

Hulp & steun bieden bij (dreigende) onveiligheid in de thuissituatie

Het is een ingewikkelde tijd, waarin we extra oog moeten hebben voor gezinnen waarin het onveilig is. Zie ook [dit blog met wellicht al helpende tips voor hoe je als professional ondanks de coronamaatregelen kunt helpen & steunen](#). Een aanvulling voor huisartsen om gezinnen door deze (extra) lastige tijd te loodsen:

- **Vraag (vaker) hoe het gaat.** Vraag daarbij ook rechtstreeks naar veiligheid; hoe mensen het redden.
- **Normaliseer het feit dat er (extra) veel stress is door deze abnormale situatie.** Oordeel niet, toon begrip en becomplimenteer waar het kan.
- **Spreek je zorg en betrokkenheid uit.** Er is weinig belangrijker in moeilijke tijden dan je gesteund weten, o.a. door je huisarts.
- **Help mensen nadenken over manieren om lucht en ontspanning te creëren.** Stel bijvoorbeeld samen prioriteiten in wat er aan thuisonderwijs moet gebeuren en bedenk activiteiten die plezier of afleiding geven.
- **Zoek samen naar steunfiguren uit het eigen netwerk.** Bij wie kunnen ze terecht voor een luisterend oor of praktische ondersteuning?
- **Bied actief hulp aan:** POH-GGZ kan misschien telefonisch of via skype een (extra) gesprek voeren. Bespreek ook expliciet wat je zelf kunt betekenen.
- **Vertel waar men terecht kan als het niet gaat.** Noem daarbij ook online mogelijkheden (zie blog).
- **Neem bij serieuze zorgen contact op met Veilig Thuis voor advies.** Gezinnen kunnen ook zelf contact opnemen met Veilig Thuis (of met 112, bij acute onveiligheid).
- **Maak indien nodig concrete veiligheidsafspraken.** Welke concrete acties en afspraken kun je maken, waarmee de directe veiligheid geborgd is? (deze afspraken kun je ook (laten) maken met behulp van Veilig Thuis of jeugdbescherming).

Dan nog ter inspiratie en voor wie daar naar zoekt een aantal voorbeeldzinnen:

Voorbeeldzinnen om te vragen naar veiligheid:

***Aan kinderen:**

- Hoe gaat het met je? Welke dingen vind je leuk aan deze periode? Welke dingen vind je lastig?
- Hoe gaat het thuis? Merk je verschil met anders/ met hoe het normaal gaat?
- In veel gezinnen is nu meer stress. Is dat bij jullie ook zo? Hoe merk je dat? Wat doe jij dan?
- Gaat het ook weleens echt mis? Bijvoorbeeld dat er hele erge ruzies zijn of dat niemand eigenlijk meer aandacht voor je heeft?
- Ben je weleens bang, thuis? Vertel eens?

***Aan ouders:**

- Het is voor iedereen pittig. Hoe redden jullie het? Lukt het om voldoende ontspanning en ademruimte te vinden? (zoniet: denk mee hoe ze die kunnen creëren).
- Hoe gaat het als de spanning oploopt? Wat heb je nodig op zo'n moment? Wat kan wél? Hoe kun je dit de eerstvolgende keer aanpakken? (sowieso: begrip tonen, niet oordelen, wel zorg uitspreken als je die hebt en indien nodig overleggen met Veilig Thuis over wat nu wijsheid is!)
- We horen van veel ouders dat ze het nu extra lastig vinden om het thuis rustig/ gezellig/ ontspannen te houden/ aandacht te hebben voor iedereen in het gezin. Hoe gaat dat bij jullie? Hebben jullie daar hulp bij nodig? Ik kan meedenken, en je kunt ook terecht bij...

Voorbeeldzinnen hoe te vragen naar steunbronnen in het eigen netwerk:

***Aan kinderen:**

- Als je ergens mee zit, bij wie kun je dan op dit moment terecht? Doe je dat ook?
- Wie mis je nu het meest? Is er een manier om toch contact te hebben nu? Bijvoorbeeld speelafspraken in het park, bellen, kaart of brief sturen.
- Als het thuis niet goed gaat of als je je veel zorgen maakt en je kunt niet terecht bij je ouders, wie kun je dan bellen?
- Wist je dat je hierover ook kan bellen of chatten met de Kindertelefoon? En je mag er ook met mij over praten. Met wie zou je hier nog meer over kunnen praten?

***Aan ouders:**

- Zijn er mensen bij wie je af en toe je verhaal kwijt kunt? Waar je even kunt ontladen?
- Wie in jullie omgeving zou misschien af en toe (een boodschap kunnen doen/ de kinderen mee naar buiten kunnen nemen/ jou of andere gezinsleden een luisterend oor kunnen bieden? ...)
- Wie kun je bellen als het misgaat/ als een ruzie te hoog oploopt? Bij wie kun je terecht als je het niet redt?
- Weet dat je hiermee ook terecht kunt bij [eigen hulpverlener] en ook bij [online hulpmogelijkheden; zie blog].
- Ik blijf ook graag op de hoogte van hoe het met je gaat en of je het redt (introduceer evt. vaste belmomentjes, bespreek tijden van beschikbaarheid en wijze van bereikbaarheid).

Maart 2020

Marieke van Gemert | www.academiepratenmetkinderen.nl