

# Tip voor ouders omgaan met de 'nieuwe' thuissituatie

Versie 23-3-2020

## Vragen en antwoorden

*De huidige thuisblijfsituatie door de maatregelen tegen het coronavirus zorgt voor vragen bij veel ouders. Hoe ga je hier als ouder mee om? Met tips hopen we een eerste richting te geven. In de loop van deze weken zullen we de tips aanvullen met concrete voorbeelden, om ouders en professionals verder te helpen.*

### **Wat zijn psycho-sociale gevolgen van de sluiting van scholen en kinderopvang?**

De maatregelen in Nederland om verspreiding van het coronavirus te vertragen volgen elkaar snel op. Voor iedereen is dit een onrustige periode met veel vragen. Vanaf maandag 16 maart tot en met 6 april zijn ook de scholen en kinderopvang gesloten. Kinderen voelen die onzekerheid en zoeken houvast bij hun ouders/verzorgers. De reacties van kinderen kunnen uiteenlopen. Ze kunnen van slag zijn of juist uitgelaten omdat ze 'vakantie' hebben. De komende weken vragen van ouders de nodige flexibiliteit om te zoeken naar nieuwe oplossingen om praktische zaken rond (thuis)werk en opvang van de kinderen te regelen. Dat lukt alleen met elkaar. Sta met ouders uit de buurt, je eigen kring van familie en vrienden of van school voor elkaar klaar. Hieronder staan een aantal handreikingen en suggesties om met het gezin invulling te geven aan de komende weken thuis.

### **Wat zijn belangrijke tips voor ouders: tien tips in het omgaan met de 'nieuwe' thuissituatie**

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Tien-tips-in-het-omgaan-met-de-nieuwe-thuissituatie>

#### **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 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 opa en oma via skype. Doe thuiswerk online, samen met vriendjes. 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 een digitale lijst met knutselideeën. 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 zelfstandig spelen 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 knutsel 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 buurgezin 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. Krijg je zo'n gesprek wel, zeg dan tegen de beller 'Ik help m'n kind even met schoolwerk, ik bel zo terug!' of tegen je kind 'Dit telefoontje is belangrijk voor mijn werk, ik kom zo bij je terug, oké?'.

### **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 af 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 toe komt? 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 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 voor een bijzonder ontbijt, maak een dansje met elkaar, verras elkaar met een lief briefje onder het hoofdkussen of lees een extra boekje of hoofdstuk voor.

### **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.

## Wat als spanningen thuis oplopen door coronavirus?

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Wat-als-spanningen-thuis-oplopen-door-coronavirus-ouders>

Het zijn onzekere tijden. Niemand weet welke gevolgen het coronavirus precies gaat hebben en hoe lang het gaat duren. Kinderen, jongeren en ouders zijn veel meer thuis dan gewoonlijk. Dat kan voor spanningen zorgen, wat weer van invloed is op je draagkracht. Zeker als er geen afleiding is door bijvoorbeeld sport en sociale activiteiten.

Hierdoor kun je als ouder dingen zeggen of doen waar je later spijt van krijgt. Om dat te voorkomen, is het belangrijk hier tijdig aandacht aan te besteden. Want: hoe veerkrachtiger je met de huidige situatie kunt omgaan, des te waarschijnlijker is het dat jullie er samen sterker uitkomen. En weet dat die veerkracht groter is als je steun zoekt bij andere opvoeders.

### Wat kunnen ouders zelf doen?

#### Ontken je gevoelens niet

- Breng je gevoelens onder woorden. Heb het er samen over of zoek contact met iemand die naar je kan en wil luisteren. Doe dat als je kinderen niet in de buurt zijn.
- Geef kinderen reële informatie
- Geef je kinderen reële informatie over het coronavirus en beantwoord hun vragen in dezelfde stijl. [Tips over praten met kinderen](#)

#### Houd je aan de adviezen

- Houd je aan de adviezen van het [RIVM](#) en geef je kinderen daarin het goede voorbeeld: zo zorgen wij voor elkaar.
- Als je veel aan het piekeren bent, vraag je dan af waarover jij je de meeste zorgen maakt. Neem vijftien minuten de tijd om te bedenken wat je daaraan kunt doen. Kies vervolgens voor iets wat haalbaar is en waarmee je meteen aan de slag kunt.

#### Zorg voor dagstructuur

- Zorg voor dagstructuur als die is weggefallen omdat je niet naar je werk gaat. Sta op tijd op, plan tijd in om te werken en voor ontspanning. Houd je daar ook aan.



- De 'healthy mind platter' uit het werk van Dan Siegel, geeft mooi weer welke elementen nodig zijn in het dagelijks leven om je goed te blijven voelen. Het is een 'schijf van zeven' die je kunt gebruiken om de dagen met je kinderen te vullen: 1. goed slapen, 2. voldoende bewegen, 3. tijd om je op iets te concentreren, 4. samen tijd (op afstand met bv facetime), 5. spelen (plezier, leuke dingen doen) doorbrengen, 6. ontspanning (zitten op de bank, niets doen, vervelen) 7. Tijd voor je binnenwereld (bidden, mindfulness).
- Gebruik als hulpmiddel voor een daginvulling een planbord. Dat geeft overzicht en structuur. Hang het planbord op een plek waar kinderen het zelf kunnen bekijken. Gebruik voor jonge kinderen pictogrammen en voor oudere kinderen korte actiegerichte zinnen (bv papa/mama werkt thuis, opstaan, wassen/douchen, aankleden, ontbijt, handen wassen spelen, knutselen, rekensommen maken, naar buiten, gamen/schermtijd). Neem de hygiëne zoals handen wassen hierin mee.
- Op internet zijn diverse planborden en pictogrammen voor kinderen gratis te downloaden. Zie bijvoorbeeld <https://www.kinderplanborden.nl/downloads/planners/>

### Ontspan op andere manieren

- Zoek alternatieve activiteiten om te ontspannen. Bijvoorbeeld een klusje in huis, de tuin of een wandeling of fietstocht in de vrije natuur.

### Help elkaar

- Help elkaar met leuke en werkzame ideeën om met deze ongewone situatie om te gaan. Kijk voor antwoorden op algemene opvoedvragen op [www.opvoedinformatie.nl](http://www.opvoedinformatie.nl).

### Zoek steun

- Trek aan de bel bij andere opvoeders die je kent, of bij het wijkteam of je huisarts als je merkt dat de spanningen toch steeds verder oplopen en je daardoor misschien ook niet goed meer kunt slapen. Bespreek samen wie of wat jou (en je partner) hierbij zou kunnen helpen.

## Tips in situaties waarbij de ouders gescheiden zijn of alleenstaand

- Regel als ouder(s)/verzorger(s) de praktische zaken rond werk en opvang van de kinderen met elkaar, ook bij co-ouderschap. Aarzel niet om in je omgeving andere ouders om hulp te vragen. Kijk ook of je wat voor een ander gezin kunt betekenen. Neem bijvoorbeeld de kinderen van een buurtgezin even mee naar de speeltuin, zodat die ander de handen even vrij heeft. Maar ook met een klein gebaar als het uitlenen van een spelletje, kan een ander gezin geholpen zijn.
- **Communiceer als ouders positief naar elkaar.** De situatie vraagt **goed teamwerk** en oppakken van andere taken dan in de gewone dagelijkse gang van zaken. Maak elkaar geen verwijten, maar zie het als een gezamenlijke klus en kijk samen wie wat oppakt.
- Voor **gescheiden ouders** die samen de zorg voor hun kinderen hebben is een positieve communicatie niet altijd vanzelfsprekend. Richt je in het contact in dat geval op de praktische zaken en houdt het contact kort maar positief. Kijk in deze situatie in het belang van de kinderen hoe je elkaar kunt helpen. En bedank de ander.
- Voor **alleenstaande ouders** is deze periode een extra uitdaging. 'It takes a village to raise a child'. Niemand kan dit alleen. Aarzel niet om andere ouders om hulp te vragen.

## Hoe kunnen ouder(s)/verzorger(s) reageren op lastige situaties?

- Realiseer je als ouder(s)/verzorger(s) dat kinderen zich moeten aanpassen aan de nieuwe situatie. Tussen kinderen zijn grote verschillen in het gemak waarin ze omgaan met veranderingen. Benoem hun gevoel bijvoorbeeld: 'je mist school, de leerkracht en vriendjes'. Toon begrip 'ik snap dat je het vervelend vindt dat alles anders gaat' of 'dat je teleurgesteld bent dat we geen leuke dingen kunnen doen'.
- Niet alle broertjes en zusjes kunnen het altijd evengoed met elkaar vinden. Geruzie en leren oplossen van conflicten horen er in deze ontwikkelingsfase van de basisschoolleeftijd nu eenmaal bij. Wees je bewust dat de dagelijkse omgang met kinderen en het samen oplossen van probleempjes gedurende de dag, de nodige energie, aandacht en begeleiding vergen.

## Waar kunnen ouders meer lezen of opvoedfilmpjes bekijken

Ouder(s)/verzorger(s) die de komende periode tegen kleine of grote vragen aanlopen kunnen voor betrouwbare opvoedinformatie terecht op de [website GGD regio Utrecht bij mijn kind](#). Daar staat de informatie van Opvoedinformatie Nederland.

Opvoedinformatie Nederland heeft ook een YouTube kanaal met [opvoedfilmpjes](#) over diverse onderwerpen.

## Ouders die behoefte hebben aan een luisterend oor of iemand die even meedenkt

U kunt uw vragen stellen via de [chat](#) van GGD regio Utrecht.

### Waar verwijst ik ouders die hulp nodig hebben?

Alle gemeenten in de regio Utrecht hebben een sociaal(wijk)team of loket waar u met vragen over opgroeien of opvoeden terecht kunt. Kijk op de website van de gemeente.

Ook kunt u met vragen terecht bij uw huisarts.

In deze periode voel je je als professional waarschijnlijk behoorlijk beperkt. En kinderen en ouders die het toch al moeilijk hebben, voelen zich deze weken extra [eenzaam](#). Deze tips brengen je hopelijk op ideeën brengen om kinderen en ouders te helpen ontspannen en het gevoel te geven dat ze door jou gezien worden. [Steun kan wonderen doen](#), juist nu!