



*De scholen zijn dicht en veel mensen werken thuis in verband met het coronavirus. Uw Basic Trust behandelaar maakt geen afspraken meer in de praktijk, maar kiest voor contact via beeldbellen, telefoon of beveiligde mail. Juist nu willen we betrokken blijven bij onze cliënten en hun gezinnen. Daarom ontvangt u de komende tijd van ons e-mails met aanvullende tips en adviezen. Uw behandelaar zal concrete dingen voor uw gezinssituatie met u bespreken.*

## Praten over Corona

Het is belangrijk om het leeftijds- en ontwikkelingsniveau van kinderen in acht te nemen bij het praten over het virus en de gevolgen. Via deze [link](#) kunt u richtlijnen vinden hoe u met kinderen kunt praten over het coronavirus.

## Dagritme

Juist nu het normale dagelijks leven zo anders is geworden, is het weer even zoeken met elkaar naar een ritme. Het is voor ouders ingewikkeld: hoe lukt het om je kind(eren) nuttig bezig te houden en houd je tegelijk ook vast aan regels rondom schermtijd? Vanuit school wordt verwacht dat je je kind helpt met dingen oefenen en uitleggen zodat hij of zij niet gaat achterlopen met schoolwerk. Het huishouden gaat door, de was stapelt zich op en zelf moet je ‘tussendoor’ nog thuiswerken.

Op internet zijn veel voorbeelden van dagplanningen te vinden. Laat je hier door inspireren, maar zoek vooral wat past bij jullie gezin. Heb realistische verwachtingen van wat haalbaar is voor jou, je kind(eren) en je partner in deze situatie. Het is niet nodig om de komende weken je kind compleet bij te spijkeren, houd het luchtig en probeer jullie gewone gezinsritme zo veel als mogelijk vast te houden.

Je bent in eerste instantie de belangrijkste hechtingsfiguur, juist in deze tijd waarin kinderen en opvoeders angstig kunnen zijn.

Verbinden gaat voor opvoeden, ook nu je tijdelijk de rol van juf/meester erbij krijgt. Leg het schoolwerk dus ook eens weg als dat zo uitkomt, onderneem dingen met elkaar en speel samen. Als je een tuin hebt is het makkelijker om met mooi weer lekker naar buiten te gaan, maar op de fiets of wandelend kun je altijd de natuur in; trek eropuit en haal met elkaar een frisse neus.

Zorg ook voor kleine rustmomentjes waarin je als ouders en kinderen even een momentje voor jezelf hebt. Maak een lekker kopje koffie of thee klaar, lees een tijdschrift, ga even in de zon zitten met je ogen dicht.... Het langdurig met elkaar thuis zijn is een nieuwe situatie voor iedereen. Kinderen leren in nieuwe situaties van



hun opvoeders, geef zelf dus het goede voorbeeld. Maak afspraken met elkaar; denk samen na over de dagplanning.

## Activiteiten voor jong en oud(er)

Inmiddels zijn er veel leuke initiatieven opgezet of worden ze (tijdelijk) gratis aangeboden. Hier kun je aan mee doen zonder de deur uit te hoeven. Hier zijn enkele tips:

- Luister via de app LuisterBieb naar boeken voor kinderen, jongeren en volwassenen
- Doe via YouTube mee aan een sportles in je woonkamer, ook voor beginners 😊
- Door de huidige situatie lijken sociale contacten ineens veel minder aanwezig, terwijl dit zo belangrijk is. Houd op een andere wijze contact met klasgenoten, vrienden en familie. Bijvoorbeeld met videobellen of maak een vlog over je dag
- Maak tekeningen of knutsel en schrijf kaarten en doe ze op de post voor oudere mensen in de buurt of dichtbij, zij zullen nu minder bezoek krijgen dan anders
- Doe een foto-shoot; zet elkaar op de foto rondom een thema, met verkleedkleden aan, maak een foto verhaal, of een stopmotion filmpje enzovoort

**Heeft u vragen over de afspraken of zijn er specifieke zorgen die u met uw behandelaar wilt bespreken? Neem dan contact op per beveiligde mailomgeving (zilver) of telefoon!**

---

Basic Trust

Hoofdkantoor: Singel 232, 3311 KV Dordrecht

telefoon: 088 22 74 000 | e-mailadres: [info@basictrust.com](mailto:info@basictrust.com) | [www.basictrust.com](http://www.basictrust.com)

Basic Trust vestigingen:

Almere - Amersfoort - Amsterdam - Angeren - Boxmeer - Culemborg

Dordrecht - Geleen - Goes - Groningen - Haarlem - Heiloo - 's-Hertogenbosch - Liempde - Panningen

Roosendaal - Sint Joost - Voorschoten - Woerden - Zierikzee

---