

Werkkaart In de knel tijdens coronacrisis?

Wat kan je als kind?

Wanneer jouw ouder(s) het moeilijk hebben, misschien door psychische klachten, verslavingsproblemen of andere problemen, kom jij in deze coronatijd misschien enorm in de knel.

Nu de scholen dicht zijn en de voetbal- of een andere training niet doorgaat, zit je veel thuis. Geen vakantie, want huiswerk moet toch gedaan worden. Sommige kinderen lukt dit aardig, maar andere kinderen komen hierdoor in de knel. Zeker als de situatie thuis ingewikkeld is.

Daar zit je dan, met zijn allen thuis. Ouder(s) zijn het niet gewend. Daardoor kan extra stress ontstaan. Waar in de situatie vóór het corona-virus ieder zijn eigen plekje en routine had, is nu alles anders. Jij kunt je als geen ander aanpassen, maar deze uitdaging zou zelfs voor jou een stapje te ver kunnen zijn.

Praten lucht op!

In deze gekke, angstige tijden die jouw hele leven op zijn kop zetten is het begrijpelijk dat niet alles lukt. Probeer dan niet alles zelf op te lossen, maar praat erover!

- Misschien is er een aardige buurman die met zijn honden iedere dag op vaste tijden gaat lopen, waar je een keer een praatje mee kan maken.
- Of praat met je leraren over vragen waar je mee worstelt, of zorgen die je hebt.
- Daarnaast is er in jouw gemeente een ondersteuningsnetwerk voor (jonge) mantelzorgers zoals jij. Zij kunnen jou helpen, zodat er in jouw wijk mensen zijn die ook jou kunnen ondersteunen of bij wie jij je hart kan luchten. Zij kunnen jou ook in contact brengen met andere (jonge) mantelzorgers, wanneer je dat wilt.
- Als je even met onbekenden wilt praten kan je bellen met de kindertelefoon (0800-0432). De vrijwilligers zijn bereikbaar tussen 11.00 en 21.00 uur, of je kan chatten via de website. Daar kan je ook op het forum met andere kinderen die zich zorgen maken.
- Ook met je eigen huisarts kan je altijd contact opnemen voor advies of om te praten.

Durf hulp te vragen!

De zorgen die je hebt zijn vaak niet zichtbaar voor anderen, de buitenwereld. Het kan echt een opluchting zijn om er over te praten. Maar soms is ook dat niet genoeg. Durf dan ook om hulp te vragen. Natuurlijk wil je jouw ouders niet met nog meer problemen opzadelen. En hulp vragen is niet makkelijk. Maar het is soms wel beter voor jullie allemaal, jij krijgt hulp en je ouders ondersteuning.

Wat kan je doen?

- Vertel iemand die je vertrouwt dat je hulp nodig hebt en vraag diegene stappen voor je te zetten.
- Online op de website van jullie gemeente is informatie te vinden over de "jonge mantelzorger" (als je zorgt voor het gezin, kan je daar gebruik van maken)
- Vraag advies bij de kindertelefoon, bij MIND Korrelatie of bij Veilig thuis (hieronder vind je hun gegevens).

Loopt het thuis uit de hand?

Als het thuis echt uit de hand loopt, bel dan met Veilig thuis of bel 112.

- Bel 112 voor politie/ambulance/brandweer wanneer er acuut gevaar is. (Kies optie 1 – politie)
- Bel 0900-8844 voor politie als het geen noodsituatie is.
- <https://veiligthuis.nl/>
Telefoonnummer 0800-2000

Belangrijke links

- <https://www.kindertelefoon.nl/corona>
- <https://mindkorrelatie.nl/>
- <https://www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/jonge-mantelzorgers>