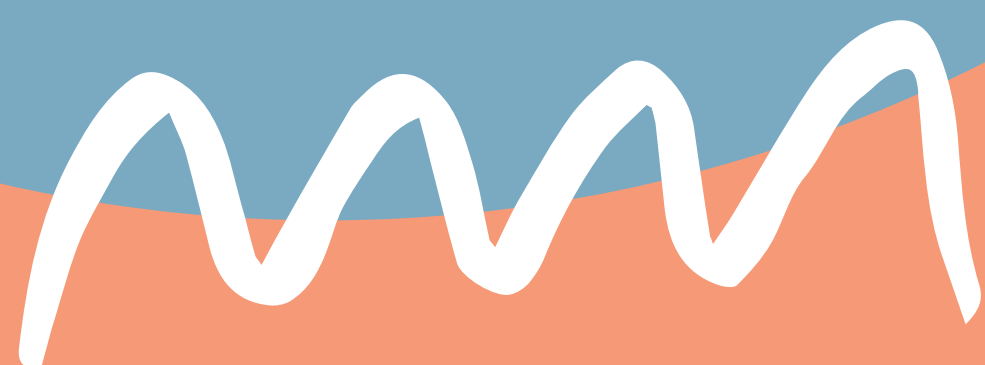


Hulpgids

OM **GEZINNEN** EN HUN
FAMILIES TE
ONDERSTEUNEN IN DE
GEVOLGEN DIE
HET CORONAVIRUS
(COVID-19)
MET ZICH
MEEBRENGT



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 die vrijgegeven wordt omtrent COVID-19 zeer snel. Het moment waarop er nieuwe details worden vrijgegeven, rijzen er nieuwe vragen in het leven. 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 over de meest belangrijke en juiste informatie én weten hoe je zo-best-mogelijk handelt, kan het stress- en angstniveau binnen gezinnen doen dalen. Dit artikel is gebaseerd op en een vertaling van een Amerikaanse publicatie van The National Child Traumatic Stress Network (2020). Alsook vervat het inhoud gebaseerd 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. Alsook staat dit artikel stil bij wat je kan doen om hier samen, als familie, mee om te gaan. Deze hulpids biedt geen pasklaar antwoord, maar zet verschillende ideeën op een rijtje. Een antwoord op elke vraag zal je hier dus jammer genoeg niet in terugvinden. Mijn hoop is dat dit voor wat steun kan zorgen in deze onzekere tijd.

Het belang van feitelijke kennis



Coronavirussen vormen een grote familie van virussen. Deze veroorzaken ziekteverschijnselen, variërend van verkoudheid, koorts tot zeer ernstige luchtwegenproblemen. COVID-19 is ontstaan door een nieuw CORONA-virus. Dit betekent dat het een nieuwe soort is 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 reeds gekend zijn met bepaalde ziekten, lopen mogelijks 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. Hou je zeer strikt aan deze maatregelen.

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.



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 aanschouwd:

<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 een online-methode 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.

Dit 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 heerst over het thuis- of afstandsonderwijs.



3

Daal 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 je zelf of iemand van je gezin 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 uw kind chronische medicatie moet nemen, neem (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 een mogelijke ondersteuning 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.



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



Stimuleer kinderen om vragen te stellen en steun hen, zorg ervoor dat ze op de hoogte zijn over 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 ouders 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, zeg dit vaak tegen jezelf en je kinderen.



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



Bedenk activiteiten die jullie kunnen helpen om met de stress om te gaan zoals (lezen, film kijken, muziek luisteren, 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 in plaats van zwart-wit gedachten, veralgemeningen, doemgedachten, beschuldigingen.



Onthoud, je bent een rolmodel voor je kind. Hoe jij deze stressvolle situatie doormaakt, zal een grote leerschool zijn voor je kind.

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

5

Kinderen helpen? Hou rekening met hun leeftijd.

Elk kind reageert mogelijk anders. Dit is vaak afhankelijk van zijn/haar leeftijd. Onderstaande kaders scheppen enkele mogelijke richtlijnen in hoe je mogelijk kan helpen. Dit rekening houdend met zijn/haar leeftijd. Nogmaals elk kind reageert hier anders op, dit vraagt mogelijk een continu afstemmingsproces met je kind.

Wanneer u zich ernstige zorgen maakt over bepaalde gedragingen, raadpleeg dan steeds (telefonisch) uw (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 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

Laat ze deelnemen aan
gestructureerde huishoudelijke
taken

Stel zachte, maar duidelijke
grenzen

Bespreek de huidige situatie en
vraag 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

Stel zachte, maar duidelijke
grenzen



REACTIE

Fysieke klachten
(hoofdpijn, buikpijn)

Veranderingen in slaap
en eetlust

Agitatie, vermindering
van energie, apathie

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
buikpijnklaarten 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
aan over de uitbraak, forceer
het niet

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

Limiteer 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 zijn, het beste in de mens naar boven kunnen halen en voor verbinding kunnen zorgen.

Verlangen naar een veilig

Verdriet

gevoel

Machteloosheid

Schaamte

Schuld

Gemis

Angst

Vervreemding

Ontkenning

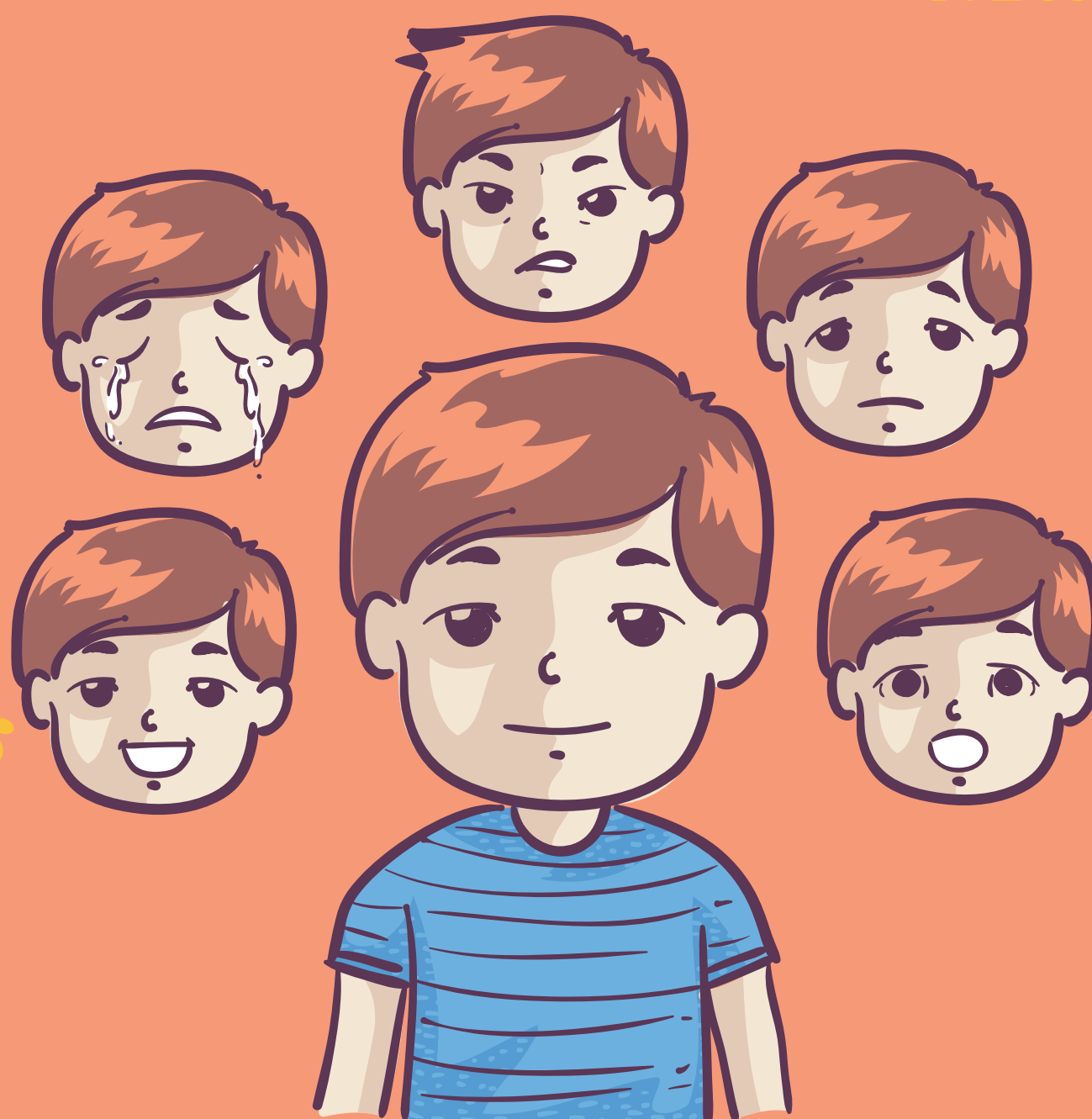
Woede

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/fact-sheet/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/fact-sheet/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