of doe buikademhalingsoefeningen

› IDEEËN VAN TNO

TIPSHEET

- op basis van kennis wat werkt
- zonder dat er heel veel refs in de tipsheet staan
- met goede, doorklikbare links
- verspreid via Proparents, NJi, en de Groeigids
- Eind maart 2020 gereed!

CORONAVIRUS: TIPS VOOR THUIS MET JE GEZIN



STA STIL BIJ DE EMOTIES IN JE GEZIN

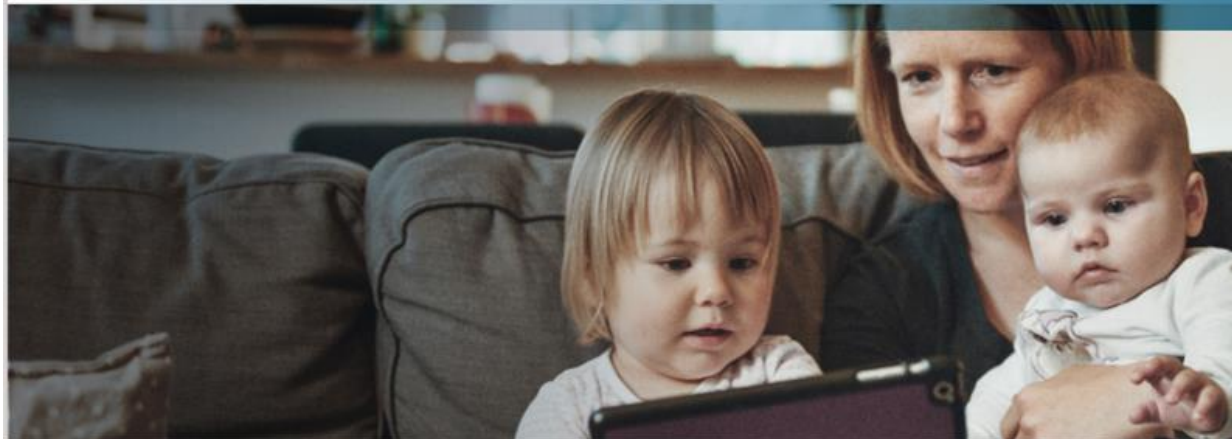
Hoe kan je kind reageren?

Wat kan je doen voor je kind?

[HTTPS://PROPARENTS.NL/WP0114/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/03/CORONAVIRUS-TIPS-VOOR-THUIS-MET-JE-GEZIN.PDF](https://proparents.nl/wp0114/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-tips-voor-thuis-met-je-gezin.pdf)

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
- 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

› 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.

WHO, Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak.

WHO, *Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.*



MAAR ER ZIJN VELE ALTERNATIEVEN

- › <https://www.positiefopvoeden.nl/nl/special-editions/positief-opvoeden-tijdens-corona-nederland/#!/thuis-werken-en-opvoeden-combineren>
- › https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Coronavirus-opvoeden-en-opgroeien?utm_medium=email
- › https://www.sociaalweb.nl/publicaties/nieuwe-factsheet-voor-professionals-over-spanningen-in-de-thuissituatie?utm_source=Mailing+Lijst&utm_medium=email&utm_campaign=Sociaalweb+nieuwsbrief+15-05-2020
- › <https://www.sociaalweb.nl/cms/files/2020-05/one-pager-vws-wees-alert-op-de-thuissituatie.pdf>
- › <https://www.ouderscentraal.nl/corona/>
- › <https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2020/07/Opvoeden-en-stress-tijdens-Corona-tijd-NL.pdf>

