

## Over Corona en wat je wél kunt doen

Zondag 15 maart heeft het kabinet besloten dat alle scholen, kinderopvang en sportclubs dichtgaan tot en met 6 april. Op deze manier wordt voorkomen dat het coronavirus zich verder verspreidt.

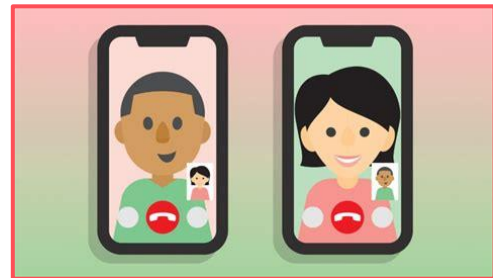
Begrijpelijk, maar ook best ingewikkeld. En zeker voor gezinnen waarin er zorgen zijn, waar er weinig hoeft te gebeuren voor de vlam in de pan slaat. Gezinnen waar ook voordat Corona ons land binnenkwam, al veel ruzies en spanningen waren. Ook die gezinnen zitten nu drie weken op elkaars lip; of nog langer....

Kalm blijven is in de huidige situatie voor iedereen een uitdaging, maar voor deze gezinnen nog veel meer. Daarmee neemt de kans op huiselijk geweld en onveiligheid neemt toe. Wat doe je in deze situatie als betrokken hulpverlener, of bezorgde buurman/tante/schooljuf terwijl het advies is zo min mogelijk fysiek sociaal contact op te zoeken en om minimaal 1,5 meter (twee armlengtes) afstand te houden van elkaar? Hoe kun je in deze situatie ondersteunen en helpen voorkomen dat spanningen escaleren?

In dit artikel willen we professionals, hulpverleners en iedereen die op de één of andere manier betrokken is bij deze gezinnen, tips geven over wat je wél kunt doen.

### Zoek contact!

Door het corona-virus ben je als professional, vrijwilliger of bezorgd familielid weliswaar beperkt in de mogelijkheden tot fysiek sociaal contact, maar er zijn genoeg mogelijkheden om wel een vinger aan de pols te houden, om te ondersteunen, om mee te denken. Juist nu hebben mensen behoefte aan steun en een luisterend oor. Bel, app, chat en hou vooral contact! Steun is ontzettend belangrijk en laat de stress afnemen.



### Structuur geeft rust

Zowel kinderen als volwassenen zijn gebaat bij structuur. Een vaste volgorde van dingen, dat zich in een bepaald ritme herhaalt, maakt het leven voorspelbaar. Structuur biedt op een bepaalde manier overzicht en dit geeft zelfvertrouwen en rust. Nu valt de structuur van school en kinderopvang weg terwijl juist in deze onzekere tijd, waarin de hele wereld op zijn kop lijkt te staan, structuur houvast kan bieden. Met name in gezinnen waarin het wegvallen van de normale structuur extra risico's met zich meebrengt, is het van belang om actief mee te denken hoe zij de komende weken een daginvulling kunnen maken. Geef concrete voorbeelden. En neem hierin contactmomenten mee: op welk moment van de dag/week is er contact met wie? Op welke manier?

### Maak met het gezin veiligheidsafspraken

Vooraf voor de gezinnen waarbij het thuis niet goed gaat, omdat er veel ruzie en stress is en er misschien zelfs soms geslagen wordt, zullen de komende weken extra uitdagend zijn. Maak met deze gezinnen veiligheidsafspraken om te voorkomen dat spanningen te hoog oplopen en tot geweld leiden.

- Bespreek met het gezin dat het helpt om een dagstructuur te maken. Help hen indien nodig om deze dagstructuur te maken en te bedenken wat hen helpt om deze te gebruiken.

- Maak met de gezinsleden afspraken over wie zij kunnen bellen om even te spuien, te overleggen als spanningen oplopen. Een hulpverlener, een vriend, een buurvrouw, familielid. Denk mee met het gezin hoe zij er voor kunnen zorgen dat de telefoonnummers voor iedereen binnen bereik zijn.
- Maak met het gezin duidelijke afspraken over wie zij uit hun netwerk kunnen betrekken: bij wie kunnen de kinderen (een aantal uren) terecht voordat het thuis uit de hand loopt? Wat kunnen ouders doen als zij zelf even af moeten koelen. Wie zorgt er dan voor de kinderen? Wat kun jij zelf hierin betekenen? Wie kan er nog meer een rol spelen?
- Bespreek met het gezin dat zij Veilig Thuis kunnen bellen als spanningen dreigen te escaleren. Ook 's avonds of in het weekend als dat nodig is. Leg uit dat Veilig Thuis mee kan denken en adviseren. En dat zij ons ook anoniem mogen bellen! **Veilig Thuis Haaglanden: 070-3469717.**
- Bespreek met het gezin dat zij de politie bellen als het echt mis gaat!

### **Bel Veilig Thuis**

Als je zelf als professional, vrijwilliger of bezorgde buurtbewoner/familielid of anderszins betrokkene zorgen hebt, niet goed weet of en hoe nu te handelen en je wilt graag dat iemand met je meedenkt over hoe je iets kan betekenen: bel Veilig Thuis.