



CORONACRISIS

'Voorkomen dat het voelt als vakantie'

ouders trachten structuur te behouden



Het makkelijkste is als de kinderen zelf over corona beginnen, wees daar scherp op, adviseert psycholoog Melissa van Buuren.
FOTO 123RF

door Niels Kalkman

AMSTERDAM • Een groot deel van Nederland zit thuis, waar het werk en het normale leven zo veel mogelijk doorgaan. Maar hoe richten we dat in? Hoe blijft het thuis gezellig en hoe zorgen we voor een plek waar gewerkt kan worden, voor ouder én kind? „Afstand houden tot elkaar is geen afstand nemen tot elkaar.”

In huize Berkien in Ypenburg zijn de regels streng, maar helder. „We nemen als gezin verantwoordelijkheid om de verspreiding van het virus tegen te gaan”, legt moeder Laura uit. „En we laten niemand meer in huis die geen onderdeel is van het gezin.” De kinderen zitten thuis en mogen niet meer bij vriendjes of vriendinnetjes binnen spelen. „We proberen te voorkomen dat het voelt als een vakantie”, legt de moeder van vier jonge meisjes – Anouk (11), Sophie (8), Vera (3) en Amy die bijna twee word – uit. „Er wordt echt hard gewerkt.”

Een druk huishouden: daar is het gezin van zes wel aan gewend. „Je merkt aan het einde van de zomervakantie al dat je blij bent als ze weer naar school gaan”, vertelt ze lachend. En serieuzer vervolgt ze: „We hebben echt een schema gemaakt. De kinderen die normaal naar school gaan, zitten veel boven. Echt aan schoolingen te werken. En aangezien mijn man ook thuis werkt en ik als juf ook thuiszit, blijven we echt bezig.” Dinsdagochtend mogen de ouders van de basisschool, in kleine groepjes, langskomen om alternatief lesmateriaal op te halen. „Als alle regelmaat wegvalt, en er geen rooster en schema meer is, ga je beginnen met langer uitslapen en de



In huize Berkien in Ypenburg is een echt schema gemaakt en wordt hard gewerkt.
FOTO RENE OUDSHOORN

hele dag in pyjama rondlopen. Dat is misschien een dagje leuk, maar daarna echt niet meer.”

Netflix

Dat beaamt Bas van Plateringen, die twee dochters heeft van anderhalf en vier jaar. „Kleuters hebben behoefte aan structuur”, heeft hij gemerkt. „Een kind van vier heeft behoefte aan duidelijkheid. Nú gaan we dit doen en dán

gaan we dit doen.” Om die reden probeert de vader, die net als zijn partner werkzaam is in de communicatiebranche, het paardenmiddel Netflix pas gebruiken als laatste redmiddel. „Als we bijna tegen het plafond zitten, gaat dat misschien een keer aan”, vertelt Van Plateringen. „Maar voorlopig zit onze oudste dochter gezellig naast ons te werken op een speelgoedlaptop van Dora, die overigens wel heel veel herrie maakt. We kregen ook heel snel een mailtje van de basisschool met ontzettend veel linkjes en tips naar

kan dus nog heel eventjes gamen. „Maar daarna moet ook hij stevig aan de bak”, vertelt zijn vader, die ook uitlegt dat hij de situatie spannend vindt. „We zullen het met z'n drieën moeten rooien voorlopig.”

Afwisseling

De communicatieadviseur legt uit hoe ze de sfeer een beetje draaglijk houden door middel van duidelijke afspraken. „Zolang we nog naar buiten mogen, gaan we in verschillende samenstellingen even wandelen of fietsen en als iemand moet bellen, gaat diegene even op een andere plek zitten.”

Het gezin heeft afgesproken om 'afwisseling te zoeken'. „Zodat je soms ook even wat tijd en ruimte voor jezelf hebt. En als we onverhoopt straks de deur niet meer uit mogen, dan hebben we een tuintje waar we nog even kunnen luchten. We hopen dat het zo ver niet komt, maar je weet niet waar dit naartoe gaat.”

'Uitslapen en in pyjama rondlopen is misschien één dagje leuk'

Gamen
In Amersfoort, in de werk-kamer van de familie Preger, wordt ook druk doorgevoerd. „We werken met zijn drieën stug door”, vertelt vader Tim Preger. „En dat is eigenlijk nu nog best gezellig.” Zoon Jonathan van veertien heeft twee dagen 'studieverlof' gekregen, en

so al hebt op doorde-weekse dagen. Ga met elkaar ontbijten en deel je dag van tevoren in.” Delver legt uit dat het makkelijk kan zijn om te bezwijken onder het idee 'maar we hebben niets te doen'. „Want dan praat je dat jezelf aan, ga je ook niets doen en word je na twee, drie dagen gek. En je hebt het recht om in een gezin niet gek van elkaar te worden.” En voor kinderen is deze crisis ook een perfecte gelegenheid om wat bij te leren, vertelt Delver. „Je kan kinderen nu prima bijbrengen dat er zwakkeren zijn in de samenleving en dat je die met elkaar zou moeten helpen. Overleg met elkaar over hoe je die mensen een hart onder de riem kan steken. Dan kunnen we uit deze narigheid nog wat moois overhouden ook. Want afstand nemen tot elkaar is iets anders dan afstand nemen van elkaar.”

OPVOEDCOACH Bamber Delver

Rooster maken om niet gek te worden

Hoe ga je om met kinderen die plotseling weken thuiszitten, en niet zo goed weten wat hun overkomt? Volgens opvoedcoach Bamber Delver van de Nationale Academie voor Media en Maatschappij is het van groot belang om roosters te maken. „Deel de dag in”, legt hij uit. „Een rooster voor iedereen thuis op zichzelf, en een rooster voor de activiteiten samen.” Het grootste gevaar is volgens Delver dat

je als gezin 'met elkaar een totale nutteloosheid ingaat'. „Hoe leuk een gezin ook is: als je allemaal tot stilstand komt, gaat hangen, neemt ook het gevoel van niets waard zijn toe. En dat is echt funest.”

Hij raadt daarom ook aan om alles zo veel mogelijk te doen als normaal. „Pak de klok erbij en sta met kinderen op tijd op. Een half uurtje later mag wel, maar houd het ritme vol dat je sowieso

al hebt op doorde-weekse dagen. Ga met elkaar ontbijten en deel je dag van tevoren in.” Delver legt uit dat het makkelijk kan zijn om te bezwijken onder het idee 'maar we hebben niets te doen'. „Want dan praat je dat jezelf aan, ga je ook niets doen en word je na twee, drie dagen gek. En je hebt het recht om in een gezin niet gek van elkaar te worden.” En voor kinderen is deze crisis ook een perfecte gelegenheid om wat bij te leren, vertelt Delver. „Je kan kinderen nu prima bijbrengen dat er zwakkeren zijn in de samenleving en dat je die met elkaar zou moeten helpen. Overleg met elkaar over hoe je die mensen een hart onder de riem kan steken. Dan kunnen we uit deze narigheid nog wat moois overhouden ook. Want afstand nemen tot elkaar is iets anders dan afstand nemen van elkaar.”

'Praat erover met je kind'

Psycholoog: Bagatelliseer angsten niet

door Marouscha van de Groep

AMSTERDAM • De scholen zijn gesloten, vaders en moeders werken thuis en opa's en oma's mogen geen bezoek meer krijgen. Zeker voor kinderen is de impact van het coronavirus moeilijk te bevatten. Volgens psycholoog Melissa van Buuren is het zaak de zorgen van de kleinsten serieus te nemen en er niet omheen te praten. „Het is goed om aan het kind uit te leggen waarom ouders en het kind thuis zijn. Je kan vertellen dat het geen vakantie is en dat papa en mama gewoon moeten werken. Bespreek met je partner en daarna met je kind hoe dit vorm te gaan geven. Wissel het werk af met momenten voor je kind, zegt Van Buuren. Volgens de psycholoog kunnen we aannemen dat kinderen al vrij veel weten over het coronavirus. „Ze zijn op school voorbereid, horen al een paar weken nieuwsberichten op radio, televisie en sociale media.” Maar daarmee is de kous

niet af. Het is volgens Van Buuren belangrijk om het gesprek aan te blijven gaan. „Het makkelijkste is als ze er zelf over beginnen, wees daar scherp op, ook al komt dat moment jou wat minder uit. Kinderen kunnen hun eigen fantasie hebben en de werkelijkheid wat verliezen. Probeer waar nodig het beeld in een niet beangstigende manier wat meer in de realiteit te plaatsen.”

Soort griep

Merk je dat je kind bang is, bagatelliseer dat dan niet en geef uitleg over het virus en de maatregelen die worden genomen. „Onwetendheid en onzekerheid spelen vaak een rol bij het ontwikkelen van angst. Vertel bijvoorbeeld: 'het coronavirus is een soort griep die erg besmettelijk is, daarom moet iedereen vaker zijn handen wassen. De scholen gaan dicht om te voorkomen dat we elkaar ziek kunnen maken.'” Weet je kind nog niets over het risico van overlijden, probeer dit dan zo lang mogelijk achterwege te laten, is het advies van Van Buuren. Is je kind hier wel

van op de hoogte, maak dit dan bespreekbaar. „Een voorbeeld kan zijn: 'Jij gaat niet dood aan het virus. Het klopt dat er mensen doodgaan maar dat zijn vaak kwetsbare oudere mensen'. En als je merkt dat de angsten na een bepaalde periode niet overgaan, schakel dan professionele hulp in.”



Patrick Bakker van fitnessschool MyLife Purmerend laat zien hoe je jezelf thuis fit kunt houden.
FOTO AMAURY MILLER

KOM VAN DE BANK EN PAK EEN STOEL

door Edwin Timmer

PURMEREND • De sportclub is dicht, wat nu? Hoe blijft Nederland fit, terwijl we vooral aan huis gekluisterd zijn? Sportinstructeurs hebben wel ideeën. „Met alleen een stoel kun je al heel veel”, zegt trainer Patrick Bakker uit Purmerend.

Waar normaal met gewichten wordt gegooid en aan roeioestelen wordt gesjord, klinkt in sportclub MyLife Purmerend nu een onwerkelijke stilte. Het is hetzelfde verlaten tafereel als in de rest van Nederland, waar naast restaurants en cafes ook fitnesscentra tijdelijk tot verboden gebied zijn verklaard. Maar moet thuisblijven per se ont-aarden in bankhangen? „Welnee. Met alleen een stoel kun je al heel veel”, zegt Bakker, vestigingsmanager van MyLife Purmerend. „Je kunt je benen trainen door op en af te stappen. Of je triceps met het doen van dips. En door zitten en opstaan kun je squats oefenen.”

Sporten buiten de fitnesszaal

trainer Rob Veer op de website van hardlooppblad *Runners World*. „Het kan heel goed zonder teamgenoten en het kan zonder materiaal dat eerst ontsmet moet worden.”

In een telefonische toelichting, maakt Veer wel een klein voorbeeld: „Als je door de stad gaat rennen of een druk park, dan moet je wel een beetje afstand houden van mensen. Maar over het algemeen geldt: je kunt uitstekend als hardloper in je eentje de bossen en velden in. Daar ga je het virus niet snel opdoen.”

Toch waarschuwt de hardlooptrainer tegen al te fanatieke trainingen. Intensieve of langdurige trainingen kunnen namelijk, al is het maar enkele uren, een aanslag zijn op je immuunsysteem. Veer: „En daarmee moet je het virus te lijf.”

RELATIETHERAPEUT Elska Ekelmans

'Benoem de olifant in de kamer'



Bij het gezin Preger in Amersfoort heeft zoon Jonathan (14) twee dagen 'studieverlof' gekregen.
FOTO THIJS ROOIMANS

Voor veel gezinnen met twee partners met een fulltime baan zal het even wennen worden om de komende tijd ineens op elkaar lip te zitten. Om te voorkomen dat ze het na de coronacrisis extra druk krijgt door alle gebroken relaties, geeft relatietherapeut Elska Ekelmans het advies om 'de olifant in de kamer te benoemen'. „Het is een belangrijke communicatie-oefening”, vertelt ze. „Ga het gesprek aan. Het onderwerp 'vinden we het wel leuk om zo dicht op elkaar te zitten' is natuurlijk heel kwetsbaar. Misschien vindt de één het heel prettig om aldoor samen te zijn, en de ander

niet. Sommige mensen hebben in een relatie meer ruimte nodig, en dat wordt natuurlijk lastig op deze manier.”

Ze adviseert om er een dagelijks 'qualitytime-moment' van te maken: een gesprekje over hoe het gaat, en hoe het de relatie beïnvloedt. „De een vindt het misschien heel gezellig en de ander heeft meer rustpunten nodig. Luister dan naar elkaar.” Ze adviseert om er geen zakelijk gesprek van te maken. „Wees oprecht geïnteresseerd in hoe de ander het ervaart. Durf daarover te praten. Stel regelmatig de vraag 'wat kom jij tegen' en probeer dan de ander te helpen.”