

Applaus voor jou!



Geen chaotischere periode dan de coronacrisis. Ouders zijn dezer dager nog grotere multi-taskers dan ooit. Alle ballen in de lucht houden is soms een hele uitdaging. En jij doet dit gewoon! Nou ja, gewoon.... Je doet het! En dat is een applaus waard.

Hoe is het met jou?

Je kan in deze bijzondere tijden niet alles op dezelfde manier blijven doen. Elk gezin zoekt zijn manier om om te gaan met de crisis. Tijd vinden voor jezelf is niet vanzelfsprekend. Toch is het in tijden van spanning goed om aandacht te hebben voor hoe goed jij in je vel zit. [Groeimee.be](https://www.groeimee.be) helpt je op weg.



Tips voor ouders

(met dank aan het [Rode Kruis](https://www.rodekruis.be) en [Groeimee.be](https://www.groeimee.be))

Naar aanleiding van het coronavirus zitten ouders met heel wat vragen. We verzamelden enkele tips om gezinnen en families te ondersteunen in deze onzekere periode.



Blijf kalm en heb vertrouwen

- Kinderen vertrouwen op hun ouders om hen veilig te laten voelen.
- Probeer je eigen angsten niet uitgebreid te delen met je kinderen. ... Kinderen voelen je angst maar begrijpen ze vaak niet goed. Dit kan beangstigend zijn voor hen.
- Focus niet te veel op wat nu niet kan, maar neem tijd om te genieten van wat wel mogelijk is: muziek, lezen, lachen, dansen, ...



Praat regelmatig met je kind

- Leg uit wat corona is.
- Leg uit wat ze mogen verwachten van de ziekte. Dat kinderen en jongeren meestal niet of maar een beetje ziek worden. Dat het belangrijk is dat ze het zeggen als ze zich ziekjes of slap voelen.
- Wat er veranderd is en waarom.
- Wat de kinderen zelf kunnen doen om de verspreiding tegen te gaan.

Vraag hen hoe zij dit ervaren, wat ze vinden van deze situatie en hoe ze zich erbij voelen. Vertel gerust ook wat je er zelf van vindt.

Praat ook over andere dingen én over de toekomst wanneer deze situatie voorbij is.



Zorg voor routine

Jullie als ouders kunnen je kind helpen om te gaan met stress en onrust door dagelijkse routines in te bouwen. Kinderen hebben nood aan structuur en regels, dit zorgt voor duidelijkheid en rust.

- Maak duidelijke afspraken in het gezin over activiteiten, omgaan met frustraties, ...
- Start eventueel een nieuwe routine op om naar uit te kijken. Bijv. na het middagmaal een wandelingetje maken samen. Videotalk met familie, ...
- Bouw rustmomenten in zonder social media of nieuws. Teveel input van deze kanalen kan je kind of jongere ook minder goed doen voelen.
- Zorg voor voldoende beweging en buitenlucht.
- Wees verdraagzaam voor elkaar. Allemaal samen in één kot is voor niemand gemakkelijk.



Ouders van kinderen met specifieke zorgbehoefte

- Hoe kan je de zorg voor je kind met een handicap combineren met je (thuis)werk? [Tips](#) van Gezin en Handicap
- [Magenta](#) ondersteunt ouders van kinderen met specifieke zorg in het zoeken naar de balans zorg-werk-gezin en bundelt betrouwbare informatie
- Op de blog [Autism in context](#) vind je heel wat informatie om in gesprek te gaan over de crisis met kinderen met autisme.
- [Centrum Zit Stil](#) lanceert twee nieuwe initiatieven voor ouders van kinderen met ADHD:
 - deel je eigen ervaringen via oudersvoorouders@zitstil.be en lees verhalen van andere ouders op de website
 - de luister- en babbellijn ADHD: iedere voormiddag van 9u15 tot 12u30 bereikbaar op 03/830 30 25



Help je kind om verbonden te blijven

- Zoek samen hoe contact kan behouden of hersteld worden.
- Zorg mee voor communicatiemiddelen.
- Motiveer je kind om zijn ervaringen en gevoelens ook te delen met familie en vriendjes en er samen over te spreken.
- Introduceer Challenges of andere spelletjes op afstand tussen vrienden of familie (Bijv. een dansje doen, gaan joggen, een parcours bouwen, ...).

Help je kind om de situatie te volgen en te begrijpen

Kijk samen naar nieuws op maat.



- [Karrewiet](#) voor kinderen: dit is dagelijks nieuws op maat van kinderen, te volgen op Ketnet. Naast de moeilijke aspecten van deze crisis, komen ook positieve berichten in de kijker en geeft het ideeën om zinvol bezig te blijven. Het is belangrijk dat kinderen hun vragen kunnen stellen en je als ouder, of oudere broer of zus, bijkomende uitleg kan geven.
- Met [Nws.nws.nws](#) biedt VRT nieuws op maat van jongeren, te volgen via Instagram.
- '[Klaar](#)' voor jongeren: vertaalt regelmatig belangrijke nieuwsberichten op maat van jongeren.
- [Wabliedt](#) is een krant met online artikels in duidelijke taal.

Help hen om antwoorden te vinden op hun vragen en bezorgdheden.

- Voor kinderen en jongeren: [Awe!](#)
- Voor jongeren: [Watwat](#) bundelt antwoorden voor een heleboel vragen en zorgen van jongeren.

Onder hetzelfde dak

Deze websites kunnen je als ouder helpen om tijdens deze crisis met de verschillende uitdagingen in je dagelijks leven om te gaan.



- [Hulpgids](#) om gezinnen te ondersteunen in omgang met het coronavirus van Alien Hoorelbeke
- [Tips](#) om om te gaan met conflicten in het gezin.



**ZORG VOOR
STRUCTUUR, VOOR
JEZELF EN ELKAAR**



**WORD JE BOOS?
UIT JE GEVOELENS**
Zeg wat je voelt of schrijf



**BESPREEK
SPANNINGEN EN
CONFLICTEN**



**DRUK OP DE
PAUZEKNOP**
Verlies je controle? Tel tot



ZOEK STEUN OF HULP
Blijf contact houden met
vrienden en familie. Praat

- [Groeimee](#) van Kind&Gezin
- [Helpen bij huiswerk](#) van Klasse



Interessante links

Er zijn diverse initiatieven om kinderen te helpen deze situatie te begrijpen en ermee om te gaan. Neem deze samen door en ga zo het gesprek aan met je kind.

Video's

- [De Corona's op vakantie - uitleg op maat van kleine kinderen](#)
- [Corona uitgelegd voor kinderen](#)
- [Corona, wat doet het met kinderen](#)

Online boekjes

- [Het knaplab coronaboekje](#) om de lockdown te overleven. Een sociaal-emotioneel werkboek voor kinderen met heel wat leuke tips en activiteiten.
- ['Hallo, ik ben Corona'](#)
- [Coronadagboek](#) voor jongeren

Andere tips lees je op www.health.belgium.be.

[Meertalige informatie](#) over het coronavirus (Agentschap Integratie en Inburgering)

Blijf niet met je vragen zitten!

Deze onzekere tijden kunnen jou als ouder bezorgd of bang maken. Heb je stress door de ongewone situatie van dicht op elkaar te leven binnen je gezin, zonder veel andere contacten?

Blijf er niet mee zitten! Doe een beroep op je netwerk om via videochat contact te houden, stoom af te blazen of advies te vragen.

Ook professionele hulplijnen staan voor je klaar. Hier vind je een [overzicht van digitale hulplijnen](#).

