



Corona special

Waarom deze nieuwsbrief?

Welzijnsvereniging De Blauwe Lelie is gewend om kinderopvang te voorzien. Ouders komen langs, vertrouwen hun kind toe aan de opvang, de opvang voorziet een leuke dag, en ouders komen het kind 's avonds terug ophalen. Zowel voor de kinderopvang als voor de meeste ouders is bovenstaande routine momenteel helemaal verdwenen. Kinderen worden nu thuis opgevangen, we kunnen elkaar niet meer spreken over de opvoeding en sommige ouders dienen ook nog eens thuiswerk te combineren.

We willen met de kinderopvang ons steentje blijven bijdragen in deze ongewone corona-periode door deze nieuwsbrief. Alle officiële communicatie krijgen jullie via de verantwoordelijke van jullie opvanglocatie. In deze nieuwsbrief hebben we het over welke invloed de lockdown heeft op onze sociale contacten. We geven graag enkele tips hoe we toch met elkaar verbonden kunnen blijven.

#samentegencorona

IN DIT NUMMER

Sociale contacten in tijen van corona	2
Aan de slag.....	2
Aanpassen aan de nieuwe situatie	3
Activiteiten	4
In verbinding gaan.....	4
Organiseer een verbindend moment	5
Kinderen & jongeren rouwen ook	5
Hoe kinderen betrekken bij afscheid nemen	5



SOCIALE CONTACTEN IN TIJDEN VAN CORONA

Na bijna 5 weken in lockdown te zitten zouden we bijna vergeten wat sociale contacten zijn.

Ook voor de kinderen zijn het heel lastige en waarschijnlijk eenzaamere momenten. Zeker kinderen die geen broer of zus hebben. Heb je tieners in huis? Dan is dit ook voor hen een heel lastige periode. Voor tieners zijn vriendschappen heel belangrijk, of net niet het belangrijkste in hun leven. Dit merk je nu ze verplicht worden om in hun kot te blijven. Het gemis is heel groot, ze raken gefrustreerd, hebben het lastig om de regels te respecteren. Vooral de vraag 'wanneer zal alles weer normaal zijn' is een vraag die veel tieners zich stellen.

Voor kinderen met een extra zorgbehoefte is het extra moeilijk. Het wegvallen van de structuur, gecombineerd met de berichtgeving in de media zorgen voor een onrustige thuissituatie. Sommige kinderen kunnen ook heel moeilijk hun gevoelens verwoorden. Of kunnen het niet met woorden zeggen dat ze hun vriendjes, ouders of andere familieleden missen. Dit uiten ze dan door hun gedrag.

Nu we allemaal thuis moeten blijven, merken we hoe de digitale wereld ons leven kan verrijken. Het moment dat we kunnen facetimen met vriendjes of familie zorgt dit ervoor dat het een beetje fijner aanvoelt.



AAN DE SLAG...

We geven graag enkele manieren mee om de sociale contacten van de kinderen te verruimen in Coronatijden?

- ◆ Whatsapp videobellen: Dit kent iedereen wel. Een leuke en makkelijke manier om contact te houden met familie en vrienden. Ze kunnen zelfs met vier tegelijk videobellen.
- ◆ Google hangouts of homeparty: Hier is het voordeel dat dit met een ganse groep kan. Leuke manier om met de vriendjes van de klas eens af te spreken. Of het even praktisch is als er 15 kwabbelaars tegelijk bezig zijn is iets anders maar plezier gegarandeerd!
- ◆ Een brief schrijven: Vertel de kinderen maar over de goede oude tijd, de tijd van brieven schrijven. Wat is leuker om een brief of tekening te maken, deze op de post te doen en wachten tot je zelf een brief mag ontvangen in de brievenbus... Wedden dat jouw kind elke dag ongeduldig het bezoek van de postbode zit af te wachten.
- ◆ Speelraam: Woon je in een straat waar nog kinderen wonen? Laat de kinderen via het raam met elkaar spelen. Zo spelen ze op een veilige afstand van elkaar toch samen. Zo kunnen ze spelletjes als pictionary of blad-steen-schaar spelen.
- ◆ Bliktelefoon: Heeft je kind een vriendje als buur? Haal de blikken en het touw maar snel boven zodat ze aan de slag kunnen gaan om een draadtelefoon te maken. Het maken van hun eigen telefoon is al een leuke bezigheid maar om dan op die manier met hun vriendje te kunnen communiceren is super cool!
- ◆ Familiekrantje: Vertellen wat je gegeten hebt, wat je gedaan hebt vandaag, kleine gelukjes delen... Laat het de kinderen op papier zetten of op mail en stuur het door naar gans de familie. Als iedereen van de familie dit doet zorgt dit voor verbinding en ook voor grappige momenten want wees maar zeker dat de ene nonkel het niet kan laten om een mopje in de mail te stoppen.
- ◆ Verrassingspakketje voor de deur: Er wordt aan de deur gebeld en bij het openen ligt er een pakje voor de deur. Zo leuk! Leuk om te krijgen maar ook leuk om te geven. Ga een taartje of een bloemetje halen en laat je kind dit voor de deur van oma of opa zetten. Of laat je kind een verjaardagskroon aan de voordeur van het jarige klasgenootje zetten.

AANPASSEN AAN DE NIEUWE SITUATIE

De hele coronasituatie vergt ook voor kinderen een grote aanpassing. Geen uitstappen naar vrienden, geen uitstapjes naar het pretpark, geen familiebezoek, bezoek bij oma en opa mag niet, naar zee mag niet, naar het speelplein mag niet, gaan zwemmen mag niet, naar de winkel kan niet, met de vriendjes in de straat spelen mag niet, naar school mag niet,... . Het is verplicht thuisblijven!

Kinderen hebben in het gewone dagelijkse leven veel sociale contacten. Ze hebben contact met de klasgenoten, kinderen van de jeugdbeweging of sportclub. Dit valt nu weg en elk kind gaat hier op een andere manier mee om. Sommige kinderen hebben hier geen last van, het lijkt voor hen alsof het grote vakantie is en ze ook 2 maanden minder hun vaste vrienden zullen zien. Andere kinderen ervaren eenzaamheid. Dit kunnen kinderen zijn die geen broer of zus hebben maar ook kinderen die in een moeilijke situatie leven. Voor deze groep kinderen kan verplicht thuis moeten zitten een drama zijn omdat hun sociaal netwerk heel belangrijk voor hen is. Ze hebben dit nodig om te kunnen overleven.

Elke aanpassing in het leven heeft te maken met verlies, want nu kan het niet en je moet iets achterlaten. Kinderen hebben in de zomervakantie 2 maanden geen school maar in de plaats komen wel een heel aantal andere leuke activiteiten. Ook daar kunnen we aan de kinderen geen perspectief in geven omdat we het zelf niet weten. Zal het terug kunnen deze zomer of nog niet? En wanneer het niet kan, wanneer dan wel? Voor kinderen is het soms moeilijk te snappen. De coronabeestjes zijn er nog maar wanneer gaan ze weg zijn? Citaat van een kind: "ik ben boos op de coronabeestjes. Alle coronabeestjes moeten dood." Hiermee heeft het kind duidelijk aan dat dat het zijn gewone leven mist.

Wanneer je merkt dat je kind verdrietig is, vraag gewoon wat je kind voelt. Begin niet zelf te speculeren wat het zou kunnen zijn of zoek niet naar manieren om het al te troosten maar ga eerst luisteren. Vraag hen ook wat hen zou kunnen helpen. Wanneer je goed naar hen luistert, reiken ze soms zelf oplossingen aan. Wees je ook bewust dat je verdriet niet kan weghalen, het hoort bij het leven.

De virologen waarschuwen dat de zomer van 2020 er heel anders zal uitzien. Ook daar zullen we heel creatief moeten mee omgaan.

'Elke aanpassing in het leven, heeft te maken met verlies, want je moet iets achterlaten' -Manu Keirse-



Loop een stukje met mij mee
om verdriet en geluk te delen,
om domweg wat te ouwenelen.
Om te luisteren en te vragen
of lekker even te kunnen klagen.
Want een wandeling, zul je merken,
kan heel therapeutisch werken.
Loop een stukje met mij mee...

Tijdens de coronatijd:

Bekijk samen met je kinderen foto's van de voorbije jaren. Dit zal mooie herinneringen opleveren en je zal horen van de kinderen wat ze echt leuk vonden en wat ook minder leuk was.

Na de coronatijd:

Samen met het kind kan je een verlanglijst maken voor na de coronatijd. Wat willen ze als eerste doen? Stel samen met het kind een realistisch lijstje op en zorg ook dat je het kan realiseren.

Activiteiten

Zelfgemaakte bingo of memory

Zoek van elk familielid 2 foto's.

Bingo: Leg de helft van de foto's op de tafel. De andere helft van de foto's stop je in een doos. Laat het kind een foto uit de doos nemen.

Wie mag als eerste 'bingo' roepen?

Memory: Alle foto's worden omgekeerd op de tafel gelegd. Elk om beurt mogen er 2 foto's omgedraaid worden. Wie heeft als eerste 2 foto's van dezelfde persoon?



IN VERBINDING GAAN...

We willen ons allemaal verbonden voelen. Verbonden met onszelf, met de andere maar ook met de samenleving, de natuur. Wanneer we ons verbonden voelen, dan is er motivatie om te zorgen, te beschermen, te ontwikkelen.

Als we van kinderen verwachten dat ze aandacht hebben voor een respectvolle en liefdevolle omgang, verantwoord gedrag stellen, liefdevol zijn in de omgang met alle bestaande, dan kan dit alleen wanneer we aandacht hebben voor de basis, de kern van de waardenopvoeding en dat is aandacht hebben voor verbondenheid.

In deze coronatijden is de verbondenheid heel sterk voelbaar. Er worden spandoeken opgehangen, er worden liedjes gezongen, verschillende artiesten geven elk vanuit hun 'kot' samen een concert.... Heel veel mooie voorbeelden van op welke manier er verbinding gemaakt wordt.

Ook via non-verbale communicatie kunnen we zorgen voor verbinding. Tijdens de wandeling een voorbijganger vriendelijk een glimlach toesturen, een knipoogje trekken wanneer een kind ons voorbijloopt? Zwaaien door het raam naar een voorbijganger... Ook op deze manier communiceren we met elkaar en dat geeft ons een goed gevoel.

Hoe kan je thuis voor verbinding zorgen?

Heb aandacht voor de dingen die zich in het leven van je kind afspelen. Vraag oprecht hoe het met hen gaat. Erken en benoem wat je bij je kind

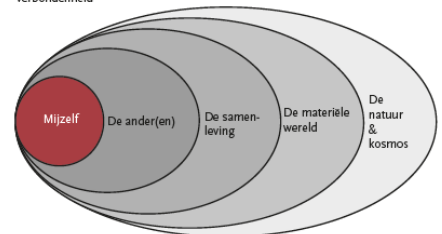
opmerkt, aanvoelt en ervaart. Verbinden is vooral samen genieten, samen plezier maken.

Voor de allerkleinsten is dit niet zo evident. Ze hebben jouw hulp nodig in de zoektocht naar verbondenheid. Dit komt omdat ze nog te sterk op hun eigen 'ikje' gericht zijn. Wanneer je in de dagdagelijkse momenten de focus legt op 'het samenzijn' en het genieten van elkaars aanwezigheid, dan ondersteun je hen in deze zoektocht. Stimuleer hen ook maar om elkaar te helpen. Kleine zus of broer troosten, een peuter die de knuffel geeft aan de baby. Mooie voorbeelden van zorgzaamheid en verbondenheid.

Door samen met kinderen foto's te bekijken van de familie of leuke uitstapjes en hierover te laten vertellen over de verbondenheid die er toen was. Samen met opa naar de dieren geweest, met tante koekjes gebakken, met de kindergeleider bloemetjes geplukt, met de klas naar de post geweest...

En voor de creatievelingen kan er aan creatieve verbinding gedaan worden met diegene die je niet ziet zoals de vriendjes van de klas, de juf, familie. Maak een mooie tekening, neem een filmpje op en verstuur...

Verbondenheid



ORGANISEER EEN VERBINDEND MOMENT

Wanneer in deze periode iemand komt te overlijden dan mogen slechts een aantal mensen de afscheidsviering bijwonen. Via deze manieren kan er toch verbinding gemaakt worden :

- ◆ Leg een steen die je mooi of bijzonder vindt op een plek die jou aan de overledene herinnert. Fotografeer en deel. Op deze manier ontstaat er een collage van verbondenheid.
- ◆ Spreek een moment af waarop iedereen op zijn eigen plek een kaars of kampvuur laat branden. Op hetzelfde moment aan je dierbare denken creëert verbondenheid.
- ◆ Houd thuis je eigen ritueel. Je kan samen met je gezin in stilte zitten, een passend gedicht of een verhaal voorlezen of een lied zingen of beluisteren.
- ◆ Maak een fotocollage van herinneringen, teksten, plaatsens, hobby's, bijzondere voorwerpen ... van je dierbare. Verzamel ze in een boekje of deel online.
- ◆ Spreek af om samen op hetzelfde moment, elk in zijn eigen huis, een tas koffie te drinken en te praten. Start een praatbox om dit samen online te doen. Deel herinneringen, verhalen en woorden van troost.

KINDEREN EN JONGEREN ROUWEN OOK

In deze periode ervaart iedereen gemis maar ook verdriet, ook kinderen. Verdriet en gemis om hun vriendjes, hun familie. Voor kinderen is gans de coronaperiode een samenraapsel van schokkende gebeurtenissen. Het verlies kan zichtbaar maar ook onzichtbaar zijn. Kinderen kunnen verlies en rouw ervaren bij scheiding, bij verlies van genegenheid of veiligheid en natuurlijk rouw ervaren bij een overlijden.

Het is net alsof Covid 19 plots voor een andere wereld heeft gezorgd. In de gewone wereld voor Covid konden kinderen naar school, was er contact met vriendjes, konden hobby's uitgevoerd worden, verbleef oma in een woon-zorgcentrum maar ze was nog gezond maar nu in de Covid 19- wereld kunnen ze niet naar school, mogen ze hun vriendjes niet meer zien, kunnen ze geen hobby's uitvoeren en is de oma die gezond in het woon-zorgcentrum woonde plots door dat virus overleden. Al deze verschillende gebeurtenissen hebben verwerking nodig. Dit is rouwen voor kinderen.

Hoe kunnen we kinderen met pijn leren omgaan? Wat is verwerken? Verwerken is actief met de pijn aan de slag gaan. We hoeven het niet te verstoppen, kinderen hoeven niet sterk te zijn. Het is ook belangrijk om van het moment een schokkende gebeurtenis plaats vind hiermee aan de slag te gaan.

Ervaren van verlies en rouw toont zich op 3 levels.

- Lichamelijke level: kinderen ervaren buikpijn, hoofdpijn. Kunnen niet slapen, willen niet eten, voelen zich niet goed... Wat hierbij kan helpen is kijken wat het lichaam nodig heeft. Masseer die buik of het hoofd maar eens.
- Cognitieve level: op momenten van rouw spookt er heel veel door het hoofd van kinderen. Al die waarom vragen die zich nu in hun hoofd opstapelen. Laat kinderen vragen stellen, laat ze desnoods hun vragen in een doos of bokaal stoppen. Op sommige vragen kan een antwoord gegeven worden, op andere niet en deze vragen kunnen geparkeerd worden door de vraag te aanhoren en ze even in de doos te stoppen. Door de vragen te mogen stellen, er iets mee te doen krijgt het hoofd meer rust.
- Emotionele level: gebeurtenissen brengen heel veel met zich mee. Kinderen zijn kwaad op het stomme virus, boos omdat ze geen afscheid hebben kunnen nemen van oma die alleen is moeten sterven. Zeg aan kinderen dat het ok is om boos te zijn. Niet door agressief te worden maar zoek naar manieren waarin kinderen hun boosheid kunnen uiten. Maak een tranenboekje waarin ze mogen tekenen, krabbelen. Muziek maken, tekenen, een eigen hoekje creëren waar ze boos mogen zijn. Ga samen zoeken wat het kind nodig heeft.

Het is belangrijk te onthouden dat verwerken van rouw heel individueel verschillend is en dat voor kinderen intens verdrietige moment naast intens gelukkige momenten kunnen staan. Dat is de draagkracht van kinderen. Kinderen zijn in staat dit naast elkaar te plaatsen. Het ene moment staan ze heel intens te huilen bij de foto van oma en 20 minuten laten zijn ze samen, met rode ogen van het huilen, aan het voetballen in de tuin.

"De dood wacht niet tot de maatregelen voorbij zijn. Mensen missen laatste momenten van samenzijn. Deze komen nooit meer terug. De herinnering aan die laatste momenten van het leven blijven nabestaanden een leven lang bij en hebben vaak een bijzondere betekenis." -Manu Keirse-

HOE KINDEREN BETREKKEN BIJ AFSCHEID NEMEN

Kinderen en jongeren bij het afscheid nemen betrekken is heel belangrijk. Actief afscheid nemen is heel essentieel, ook nu in de coronaperiode. Kan het niet op het moment zelf kan dit ook perfect weken of maanden later.

We geven graag enkele voorbeelden mee hoe je dit samen met de kinderen of jongeren kan doen. Bevraag hen ook wat ze zelf graag zouden doen, misschien hebben ze zelf nog een mooi idee.

- ◆ Betrek hen bij de verbindende momenten: laat hen een lied kiezen en/ of zingen, een tekening maken, een steen beschilderen, een brief schrijven en/of voorlezen, bellen blazen...
- ◆ Plant een boom of bloem in de tuin.
- ◆ Laat hen een kei schilderen. Deze kan als knuffelkei gebruikt worden. Kunnen ze in hun hand houden, in hun zal stoppen of onder hun kussen leggen.
- ◆ Maak samen met hen een knuffeldeken- of kussen.
- ◆ Maak samen een herinneringsbox met kaartjes, foto's, teksten, leuke herinneringen...
- ◆ Zorg dat ze op gelijk welk moment foto's kunnen bekijken, liedjes kunnen beluisteren.



Vragen

- Stuur je vragen over het coronavirus naar : info-coronavirus@health.fgov.be

Bronnen

- Groei mee
- Expoo
- Infocoronavirus
- www.wijrouwenmee.be
- www.rouwkost.be
- Www.topzet.be

Redactie

Pedagogisch team

De Blauwe Lelie

