



*De scholen zijn dicht en veel mensen werken thuis in verband met het coronavirus. Uw Basic Trust behandelaar maakt geen afspraken meer in de praktijk, maar kiest voor contact via beeldbellen, telefoon of beveiligde mail. Juist nu willen we betrokken blijven bij onze cliënten en hun gezinnen. Daarom ontvangt u de komende tijd van ons e-mails met aanvullende tips en adviezen. Uw behandelaar zal concrete dingen voor uw gezinssituatie met u bespreken.*

Hierbij onze derde nieuwsbrief in deze bijzondere tijden. We hebben te horen gekregen dat de maatregelen om verspreiding van het coronavirus in te dammen worden verlengd.

### **Tijd met elkaar**

Tijdens de eerste weken van de sluiting van de scholen was het voor elk gezin zoeken naar het 'nieuwe normaal'. Sommige gezinnen zullen al enigszins een ritme hebben gevonden en er is misschien al wat gewenning gekomen aan het met zijn allen (meer) thuis zijn en werken.

Met het ritme en de gewenning kan ook de rust komen om te bekijken wat deze nieuwe situatie voor jullie als gezin kan opleveren. Het meer tijd met elkaar doorbrengen geeft u als opvoeder wellicht de mogelijkheid om met aandacht te onderzoeken hoe het met uw kind gaat, wat uw kind nodig heeft. Zo zijn er nu meer interactiemomenten met uw kind(eren) en daarmee meer mogelijkheden om te oefenen met de Basic Trustmethode. Wat lijkt voor uw kind goed te werken? Uw behandelaar is benieuwd naar de ervaringen!

Het dagelijkse leven is door de sluiting van de scholen, sportclubs en het advies om zo min mogelijk af te spreken misschien ook wel overzichtelijker geworden. Voor kinderen met verminderd basisvertrouwen kan het prettig zijn dat er nu veel minder 'moet'.

Het hele gezin is thuis, er is geen druk om ergens op tijd te moeten zijn en er zijn minder confrontaties met lastige sociale situaties.

### **Positiviteit opzoeken**

Andere gezinnen zullen zich helemaal niet herkennen in het beeld dat de coronamaatregelen een positief effect op hen als gezin hebben. Voor angstige kinderen kan de abstracte dreiging van het virus nog steeds voor veel spanning zorgen en misschien kennen jullie wel iemand die gezondheidsklachten heeft. Kinderen die in het verleden ingrijpende medische ervaringen hebben gehad, moeten daar nu misschien extra vaak aan denken door alle ziekenhuisbeelden in het nieuws.

Voor al deze kinderen en hun opvoeders kan het prettig zijn om actief op zoek te gaan naar lichtpuntjes in deze tijd. Door de aandacht te verleggen naar dingen die wel leuk zijn op dit moment en waar je als gezin dankbaar voor bent. In het hele land zijn initiatieven opgezet om mensen een hart onder de riem te steken zoals de [berenjacht](#), kaartenactie of boodschappenservice voor kwetsbare mensen.

Dit kan een goed moment zijn om stil te staan bij wat deze situatie met uzelf en met het gezin doet. Wat gaat er goed en wat blijkt lastig te zijn voor jullie? Benoem deze gewaarwordingen bij uw



kind en bij u zelf. Vraag naar de mening van uw kind, valideer de gevoelens die het heeft. Probeer afspraken te maken waarbij rekening wordt gehouden met alle gezinsleden.

### Zorg voor uzelf

Ook u als opvoeder kunt merken dat u verre van ontspannen bent. Er zijn wellicht zorgen over de gezondheid van familieleden of over uw financiële situatie. Er moet misschien wel méér dan voorheen: u bent nu opvoeder, werknemer en leerkracht tegelijk! Probeer de lat voor uzelf niet te hoog te leggen. Het is een zeer uitzonderlijke situatie en iedereen zal moeten accepteren dat dingen nu anders gaan dan normaal. Probeer te focussen op het verbinden met uw gezin.

Beperk het aantal keren op een dag dat u het nieuws volgt. De constante stroom aan berichten kan ervoor zorgen dat het neurologische alarmsysteem constant aanstaat en u minder goed tot ontspanning kunt komen. Zet pushberichten van nieuwsapps uit en probeer gebruik te maken van betrouwbare informatiebronnen, zoals de NOS of de Rijksoverheid.

Zoek naar manieren om uzelf en elkaar op te laden, plan daar ook tijd voor in. Verras uw partner eens met een liefdevol gebaar, doe 'uitjes' in huis. Trek jullie mooiste kleren aan, dek de tafel en ga met zijn allen 'uit eten'.

### Activiteiten

- Maak een tekst of tekening die je op het raam plakt voor de wandelaars, bijvoorbeeld: fijne wandeling!
- Bellenblazen is ontspannend en leuk. Zoek maar eens op 'bellenblazen met een sok' voor ideeën.
- Doe met het gezin een online (kinder)yogales of andere bewegingsactiviteit voor binnen.
- Vraag bij het verzorgingstehuis bij u in de buurt of er bewoners zijn die een telefoontje of brief van uw kind waarderen. Bedenk samen welke vragen uw kind kan stellen en benoem dat uw kind op deze manier belangrijk kan zijn voor eenzame ouderen.

**Heeft u vragen over de afspraken of zijn er specifieke zorgen die u met uw behandelaar wilt bespreken? Neem dan contact op per beveiligde mailomgeving (Zivver) of telefoon!**

---

Basic Trust

Hoofdkantoor: Singel 232, 3311 KV Dordrecht

telefoon: 088 22 74 000 | e-mailadres: [info@basictrust.com](mailto:info@basictrust.com) | [www.basictrust.com](http://www.basictrust.com)

Basic Trust vestigingen:

Almere - Amersfoort - Amsterdam - Angeren - Boxmeer - Culemborg  
Dordrecht - Geleen - Goes - Groningen - Haarlem - Heiloo - 's-Hertogenbosch - Liempde - Panningen  
Roosendaal - Sint Joost - Voorschoten - Woerden - Zierikzee

---