



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Kind, Gezin en
Psychotrauma

Veiligheid in gezinnen: voorkomen van traumatische stress

Informatie voor gezinnen tijdens de
coronacrisis

Gezinsrelaties in coronatijd

Door de coronacrisis zit je als gezin plotseling dicht op elkaar. En er is minder echt contact mogelijk met mensen die je normaal gesproken een beetje kunnen ondersteunen, zoals familie, leerkrachten van school, de opvang en ook de huisarts en andere hulpverleners.

De situatie is voor iedereen compleet veranderd. Kinderen gaan (nog) niet naar school, veel activiteiten voor kinderen gaan op dit moment niet door en zij hebben dus minder afleiding. Hierdoor zien ze veel van hun vertrouwde gezichten een lange tijd niet. Ouders moeten nu werk, zorgtaken en thuisonderwijs combineren. Er zijn minder momenten om even te ontspannen en pauze te nemen van elkaar.

Dit is voor elk gezin een uitdaging en het kan zijn dat de spanning in het gezin hierdoor toeneemt. Wanneer er stress is bij één van de gezinsleden, heeft dat direct invloed op alle andere gezinsleden. De sfeer in huis kan dan slechter worden. Hierdoor kunnen irritaties en boosheid ontstaan, en kan de situatie thuis zelfs onveilig worden. Er is sprake van extra risico wanneer er al voor de coronacrisis één of meerdere gezinsleden last had van psychotraumaklachten. Door de coronacrisis is de kans dan groter dat er problemen ontstaan of verergeren, en daardoor ook andere gezinsleden worden getraumatiseerd.

Wat is trauma?

Psychotrauma verwijst naar bedreigende, angstige of gewelddadige gebeurtenissen die iedereen, zowel binnen als buiten het gezin, kunnen overkomen. Als er gezinsleden getraumatiseerd zijn, heeft dit vaak een negatieve invloed op het gehele gezin. Getraumatiseerde mensen zijn bijvoorbeeld vaak gespannen en worden sneller boos, of willen zich afzonderen (wat moeilijk is tijdens de coronacrisis). Hierdoor moet het hele gezin zich aanpassen. Bij gezinnen die in onveilige omstandigheden wonen, is er meer risico op ingrijpende gebeurtenissen. Tegelijkertijd zijn de mogelijkheden om met zulke moeilijke situaties om te gaan, nu juist beperkt. De mogelijkheden om rust en ontspanning te vinden zijn soms opgebrand.

In deze folder bieden we informatie over de invloed van stress op relaties binnen het gezin. We geven aan waar meer informatie te vinden is, en doen suggesties om met de stress om te gaan. Voor kinderen is immers de aandacht en de ondersteuning van volwassenen heel hard nodig.

Mogelijke reacties

Hoewel het vaak ook goed gaat met gezinnen, kan er ook sprake zijn van toename van stress. Dit kan onder andere worden veroorzaakt door angsten van gezinsleden, maar ook door andere stressvolle omstandigheden, zoals:

- Wegvallen van school, werk en structuur
- Minder contact met anderen. Ook kinderen missen vertrouwde gezichten
- Wegvallen van activiteiten na school zoals sport en contact met vriendjes en vriendinnetjes. Kinderen vervelen zich meer
- Beperkte middelen, financiële problemen en individuele stress
- Combinatie van taken zoals werk, zorg voor de kinderen en thuisonderwijs
- Het constant bij elkaar zitten in een (mogelijk) kleine ruimte.

Door deze omstandigheden kunnen spanningen binnen het gezin snel toenemen. Mogelijk is er sneller sprake van frustratie en irritatie. En kan het lastiger worden om elkaar positieve aandacht te geven. Het wordt dan steeds lastiger om bij elkaar te zijn en oplossingen lijken dan soms ver weg.

Als bij ouders de stress en spanning toeneemt, kunnen ook kinderen angstiger worden en meer spanning ervaren. Ouders reageren misschien op een andere manier dan kinderen van hen gewend zijn. Hierdoor kunnen kinderen onzekerheid ervaren.

Doordat de spanningen zo kunnen toenemen, kunnen er zelfs onveilige situaties ontstaan. Zo kan er verbaal of fysiek geweld binnen het gezin voorkomen, of ander grensoverschrijdend gedrag. Bij sommige gezinnen waren er ook al andere bronnen van stress, die ook in coronatijd voortduren en zelfs kunnen worden versterkt. Als gevolg hiervan kunnen gezinsleden getraumatiseerd raken.

Wanneer een gezin nog niet zo lang in Nederland is, kan het een extra lastige situatie zijn. Het kan lastig voor hen zijn om aan juiste informatie te komen, doordat ze de taal nog niet goed spreken of ze niet weten waar ze aan betrouwbare informatie kunnen komen. Ook kunnen ze zich meer geïsoleerd voelen. Veel familie en vrienden zijn misschien nog in het land van herkomst. Als ouders maken ze zich misschien zorgen over wie er voor de kinderen zullen zijn wanneer ze zelf ziek worden.

Wat kun je doen als ouder?

- Luister naar je kinderen en probeer te begrijpen wat zij meemaken en voelen.
- Leg uit, geef informatie over corona maatregelen op een manier die past bij hun leeftijd.
- Wees je bewust van je eigen reactie. Niet alleen wat je vertelt maakt indruk op de kinderen, ook de manier waarop is minstens zo indrukwekkend. Probeer ervoor te zorgen dat je kalm blijft.
- Zorg voor een nieuwe routine. Routines bieden rust en overzicht en daardoor een gevoel van veiligheid. Maak een plan voor de dag en de week. Dwing de nieuwe routine niet af, maar wees er flexibel in. Wissel in het schema binnen-en buiten activiteiten af.

- Bedenk hoe je later, wanneer de maatregelen voorbij zijn, aan deze periode met je gezin wilt terugdenken. Hoe wil je dat de kinderen zich deze uitzonderlijke tijd zullen herinneren? Nu is de kans om er samen iets goeds van te maken.

Wat kun je doen als kind?

- Probeer met je ouder(s) te praten over hoe je je voelt, en wat je graag zou willen.
- Als je niet met je ouder(s) durft te praten, probeer dan contact te maken met een andere volwassene die je vertrouwt. Met iemand kunnen praten helpt vaak al!
- Je kunt ook met de Kindertelefoon bellen. Zij kunnen met je meedenken en je tips geven! Je kunt anoniem bellen en zijn elke dag van 11.00-21.00 bereikbaar op 0800-0432 (gratis nummer).

Wanneer hulp nodig is...

- Bel de huisarts of een andere instantie die al bij je gezin betrokken is, zoals het Centrum voor Jeugd en Gezin. Zij kunnen met je meedenken over hoe je de situatie thuis weer veilig kunt maken en kunnen je doorverwijzen voor extra hulp.
- Wil je advies, maar durf je dat niet te vragen aan bijvoorbeeld de huisarts? Bel dan met ons contactpunt Gezin: 088-3305599 (maandag t/m vrijdag 10-12, 14-16 uur)
- Wij denken graag mee en kunnen extra uitleg geven over bijvoorbeeld een doorverwijzing.

Er verschijnen nu ook vele flyers, infosheets, apps en websites die goede informatie bieden. Zie voor een overzicht: <https://gezin.arq.org/consultatie-en-advies/bronnen>.

Contact

Nienoord 5
1112 XE Diemen
gezin.arq.org

E gezin@arq.org

T 088-3305599 (maandag t/m vrijdag 10-12, 14-16 uur)