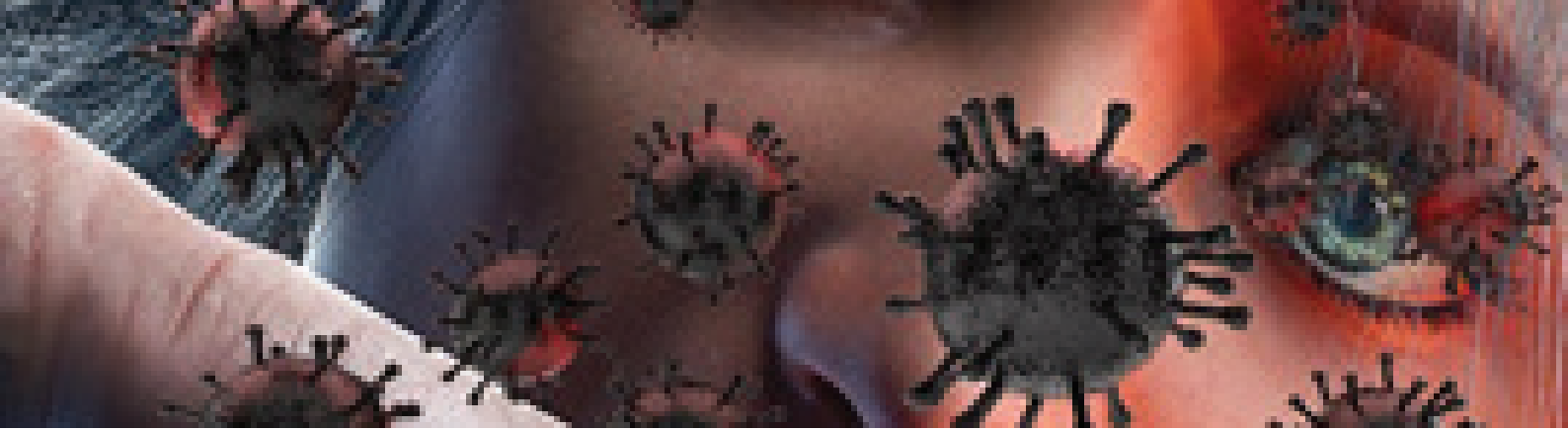


A microscopic view of various viruses, including red spherical ones with spikes and green ones with a more complex, multi-lobed structure, set against a pinkish-red background.

MOET IK BANG ZIJN VAN HET CORONA VIRUS?

Gids voor ouders en leerkrachten.



Woord vooraf

Nu de Corona-crisis ons land in zijn macht heeft, kunnen ook kinderen er niet meer omheen. Het virus heeft een grote impact op hun jonge leven waardoor zij met heel wat vragen kunnen zitten. Als ouder is het niet altijd makkelijk om hier een antwoord op te formuleren. Je wilt je kinderen immers niet onnodig ongerust maken.

In de nasleep van de terreuraanslagen, die ook onmiddellijk een zeer grote impact hadden op de beleving van kinderen, werd ik veelvuldig gecontacteerd door scholen en door de media omdat volwassenen vaak niet zo goed wisten wat ze nu wel en niet aan kinderen moesten zeggen. Aangezien de huidige situatie opnieuw ongezien is, vond ik het gepast om proactief aan de slag te gaan en zowel ouders als leerkrachten een leidraad te bieden om het gesprek met hun kinderen aan te gaan in een context van snel wisselende berichtgeving.

De meest gestelde vragen van kinderen worden in deze leidraad beantwoord in kindertaal. Nu gezinnen geconfronteerd worden met deze ingrijpende en voor velen onrustwekkende gebeurtenissen, staat het gewone leven op zijn kop. Er dient in vele gezinnen in allerijl opvang geregeld te worden, ouders gaan van thuis uit moeten werken terwijl de kinderen thuis zijn, de kinderen zelf denken dat het één lange Paasvakantie is en juichen het toe dat ze niet meer naar school moeten, enzovoort.

Gedurende de periode die eraan komt, zal het dan ook erg belangrijk zijn om zoveel mogelijk de dagelijkse routine en gezinsregels aan te houden. Er worden in deze brochure heel wat tips aangereikt die kunnen helpen om de komende weken te overbruggen.

Tot slot brengt verandering heel wat emoties mee. Kinderen kunnen blij zijn dat ze nu een lange vakantie hebben, maar ook boos zijn omdat ze niet meer naar hun hobby- of sportclub mogen gaan. Al deze emoties zijn normaal en ervaren wij als volwassenen zelf ook. Denk maar aan de ongerustheid die vooral bij volwassenen ontstond bij het uitspreken van de strenge maatregelen. Kinderen pikken deze emoties op en hebben bijgevolg nood aan uitleg en duiding. Het verhaaltje 'Hallo, ik ben Corona' is een hulpmiddel om uit te leggen aan kinderen wat dit virus doet en wat de gevolgen zijn en biedt tegelijk de mogelijkheid om stil te staan bij de emoties.

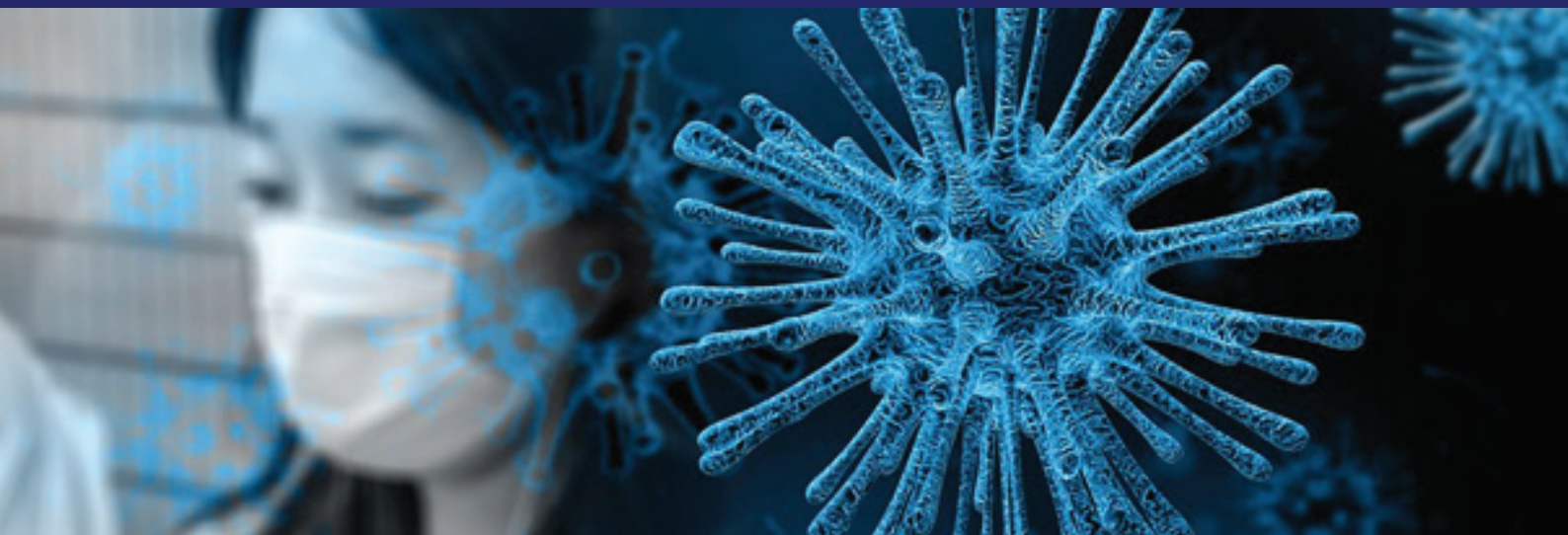
We kunnen niets veranderen aan de maatregelen die de regering neemt, maar we kunnen wel iets veranderen aan hoe we hiermee omgaan. Help kinderen in deze veranderende tijden en druk hen op het hart dat we allemaal samen ons uiterste best doen in de weken die volgen.

Lies Scaut – Psychotherapeute & Rouwexpert

Hoe praat ik met mijn kind over de coronacrisis?

Vragen van kinderen.

Nu de scholen alvast voor drie weken gesloten zijn, kan het niet anders dan dat je kind weet dat er iets ernstigs gaande is. Kinderen hebben spreekwoordelijk hele lange voelsprietten en voelen zeker ook de ongerustheid bij jou als ouder. In wat volgt staan we stil bij een aantal uitgangsvragen: Hoe praat je met je kind over het Corona-virus zonder het nog meer bang te maken? En hoe hou je hierbij je eigen emoties onder controle? Wat zeg je op al die moeilijke vragen die kinderen kunnen stellen? Hoe ver ga je in het beantwoorden van al hun vragen? Ik zet hieronder de meest gestelde vragen van kinderen op een rij en zal die beantwoorden in kindertaal.



Wat is het Corona-virus?

Een virus is een kleine ziekmaker die in ons lichaam terecht kan komen. Het is een heel klein deeltje dat enkel zichtbaar is met een heel sterke microscoop.

Ons lichaam zelf is opgebouwd uit heel veel cellen die allemaal hun eigen taak hebben en zichzelf kunnen delen waardoor er altijd maar nieuwe cellen ontstaan. Deze cellen zorgen er bijvoorbeeld voor dat we kunnen groeien, dat onze nagels en haren groeien, enzovoort. Een virus kan dit niet en is jaloers op de cellen. Hierdoor kruipt het virus in de cel en gaat daar de baas spelen. Zo zegt het virus dat de cel overal mee moet stoppen waar het mee bezig was en enkel nog nieuwe virusdeeltjes mag maken tot de cel vol zit en barst. Eens de cel barst, kunnen alle nieuwe virusdeeltjes ontsnappen en weer in andere cellen kruipen waar ze allemaal hetzelfde doen.

Het Corona-virus is ook zo een virus en kan via druppeltjes in ons lichaam terecht komen. Dit kan bijvoorbeeld door bijvoorbeeld de druppeltjes die uit je mond komen als je hoest, niest of spuugt. Wanneer je dan zo een druppeltje inademt, kan je het virus ook binnenkrijgen en kan het ook bij jou in een cel kruipen en de baas worden. We noemen dit besmetting of besmet raken.

Virussen overleven ongeveer 24u en kunnen daardoor ook op allerlei voorwerpen blijven plakken waardoor we ook door het aanraken van een besmet voorwerp zelf besmet kunnen raken door het virus. Denk maar aan deurknoppen, winkelkarretjes, enzovoort. Als iemand met het virus in zijn hand niest of hoest en daarna iets vastneemt, kan het virus ook op dit voorwerp komen te zitten en kan iemand anders die het vastneemt zo ook het virus op de handen krijgen. Als je dan je vinger in je mond stopt of een vastneemt, krijg je het virus mogelijks ook binnen in je lichaam. Daarom is het dan ook heel belangrijk om je handen heel goed te wassen!

Hoe meer cellen virusdeeltjes aanmaken, hoe groter het virus wordt tot het uiteindelijk heel ons lichaam overneemt en ziek maakt.

Gelukkig gaat ons lichaam daar wel iets aan doen. In ons lichaam zitten ook witte bloedcellen die de virusdeeltjes kunnen opeten. Je lichaam gaat vechten tegen de virusdeeltjes en wil deze kapot maken. Dit ga je merken doordat je koorts krijgt. Eigenlijk is koorts dus een goed teken want je lichaam is dan bezig om het virus kapot te maken.

Het Corona-virus lijkt erg op de griep die we allemaal kennen maar toch is het weer een heel ander virus. Hierdoor weet ons lichaam nog niet hoe het dit kapot moet maken en duurt het allemaal wat langer en kan je (soms erg) ziek worden.

Kunnen kinderen ook besmet raken?

Iedereen kan in principe besmet raken met het Corona-virus. Maar niet iedereen zal even ziek worden van het virus.



Vooraf oudere mensen van boven de 70 jaar en mensen die al een andere ziekte hebben, kunnen erg ziek worden van dit virus. Andere mensen zullen zich vooral griepigerig voelen, koorts maken, hoesten en wat moeilijker kunnen ademen. Als je het virus hebt, is het dan ook heel belangrijk dat je thuis blijft en goed rust.

Kinderen worden meestal niet zo ziek en hebben er meestal weinig last van!

Waarom mogen we niet meer naar school, hobby's en sportactiviteiten?

Omdat dit een heel nieuw virus is, weet ons lichaam niet hoe we hier moeten tegen vechten. Hierdoor gaat het virus heel snel over van de ene op de andere mens en besmetten we elkaar.

Omdat dit een heel nieuw virus is, weet ons lichaam niet hoe we hier moeten tegen vechten. Hierdoor gaat het virus heel snel over van de ene op de andere mens en besmetten we elkaar. Dit kan soms zelfs zonder dat we het zelf weten. Het kan zijn dat iemand het virus in zijn/haar lichaam heeft zonder dat die dit weet en zonder dat die er ziek van wordt. Zijn/haar virusdeeltjes kunnen dan evengoed via niezen of hoesten bij iemand terecht komen die er wel ziek van wordt. Om de kans op besmetting zo klein mogelijk te maken, heeft de regering beslist om alle scholen te sluiten. Kinderen kunnen dan alvast elkaar al niet meer besmetten en hebben zo minder kans om bijvoorbeeld anderen van het gezin te besmetten. Hiervoor hebben ze niet alleen alle lessen stop gezet, maar mogen kinderen ook niet meer naar de hobby's, sportclub of jeugdvereniging. Dokters hopen dat we op deze manier alsmaar minder mensen gaan besmetten zodat het virus stopt met over te gaan van mens tot mens.

Verzeker kinderen dat je er alles aan zal doen om deze vijf weken toch leuk te maken zonder dat ze zich al te veel moeten gaan vervelen. Het is voor iedereen een nieuwe situatie dus is het belangrijk dat er samengewerkt wordt. Zolang ouders van hun kinderen houden, kunnen ze elkaar helpen en kunnen ze dit wel aan.

Kunnen we er voor zorgen dat wij niet ziek worden?

We kunnen alleszins ons best doen om de kans op besmetting zo klein te maken. Zo is het heel belangrijk om voor elke maaltijd en na elk toiletbezoek de handen goed te wassen met zeep.

Ook wanneer we buitenshuis geweest zijn, moeten we nadien de handen wassen. Na het wassen van de handen kan er ook nog een ontsmettende alcoholgel gebruikt worden om de handen mee in te wrijven maar dit is niet noodzakelijk. De neus snuiten mag enkel nog in papieren zakdoeken die meteen na gebruik weggegooid worden. Hoesten en niezen gebeurt in de elleboog in plaats van de hand voor de mond te houden. Wanneer mensen samen in eenzelfde ruimte zitten of staan, is het belangrijk om afstand te houden. Als we onze arm gestrekt uitsteken, mogen we niemand kunnen raken. Pas dan staan we ver genoeg van iemand af. We mogen ook niemand nog een hand geven of knuffelen. Thuis met papa en mama, broer en zus kan dat natuurlijk wel nog als niemand van hen ziek is. Best is wel om niet van elkaars glas te drinken en elkaars bestek niet te gebruiken. In de badkamer gebruikt ieder zijn eigen handdoek. Als dit allemaal goed gedaan wordt, is de kans op besmetting al heel wat kleiner! Het is dan ook heel belangrijk dat echt iedereen zich aan al deze regels houdt!

Moet je naar het ziekenhuis als je besmet bent?



Niet iedereen die besmet raakt met het corona-virus moet naar het ziekenhuis.

De meeste mensen kunnen gewoon thuisblijven en daar goed rusten tot ze het virus kapot gekregen hebben. Maar het kan ook gebeuren dat iemand er zo ziek van wordt dat die nog moeilijk kan ademen. De huisdokter beslist dan of iemand naar het ziekenhuis moet. In het ziekenhuis doen de dokters er alles aan om het virus kapot te krijgen maar helaas lukt dat niet altijd. Zeker oudere mensen en mensen die al ziek waren voor ze het virus kregen, hebben soms niet genoeg witte bloedcellen om het virus kapot te krijgen. Van zodra iemand zich ziek voelt, is het belangrijk om thuis te blijven, niet meer buiten te komen en goed te rusten tot hij/zij genezen is. Er kunnen wel medicijnen gegeven worden tegen de koorts en tegen het hoesten zodat iedereen hopelijk zo snel mogelijk genezen raakt.



Gaat iedereen die dit heeft dood?

Gelukkig krijgen de meeste mensen het virus zelf kapot en genezen ze vanzelf na één à twee weken rust. Sommigen zijn zelfs maar enkele dagen ziek. Jammer genoeg zijn er ook mensen die wel heel erg ziek worden. Het kan gebeuren dat mensen zo ziek worden dat ze niet meer zelf kunnen ademen. In het ziekenhuis hebben ze een speciale machine die deze mensen helpt ademen, maar soms is zelfs dat niet voldoende en kan iemand sterven. Onthoudt vooral dat de dokters en verpleegsters er alles aan doen om iedereen weer te genezen!

Bestaat er geen medicijn tegen dit virus dat iedereen kan genezen?

Het Corona-virus is een heel nieuw virus. Hierdoor bestaat er nog geen medicijn om het virus te bestrijden. Het beste wat we kunnen doen, is goed rusten en een medicijn innemen voor de koorts en hoest. Gelukkig voelen kinderen zich meestal niet echt ziek waardoor ze er eerder weinig last van zullen hebben. Als kinderen zich ziek voelen, is het belangrijk dat ze dit zo snel mogelijk tegen de ouders vertellen zodat deze de dokter bellen om raad te vragen. De dokter zal dan zeggen wat er moet gebeuren en welke medicijnen iemand moet nemen. Daarnaast zal de dokter ook zeggen hoe lang iemand moet binnen blijven en geen andere mensen mag zien buiten het gezin.



Waarom mogen we niet meer op bezoek in het rusthuis?

De dokters zeggen dat oudere mensen sneller ziek worden van dit virus en ook dat het bij hen meer schade kan aanbrengen omdat ze al wat verzwakt zijn door hun ouderdom.

Hierdoor is de kans voor hen veel groter dat zij in het ziekenhuis kunnen belanden en misschien zelfs wel sterven. Om ervoor te zorgen dat oudere mensen in het rusthuis zo weinig mogelijk besmet kunnen raken, heeft de regering beslist de rusthuizen te sluiten. Niemand mag nog op bezoek bij oma's en opa's. De mensen die in het rusthuis werken, doen heel hard hun best om voor alle mensen te zorgen. Zelf kunnen we wel nog briefjes schrijven naar oma of opa, tekeningen opsturen, kunnen we bellen en misschien zelfs een video-gesprek houden. Zo kunnen oma's en opa's zien dat het goed gaat met hun familie en kan de familie ook contact houden. Heel veel mensen vinden het erg jammer dat ze niet meer op bezoek mogen bij de oma's en opa's. Maar het kan nu even niet anders en het zal een paar weken duren eer we hen terug mogen bezoeken. Hoe lang dit zal duren, weten we nu nog niet. Van zodra we terug op bezoek mogen, is dat het eerste wat velen zullen doen



Hoe overbrug ik vijf weken met de kinderen thuis?

Voor vele kinderen was het op vrijdag 13 maart '20 de beste dag van hun leven want...DE SCHOLEN GINGEN AL ZEKER VOOR DRIE WEKEN SLUITEN, GEVOLGD DOOR NOG EENS TWEE WEKEN PAASVAKANTIE

Op het eerste zicht lijkt het extra quality-tijd voor ouder(s) en kinderen, maar velen stellen zich inmiddels de vraag hoe ze zo een lange periode zonder school, hobby's en sporten zullen overbruggen? De eerste dagen lijkt het leuk, maar al snel kan de verveling toeslaan en kunnen er ook andere gevoelens dan blijdschap opduiken.

Voor vele ouders die zullen moeten telewerken, kan dit de nodige moeilijkheden met zich meebrengen want ze zullen immers moeten werken terwijl hun kinderen aandacht vragen of op de achtergrond rumoer maken.

Hieronder volgen enkele tips die kunnen helpen om zoveel mogelijk structuur en regels te behouden in de weken die volgen. Als iedereen goed samenwerkt, komt het heus wel goed.

Dagelijkse routine en vaste regels

Zoals bij elke ingrijpende gebeurtenis in het leven van een kind, is het ontzettend belangrijk om zoveel mogelijk de dagelijkse routine te behouden.

- ✓ Laat kinderen zoveel mogelijk op hetzelfde uur gaan slapen als wanneer het school is.
- ✓ Een beetje langer uitslapen mag, maar spreek een uur af waarop ze ten laatste moeten opstaan.
- ✓ Ontbijt samen en praat over de planning van die dag.
- ✓ Behoudt dezelfde regels als op school: aantal koeken per dag, verplicht fruit, beperkte of geen frisdrank enz. Het hoeft nu niet elke dag feest te zijn!
- ✓ Volg de opdrachten of online lessen die worden gegeven vanuit de school samen op met je kind. Controleer zelf regelmatig smartschool en spreek af op welke momenten je kind voor school zal werken.
- ✓ Pauzeren is ook thuis belangrijk. Doe dit zoveel mogelijk samen met je kind en spreek af wanneer jullie zullen pauzeren. De tijd dat zij voor school werken, kan je zelf ook telewerken.
- ✓ Spreek af op welke momenten en hoe ze zich zelfstandig moeten bezighouden zodat je als thuiswerkende ouder ook nog iets gedaan krijgt. Hiervoor kan je een dagplanning maken waarop je met twee kleuren werkt: de ene kleur is voor de periode waarin ze zichzelf moeten bezig houden, de andere kleur is voor de periode waarin je als ouder beschikbaar bent.
- ✓ Maak een lijst (al dan niet met pictogrammen) van wat kinderen mogen doen zonder het te vragen en een lijst van de dingen waarvoor ze toestemming moeten vragen.
- ✓ Spreek vooral met je kind over hoe het de komende weken anders zal zijn en hoe jullie dit samen zullen aanpakken. Hoe meer kinderen weten en begrijpen, hoe beter zij hier mee om kunnen gaan.
- ✓ Zorg tot slot ook voor je eigen structuur en ontspanning als ouder(s)!



Hoe omgaan met schermtijd?

Je kan niet vermijden dat kinderen de komende weken meer op hun scherm zullen zitten. Niet alleen om spelletjes te spelen maar ook om contact te houden met familie en vrienden. Daarnaast zullen ook scholen heel wat opdrachten en waarschijnlijk zelfs lessen geven via digitale leersystemen als Smartschool waardoor kinderen vanzelf meer op hun scherm moeten zitten. Schoolopdrachten zullen digitaal gemaakt moeten worden en kinderen dienen dagelijks één of meerdere keren hun smartschool te controleren.

- ✓ Laat kinderen beneden werken voor school en niet op hun kamer zodat je toezicht kan behouden of ze daadwerkelijk voor school aan het werk zijn.
- ✓ Maak duidelijke afspraken over hoeveel tijd het scherm gebruikt mag worden om te gamen, filmpjes te bekijken, tik-tok filmpjes te maken, Netflix te kijken, enzovoort.
- ✓ Het scherm kan de komende weken ook voor zinvolle zaken benut worden: bellen, Whatsappen en video-gesprekken voeren met vrienden en familie die ze nu mogelijks zelfs niet meer kunnen bezoeken, een groepchat met de klas en eventueel zelfs met leerkracht, quizen met meerderen tegelijk, enzovoort.
- ✓ Is je kind nieuwsgierig naar wat er allemaal gebeurt in het lichaam, nu het zoveel hoort over virussen en behandelen van zieken mensen, Laat het dan zeker ook eens kijken naar de educatieve afleveringen van 'Er was eens...het leven' die je volledig kan vinden op Netflix. Weet dat er ook twee afleveringen bestaan specifiek over het afweersysteem en de bescherming tegen virussen die je enkel op You Tube kan terugvinden!
- ✓ Het zal niet altijd even makkelijk zijn om de schermtijd te beperken. Maak je niet meteen druk als je kind eens over de tijd gaat en blijf erover praten en maak afspraken.

Verveling tegengaan

- ✓ Betrek je kinderen in taken die ze anders niet meteen doen: een weekmenu maken, de was helpen opplooien, de afwas doen, het afwasmachine uitruimen, mee in de tuin werken, de speelkasten uitmesten en opruimen, de lenteschoonmaak doen, enzovoort.
Je kan hierbij zelfs afspreken hoe je je kind zal belonen als het jou wat extra helpt in huis. Dit hoeft niet meteen geld te zijn of een cadeautje. Eens een kwartiertje langer op het scherm, samen pannenkoeken bakken, samen iets leuk doen enz. zijn ook al leuke beloningen.
- ✓ Laat je kind allerlei activiteiten bedenken die het alleen kan doen en schrijf deze telkens apart op een papiertje. Stop al de papiertjes in een pot en noem deze de 'anti-vervelingspot'. Telkens je kind niet weet wat doen, kan het zelf een briefje trekken om inspiratie op te doen
- ✓ Las wandel- en fietsmomentjes in
- ✓ Bedenk samen allerlei karweitjes die je kind kan doen om jullie te helpen. Zo krijg je een win-win voor allemaal!
- ✓ Ga eens samen naar de bibliotheek, zo krijgt je kind weer nieuwe lees-of stripboeken en kan het regelmatig afwisselen
- ✓ Wissel eens van speelgoed met de burens, familie of vrienden! Ander speelgoed is weer als nieuw en geeft weer nieuwe inspiratie en afwisseling
- ✓ Heeft je kind hobby's of sporten? Kijk eens hoe ze deze thuis al dan niet op een andere manier kunnen verderzetten op dezelfde momenten als anders? Op het moment dat het normaal muziekles of training is, kan je kind thuis oefenen.
- ✓ Wees je bewust dat je huis er tijdelijk wat rommeliger kan bijliggen en het speelgoed en knutselgerief overal ligt... Spreek vaste opruimmomenten af waarop jullie samen aan de slag gaan en zet ondertussen leuke muziek op.

Voor ouder(s)

Het zal niet elke dag evengoed gaan en we staan nog maar aan het begin van deze vijf weken. Wees geduldig en maak je niet te druk als je huis wat meer overhoop ligt. Het is voor de kinderen ook een situatie die zij niet kennen.

Daar komt nog eens bij dat zij van alles opvangen en mogelijks de spanning bij de volwassenen ook wel opvangen. Hierop kan hun gedrag al eens lastiger zijn. Zorg voor voldoende praatmomenten met je kinderen en leg hen uit dat iedereen samen zijn best moet doen om er zo leuk mogelijke vijf weken van te maken! Heb je als ouder een slecht moment en steekt het allemaal even tegen? Zonder je even af in het toilet, neem een bad of douche, bel een vriend of vriendin waar je even tegen kan aflopen enz. Verlies je toch even de controle en reageer je je af op de kinderen? Leg hen dit dan achteraf uit en verontschuldig. Zo leer je je kinderen tegelijk dat ook volwassenen hun geduld eens kunnen verliezen en daardoor bozer zijn dan het hoort maar dat zij zich evengoed verontschuldigen.

Op de sociale media en op vele websites verschijnen allerlei tips en ideeën om samen met je kinderen leuke dingen te doen. Vraag ook eens aan andere ouders hoe zij het aanpakken en hoe het bij hen loopt, dan voel je je alvast wat minder alleen in de mogelijke thuischaos.

Zorg tot slot 's avonds voor een ontspanningsmoment met je partner waarin je overloopt hoe het thuis gaat en wat er al dan niet anders moet

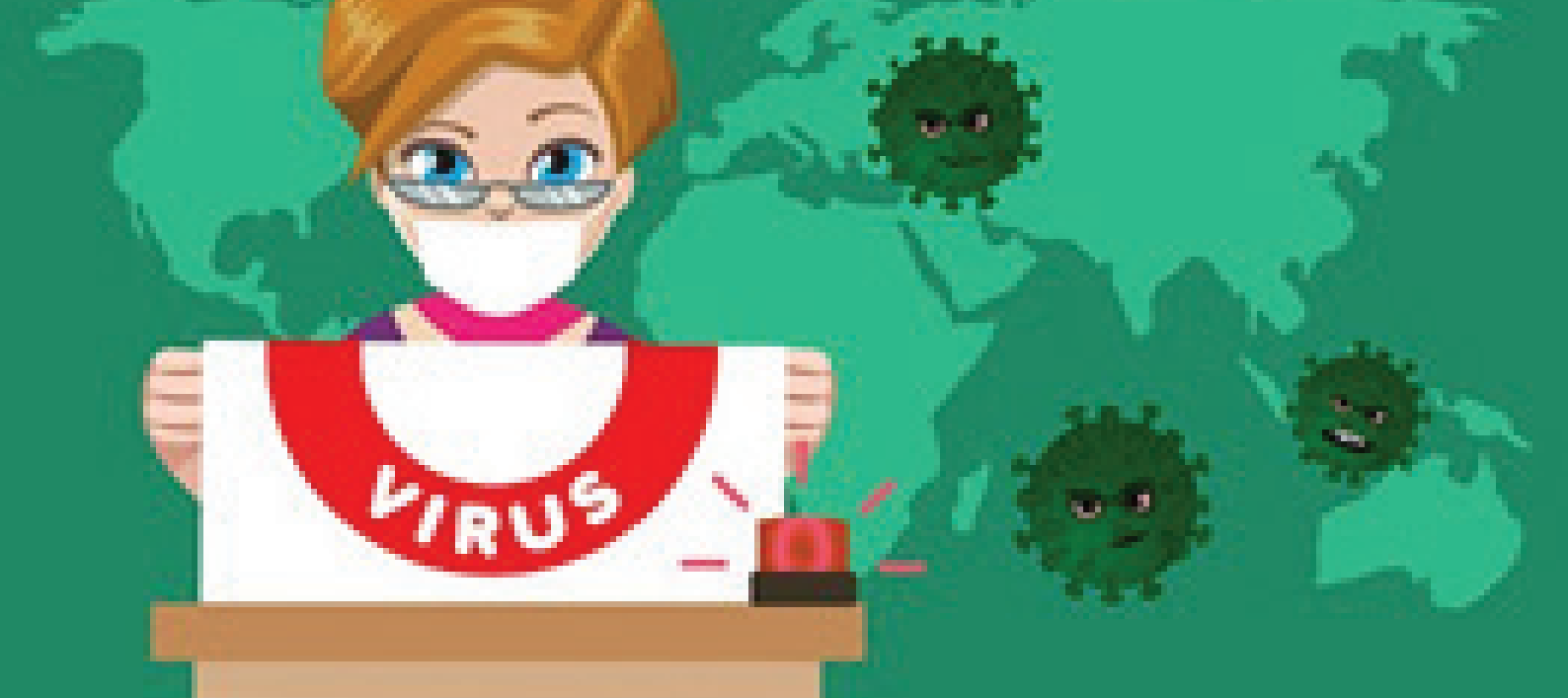
Omgaan met emoties van kinderen

Kinderen vangen in deze tijden allerlei signalen op. Ze horen nieuwsberichten, gesprekken tussen jullie als ouders of telefoongesprekken met anderen en kunnen evenzeer jullie emoties voelen.

Niemand weet goed hoe lang deze periode zal duren en wat er ons allemaal te wachten staat. Dit roept heel wat vragen en mogelijke ongerustheid op. Ook kinderen merken dit en kunnen hier op reageren in hun gedrag. Kinderen kunnen zich angstig voelen, zelf met heel wat vragen, kunnen boos zijn omdat ze niet naar school mogen, hun hobby of sport niet meer kunnen beoefenen, enzovoort.

Het is erg belangrijk om te weten wat je kinderen zelf opvangen, wat ze zelf lezen op het internet, zowel de officiële informatie als het fake news dat in deze periode welig tiert.

In het verhaaltje 'Hallo, ik ben Corona!' zitten heel wat hulpmiddeltjes om zicht te krijgen op kinderen hun emoties. Met jonge kinderen kan je dit samen doen, oudere kinderen kunnen hier zelfstandig mee aan de slag. Vraag hen wel of je hun bundeltje mag bekijken zodat je hen kan helpen waar nodig.



Angst

Wanneer kinderen niet begrijpen of weten wat er gaande is, kunnen zij zich angstig voelen. Ze weten vaak zelf wel dat er iets ergs aan de hand is, maar weten niet wat er daardoor verandert. Lees daarom samen met je kleine kinderen het verhaaltje 'Hallo, ik ben Corona!' en gebruik de vraagjes die daarbij horen en de tekenbladen die de kinderen zelf kunnen invullen. Hierdoor krijg je zicht op wat jouw kind bezig houdt en kan je angsten en ongerustheden wegnemen. Wees steeds eerlijk in wat je zegt en stel je kind gerust. Benadruk dat dokters er alles aan doen om iedereen weer beter te maken en dat ook kinderen zelf kunnen helpen om besmettingen tegen te gaan. Dit alles lees je in het verhaaltje voor kinderen.

Boosheid

De boosheid kan na verloop van enkele dagen snel optreden als je kinderen merken dat ze niet alleen niet meer naar school mogen gaan, maar dat ze ook geen andere activiteiten meer mogen doen, zoals naar de muziekles, de sporttraining of gaan spelen bij vriendjes.

Het is dus niet te onderschatten wat er voor kinderen, bij wie wat er op korte termijn allemaal niet meer mag harder binnenkomt dan het besef dat deze crisis binnen enkele weken waarschijnlijk voorbij is. Vakantie is normaal leuk, je doet dan als gezin allerlei leuke uitstappen, je gaat zwemmen, naar de cinema, naar de speeltuin, je spreekt af met vriendjes, enzovoort. Nu kan dit allemaal niet, dus vakantie is het niet echt. Dat zal al snel blijken.

Het is dus belangrijk op andere manieren te zoeken om toch contact te houden met vriendjes en klasgenootjes: mails sturen, brieven schrijven, tekeningen maken, video-chat, sms-en enz. Leg aan je kinderen uit waarom het zo belangrijk is om contact met anderen zoveel mogelijk te vermijden zodat ze begrijpen waarom dit alles gebeurt. Benadruk dat jullie het thuis zo leuk mogelijk zullen maken en dit maar tijdelijk is. Van zodra al de maatregelen worden opgeheven, kan alles weer normaal verlopen en kunnen ze al hun leuke activiteiten terug opnemen.



Ongerustheid

Ongerustheid kan nu bij kinderen snel ontstaan als ze de beelden zien of de verhalen horen van alle mensen die zich naar de winkel halen om nog snel eten, drinken en WC-papier te gaan kopen. Het is normaal dat ze zich dan de vraag zullen stellen of ze zelf nog wel voldoende te eten zullen hebben.

Als kinderen horen dat er geen bezoek meer naar rusthuizen of ziekenhuizen mag, zullen ze direct de vraag stellen wie er van nog wel voor hun oma of opa zal zorgen.

Ongerustheid heerst niet enkel bij kinderen maar vooral bij volwassenen. Het hamstergedrag van de eerste dagen is hiervan een mooi voorbeeld. Kinderen hebben dit ook ziengebeuren en kunnen daardoor zelf ongerust worden. Buiten de vraag of ze zelf nog wel genoeg te eten zullen stellen, vragen ze zich misschien ook af of niet alle eetwinkels zullen sluiten?

De berichten van oudere mensen die kwetsbaar zijn, er slecht aan toe zijn of misschien sterven, zullen hen confronteren met vragen als: Ga ik mijn oma en opa nog wel terugzien? Wat als oma en opa ziek worden en naar het ziekenhuis moeten, gaan zij dan dood en kan ik hen dan niet meer zien?

Als ouder is het dan ook belangrijk om je bewust te zijn van je eigen ongerustheid en angsten. Breng deze niet over op je kinderen en tracht hen zoveel mogelijk gerust te stellen zonder hen daarvoor leugens te vertellen. Er zal zeker genoeg voedsel en toiletpapier zijn, maar het is niet zeker dat alle oma's en opa's dit virus gaan overleven. Zolang iemand niet ziek is, is het echter ook niet nodig om het hierover te hebben. Laat kinderen zoveel mogelijk kind zijn en biedt hen veiligheid en geborgenheid. Leg uit dat grote mensen soms ook in paniek raken en dan domme dingen gaan doen zoals bijvoorbeeld de winkels leegplunderen. Maar laat hen nadien ook zien dat de winkels gewoon terug gevuld worden en er geen enkel tekort is aan voedsel en dergelijke.

Tot slot

Benadruk zoveel mogelijk dat dit een zeer uitzonderlijke situatie is waarin iedereen doet wat hij kan. Dokters doen hun uiterste best om iedereen te genezen, de regering doet er samen met specialisten alles aan om de bevolking zoveel mogelijk te beschermen en ouders doen er alles aan om deze periode zo leuk mogelijk te maken voor kinderen.

Als iedereen zijn best doet, geraken we hier wel door. Het is een onzekere periode waarin we niet weten wat er nog allemaal staat te gebeuren en hoe dit alles verder zal evolueren. Verzeker je kind dat je als ouder het nieuws goed opvolgt en je kind de nodige uitleg zal geven als er iets belangrijks verandert. Het is niet nodig dat kinderen elke dag te horen krijgen hoeveel nieuwe besmettingen of doden er zijn want dat creëert alleen maar angst en ongerustheid. Vraag aan je kind wat het zelf wil weten en wanneer het er over wil praten.

Niet alle kinderen zullen hier even hard mee bezig zijn. Toch zullen alle kinderen merken dat het thuis anders is.

Zit je nog met vragen, mail dan naar liesscaut@gmail.com. Via de facebookpagina van De Weg Wijzer en op de website www.dewegwijzer.org zullen indien nodig regelmatig updates en bijkomende tools geplaatst worden.

Zorg goed voor jezelf en voor elkaar en neem voldoende ontspanning om deze periode samen door te komen.

Take care!

Lies Scaut

Psychotherapeut & Rouwexpert

De Weg Wijzer, Leopoldsburg, 15 maart 2020

Ontwerp brochure:



www.rexmedia.nl

Content:

DE WEG WIJZER

www.dewegwijzer.org