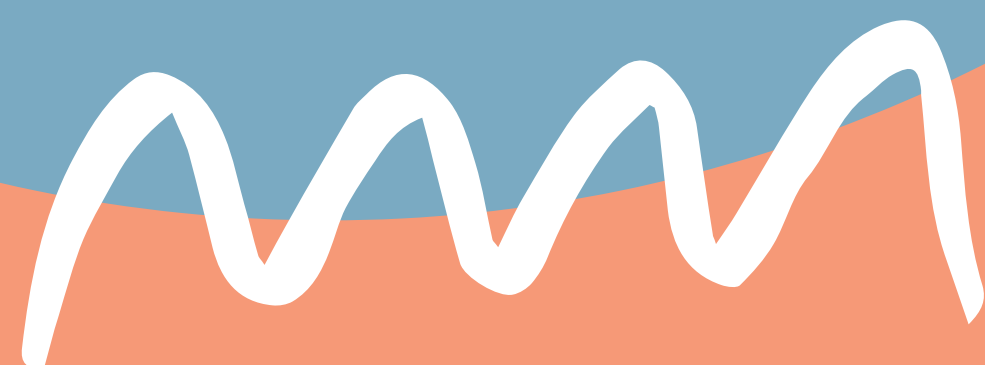


Hulpgids

OM GEZINNEN TE ONDERSTEUNEN IN OMGANG MET HET CORONAVIRUS (COVID-19)



Alien Hoorelbeke in
samenwerking met

ZITDAZO

Klinisch orthopedagoge
Relatie- en gezinstherapeute

Bronen (NCTSN, 2020; Roose, 2013;
ZITDAZO, 2020; De Soir, E. 2020).
Illustrator: Lieke Thielemans



Inleiding

Op dit moment, evolueert de informatie over COVID-19 pijlsnel. Nieuwe details roepen nieuwe vragen op. Deze uitbraak in onze gemeenschap, maakt ouders ongerust en bezorgd. Bezorgd over hoe ze hun kinderen en families kunnen beschermen en verzorgen.

Op de hoogte zijn van de meest belangrijke en juiste informatie én weten hoe je best handelt, kan het stress- en angstniveau binnen gezinnen doen dalen. Dit artikel is gebaseerd op een Amerikaanse publicatie van The National Child Traumatic Stress Network, (2020), en op andere wetenschappelijke bronnen. Het kan gezinnen helpen om na te denken over de gevolgen van een pandemie op hun familiesysteem, zowel fysiek als emotioneel.

Deze tekst laat ook zien wat je kan doen om hier samen, als familie, mee om te gaan. Deze hulpgids biedt geen pasklaar antwoord, maar zet verschillende ideeën op een rijtje. Een antwoord op al uw vragen zal u hier jammer genoeg niet in terugvinden. Hopelijk vindt u hierin steun in onzekere tijden.

Het belang van feitelijke kennis



Coronavirussen vormen een grote familie van virussen. Ze veroorzaken ziekteverschijnselen, variërend van verkoudheid, koorts tot zeer ernstige luchtwegenproblemen. COVID-19 is ontstaan door een nieuw CORONA-virus. Het is een nieuwe soort die nog niet eerder bij mensen werd geïdentificeerd.



COVID-19 is een luchtwegenaandoening die voornamelijk van persoon tot persoon wordt verspreid. Momenteel is er geen beschikbaar vaccin of curatieve behandeling. De beste strategie is om blootstelling te voorkomen.



Kinderen lijken minder zwaar getroffen te zijn door COVID-19, ditzelfde effect werd ook gezien wanneer andere coronavirussen uitbraken



Kinderen die al gekend zijn met bepaalde ziekten, lopen mogelijk een groter risico, dit kan je best bespreken met zijn/haar medisch team.



Om de verspreiding van het virus te verminderen, worden verschillende strategieën ingezet. Zieken isoleren van anderen, goede (hand)hygiëne toepassen, scholen sluiten, evenementen annuleren, quarantaine invoeren, openbaar vervoer beperken/vermijden,..
Blijf steeds op de hoogte van nieuwe (beleids)beslissingen via betrouwbare bronnen.

Bereid je familie voor op een mogelijke infectie uitbraak

Goed voorbereid zijn is één van de beste manieren om de impact, van een uitbraak van een besmettelijke ziekte, op uw gezin te verminderen.

1

Informatie en communicatie



Zoek *betrouwbare* bronnen op, die correcte informatie over COVID-19 vrijgeven. Incorrecte of gedeeltelijk juiste informatie kan voor meer verwarring en stress zorgen.

Volgende bron wordt als betrouwbaar bestempeld:

<https://www.info-coronavirus.be/nl/>



Bedenk hoe je COVID-19 met je familie wil bespreken, volgende elementen kunnen van belang zijn:

- a. Wat COVID-19 is
- b. Hoe het tot stand is gekomen
- c. Hoe het wordt verspreid
- d. Wat de mogelijke gevaren zijn
- e. Deel de beschermende maatregelen die de (wereldwijde) gemeenschap heeft genomen
- e. Bespreek alle beschermende maatregelen die elk van jullie in de familie kan nemen

Bespreek deze zaken op een veilige plaats.

Bescherm kwetsbare groepen, zoals grootouders, door online of via telefoon met hen te communiceren.

Moedig iedereen aan om vragen te stellen. Gebruik begrijpbare taal voor kinderen, vat zaken samen in een tekening en kom tegemoet aan eventuele vragen, angsten en misinterpretaties. Probeer zaken te relativeren zonder ze te minimaliseren. Zorg voor een luisterhouding op dezelfde hoogte als het kind (Roose, 2013).

2

Sociale steun



Maak een lijst met steunbronnen waarmee u contact kunt opnemen. Dat kunnen noodtelefoonnummers zijn, belangrijke websites, de gegevens van de scholen van uw kinderen, telefoonnummers van (huis)artsen, sociale diensten, gegevens van een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg in je buurt, ..



Bedenk een plan om contact te houden met vrienden en familie. Bijvoorbeeld door internet, telefoon of Skype. Dit doorbreekt de eenzaamheid tijdens isolatie of quarantaine. Plan deze afspraakjes in in je agenda.



Neem (telefonisch/per mail) contact op met de school als er onduidelijkheid is over het thuis- of afstandsonderwijs.



3

Verminder het risico van je gezin: hygiëne, medische verzorging en benodigdheden



Oefen met heel het gezin preventie-gedrag

Was regelmatig je handen voor minstens 20 seconden (baby-hark-song of A-B-C-lied kunnen hierin helpen). Gebruik alcoholgel met minstens 60% alcohol.

Blijf thuis wanneer iemand van je gezin of zichzelf zich ziek voelt en vermijd contact met (zieke) mensen.

Bedek je neus en mond met een papieren zakdoek of nies en geeuw in de binnenkant van je elleboog. Gooi je papieren zakdoek meteen na gebruik weg in een afgesloten vuilbak.

Wanneer je kind chronische medicatie moet nemen, neem dan (telefonisch) contact op met je behandelende arts, zodat jullie mogelijks kunnen spreken over voldoende voorraad tijdens een periode van isolatie.



4

Omgaan met stress die de uitbraak met zich meebrengt



Volgende zaken kunnen steun bieden:



Blijf op de hoogte van nieuwe (juiste) informatie. Volg deze richtlijnen strikt op.



Blijf in contact met vrienden, familie, leerkrachten (indien nodig) via mail, telefoon en/of sociale media.



Distantieer jezelf van onjuiste informatie verspreid op sociale media. Een blootstelling hieraan kan voor meer angst en paniek zorgen.



Omdat internet een belangrijke communicatiebron is, zullen kinderen ongewild vaak (foute) informatie en afbeeldingen tegenkomen. Controleer en bespreek wat ze gezien hebben om angsten en misinterpretaties op te vangen.



Stimuleer kinderen om vragen te stellen en steun hen, zorg ervoor dat ze op de hoogte zijn van de huidige situatie

- o Praat over hun gevoelens en valideer ze

- o Help hen om hun gevoelens te uiten door tekeningen of andere activiteiten

- o Help hun misinterpretaties recht te zetten bv. dat niet elke verkoudheid veroorzaakt wordt door COVID-19

- o Zorg voor extra comfort, ontspanningsoefeningen (bv. massage's en ademhalingsoefeningen).

Tip: Laat kinderen ook jou als ouder masseren :-)

- o Heb aandacht voor zowel de verbale als non-verbale signalen van je kind

- o Stem jezelf af op de behoeften van je kind. Sommigen willen veel informatie, anderen willen getroost worden

Planning en activiteiten



Wanneer je familie in quarantaine is, bedenk jezelf dat dit tijdelijk is, herhaal dit vaak tegen jezelf en je kinderen.



Hou je familieplanning stipt wanneer het neerkomt op opstaan, maaltijden en (school)werk. Een dagplanning op basis van pictogrammen of afbeeldingen kan hierin helpen.



Bedenk activiteiten die jullie kunnen helpen om met de stress om te gaan zoals lezen, film kijken, muziek beluisteren, zingen, dansen, gamen, binnen sporten.



Herken dat verveling, eenzaamheid, angst om de ziekte op te lopen, stress en paniek normale gevoelens zijn als reactie op deze abnormale situatie.



Doe plezierige dingen binnenshuis, lach, knuffel met elkaar of je huisdier. Hierdoor komt er oxytocine (knuffelhormoon) vrij.



Zorg voor voldoende eigen-tijd, het voortdurend samenzijn met je kinderen, kan voor extra stress zorgen. Durf je ook eens af te zonderen.



Zorg voor momenten dat er niet aan de ziekte gedacht wordt, zorg voor helpende gedachten en kijk uit met zwart-wit-denken, veralgemeningen, doemdenken en beschuldigingen.



Onthoud, je bent een rolmodel voor je kind. Jouw eigen reactie op deze situatie beïnvloedt de manier waarop zij met zorgen omgaan.

Ben je opzoek naar nog meer creatieve ideeën? Raadpleeg dan zeker volgende website: www.zitdazo.be

5

Kinderen helpen? Houd rekening met hun leeftijd.

Elk kind reageert anders. Dit hangt af van de leeftijd. Hieronder vind je enkele richtlijnen die rekening houden met de leeftijd van je kind. Nogmaals: elk kind reageert anders, dit vraagt een continu afstemmingsproces met je kind. Wanneer je je ernstige zorgen maakt over bepaalde gedragingen, raadpleeg dan (telefonisch) je (huis)arts.

Voorschoolse leeftijd

REACTIE

Bang om alleen te zijn,
nachtmerries

Spraakmoeilijkheden

Bedplassen, constipatie

Veranderingen in
eetlust

Verhoogde driftbuien,
zeuren of vastklampen



HELPEN

Geduld en tolerantie

Zorg voor geruststelling
(verbaal en fysiek), probeer
ontspanningsoefeningen

Stimuleer expressie dmv
spel, verhaal-vertellen

Op korte termijn kan er wel
een verandering in
slaaproutine optreden, plan
relaxerende activiteiten
voor het slapengaan

Vermijd sociale media

Schoolleeftijd (6-12 jaar)

REACTIE

Prikkelbaarheid,
huilen, meer agressief
gedrag

Vastklampen,
nachtmerries

Verstoorde slaap,
eetlust

fysieke symptomen
(hoofdpijn, buikpijn)

Vermijden van
leeftijdsgenoten en
interesses

Zoeken naar ouderlijke
aandacht

Vergeetachtigheid

HELPEN

Geduld, tolerantie en
geruststelling

Stimuleer spelen houd hen in
contact met leeftijdsgenoten via
telefoon en internet

Stimuleer sport en
stretchoefeningen (zie YouTube
voor korte home workouts)

Maak een dagschema met
inbreng van schoolwerk

Laat hen deelnemen aan
gestructureerde huishoudelijke
taken

Stel zachte, maar duidelijke
grenzen

Bespreek de huidige situatie en moedig vragen aan

Stimuleer spel, houd ze in contact met leeftijdsgenoten via telefoon en internet

Stimuleer sport en stretchoefeningen (zie YouTube voor korte home workouts)

Maak een dagschema met inbreng van schoolwerk, pictogrammen kunnen voor meer duidelijkheid zorgen

Laat ze deelnemen aan gestructureerde huishoudelijke taken



Adolescenten (13-18 jaar)

ZITDAZO

REACTIE

Fysieke klachten
(hoofdpijn, buikpijn)

Veranderingen in slaap
en eetlust

Agitatie, vermindering
van energie, apathie

Het negeren van
gedrag ter bevordering
van de gezondheid

Isoleren van
leeftijdsgenoten en
geliefden of deze net
heel erg willen
opzoeken

Bezorgd over onrecht

Vermijden van
schoolse taken

HELPEN

Een interessant artikel over
buikpijnklachten vanwege
een psychologische oorzaak
terig te vinden op de website
www.zitdazo.be

Geduld, geruststelling en
tolerantie

Behoud routine en
dagplanning

Hou contact met vrienden via
internet, telefoon. Moedig
gesprekken met
leeftijdsgenoten en familie,
forceer het niet

Moedig hen aan jongere
broers/zussen te helpen, laat
hen afgebakende
huishoudelijke taken doen,
zet hen creatief aan de slag
om jullie gezin positief te
beschermen

Beperk de blootstelling aan
media en bespreek samen wat
ze hebben gezien en gehoord

Een golf van verschillende gevoelens?

Wil je meer weten over: De normale reactie van onze gevoelswereld op een abnormale en schokkende gebeurtenis? Raadpleeg dan volgende handleiding: 'Handleiding voor de emotionele doorwerking van schokervaringen (Erik De Soir, 2020). Gebruik volgende hyperlink: <https://www.flipsnack.com/rexmedia/handleiding-voor-de-emotionele-doorwerking-van-schokervaring.html>

Het is belangrijk te weten dat het voorkomen van onderstaande gevoelens, gedachten en gedragingen te interpreteren is als een geheel van normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Deze gevoelens mogen er gewoon zijn, duw ze niet weg en steun elkaar. Vergeet niet dat rampen en crisissen nieuwe kansen bieden, het beste in mensen naar boven haalt en voor (emotionele) verbinding zorgt.

Verlangen naar een veilig

Verdriet

gevoel

Machteloosheid

Schaamte

Schuld

Gemis

Angst

Vervreemding

Ontkenning

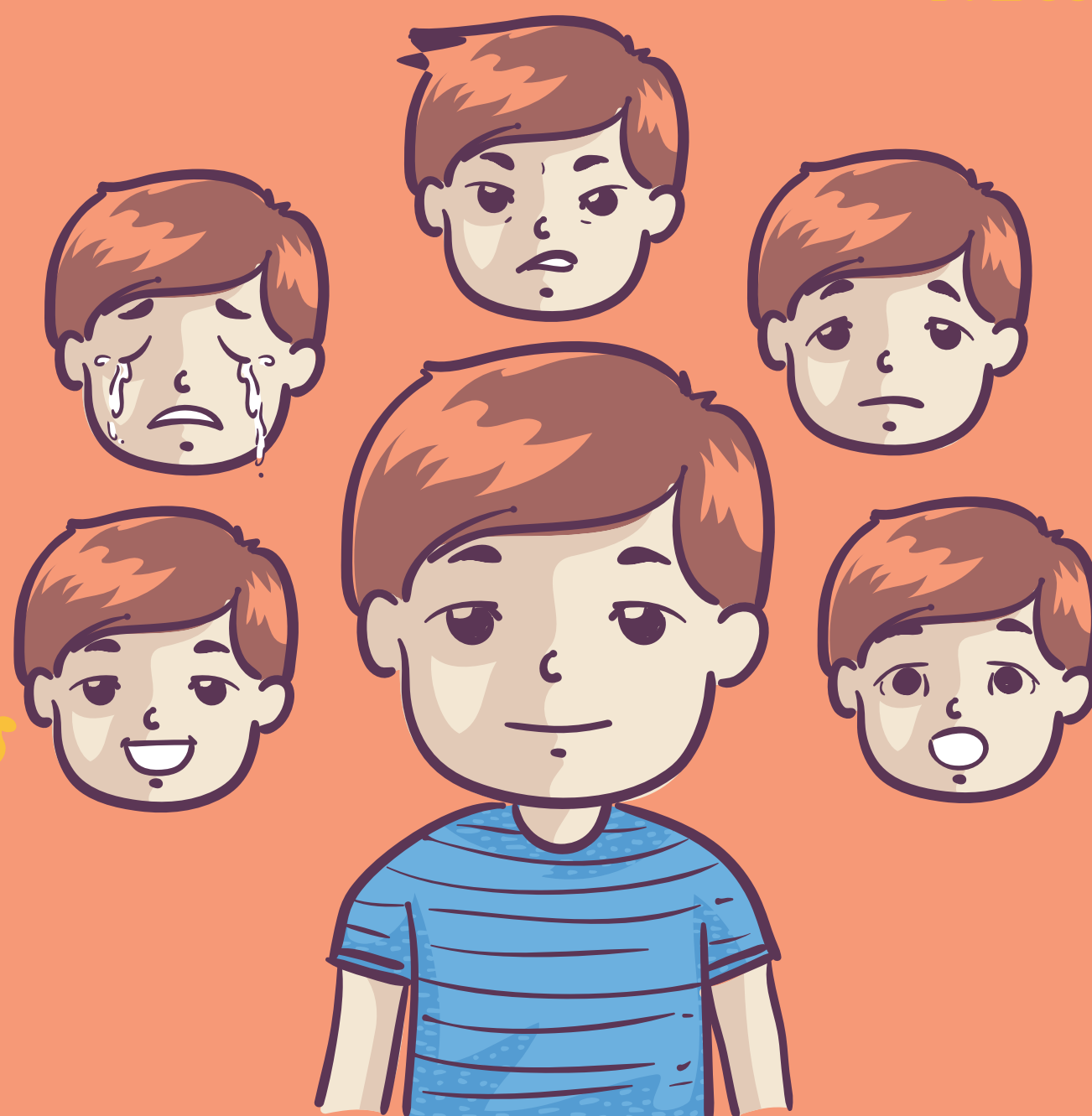
Woede

Onzekerheid

Eenzaamheid

**Emotionele verdoving en
uitputting**

Verwarring



Bronnen

NCTSN. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.

Geraadpleegd op 15 maart 2020 via

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf

Roose, R. (2013). *Communicatief en participatief werken in de jeugdhulp*. Geraadpleegd op 17/03/2020 via

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf

Gielis, S. (2020). *Zonder zenuwzinking 5 weken thuis met je kind*.

Geraadpleegd op 17 maart 2020 via

<https://www.zitdazo.be/post/zonder-zenuwzinking-5-weken-thuis-met-je-kind>

Gielis, S. (2020). *Met je kind praten over het Coronavirus*.

Geraadpleegd op 17 maart 2020

via <https://www.zitdazo.be/post/met-je-kind-praten-over-het-coronavirus>

Gielis, S. (2020). *Mijn buik doet pijn, mama*. Geraadpleegd op 17 maart 2020

via <https://www.zitdazo.be/post/2019/09/27/mijn-buik-doet-pijn-mama>

De Soir, E. (2020). *Handleiding voor de emotionele doorwerking van schokervaringen*. Geraadpleegd op 17 maart 2020 via

<https://www.flipsnack.com/rexmedia/handleiding-voor-de-emotionele-doorwerking-van-schokervaring.html>

Take care



Illustrator: Lieke Thielemans