

Blijf in uw kot! Met uw ganse gezin ...

We zijn het niet gewoon om hele dagen samen met ons gezin door te brengen. Op verlofdagen gebeurt dat wel eens, maar vaak plannen we die vrije momenten dan vol met allerlei activiteiten en leuke dingen. Nu is de situatie helemaal anders. Ouders die thuis zijn, maar wel tele-werken, kinderen die hun schoolwerk moeten opvolgen, dagelijkse routines die wegvallen, verveling, ... En voor deze situatie hebben we zelf niet gekozen, we hebben er weinig aan te zeggen. Niet evident om daarmee om te gaan. Spanningen tussen gezinsleden zijn dan ook onvermijdelijk, maar we kunnen wel proberen om die te beperken. Enkele tips:

- Organiseer in de komende dagen een gezinsgesprek over hoe jullie deze uitdaging samen gaan aanpakken. Bespreek met elkaar wat jullie als de grootste moeilijkheden zien en wat de zaken lastig kan maken. Kijk naar en benoem elkaars sterke punten: op welke eigenschappen en talenten van je gezinsleden kunnen jullie rekenen om de boel te doen draaien. Praat in dit gesprek over feiten en concrete afspraken (leg die misschien vast in een 'gezinscontract'), maar praat zeker ook over gevoelens. Luister echt naar elkaar en toon medeleven voor elkaars gevoelens en ervaringen. Jullie hoeven zeker niet elke dag een gezinsvergadering te beleggen, maar plan wel regelmatig een gesprek met z'n allen in om te evalueren hoe het gaat. Pas zo nodig afspraken aan, en wees trots en dankbaar voor de dingen die wel goed gaan.
- Je merkt het misschien al als je met vakantie bent: na een paar dagen (of soms zelfs een paar uur) kan het samenzijn te veel worden, en moet je er eens uit. De huidige maatregelen laten toe om buiten te gaan, dus ga af en toe een luchtje scheppen: preventief of als het nodig is. Geef elkaar ook binnen de ruimte en respecteer elkaars privacy. Gun elkaar een eigen plekje, eventueel een eigen kamer. Als dat niet haalbaar is, probeer dan minstens een paar zones af te bakenen: een speelruimte met speelgoed, een rustige zetel om te chillen, de badkamer om even te relaxen, een werktafel om aan te werken, ...
- Het helpt om structuur in je dagen te brengen. Dat hoeft geen heel strikte dagplanning van minuut tot minuut te zijn waar niet van afgeweken kan worden, maar structuur zorgt voor routine, en routine helpt om psychisch gezond te blijven. Je hoeft niet even vroeg op te staan als wanneer je je naar je werk of naar school moet haasten, maar zoek toch een ritme in je dag, met vaste ankerpunten (waaronder 3 maaltijden per dag, persoonlijke hygiëne, zelfzorg en ontspanning, 'werk' voor school of voor je job, klusjes in huis, slaap). Je kan zeker een to do lijst maken om je te helpen wanneer je niet weet wat doen, maar maak zeker ook 'have done' lijstjes. Op een 'have done' list noteer je wat je hebt gedaan. Zo kan je duidelijk zien wat je verwezenlijkt hebt, wat je een beter gevoel kan geven dan alleen maar zien wat je allemaal nog moet gaan doen. Je kan op je 'have done' list ook noteren hoe je je voelde toen je deed wat je deed. Zo kan je mooi opvolgen hoe je bezigheden je gevoelens en je stemming beïnvloeden. Je 'have done' list kan je zeker ook bovenhalen bij je gezinsgesprekken.
- Ontspanning kan van alles zijn, zelfs 'schermtijd'. Computergames, series binge watchen, documentaires kijken ... het kan en het mag. Jezelf of je gezinsleden wat meer schermtijd gunnen in deze periode, hoeft niet problematisch te zijn. Spreek wel af hoeveel tijd je per dag voor een scherm wil zitten, en zorg ervoor dat je ook nog andere activiteiten hebt om te ontspannen. [Hier vind je enkele suggesties](#). Zoek ook dingen die je als gezin samen kan doen om je te ontspannen: filmavond, samen koken, knutselen, boeken voorlezen, quizen, gezelschapspelen, samen zingen, een aflevering van 'My family has talent' maken (je kan het filmen en doorsturen naar familie en vrienden, of live streamen met een jury aan de andere kant van de lijn), samen een verhaal maken (iemand begint met de openingszin, en iedereen vult één voor één een zin aan tot het verhaal af is), ...
- Naast meer tijd met je gezin, heb je nu ook meer tijd met jezelf. Het kan dan ook het uitgelezen moment zijn om iets nieuws te leren. Nieuwe dingen leren is goed voor je mentale

welzijn. Het zorgt dat je een doel hebt waarnaar je kan toewerken, en helpt je dus om activiteiten in te plannen, nieuwe activiteiten die net iets spannender en interessanter zijn dan je gewoonlijke dagdagelijkse bezigheden. En, ook al lukt het vast niet van de eerste keer, wanneer je iets nieuws geleerd hebt, is dat goed voor je zelfvertrouwen. Het internet helpt met online muzieklessen, online taallessen, online tekenlessen, kookprogramma's, Sommige van die websites organiseren ook 'online klassen', zodat je in contact kan komen met anderen.

- Blijf bewegen. Bewegen is nodig voor je lichamelijke gezondheid, maar ook je psychische gezondheid. Het is een manier om met frustratie en spanning om te gaan en verveling tegen te gaan. Zeker voor kinderen is het belangrijk om in beweging te blijven en zich 'af te reageren'. Beweging maakt stoffen (endorfines) vrij in je hersenen, die je een positieve invloed hebben op je lichaam en op je stemming. Bewegen kan je ook helpen om je goed te voelen over jezelf en trots te zijn wanneer je gestelde doelen bereikt. Neem hier kleine stapjes. Je moet niet morgen een marathon kunnen lopen: een wandelingetje rond de blok doet ook al wonderen. Je moet niet de Mont-Ventoux fluitend oprijden: een kwartiertje op een hometrainer is ook goed. Eén yoga sequentie per dag doet ook al deugd. Je mag ook buiten sporten (alleen of met z'n twee). Als je dat doet, sla je 2 vliegen in 1 klap. Je beweegt, en je bent buiten. Buiten komen zorgt ervoor dat je frisse lucht binnen krijgt, en (als het weer meezit) zonnestralen kan meepikken.

De omstandigheden dwingen ons nu massaal en met z'n allen om op de rem te gaan staan, en het rustiger aan te doen. Laat ons, wanneer het 'normale' leven weer z'n 'normale gangetje' gaat, meenemen wat we nu meemaken en kijken wat we uit deze periode hebben geleerd, en kijken of we een evenwichtiger balans kunnen vinden...