

## TIPS VAN ONZE POH-GGZ MARJAN BOONMAN

### DEEL 2 – Hoe om te gaan met oplopende spanningen nu iedereen thuis is

"Blijf zoveel mogelijk thuis, zo blijf je veilig." Dat is wat mensen over de hele wereld al weken te horen krijgen in de strijd tegen het coronavirus. Maar dat thuisblijven leidt soms juist tot gespannen situaties en een enkele keer zelfs tot een onveilige situatie. Het is heel normaal om in deze tijd spanningen te ervaren in het gezin. We zitten ineens 24 uur bij elkaar op de lip en veel ouders voelen zich overvraagd door de extra (school)taken. Trek aan de bel als deze spanningen oplopen en je even geen raad meer weet. Daar zijn we voor!

Wat kun je doen om de spanning in huis zo laag mogelijk te houden. Marjan geeft tips!

1. Praat over Corona met je kinderen. Informeer ze op een manier die ze kunnen begrijpen. Het kan handig zijn om samen het jeugdjournaal te kijken en hier nog eens een keer over na te praten. Zie voor antwoorden aan kinderen op hun vragen over Corona: <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen-en-jongeren/Coronavirus-vraag-en-antwoord-voor-kinderen-en-jongeren>  
Jij als ouder bent nu het grote voorbeeld voor je kinderen. Wanneer jij rustig en ontspannen om kunt gaan met deze situatie, is het voor hen makkelijker om er ook rustig en ontspannen mee om te gaan. Zie voor tips om zelf rustig en ontspannen te blijven het document tips van onze poh-ggz.
2. Houd een vast dagschema aan met het gezin, waarin je duidelijk scheiding aanbrengt tussen werktijd, schooltijd en leuke tijd met de kinderen. Dit zorgt voor rust en duidelijkheid, zowel voor de kinderen als voor jezelf. Een voorbeeld van een schema voor de kinderen vind je hier: <https://www.minime.nl/artikelen/2428/dagschema-kinderen-corona>  
Bespreek het schema regelmatig met het hele gezin wat werkt en wat anders kan.
3. Zorg ervoor dat er thuis interessante bezigheden zijn voor de kinderen. Maak bijvoorbeeld samen een lijst met activiteiten die ze kunnen doen. Kijk voor voorbeelden eens hier: <https://psychogoed.nl/corona-tips-voor-een-thuis-isolatie-met-kinderen/> of hier: <https://www.oppasland.nl/blog/kidsproof-activiteiten-corona>
4. Zorg ervoor dat kinderen op andere manieren toch in contact kunnen blijven met hun vrienden, bijvoorbeeld door gebruik te maken van beeldbellen.
5. Wees realistisch in je verwachtingen van jezelf ten aanzien van het schoolwerk van je kinderen. Jij hebt waarschijnlijk geen lerarenopleiding gedaan, dus wees mild voor jezelf. Het belangrijkste in deze tijd is dat je er als ouder bent voor je kinderen. Luister naar ze, knuffel ze en steun ze. Lukt het schoolwerk even wat minder? Dan pakken jullie dit morgen weer op.
6. Let op wat er goed gaat en geef elkaar complimenten. Dat kan gaan over alles, bijvoorbeeld dat je zoon uit zichzelf de tafel afruimt, je dochter haar schoolwerk zonder mopperen gedaan heeft of dat je partner lekker gekookt heeft.

Wat te doen als de spanningen en irritaties oplopen:

1. Benoem spanningen en luister naar elkaar. En dat is niet makkelijk! Soms is het nodig een moment op de dag te plannen waarop iedereen even stoom af mag blazen. Om met een goed gevoel te eindigen, kun je elkaar aan het einde van de dag een compliment geven over wat er goed ging die dag.
2. Vraag om hulp! Wanneer er teveel van ons gevraagd wordt, is het onmenselijk om ook nog te verwachten dat we het zonnetje in huis zijn. Misschien kunnen burens of vrienden een keer bijspringen om te helpen met het schoolwerk van de kinderen of een keer oppassen zodat je je goed kunt concentreren op je werk. Licht ook je werkgever in dat de situatie thuis veel van je vraagt en kijk of collega's misschien iets van je over kunnen nemen.

Er zijn ook meerdere organisaties in de gemeente Nijkerk die hulp kunnen bieden. Sigma brengt mensen die hulp nodig hebben en mensen die hulp kunnen bieden bij elkaar <https://www.sigma-nijkerk.nl/> Ook kan het gebiedsteam ondersteunen of helpen met het vinden van steun binnen je eigen netwerk: [https://www.nijkerk.eu/inwoners/onderwerpen-a-z\\_42056/product/gebiedsteams\\_745.html](https://www.nijkerk.eu/inwoners/onderwerpen-a-z_42056/product/gebiedsteams_745.html)

3. Kinderen kunnen bellen of chatten over grote en kleine problemen met de kindertelefoon: <https://www.kindertelefoon.nl/> of via telefoonnummer 0800-0432.
4. Voor advies of ondersteuning bij huiselijk geweld in je eigen huis of een vermoeden hiervan bij anderen, kun je contact opnemen met <https://veiligthuis.nl/> of via telefoonnummer 0800-2000. Zij denken met je mee, adviseren wat je zelf kunt doen en als dat nodig is, kunnen ze helpen de juiste hulp te regelen.

Mocht je er zelf niet uitkomen met deze tips, neem dan contact op met de praktijk. Onze POH-GGZ Marjan Boonman kan je verder helpen door middel van e-health of telefonische gesprekken of doorverwijzen naar andere hulp als dat nodig is.

