



Het behang

"Ik wil niet", "Houd je erbuiten". Dit kunnen opmerkingen van kinderen zijn met wie je al bijna drie weken vierentwintig uur per dag samen in huis bent. En we horen onszelf zeggen: "Doe dit" en "Doe dat niet". Op zichzelf is dat niets bijzonders. Zo gaan ouders en kinderen wel vaker met elkaar om. Het wordt echt vervelend als dit de toon wordt die de 'ouder-kind dialoog' deze dagen in coronatijd vooral gaat bepalen. De irritaties die daarbij komen kijken, kunnen hoog oplopen. Je kunt de kinderen -en zij jou- wel achter het behang plakken. Uiteindelijk deel je misschien een fikse straf uit. Of nog erger: klappen.

Dat we af en toe geïrriteerd raken is logisch. We kunnen niet voldoende ontsnappen aan het *fulltime* samenzijn. Voorheen zorgden de school, ons werk en onze hobby's ervoor dat we voldoende afstand van elkaar konden nemen, waardoor we onze negatieve stemming konden ombuigen. Nu is die *cool-down* periode er niet. De spanningen lopen gemakkelijk op.

Dat is niemands schuld. Het kind lijdt net als de ouders onder het binnenblijven. Het kind is op zichzelf niet slecht, noch zijn ouders per definitie slechte ouders. Het komt door de *situatie*. Die heeft de schuld. Het is menselijk om spanningen op elkaar af te reageren. "Als jij nou es wat minder..." "Als jij nou es wat meer...", "... dan voel ik me beter". Maar dat verbetert de *situatie* niet. En klappen? De zijn voor iedereen slecht. Die brengen schade, zowel als kinderen hun ouders slaan als omgekeerd, de ouders het kind.

Er is één ding dat wel gaat helpen: afstand nemen. Doe even iets voor jezelf. Koel af. Verzet je zinnen. Zoek afleiding. Kinderen hebben dat trouwens ook nodig. Even met een vriend of vriendin samen zijn, skypen of bellen. Want ze missen de leerkracht, de klas, de structuur, de speeltuin, of de juf van de kinderopvang. Boze ouders maken kinderen bang. Sterke pubers maken ouders onmachtig. Even niet met elkaar bezig hoeven zijn doet wonderen.

Maar als er klappen vallen, of als er vóór de coronatijd al klappen vielen en als dat nu erger wordt, deel dan daarover je zorgen vooral met anderen. Bel met vrienden, of met een telefoonlijn van een hulpinstelling: de luisterlijn, de telefoon van het Centrum voor Jeugd en gezin. Je hoort dan waardevolle tips. En wellicht kan je kind weer voor een paar uurtjes per dag naar school gaan, omdat dat beter voor jullie is.

En burens: als je merkt dat een gezin naast je moeilijke tijden doormaakt: vraag vooral of je kunt bijspringen. Boodschappen doen, even opletten op de kinderen bij het buitenspelen. Alles wat de *situatie* verbetert, kan de lucht klaren.

*Dit is de eerste column in een serie over het gezin in tijden van corona. Onder de naam #goedverbonden schrijft gezinspsycholoog Paulien Kuipers van Stichting Kinderleven over de thema's en gebeurtenissen uit haar praktijk.*



## Doen en laten

Nu zitten we collectief thuis. We moeten het leven met elkaar binnen het gezin helemaal opnieuw uitvinden. Wanneer laat je elkaar met rust? Wanneer leg je een ander (meestal je kind) regels op, wanneer speel je met elkaar en wanneer is er tijd voor je werk of voor het huiswerk van je kinderen? De structuur van de dagelijkse gang van zaken valt weg. De dagen met het vertrouwde ritme van de school of kinderopvang, BSO, sport, clubs of oppas, zijn nu dagen geworden met een bijna lege agenda. Leegte, ruimte, niets... Ongekend. Wat nu?

De huidige generatie ouders heeft het vreselijk druk: tweeverdieners, hobby's, hardlopen, vrienden en familiebezoeken. En kinderen worden in hun kielzog meegenomen. Alles vraagt om haast: hup, opschieten, je komt te laat, snel je tandenpoetsen, enzovoort. Kinderen treuzelen in onze ogen vaak. En wij als ouders dwingen hen om in ons tempo met onze agenda's hun leven in te vullen.

Nu is plotsklaps de 'corona-rem' daarop gezet. Sommigen onder ons zullen het 'doenerige' nog in hetzelfde tempo willen vasthouden. Ze maken programma's voor zichzelf en de kinderen. "Doe es wat", zeggen ze tegen hen. Van al dat gejaag en dat achter-de-broek-zitten wordt het er meestal niet gezelliger op. Er komt zelfs ruzie van. Wat zou er gebeuren als we dat nu eens niet meer zouden doen? Als we de kinderen alleen aansporen voor het hoogstnoodzakelijke: huiswerk maken of af en toe eens opruimen? En hen voor de rest meer met rust laten en met hen af en toe spelen op hun verzoek? Als we de kans aangrijpen om naar onze kinderen kijken en te ontdekken hoe hún ritme in elkaar steekt? Hoe zij door de dag heen de dingen oppakken? Als wijzelf eens 'niet-doen' en maar 'laten'? Dat zal niet gemakkelijk zijn. Dat wordt op onze tong bijten om niet voortdurend op hen te reageren met een corrigerende of stimulerende opmerking. Maar het is een kans. Een kans die de corona ons biedt: dat we onze kinderen in hun wezen leren te begrijpen. Hen echt zien. Dat brengt in ieder geval geen ruzie en waarschijnlijk wel rust en vrede.

Ik zag gisteren een dochter van vrienden. Zij zat stil op de schommel voor zich uit te kijken. "Wat ben je aan het doen" vroeg ik? "Niks" zei zij. "Waar zit je aan te denken"? ging ik verder. "Aan niks". Heerlijk antwoord.

*Dit is de tweede column in een serie over het gezin in tijden van corona. Onder de naam #goedverbonden schrijft kinderpsycholoog Paulien Kuipers van Stichting Kinderleven over thema's en gebeurtenissen uit haar praktijk.*



Grommend kind

Mama mag ik nog wel hoesten of word ik dan ziek?

Deze vraag stelt een meisje van zes jaar aan haar moeder. Het is de ouders opgevallen dat ze al een paar dagen een grommend geluid maakt: ze heeft zichzelf verboden met open mond te hoesten uit angst om zelf besmet te raken.

Dit voorbeeld laat zien hoe kinderen een eigen verhaal creëren van de halve zinnen die ze van volwassenen horen. De woorden 'ziek', 'besmetting' en 'hoesten' waren voldoende om een eigen verhaalversie van het besmettelijke coronavirus te maken.

Het is belangrijk dat we als volwassenen ons realiseren dat kinderen op grond van onduidelijke informatie angstig kunnen worden van hun eigen fantasieverhalen.

We lezen dagelijks in de krant adviezen van professionals, die stellen dat we kinderen zo min mogelijk met informatie moeten belasten en op hun vragen slechts geruststellend moeten reageren.

Maar kinderen hebben veel meer door dan we denken. Als informatie helder verstrekt wordt zonder dat daarbij de ouders zelf in paniek zijn, werkt dat voor kinderen beter. Zij voelen zich daardoor serieus genomen en zullen minder de behoefte hebben om gaten in de informatie met eigen bedenksels op te vullen.

Tegen dit meisje zouden haar ouders kunnen zeggen: "Je mag best lekker hoesten, alleen dan wel in je elleboog. Zo besmet je anderen niet en het is ook nog netjes. Van het hoesten krijg je absoluut niet zelf het coronavirus. Dat kan je het beste voorkomen door na het eten, of na het buitenspelen je handen goed te wassen".

Dit meisje is ook bang. Bang om besmet te worden. Alles in de wereld draait er nu om ervoor te zorgen dat men niet besmet raakt. Als grote mensen zich zorgen maken, komt dat bij kinderen hard binnen. Zij snappen wel de ernst, maar niet de reikwijdte van de coronacrisis. Hun angst serieus nemen is belangrijk. Iets zeggen als: "Je bent bang om Corona te krijgen. Dat begrijpen we heel goed. Wij zijn dat ook. Daarom nemen we alle voorzorgsmaatregelen. Meer kunnen we niet doen". Maar daarnaast kan je het ook wat relativeren met de opmerking: "Er zijn wel mensen ziek, maar nog steeds zijn er veel meer mensen kerngezond. Die hebben het virus niet onder de leden. En kunnen elkaar ook niet besmetten". Of: "Gelukkig worden de meeste mensen die wel ziek worden ook weer beter".

*Dit is de derde column in een serie over het gezin in tijden van corona. Onder de naam #goedverbonden schrijft gezinspsycholoog Paulien Kuipers van Stichting Kinderleven over de thema's en gebeurtenissen uit haar praktijk.*



## Babyblues

Aanstaande ouders dromen in de zwangerschapsperiode van een gezellige kraamtijd. Van een blozende baby in de wieg en van trotse grootouders die hun baby komen bewonderen. Van broers en zussen die met hun kinderen het nieuwe nichtje of neefje welkom willen heten. Maar in deze coronatijd gaat het allemaal anders.

Voor al ouders met een eerste kindje ontberen de verwachte steun van de buitenwereld, omdat ze nog geen ervaring in het ouderschap hebben. Kraamvisite is verboden. Ook opa's en oma's zijn in verband met besmettingsgevaar niet welkom. Er is maar mondjesmaat kraamzorg en huisbezoeken vanuit het consultatiebureau zijn noodzakelijkerwijs tot het minimum beperkt.

Alle beginnende ouders zijn onzeker: slaapt de baby niet te veel? Niet te weinig? Krijgt hij of zij wel genoeg voeding? Huilt de baby van de kou? Van de honger?

Voor al die kleine en grote vragen biedt het sociale netwerk in de regel uitkomst. De kersverse ouders voelen zich daardoor gezien en gehoord. Zo wordt de zorg voor het nieuwe gezin door meerderen gedragen. Ouders hoeven het niet alleen te doen.

In de eerste weken staan alle jonge ouders voor de uitdaging om hun kind te 'adopter'. Je krijgt een baby, maar als je het iets langer kent, wordt dat *mijn* kind. En daarmee wordt juist in de eerste weken de basis voor de ouder-kind band gelegd.

Gelukkig ontwikkelt deze band zich meestal goed, ondanks de coronacrisis. Maar toch. Nu is er in deze tijd meer spanning en onzekerheid bij de prille ouders. En spanningen kunnen een goede 'adoptie' in de weg staan. Er is extra aandacht en liefde nodig : voor ouders én voor hun pasgeboren kind.

Daarom een oproep aan alle familie en vrienden die om kraamouders heen staan: toon optimale betrokkenheid. Stuur bloemen, cadeau's en kaartjes. Zwaai bij hen voor de ramen of bewonder de baby via skype. Bedenk iets creatiefs. Zodat we de baby met zijn allen adopteren. En zeg vooral dat de baby het erg getroffen heeft met die superlieve ouders!

*Dit is de vierde column in een serie over het gezin in tijden van corona. Onder de naam #goedverbonden schrijft gezinspsycholoog Paulien Kuipers van Stichting Kinderleven over thema's en gebeurtenissen uit haar praktijk.*