

## Werkkaart Kwetsbare gezinnen tijdens coronacrisis

### Ondersteun de ouder in hun ouderrol!

Wanneer ouder(s) psychische klachten, verslavingsproblemen of andere problemen (financieel, wonen, werk, relatie etc.) hebben, kunnen die gezinnen in de knel komen.

*Met zijn allen verplicht thuis is voor ieder gezin een uitdaging. Continu samen zonder afleiding van school, werk en sport kan zorgen voor stressvolle situaties. Ook het combineren van de nieuwe rol als leerkracht en andere verplichtingen is niet eenvoudig. Deze coronacrisis vraagt om heel veel extra aanpassingsvermogen van alle gezinnen. Door een psychische aandoening en/of verslavingsproblemen van de ouder(s), maar ook door andere problematiek als financiële, relatie- of woonproblemen wordt dit aanpassingsvermogen beperkt. Hierdoor kan de uitdaging voor het gezin te groot zijn of worden.*

*Met deze werkkaart willen we de hulpverlener van de ouder(s) handvatten geven, wat je tijdens deze coronacrisis kan doen om ook nu de ouder(s) en daarmee de kinderen en het gezin te ondersteunen.*

In deze periode is het extra van belang om ouders te ondersteunen in hun ouderrol. Juist nu!

#### Professional aan zet!

In deze periode waarin mensen door de coronamaatregelen meer geïsoleerd en meer op zichzelf zijn aangewezen, is het moeilijk de balans te houden of te vinden. De extra maatregelen, bijkomende verplichtingen en zorgen, vragen om aanvullende flinke aanpassingen. Hierdoor raken sommige gezinnen (nog meer) in de knel.

Juist daarom is het nu heel gepast, maar ook nodig, om te vragen wat deze nieuwe situatie heeft veranderd en het gesprek over het ouderschap aan te gaan. Psychische klachten, verslavingsproblemen en/of andere problemen beperken het aanpassingsvermogen. Juist nu kunnen deze ouders extra steun gebruiken.

De reguliere face-to-face afspraken gaan vaak niet door. De contacten met het steunende netwerk zijn beperkt en ook andere ondersteunende hulpverleners komen vaak niet meer langs. Maar ook met alternatieve oplossingen kun je heel veel doen, bijvoorbeeld door middel van beeldbellen.

Als er problemen worden geconstateerd, dan kan gezamenlijk naar een passende oplossing worden gezocht. Bijvoorbeeld door school erbij te betrekken of het wijkteam mee te laten kijken. In de huidige situatie zal creatief gekeken moeten worden naar de mogelijkheden.

#### Wat kan je doen?

- Vraag in de gesprekken hoe het thuis gaat. Spreek ook met de kinderen als deze zichtbaar of hoorbaar aanwezig zijn. Ze hoeven niet op een bankje klaar te zitten. Maar juist samen praten over de nieuwe situatie kan helpen om de balans terug te vinden. Wat is er veranderd voor het gezin en hoe passen ze zich aan? Wat lukt, wat lukt niet?
- Benadruk dat de stressoren in crisistijd voor ieder gezin aanwezig zijn en dat in veel gezinnen de spanning oploopt en er meer conflicten zijn. Ouders hoeven zich er niet voor te schamen. Hoe gaat dit gezin ermee om?
- Probeer de zorgbehoefte in kaart te krijgen. Is de ouder en het gezin geholpen met de inzet van kinderopvang en/of school? Is de ouder geholpen door inzet van het informele netwerk (buren, vrienden, familie)? En maak concreet wie hoe kan ondersteunen. Probeer afspraken te maken op punten waar het niet goed loopt.
- **Let op! De mogelijkheden van kinderopvang voor vitale beroepen zijn ook beschikbaar voor kwetsbare gezinnen en kinderen!**
- Geef aan dat het voor alle gezinsleden goed is tijd voor zichzelf te creëren en iets te doen wat hij/zij leuk vindt of ontspant.
- Stimuleer ouders om open met hun kind te praten over de nieuwe situatie en wat deze voor impact heeft op de ouder met de aandoening. (Hiervoor zijn hulpmiddelen, zoals het boekje "Ik wil jullie wat vertellen" van Karen Glistrup en Pia Olsen uitgegeven door In de Wolken.)

### Wat is belangrijk om te vragen?

- Waar maakt de ouder of het kind zich de meeste zorgen om? Wat kan helpen om even lucht te krijgen?
- Hoe gaat het gezin om met het thuisonderwijs? Hebben de kinderen de middelen (iPad/laptop) en mogelijkheid om school te volgen? Lukt het de ouder(s) om de kinderen hierin te ondersteunen of hebben ze hulp van anderen nodig? Informeer of er iemand is vanuit het informele netwerk die kan helpen in de huidige situatie (een buurvrouw om huiswerk bij te maken, een (ouder van) een vriend waar de kinderen een keer mee kunnen voetballen)
- Vraag of ouders en de kinderen bang zijn voor corona. Als mensen angstig zijn of zich te veel zorgen maken, kan een gesprek hierover opluchten. Verwijs als nodig naar aanbod van POH-ers en preventie-afdelingen hierover.
- Bij wie kunnen de kinderen en de ouder(s) terecht wanneer het (even) teveel wordt? Wie kunnen ze dan bellen of waar kunnen ze naar toe? Bijvoorbeeld een (ouder van) een vriend waar de kinderen een keer een wandeling mee kunnen maken). Help de ouders om deze afspraken te maken voor zichzelf én de kinderen.

### Wat is belangrijk voor ouders om te weten?

Ouders staan er niet alleen voor. Er zijn mogelijkheden voor extra ondersteuning.

- Informeer ouders over de mogelijkheid om via gemeente gebruik te maken van kinderopvang.
- Geef informatie over extra mogelijkheden voor ondersteuning. Dit kan via de gemeente of via lotgenotencontact of andere hulplijnen (zie belangrijke links).
- Leg aan ouders uit hoe zij in contact kunnen komen met crisiszorg en andere ondersteuning als dat nodig is. Onderzoek met ze wat de behoefte is en zoek (jij weet de weg) naar passende support.

### Ernstige zorgen?

Bij ernstige zorgen of ernstige twijfel: volg de stappen van de meldcode en overleg intern met je collega's. Overweeg een face-to-face contact of huisbezoek. Je kunt je zorgen dan ook eerst (anoniem) voorleggen aan Veilig Thuis, zodat zij met je mee kunnen denken. Bij acute en ernstige zorgen over de veiligheid, is het melden bij Veilig Thuis noodzakelijk. Ga naar <https://veiligthuis.nl/>. Zie hiervoor ook de werkkaart '[hoe ga je om met KOPP/KOV op school](#)'

### Belangrijke links

- <https://labyrint-in-perspectief.nl/>  
Labyrint-In Perspectief zet zich in voor familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen. Ook voor hen die, doordat ze overbelast raken, zelf ook hulpvrager worden of dreigen te worden.
- <https://mindplatform.nl/over-mind-platform/organisatie/landelijke-lidorganisaties>  
Via de website van MIND landelijk platform psychische gezondheid zijn meer landelijk cliënten- en naastenorganisaties te vinden.
- <https://mindkorrelatie.nl/>  
Biedt anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt. Dit kan telefonisch (0900-1450 gratis van 9.00-22.00 uur elke werkdag) en online.
- <https://www.kopopouders.nl/site/>  
Informatie voor ouders met een psychische kwetsbaarheid door o.a. gratis online cursus, chat en filmpjes.
- Op <https://wijzijnmind.nl/corona> zijn nuttige tips te vinden over hoe je het gesprek voert, waar lotgenotencontact wordt geboden en er is een livestream te vinden.
- <https://www.trimbos.nl/kennis/corona/jeugd-en-het-nieuwe-coronavirus/ondersteuning-kopp-kov-professionals-kinderen-ouders-en-naasten> Hier vind je onder andere informatie over hoe je gezinnen op afstand kan ondersteunen.