



Het kabinet heeft aangekondigd de maatregelen tegen de verspreiding van het coronavirus de komende tijd stapsgewijs te versoepelen. Inmiddels gaan bijna alle kinderen op de basisschool weer enkele dagen in de week naar school en zullen veel jongeren op de middelbare scholen geleidelijk aan ook weer les op school krijgen. Daarom verschijnt hierbij onze voorlopig laatste speciale nieuwsbrief in coronatijd.

Kinderen tot twaalf jaar mochten al samen buiten spelen en sporten. Nu mag iedereen vanaf dertien jaar weer buiten sporten, als je maar 1,5 meter afstand van elkaar houdt. Het is prettig dat de kinderen en jongeren zich op deze manier weer kunnen ontladen, ook al is het in een andere vorm dan ze gewend zijn. Het sociale aspect van vriendjes zien op school en bij de sportclub is natuurlijk fijn. Toch zijn er ook kinderen die het lastig vinden om met deze nieuwe situatie om te gaan en die echt weer even moeten wennen.

Probeer dagelijks bij uw kind te peilen hoe hij of zij de huidige situatie ervaart. Als uw kind uit school of van sport komt bent u misschien geneigd om te vragen hoe het was, wat uw kind gedaan heeft, enzovoorts. U wilt natuurlijk weten hoe het gaat. Vaak zult u als opvoeder echter wel merken hoe uw kind zich voelt: is het gespannen, verdrietig of juist uitgelaten? Kijk en luister goed naar de signalen van uw kind, benoem het gedrag, gevoel of de intentie van uw kind. Overspoel het niet met vragen, maar laat merken dat u bij hem of haar betrokken bent en dat u geïnteresseerd bent in hoe het gaat. Juist voor kinderen met verminderd basisvertrouwen is het belangrijk dat hun opvoeders hen helpen om emoties te kalmeren en te reguleren. Valideer de gevoelens van

uw kind, dat betekent dat u laat merken dat deze gevoelens er mogen zijn. Probeer uw kind te helpen om op een passende manier met gevoelens om te gaan. Laat uw kind zijn of haar verhaal vertellen zonder de gevoelens 'weg' te willen maken of met oplossingen te komen. En probeer vooral het verhaal vanuit uw kind te laten komen, zonder allerlei (goedbedoelde) vragen.

Voor sommige gezinnen geldt dat opvoeders en kinderen zich tijdens de lockdown lekkerder in hun vel voelden zitten. Het feit dat er minder afspraken waren en er minder kon, zorgde ook voor veel minder prikkels en onrust. Wanneer u dit herkent, kan het de moeite waard zijn om na te gaan wat het verschil heeft gemaakt voor uw gezin en te onderzoeken hoe jullie dit vast kunnen houden nu het 'normale' leven weer opstart. Zeg bijvoorbeeld eens wat vaker "nee" op uitnodigingen voor sociale activiteiten en plan wat minder uitstapjes.

Voor u als opvoeder is er nu misschien meer tijd voor werk of voor uzelf als de kinderen op school zijn. Probeer in deze tijd datgene te doen waar u van kunt opladen. Misschien bent u inmiddels door uw reserves heen, omdat u het gevoel heeft steeds maar flexibel en beschikbaar te hebben moeten zijn. De



vorige nieuwsbrief stond in het teken van zelfzorg voor opvoeders, het is nog steeds heel belangrijk om hier op te letten.

In juni gaat naar verwachting de horeca weer (beperkt) open. Ook culturele instellingen als film-, theater- en concertzalen, musea, monumenten en muziekscholen en sommige pretparken openen weer de deuren. Er kan dus weer meer ondernomen worden met het gezin. Wellicht lukt het ook om een avond oppas te vragen en samen als partners uit eten te gaan. Iets afhalen en op een leuke plek buiten opeten kan natuurlijk ook.

We zijn met elkaar het gewone leven weer aan het opstarten. Tegelijkertijd zijn in veel gezinnen extra zorgen gekomen. Misschien zijn er zorgen rondom de gezondheid van uzelf of familieleden, rondom het emotioneel welbevinden van uw kinderen of zijn er

zorgen op financieel gebied. Ook kan de relatie met uw partner moeizaam gaan of gaat de gezinsvakantie waar u zich op verheugde niet door.

Aarzel niet om de actuele situatie en eventuele zorgen met uw behandelaar te bespreken. Inmiddels zijn er weer mogelijkheden voor uw Basic Trust behandelaar om afspraken in de praktijk op te starten, maar we hebben ook nog steeds contact via beeldbellen, telefoon of beveiligde mail. Zo blijven we betrokken bij onze cliënten en hun gezinnen.

Tip:

Dit was voorlopig de laatste nieuwsbrief in Corona tijd, maar u kunt zich wel aanmelden voor onze vaste nieuwsbrief de Basics. Gebruik hiervoor [deze link](#) op de website of stuur een mail naar info@basictrust.com.

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
telefoon: 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
