

Informatiebrochure voor kinderen, jongeren en ouders

Omgaan met het coronavirus



Koningin Mathilde
Moeder- en kindcentrum



1. Ollie de Olifant denkt, voelt en doet.....	4
2. Omgaan met het coronavirus: voor kinderen en jongeren.....	20
3. Omgaan met het coronavirus: voor ouders.....	21

Beste kinderen, jongeren en ouders,

In deze brochure vinden jullie heel wat informatie en psychologische hulpmiddelen die jullie op weg kunnen helpen tijdens deze coronacrisis.

Lig je momenteel zelf in het ziekenhuis? Wil je meer weten of maak je jou zorgen over het coronavirus? Ben je ouder en vraag je jou af wat je kind nu in het bijzonder nodig kan hebben?

Lees deze folder gerust samen of apart, gebruik er stukjes uit, lees over Ollie de Olifant of bekijk de aangeraden websites voor meer informatie.

1 Ollie de Olifant denkt, voelt en doet

Hallo jij daar! Ik ben Oliver, Ollie voor de vrienden.

Wat zie jij als je in de spiegel kijkt? Zie jij ook je grote oren en een lange slurf? Dat is onze buitenkant. Maar wist je dat we ook een binnenkant hebben? Nee, nee ik bedoel niet onze longen, ons hart,...

Wat dan wel? Dat we dingen kunnen denken en voelen. En natuurlijk kunnen we met ons lijf ook heel veel dingen doen.

Wat we voelen, denken en doen heeft allemaal effect op elkaar. Dat zijn de pijlen die je hier rondom mij ziet staan.



Wacht ik leg het je even uit:

- Als ik **denk** dat oma ziek kan worden, dan **voel** ik mij misschien bang en moet ik wenen.
- Als ik met oma bel, dan **denk** ik dat alles goed gaat met oma en dan **voel** ik mij blij.
- Wanneer ik me boos **voel** en ik **denk** aan mijn vriendjes die ik nu moet missen, **doe** ik misschien vervelend tegen mijn zus als ik iets niet fijn vind.

Maar hoe werkt dat dan allemaal met dat denken, voelen en doen? Lees je even mee? Dan vertel ik het je.

1.1 Denken

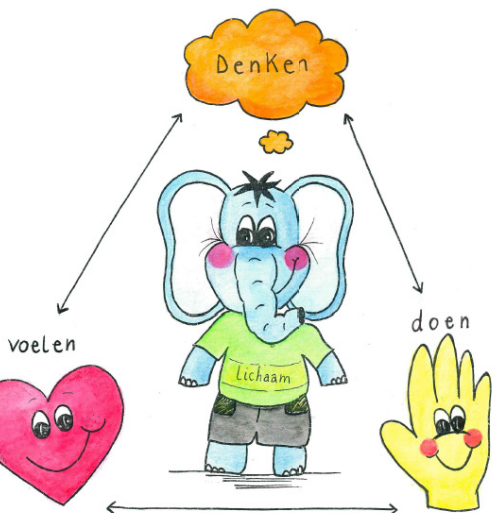
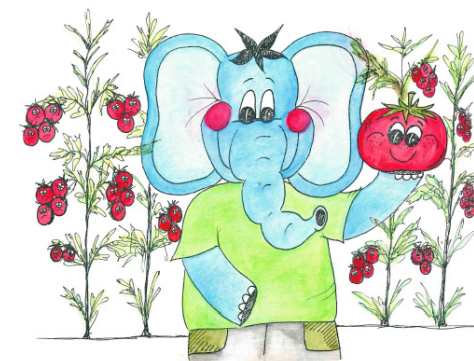
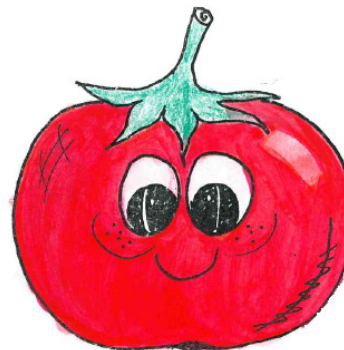
Heb je al wel eens gemerkt dat je over vanalles en nog wat kan nadenken? Soms heb ik leuke gedachten. Bijvoorbeeld wanneer ik denk aan spelen met mijn olifantenvrienden. Soms zijn mijn gedachten minder leuk. Bijvoorbeeld wanneer ik denk dat ik misschien ziek kan worden. Als ik hierover blijf nadenken, dan krijg ik meer en meer niet-leuke gedachten. Dat noemen we dan wel eens '**zorgen**'. Misschien heb jij dit soms ook wel? Want dat is eigenlijk helemaal niet zo gek in deze tijd. Ook mama en papa hebben soms minder leuke gedachten.

Wist je dat je zorgen goed kan vergelijken met een tomatenplant?

Een tomatenplant is eerst een heel klein zaadje. Als je dit zaadje goed verzorgt en water geeft, groeit er heel snel een plantje met een eerste tomaatje. En als je dit plantje goed blijft verzorgen, krijg je snel een hele tros tomatenplanten. Het groeit erg snel.

Zo is het ook met zorgen. Je kunt ze niet eten zoals tomaten, maar ze groeien wel, gewoon als je er aandacht aan geeft. Veel kinderen geven hun zorgen veel aandacht. Het begint met één gedachte die dan al snel een grote berg zorgen wordt waar ze moeilijker vanaf geraken.

Als ik zelf een grote berg zorgen heb, geraak ik er dan niet meer van af? Toch wel! Er zijn heel wat dingen die je kan doen om minder aandacht te geven aan je zorgen. Denk maar aan de tomatenplanten. Als we die minder aandacht geven, zullen ze kleiner worden en verschrompelen. Dat is bij jouw gedachten ook zo. Daar vertel ik je zo meteen wat meer over.



Denken over het coronavirus

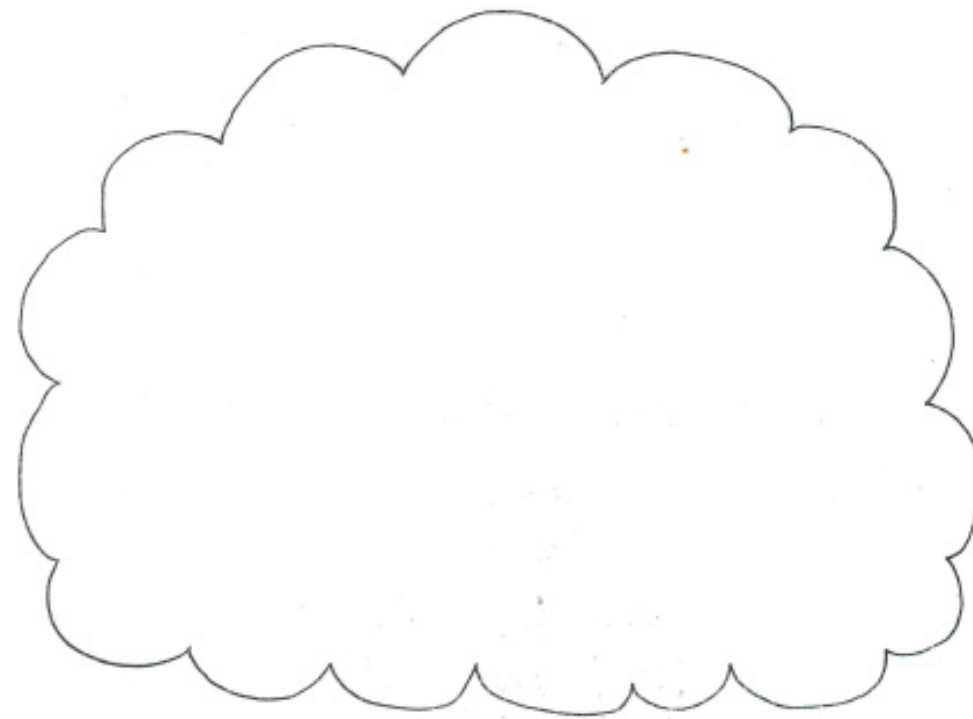
Hoe zit het met jouw gedachten in deze gekke coronatijden? Welke gedachten heb jij weleens? Herken je sommige van deze zorgen bij jezelf?

- Ik kan mijn vrienden niet meer zien
- Mijn grootouders zullen ziek worden
- Ik verveel me zo
- Ik ga ziek worden

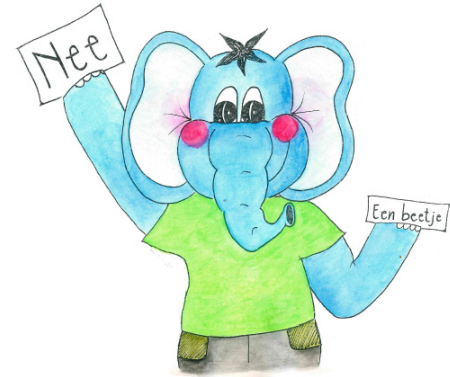
Heb jij nog andere gedachten?

-
-
-

Je kan je gedachten of zorgen ook samen met Ollie tekenen:



Eerste hulp bij zorgen

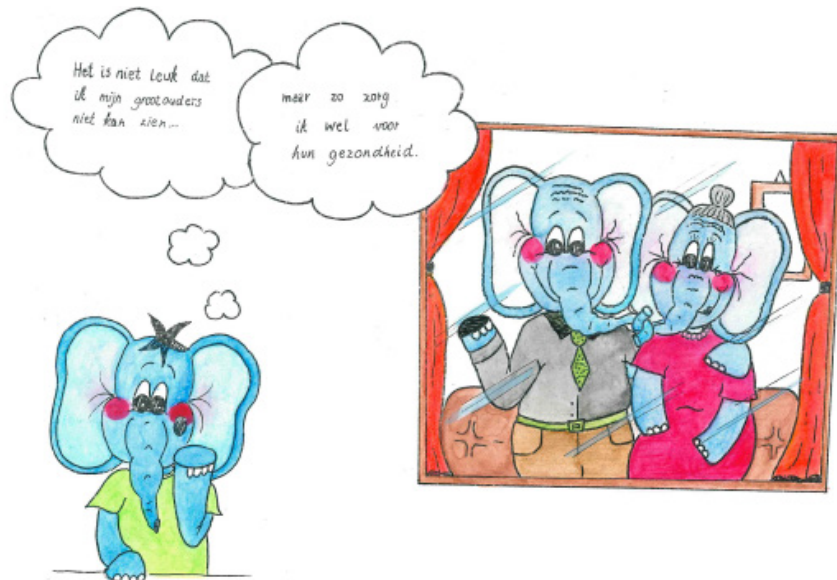
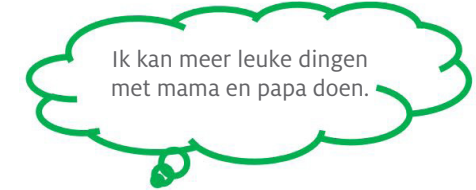
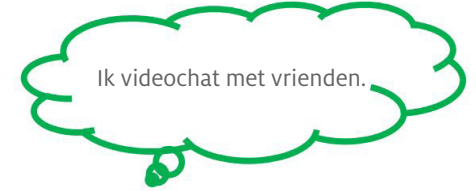


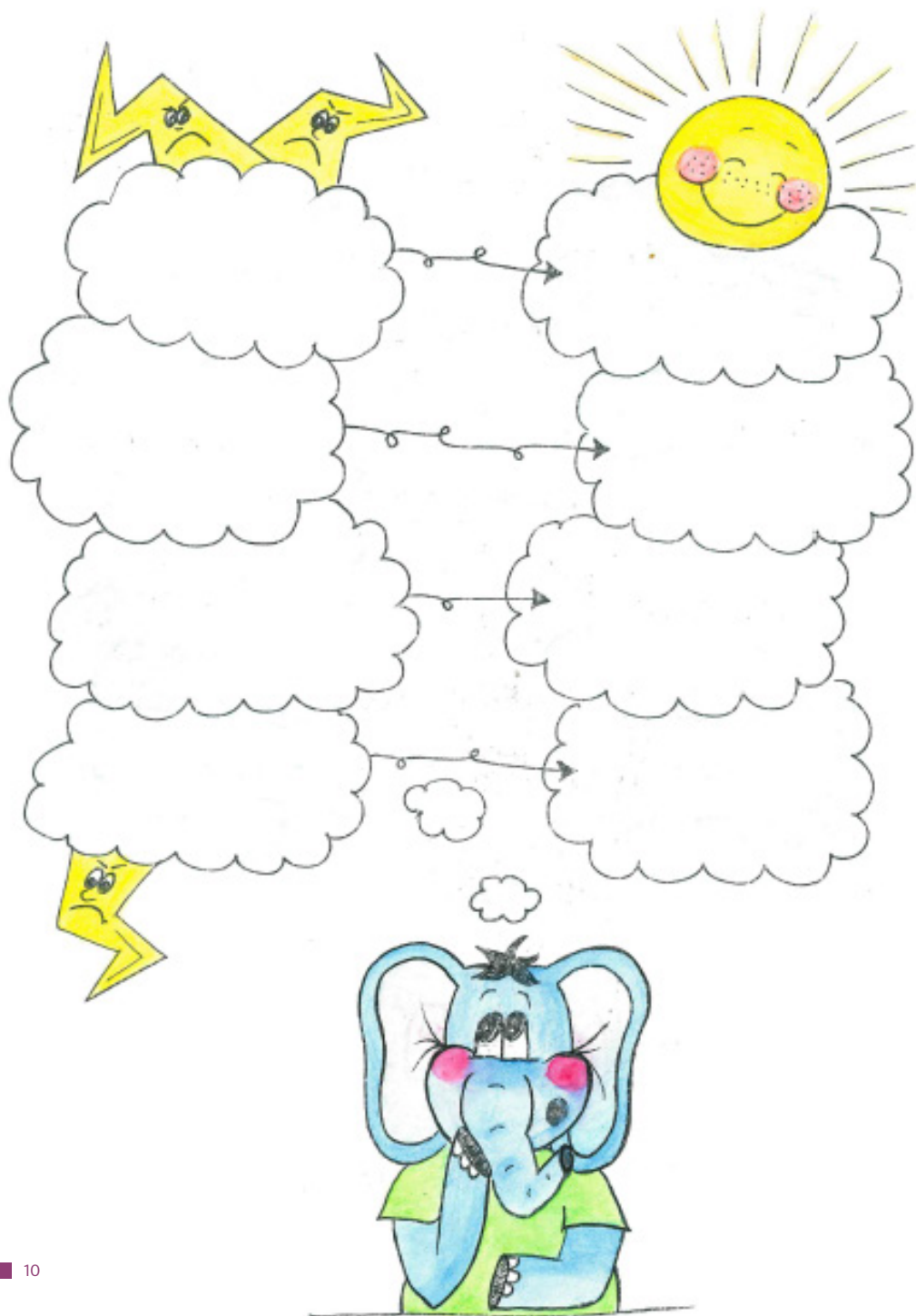
Je vraagt je misschien af wat je nu kan doen als je met die vervelende gedachten zit die maar blijven komen en gaan. Weet je wat ik soms doe als ik last heb van zorgen? Ik ga op ontdekkingsstocht om te kijken of mijn gedachten wel kloppen. Dit noemen ze **gedachten uitdagen**. Dit kan je doen door de vraag te stellen 'klopt wat ik denk?'. Het antwoord zal meestal 'nee' of 'niet helemaal' zijn. In dat geval kun je proberen om je niet-helpende gedachte te vervangen door een helpende gedachte.

Wanneer je bijvoorbeeld denkt "Ik kan mijn vrienden niet meer zien". Klopt dit dan? Kan ik ze helemaal niet meer zien? Niet meer zoals toen we nog naar school mochten in ieder geval. Het helpt misschien om te denken dat je ze nog wel op een andere manier kan zien.

Sommige gedachten kunnen ons helpen en andere zijn minder helpend. Niet helpende gedachten kunnen je misschien bang, boos of verdrietig doen voelen. Helpende gedachten kunnen je helpen om je minder verdrietig, bang of boos te voelen.

Probeer je mee om voor een niet-helpende gedachte een helpende gedachte te zoeken? Ik geef je een voorbeeldje. In de tekening hieronder kan je het eens proberen met je eigen gedachten.

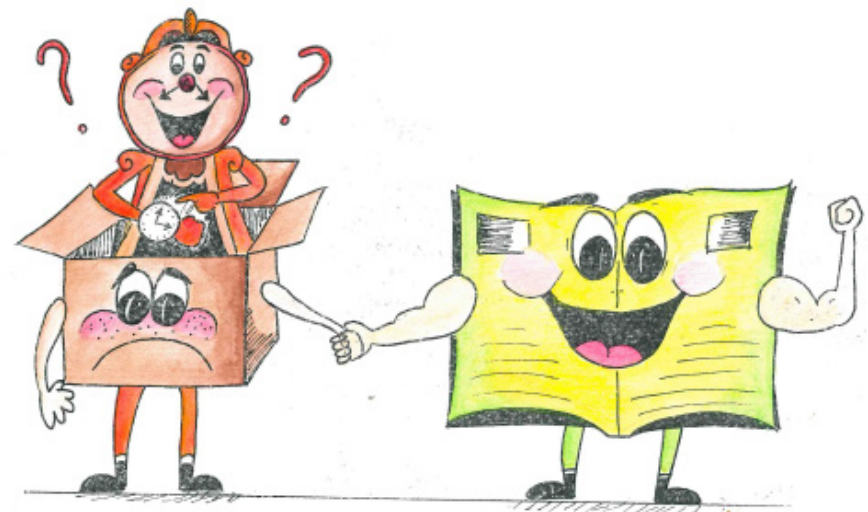




Soms probeer ik om mijn zorgen **op te schrijven**. Ik doe dit altijd op een vast moment en altijd op dezelfde plaats. Ik doe dit niet te lang, zodat ik niet te lang pieker (piekeren wil zeggen dat je blijft nadenken over zorgen). Ik stop na 10 of 15 minuten. Dit is mijn **piekerstop**. Wil je dit zelf ook eens proberen? Kies een vast moment en een plekje waar je je goed voelt. Je doet dit best niet in je bed of vlak voordat je gaat slapen. Zet een wekker dat na 15 minuten afgaat. In deze tijd mogen alle zorgen er zijn. Schrijf ze op in een zorgenboekje of steek ze in een piekerdoosje.

Je kan het samen met mama of papa doen of alleen. Als je merkt dat je op andere momenten veel zorgen hebt dan probeer je tegen jezelf te zeggen: 'Zorgen, ik luister naar jullie tijdens mijn piekerstop, maar nu niet'. Dan probeer je verder te doen met wat je deed, bijvoorbeeld met spelen of iemand helpen. Na een tijd leren je zorgen dat ze er mogen zijn tijdens de piekerstop, maar dat ze op andere momenten beter weg blijven.

Je kan ook **een positief dagboek** bijhouden. Hierin kan je elke dag twee of drie leuke en positieve dingen schrijven die je hebt meegemaakt. Je kunt er ook dingen in schrijven waar je dankbaar om bent. Je kan dit alleen doen of samen met mama of papa. Als je schrijven moeilijker of niet zo leuk vindt, kan je ook altijd een tekening maken!



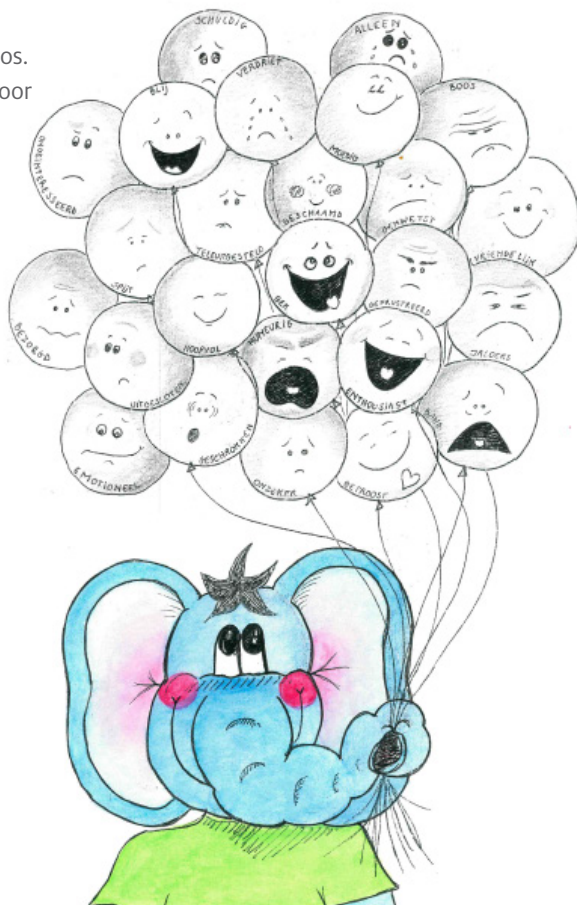
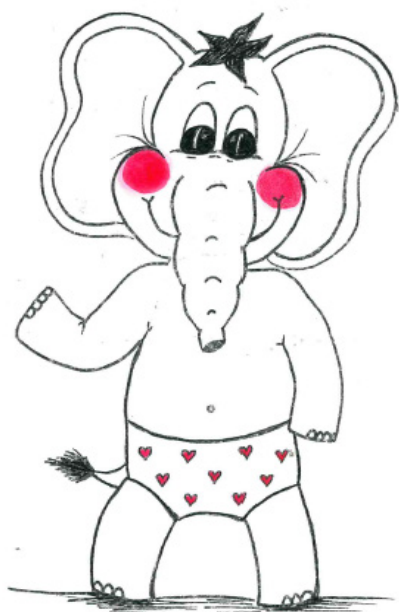
1.2 Voelen

Oke, ik vertelde je al over denken. Maar hoe zit het nu met dat voelen?

Er zijn veel gevoelens! Welke ken jij?

Hoe zit het met jouw gevoelens in deze gekke coronatijden? Ik ben soms verdrietig omdat ik mijn vriendjes en familie mis. Ik hoorde al van anderen dat ze zich soms dankbaar voelen voor de verplegers en dokters die helpen om de zieke mensen weer beter te maken en te verzorgen.

Als je zin hebt kan je op deze tekeningen tekenen waar jij het in je lichaam voelt als je bijvoorbeeld bang bent. Of blij. Of boos. Of verdrietig. Gebruik een kleur die voor jou bij het gevoel past! Schrijf op of duid op de tekening aan wat jij voelt.

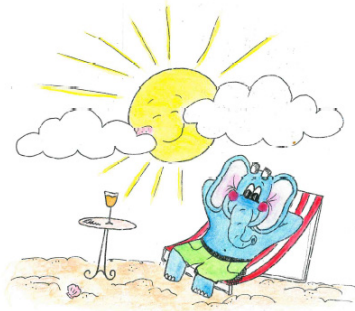


Wat moet je nu met al die gevoelens doen?

Niks, ze mogen er gewoon zijn! Wat je voelt is helemaal oke. Soms geraak ik zelf wel een beetje in de war van al die gevoelens. Ze durven soms ook wel heel groot te worden. Dan vind ik het fijn als ik er met mijn mama, papa of iemand anders over kan praten. Ze helpen mij om te zoeken naar wat ik nu precies voel als ik het zelf even niet weet.

Wil jij er zelf ook iets over vertellen aan iemand maar weet je niet goed hoe? Je kan een gevoelsthermometer knutselen. Dan kan je met een wasknijper tonen hoe je je voelt. Heb je geen zin om te knutselen? Je mag de mijne wel gebruiken. Die vind je op het volgende blad.

Een tekening maken over hoe ik me voel, helpt me soms ook. En soms laat ik die nadien graag aan iemand anders zien. Of soms ook niet.

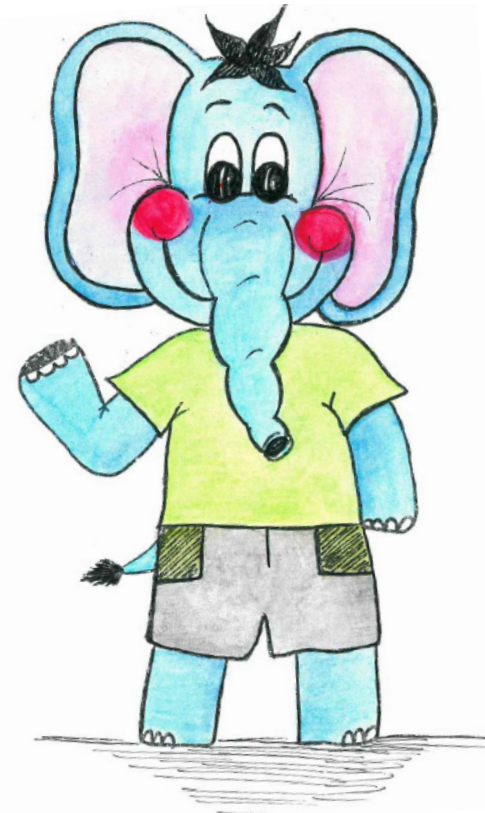


Lichaam

Heb jij al ooit gehoord van lichaamsseintjes? Ons lichaam, ons lijf vertelt ons hoe we ons voelen. En als je heel goed luistert kan je ontdekken wat jouw lichaam jou vertelt.

Als ik boos ben dan voel ik dat mijn olifantenhanden vuisten worden en voel ik al mijn spieren opspannen. Wanneer ik bang ben, voel ik soms zo'n gek gevoel in mijn buik, soms doet die dan zelfs pijn. En soms ga ik dan heel snel en gek ademen. Als ik verliefd ben, voel ik precies allemaal vlinders in mijn buik. Dat zijn lichaamsseintjes. Er zijn er nog veel meer. En misschien voel jij er wel hele andere. Sommige van deze seintjes kan je aan mij zien...

Heb jij ook zo een lichaamsseintjes? Daar ben ik wel heel benieuwd naar... Wil jij ze tekenen of kleuren op de tekening?



Eerste hulp bij ontspannen

Weet je wat ik wel eens doe als ik me niet goed voel en ik helemaal gespannen ben? Dan doe ik een **relaxatieoefening**. Relaxatie-wat? Moeilijk woord hé. Dan luister ik naar een verhaaltje dat me helpt om mij even helemaal te ontspannen. Dat helpt om mijn spiertjes te ontspannen en ook om niet teveel aandacht te geven aan de zorgen. Als mama of papa een verhaaltje voorleest, kan dit ook al lekker ontspannend zijn. Maar dit is niet hetzelfde. Een relaxatieoefening is een verhaaltje dat je opdrachtjes geeft om te helpen ontspannen. Bij sommige oefeningen letten we op onze ademhaling. Dat kan helpen om rustig te worden, bijvoorbeeld als je niet goed kunt slapen.

Ken je deze oefeningen al? Ga naar www.uza.be/relaxatiekinderen.

1.2 Doen

Ik vertelde in het begin van dit boekje al dat denken, voelen en doen bij mekaar horen. Herken je de volgende dingen?

Heb je al eens iemand hard horen roepen wanneer die zich boos of bang voelt? Of luid horen lachen wanneer die zich vrolijk of blij voelt? Misschien moet jij soms heel hard huilen en weet je niet hoe je moet stoppen. Wanneer ik heel boos ben, stamp ik soms heel hard met mijn zware poten op de grond. En wanneer ik blij ben, ga ik soms zingen en springen. Zo hard dat de grond ervan davert. Soms heb ik zoveel zorgen dat ik veel vragen stel aan mama en papa. En dan kan ik soms echt niet slapen, alleen als ik die vragen gesteld heb. Soms ben ik zo bang dat ik allemaal dingen moet van mezelf, zoals tien keer hetzelfde liedje zingen in mijn hoofd of twintig keer mijn handen wassen. Daardoor lijkt het alsof ik minder bang ben, maar eigenlijk word ik er nog banger door.

We doen dus dingen die passen bij wat we voelen en denken. Dat betekent niet dat die dingetjes ons altijd helpen.

Maar weet je wat? Als we ons niet lekker voelen en we willen ons terug beter voelen, dan kunnen we ook zelf dingen doen die ons een fijner gevoel geven. Als ik heel boos ben, helpt het om in de tuin tegen de bal te gaan trappen. Gek hé. Ik denk dat het komt omdat al die gedachten dan even weg zijn.

Heb jij zelf al **doe-dingen** ontdekt die je helpen om je beter te voelen?

- Misschien wil je wel graag even alleen zijn en iets rustig gaan doen? Een boekje lezen, tekenen, puzzelen, ...
- Misschien voel je het in je buik wel borrelen en moet het net zoals een vulkaan even kunnen uitbarsten. Misschien vind je het dan wel fijn om even tegen een bal te stampen, touwtje te springen, te schommelen, heel hard in een kussen te schreeuwen, ...
- Misschien helpt het wel om een leuk spelletjes te spelen
- Misschien wil je een vriend(in) of een familielid opbellen? Elkaar zien via videochat kan ook heel leuk zijn.
- Misschien ben je zo verdrietig dat je even niemand wilt zien. Dat kan helpen, maar misschien helpt het nadien ook om er net wél met iemand over te praten. Mama en papa doen dat graag samen met jou.

Wat helpt jou als je boos, verdrietig of bang bent?

Denk er eens over na en misschien kan je ze hieronder ook wel opschrijven:

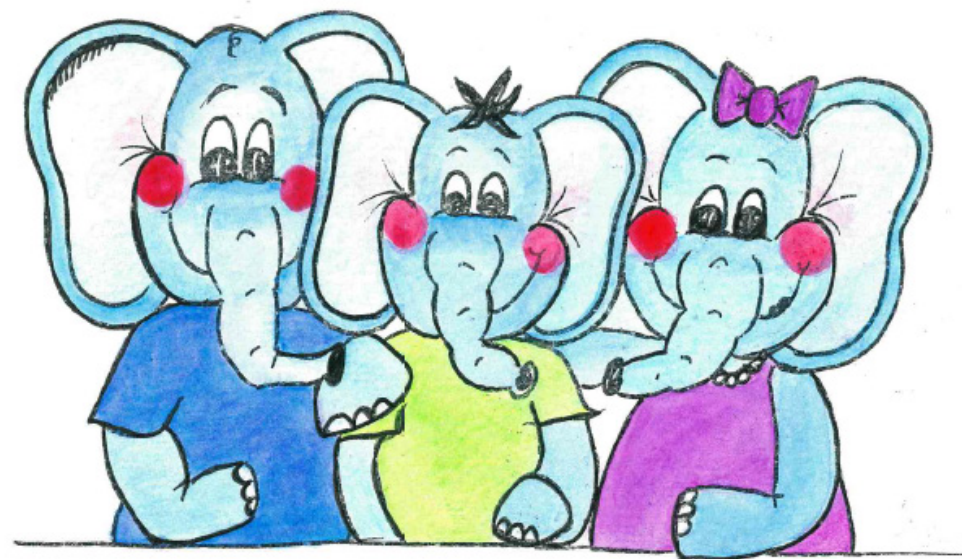
BOOS	
BANG	
VERDRIETIG	

En misschien helpen mijn **olifanten-doe-tips** ook wel. Zal ik ze nog even op een rijtje zetten?

- Niet-helpende gedachten uitdagen en helpende gedachten verzinnen
- Piekerdoosje en piekerstop
- Relaxatie
- Leuke-dingen-dagboek
- Gevoelsthermometer
- Gevoelstekening
- Erover praten met iemand anders

Amai, nu heb ik je wel heel veel verteld. Ik hoop dat je de oefeningen leuk vond om te doen. Ik heb nog één heel belangrijke tip die je zeker niet mag vergeten:

Als je vanalles denkt, je zorgen maakt of bepaalde gevoelens hebt waar je niet zo goed weet wat je er mee moet doen, kan je altijd naar mama en papa gaan. Zij staan voor je klaar om samen met jou hierover te praten.



2 Omgaan met het coronavirus: voor kinderen en jongeren

Deze tijd brengt voor iedereen onrust en onzekerheid met zich mee. Daarom willen wij jullie een hart onder de riem steken. Hier vinden allerlei leuke websites waar jullie informatie kunnen vinden.

2.1 Wat is het coronavirus?

Heb je vragen over het coronavirus en wil je hier meer over weten? Dan kan je zeker eens op volgende websites gaan kijken:

- Op de website www.zitdazo.be vind je onder 'Blog' ook een film waarin het coronavirus wordt uitgelegd. ('Kinderfilmpje legt coronavirus uit')
- Op de website www.dewegwijzer.org vind je een brochure waarin het coronavirus wordt uitgelegd. ('Ik ben Corona', www.dewegwijzer.org/hallo-ik-ben-corona/)

Stel je vragen ook zeker aan je mama, papa of een vertrouwenspersoon.

Naar waar kan je surfen?

- De website www.noknok.be is voor jongeren van 12 tot 16 jaar. Ga deze website eens uitzoeken, want je vindt er interessante informatie en opdrachten. Je kan ook je eigen NokNok-account aanmaken. Daarmee kan je een dagboek bijhouden, oefeningen doen en nog veel meer.
- Op de website www.watwat.be vind je als jongere tussen 11 en 24 jaar verschillende artikels over het coronavirus en hoe je met bepaalde moeilijkheden als verveling, spanning en angst kan omgaan.
- Via de website van www.awel.be vind je artikels die je kan lezen, maar kan je ook rechtstreeks met een hulpverlener praten.
- Tele-onthaal is een dienst waar je kan bellen of chatten met een hulpverlener. Dit is gratis en anoniem. Meer informatie vind je op www.tele-onthaal.be.
- Ook op de website www.caw.be/jac/ kan je als jongere terecht om te chatten, bellen of mailen met hulpverleners.

3 Omgaan met het coronavirus: voor ouders

Deze tijd brengt voor iedereen onrust en onzekerheid met zich mee. Daarom willen wij jullie een hart onder de riem steken. We hebben wij vanuit de dienst kinderpsychologie enkele handvaten op een rijtje gezet waarmee jullie aan de slag kunnen.

Hoe merk je dat je kind ergens mee zit?

Er zijn veel verschillende signalen waarmee je kind aangeeft ergens mee te zitten. Hieronder geven wij een overzicht van vaak voorkomende signalen. Elke opvallende verandering in zijn/haar gedrag kan een mogelijks signaal zijn, bijvoorbeeld:

- Niet willen gaan slapen, wakker worden, nachtmerries, terugval bedplassen
- Verminderde eetlust
- Schrik om alleen te zijn
- Lichamelijke klachten door stress (buikpijn, hoofdpijn, moe..)
- Aandacht opeisen
- Terughoudend gedrag

Hoe praat je met je kind?

Stelt je kind vragen over het coronavirus en weet je niet goed waar te beginnen?

Vraag wat je kind er zelf over denkt. Zo kom je te weten waar mogelijke denkfouten zitten en waar fantasie de vrije loop gaat. Dit geeft je ruimte om te corrigeren waar nodig en om aan te sluiten bij de noden van je kind op dit moment. Dit geeft voor jezelf als ouder ook de ruimte om gericht te kunnen antwoorden. Zeker op momenten waarop de chaos voor jezelf misschien even groot is, is het niet altijd makkelijk een overzicht te vinden. Neem ook de ruimte om te zeggen "ik weet het niet" of "we zoeken het samen even op".

Volgende links kunnen hierbij fijn zijn om samen te bekijken. Sta jezelf ook toe om te zeggen dat je er op een later tijdstip op terug komt en spreek ook concreet af wanneer je dit zal doen.

Het is belangrijk met je kind te praten op een eerlijke en leeftijdsadequate wijze. Kinderen en jongeren hebben recht op en nood aan deze informatie.

- Op de website www.zitdazo.be vind je onder 'Blog' verschillende artikels met tips omtrent het praten met je kind over corona. Je vindt er ook een film waarin het coronavirus wordt uitgelegd op kindermaat.
- Op de website www.dewegwijzer.org vind je:
 - Een brochure waarin het coronavirus wordt uitgelegd voor kinderen. ('Ik ben Corona', www.dewegwijzer.org/hallo-ik-ben-corona/)
 - Een gids voor ouders en leerkrachten met verdere tips. (www.dewegwijzer.org/moet-ik-bang-zijn-van-het-corona-virus-gids-voor-ouders-en-leerkrachten/)
- Of ga eens kijken op www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019

Vraag ook hoe je kind zich voelt of wat er door zijn/haar hoofd gaat. Het is belangrijk dat er ook voldoende ruimte wordt geboden bij de verschillende emoties die dit bij kinderen oproept:

- Kinderen kunnen nood hebben aan concrete vragen (bijvoorbeeld: Vind je het lastig dat je oma niet kan zien?)
- Het maken van tekeningen kan helpen om over deze emoties te praten. Bekijk ook het boekje 'Ik ben corona'.

Het is belangrijk om elke dag ruimte te maken voor de vragen en bezorgdheden van je kind zonder dat dit heel de dag door aanwezig is. Je kan er voor kiezen om een vast **piekermoment** in te lassen. Zo is het afgebakend in tijd, maar weet je kind wel dat er ruimte voor gemaakt wordt:

- Kies elke dag een vast tijdstip (niet voor het slapengaan) en een vaste plaats.
- Probeer de piekertijd ook goed af te bakenen met muziek of een klokje.
- Maak ruimte voor de gedachten, emoties en vragen.
- Laat je kind deze gedachten en emoties opschrijven of tekenen.
- Sluit af met het opschrijven van positieve gedachten of positieve gebeurtenissen (bijvoorbeeld: Ik heb mijn lievelingseten gegeten. Ik kan straks met oma skypen.)

Hoe creëer je rust in je gezin?

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

- Maak een dagplanning op met voldoende afwisseling van taken en ontspanningsmomenten. Dit kan je samen doen met je kind.
- Haal je creatieve zelf in je naar boven en maak wat moois van de dagplanning. Zorg voor afwisseling in activiteiten en ontdek nieuwe ideeën.
- Niet zo creatief aangelegd? Op www.sclera.be/nl/vzw/home vind je heleboel pictogrammen die je zou kunnen gebruiken om dagplanningen te visualiseren.

Het is belangrijk om verbonden te blijven met familie en vrienden en in de mate van het mogelijke het dagelijkse leven vast te houden.

- Je kan elke dag een vast videochat-moment inlassen met familie of vrienden.
- Laat je kind brieven, kaartjes of tekeningen maken voor dierbaren.

Waar kan je als ouder terecht met je bezorgdheden over je kind?

- Op de website www.opvoedingslijn.be kan je contactgegevens vinden om anoniem tips te krijgen van een hulpverlener.
- Je kan terecht bij het **Centrum Algemeen Welzijn** (www.caw.be).
- Tele-onthaal is een dienst waar je kan bellen of chatten met een hulpverlener. Dit is gratis en anoniem. Meer informatie vind je op www.tele-onthaal.be.
- Als je merkt dat je vast blijft lopen, kan je steeds voor jezelf of je kind contact opnemen met een psycholoog/orthopedagoog. Momenteel zullen begeleidingen online plaatsvinden, maar kan er wel ondersteuning geboden worden. Contactgegevens kan je vragen bij je huisarts of je kan zelf zoeken via o.a. www.vvkp.be/zoek-psycholoog.

Omgaan met conflicten in het gezin tijdens de coronacrisis

We verwijzen naar onderstaande affiche met tips om om te gaan met conflicten.

OMGAAN MET CONFLICTEN IN HET GEZIN TIJDENS DE CORONACRISIS

5 TIPS



ZORG VOOR STRUCTUUR, VOOR JEZELF EN ELKAAR

Deel samen je dag in.
Beweeg voldoende
(wandelen, fietsen, yoga,...).
Doe leuke dingen samen
en neem tijd voor jezelf.
Geef elkaar elke dag een
complimentje.



WORD JE BOOS? UIT JE GEVOELENS

Zeg wat je voelt of schrijf
het op. Laat kinderen
tekenen of hun gevoelens
uitbeelden met speelgoed.



BESPREEK SPANNINGEN EN CONFLICTEN

Wat maakt jou en andere
gezinsleden (weer) rustig?
Wat ontspant je?
Praat over oplossingen.
Na een ruzie: praat het uit.



DRUK OP DE PAUZEKNOP

Verlies je controle? Tel tot
10. Adem diep in en uit.
Ga naar buiten. Gaat iemand
over jouw grens?
Neem afstand.
Zoek een veilige plek.



ZOEK STEUN OF HULP

Blijf contact houden met
vrienden en familie. Praat
met iemand die je vertrouwt.
Zoek professionele hulp
(bv. telefonisch/online).

Professionele hulp bij geweld?

NOODSITUATIE? Politie: **101** / Medische noodhulp: **112**

PROFESSIONELE HULP: Bel of chat met **hulplijn 1712** bij vragen over geweld. Gratis en anoniem.

1712

BEL OF CHAT
BIJ VRAGEN OVER GEWELD



Vlaamse
overheid



Meer info op

www.1712.be

www.slachtofferzorg.be

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld
als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.



Het UZA draagt het JCI-label
voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook en twitter

