



De scholen zijn dicht en veel mensen werken thuis in verband met het coronavirus. Met uw Basic Trust behandelaar heeft u mogelijk geen afspraken meer in de praktijk en is daarvoor in de plaats contact via beeldbellen, telefoon of beveiligde mail. Juist nu willen we betrokken blijven bij u en uw gezin. Daarom ontvangt u de komende tijd nieuwsbrieven van ons met aanvullende tips en adviezen. Concrete zaken voor uw gezinssituatie blijft u gewoon bespreken met uw behandelaar.

Hierbij de vijfde nieuwsbrief. De lockdown duurt nu al meer dan zes weken. Dit betekent dat we al geruime tijd onze kinderen verzorgen, het huishouden runnen en werken in buitengewone omstandigheden. Dat wat ons normaal gesproken helpt om emotioneel in evenwicht te blijven, is nu moeilijker te realiseren of misschien zelfs afwezig.

Uw gevoel

Het is logisch dat dit alles effect heeft op hoe het met u gaat. Misschien merkt u dat u snel overprikkeld of overvraagd bent en daardoor een korter lontje heeft. Of misschien merkt u juist dat u zich wat afgevlakt, verdoofd en lusteloos voelt. Dat u zich passief voelt en minder creatief bent dan u van uzelf gewend bent. Of misschien merkt u op een andere manier dat u niet lekker in uw vel zit.

In deze Basic Trust nieuwsbrief willen we u als opvoeder aanmoedigen om zorg voor uzelf prioriteit te maken. U verdient het om goed voor uzelf te zorgen!

Zelfzorg

Bedenk dat, voordat u voor anderen kunt zorgen, u goed voor uzelf moet zorgen. Het is net zoals in het vliegtuig; bij een noodgeval moeten volwassenen eerst zelf het zuurstofmasker opdoen, om daarna de kinderen te kunnen helpen. Het is heel belangrijk om als opvoeder de stevige boom te kunnen zijn en blijven die uw kind nodig heeft. Hierbij kan het helpend zijn om elke dag een uur tijd vrij te maken om iets te doen waar u blij van wordt en dat u in contact

brengt met uzelf. Bijvoorbeeld door wandelen, koken, tuinieren, mediteren, een online sportles, muziek maken/luisteren, iets creatiefs doen. Wanneer een uur niet haalbaar is, kunt u misschien meerdere kortere momenten plannen.

Tijd voor uzelf kan bijvoorbeeld plaatsvinden terwijl de kinderen een filmpje kijken, een boek luisteren/lezen en (met elkaar) spelen. Voelt u zich niet schuldig om deze tijd voor uzelf in te plannen. Het is voor kinderen prettiger om, nadat ze zich een tijdje alleen hebben vermaakt, weer een opgeladen opvoeder te hebben, dan een opvoeder die de hele dag op de tenen loopt en daardoor niet even afgestemd of aardig kan zijn als gewenst.

Probeer op tijd uit de situatie te stappen als u de spanning voelt oplopen. Als u merkt dat u op het punt staat uw zelfbeheersing te verliezen, doet u er goed aan om wat afstand te nemen door even naar boven of buiten te gaan. Kondig dit wel aan, met daarbij de boodschap dat u zo weer terugkomt (en houd u zich daar ook aan).

Opvoeden is *voorleven*. U kunt als opvoeder laten zien aan de kinderen hoe u zelf weer tot rust komt. Tijd voor uzelf nemen (zelfzorg) is daarmee een goed voorbeeld wat u aan de kinderen mee wilt geven. Ook wanneer het mis gaat, u toch uit uw slof schiet tegen uw kinderen of partner, doet u er goed aan te laten zien en merken dat je ondanks boze woorden, van elkaar houdt en bij elkaar blijft



horen. Leef voor dat er elke keer weer opnieuw met elkaar begonnen kan worden en spreek de onvoorwaardelijkheid van uw liefde voor elkaar uit.

Zelfzorg kan ook bestaan uit het verwoorden van uw eigen wensen en grenzen. U kunt kinderen wijzen op verantwoordelijkheden in het gezin en hen taakjes in huis laten uitvoeren, passend bij hun leeftijd. Ook kunt u het gedrag van uw kind en uw idee of gevoel benoemen: "Jij praat erg hard, ik vind dat nu niet prettig, ik wil graag dat het even stil is. je mag nu 10 minuutjes rustig met de lego gaan bouwen en dan kom ik daarna even kijken".

Tips

- Lachen is een beproefde manier om spanningen en angst kwijt te raken en uw stemming te verbeteren. Kijk naar een grappige film of serie, luister naar uw favoriete cabaretier. Of bel met die vriend(in) waarmee u even kunt praten en lachen.
- Probeer regelmatig te kijken naar alle dingen die goed gaan en waar u dankbaar voor bent: "count your blessings". Dit kunnen kleine dingen zijn: het zonnetje dat schijnt, een lekkere maaltijd, een warme douche...

- Luisteren naar rustgevende muziek kan helpen om te kalmeren wanneer u zich prikkelbaar of angstig voelt. Bewegen op vrolijke, actieve muziek kan juist weer helpen om uit een gevoel van verlamming te komen.
- Bewust ademen waarbij u de uitademing verlengt door bijvoorbeeld een hummend geluid te maken, helpt het zenuwstelsel om van een gestreste naar een ontspannen staat over te gaan. Ook zingen of neuriën werkt kalmerend.
- Zorg voor voldoende slaap, en stop tijdig met uw computerwerk en telefoon.

Contact

Tenslotte kunnen we het contact met andere volwassenen gebruiken om ons gehoord en gezien te voelen en om stoom af te blazen. Dit kan natuurlijk in de gesprekken met uw behandelaar, maar u kunt ook iemand anders vragen bij wie u zich veilig voelt. Neem de tijd om met iemand te praten en uw zorgen te delen, zonder oplossingen aan te dragen of deze te verwachten.

Wanneer u merkt dat het u te veel is, wees dan niet te streng voor uzelf en vraag om hulp! Uw behandelaar staat klaar om met u mee te denken.

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 (Zivver) of telefoon!

Basic Trust Hoofdkantoor: Singel 232, 3311 KV Dordrecht
centraal telefoonnr.: 088 22 74 000 | e-mailadres: info@basictrust.com | 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
