



Hoe ga je met ouders in gesprek over onveiligheid in deze periode van fysieke afstand? Tips om je op weg te helpen:

- **Spreek je betrokkenheid uit.** Oordeel niet, toon begrip en complimenteer waar het kan. Het kan helpen om uit te spreken dat ook jij het soms ingewikkeld vindt om alle ballen in de lucht te houden. En dat je snapt dat dat voor dit gezin nu misschien al helemaal een opgave is. Er is weinig belangrijker in moeilijke tijden dan je gesteund weten; door school, de huisarts, de hulpverlener en/of de jeugdbeschermer.
- **Vraag hoe mensen het redden.** Vraag daarbij ook rechtstreeks naar veiligheid: *We horen van veel ouders dat ze het nu extra lastig vinden om het thuis rustig/ gezellig/ ontspannen te houden/ aandacht te hebben voor iedereen in het gezin; hoe gaat dat bij jullie? Hoe ziet dat eruit, als de spanning oploopt? Hoe lukt het je (soms) om die spanning weer naar beneden te krijgen? Hoe gaat het met de veiligheidsafspraken die we hadden gemaakt? Welke lukken wel? Waar moeten we in deze situatie misschien iets extra's op verzinnen?*
- **Help 'lucht' en ontspanning te creëren.** Organiseer indien mogelijk opvang voor de kinderen, op school of elders. Stel samen prioriteiten in wat er moet gebeuren aan school, werk en huishouden. Bedenk activiteiten die plezier of ontspanning geven. Bedenk een uitlaatklep voor ieder gezinslid: muziek maken of luisteren, een vriendin bellen, een computerspelletje spelen, van je af schrijven/ tekenen/ dansen, even naar buiten om te sporten of te wandelen, schoonmaken, Lego bouwen, de hond uitlaten... Maak afspraken over hoe iedereen zijn dagelijkse portie ontlasting/ ontspanning/ afleiding krijgt.
- **Zoek samen naar steunfiguren uit het eigen netwerk.** *Bij wie kun je af en toe je verhaal kwijt? Wie vertrouwt je? Met wie hebben de kinderen een vertrouwensband? Op welke manier kun je nu contact houden met deze mensen? Wie in jullie omgeving zou af en toe kunnen bijspringen, bijvoorbeeld door een boodschap te doen of de kinderen mee naar buiten te nemen? Wie kun je bellen als het uit de hand loopt? Wie kan jou kalmeren als dat nodig is?*
- **Bied actief hulp aan.** Bespreek wat je zelf kunt doen en hoe en wanneer je bereikbaar bent. Geef een concrete weekopdracht en bespreek die na. Bijvoorbeeld het oefenen met de [time-out-procedure](#). Bespreek ook waar ouders nog meer terecht kunnen, zowel offline als online. Vertel dat ze zelf of samen met jou contact kunnen opnemen met Veilig Thuis/ huisarts/ POH-GGZ/ wijkteam/ specifieke hulpverlener/ jeugdbeschermer/ indien nodig 112. Blijf zelf initiatief nemen in het leggen en houden van contact.

De coronamaatregelen treffen ons allemaal. Daardoor kunnen we ons juist nu misschien wel beter verplaatsen in ouders bij wie de stress hen boven het hoofd groeit. Juist nu zijn we als professionals 'mens onder de mensen'. Maak daar gebruik van!