Maastricht UMC+

P. Debyelaan 25

postbus 5800
6202 AZ Maastricht

www.mumc.nl

Praten met kinderen over het coronavirus*
Tips voor ouders en verzorgers

Waarom deze folder:
Het coronavirus is overal in het nieuws. Het normale leven van veel gezinnen verloopt nu anders. Pretparken zijn gesloten en het contact met opa's en oma's wordt afgeraden. Veel kinderen vinden een vaste structuur fijn. Veranderingen zoals door het coronavirus kunnen dus onrust geven. Veel ouders vragen zich af hoe ze hiermee moeten omgaan. Ook hebben veel ouders vragen over hoe ze het beste met hun kinderen kunnen praten over het coronavirus. In deze folder worden hierover algemene adviezen gegeven.

Algemene informatie:
Waarom is het belangrijk om te praten over het coronavirus?

Als kinderen niet precies weten wat er aan de hand is, kunnen zij zich veel zorgen maken. Uitleg helpt om meer controle te voelen over de situatie. Het is daarom belangrijk om goed uit te leggen wat het coronavirus is, en waarom voorzorgsmaatregelen genomen worden.

Het belangrijkste bij het praten over het coronavirus is dat je als ouder/verzorger goed luistert naar je kind. Wat weet je kind al van het coronavirus? Welke vragen heeft hij/zij? Vooral jonge kinderen hebben vaak vragen die over hun eigen situatie gaan. Bijvoorbeeld of een verjaardagsfeestje nog wel door kan gaan. Toon begrip als ze teleurgesteld zijn wanneer leuke activiteiten worden afgezegd. Probeer iets te bedenken wat jullie thuis kunnen doen, wat ook leuk is.

Het is belangrijk om eerlijk te vertellen hoe het zit. Draai er niet om heen dat mensen heel ziek kunnen worden van het virus en eraan dood kunnen gaan. En vertel dan meteen wat alle mensen, ook kinderen, kunnen doen om besmetting te voorkomen.

Leg dus uit waarom bepaalde voorzorgsmaatregelen genomen worden. Ook kleuters kunnen al goed snappen dat hoesten in je elleboogholte beter is dan in je hand. Maak je kind duidelijk dat de voorzorgsmaatregelen er zijn om met zijn allen zo gezond mogelijk te blijven.

Probeer dagelijkse routines zoveel mogelijk aan te houden. Blijf op dezelfde tijden eten, houd bedtijden aan en laat huiswerk maken net als normaal. Dit geeft kinderen duidelijkheid. Als het niet verstandig is om bij opa en oma op bezoek te gaan terwijl je dit normaal wel doet, kunnen kinderen misschien met hen bellen, Skypen of Facetimen.

Via social media, internet en televisie/radio komt er veel informatie over het coronavirus bij kinderen. Jonge kinderen krijgen dit soms via hun oudere

* COVID-19

broer(s)/zus(sen) mee. Het is voor kinderen moeilijk om te bepalen of informatie klopt. Ze kunnen bang worden als ze informatie niet goed snappen. Vraag daarom regelmatig wat ze hebben gehoord of gelezen. Leg misverstanden uit. Herinner je kind eraan wat hij/zij zelf kan doen om besmetting te voorkomen.

Als je kind gezondheidsproblemen heeft, is het logisch dat er meer zorgen zijn. Bij het kind, maar mogelijk ook bij jezelf als ouder/verzorger. De huisarts kan meedenken of er voor je kind extra voorzorgsmaatregelen nodig zijn.

Tot slot is het heel belangrijk om als ouder goed voor jezelf te blijven zorgen in tijden van stress. Kinderen reageren sterk op veranderd gedrag van hun ouders. Als je meer wilt lezen hoe je als volwassene om kunt gaan met stress rondom het coronavirus, kun je *XXX (Folder OMGAAN MET STRESS DOOR CORONAVIRUS)* lezen.

Tips per leeftijdscategorie:

- Baby's en peuters: zelfs heel jonge kinderen kunnen het aanvoelen als hun ouder/verzorger zich veel zorgen maakt. Sommige kinderen gaan zich dan ook anders gedragen. Ze huilen meer, slapen slechter of krijgen moeite met eten. Probeer vooral de vaste structuur te behouden die het kind gewend is. Ook als het gezin bijvoorbeeld in quarantaine is. Geef baby's en peuters veel lichamelijk contact: vasthouden, knuffelen en wiegen. Daar worden ze vaak rustig van.
- Kleuters snappen uitleg over virussen en ziek worden vaak al een beetje. Vertel dat zeep en handenwassen ervoor zorgt dat "de heel kleine beestjes" verdwijnen. Zing liedjes tijdens het handen wassen om de tijd sneller te laten gaan. Leg de nadruk verder vooral op normale zaken: spelen, voorlezen, buiten zijn. Voorkom dat kleuters de hele dag anderen horen praten over het coronavirus. Ze kunnen daar bang van worden omdat ze de informatie niet goed snappen. Ook op deze leeftijd hebben kinderen vaak veel lichamelijk contact en troost nodig.
- Kinderen in de basisschoolleeftijd (6-12 jaar) kunnen al veel vragen hebben. Houd je uitleg simpel. Vertel steeds wat meer als je kind nieuwe vragen stelt. Vraag hoe ze zich erbij voelen. Angstige gevoelens horen erbij, probeer erachter te komen waar het kind precies bang voor is. Troost is dan nodig, en bekijk of er uitleg is die de angst kleiner maakt. Blijf vooral benadrukken wat het kind zelf kan doen om besmetting te voorkomen.
- Middelbare scholieren krijgen van veel verschillende bronnen informatie. Ze horen veel van vrienden, social media en op school. Op deze leeftijd zijn veel kinderen gevoelig voor complottheorieën. Middelbare scholieren gaan vaak niet meer uit zichzelf met vragen naar hun ouder(s)/verzorger(s). Vraag daarom regelmatig zelf wat ze al weten en gehoord hebben. Luister naar hun zorgen en vragen. Ga samen op zoek naar informatie om misverstanden op te helderen.

Maastricht UMC+

Bronnen:

Deze tekst is gebaseerd op het document ‘How can parents talk to children about COVID-19 and its impact? Managing family communications and supporting children in a time of uncertainty. Archana Basu, Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital and Department of Epidemiology, Harvard T.H. Chan School of Public Health). De originele Engelstalige tekst is omgezet in de Nederlandse taal en aangepast voor de Nederlandse setting door afdelingen Psychiatrie, Medische Psychologie, Medisch Maatschappelijk Werk, en de diensten Geestelijke Verzorging en ARBO van het MUMC+.

Verder werden geraadpleegd:

https://www.klasse.be/218676/hoe-praat-je-met-leerlingen-over-coronavirus/

https://www.nu.nl/coronavirus/6037068/zo-praat-je-met-je-kind-over-coronavirus-benadruk-wat-het-zelf-kan-doen.html

https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/13/hoe-praat-je-met-kinderen-over-het-nieuwe-coronavirus/