

Hoe praat je met je kinderen over het coronavirus?

Bijvoorbeeld als zij nog jong of erg angstig zijn

Het zijn spannende en ook onwerkelijke tijden, de scholen zijn een poos dicht geweest en we proberen zoveel mogelijk afstand te houden. Hoe leg je kinderen uit wat er aan de hand is? Hoe praat je met hen over de impact van het coronavirus?

Let op: Voor vragen over de gezondheid van kinderen kun je terecht bij je huisarts, thuisarts.nl, het [RIVM](https://www.rivm.nl) of de GGD bij jou in de buurt. Jongeren kunnen contact opnemen met [JouwGGD](https://www.jouwGGD.nl), via telefoon, e-mail of chat.

Maak niet de fout om tegen een kind te zeggen dat er niets aan de hand is

Zij merken hoe volwassenen ongerust over iets praten dat wel erg moet zijn, omdat het overall gonst: via de televisie die aanstaat, via de iPad, via telefoon- of live gesprekken van volwassenen onderling. En zij zien en horen dat volwassenen gespannen zijn. Wanneer kinderen schrikken of ongerust zijn, kijken zij naar het gezicht van een vertrouwde volwassene. Wat dat gezicht uitstraalt, bepaalt of het kind angstig blijft of gerustgesteld wordt.

Pas op voor de ‘wet van de dubbele bescherming’

Allereerst moeten volwassenen er op letten dat zij kinderen de kans geven hun zorgen te uiten. Pas op voor ‘de wet van de dubbele bescherming’. Kinderen kunnen heel goed aanvoelen dat bepaalde thema’s moeilijk zijn voor ouders en beginnen er daarom niet over. Of ze doen alsof ze er niet mee bezig zijn. Ouders denken er goed aan te doen hun kinderen niet te belasten met iets waarvan ze denken dat het niet voor ze speelt. Zo houden ze elkaar goed bedoeld voor de gek.

Wees alert op tekenen dat het kind met vragen of zorgen zit over het coronavirus

Laat merken dat zij die vragen mogen stellen en zorgen mogen uiten. Probeer dan in concrete taal, die past bij het kind, eerlijk op die vragen antwoord te geven. Wanneer je het antwoord niet weet, hoef je niet te doen alsof. Wel is het fijn om iets toe te voegen als: dat weet ik niet, maar gelukkig zijn er knappe dokters die hard werken om dit uit te zoeken. Check altijd of je uitleg is begrepen. Soms denk je dat je het prima hebt uitgelegd, maar zijn je woorden anders begrepen dan ze bedoeld waren. Probeer op een speelse manier, zonder te gaan ‘overhoren’, uit te vinden wat je kind begrepen heeft.

Je bent zelf als ouder thuis, waarom?

Zeg iets als: ‘Onze burgemeesters en ministers willen dat dit virus gauw weer weggaat. Daarom willen ze zorgen dat het virus niet te makkelijk van de een op de ander kan overspringen. Daarom gaan veel papa’s en mama’s niet naar hun werk, waar ze veel andere mensen zien en zijn jullie ook een tijdje niet naar school geweest.’

Kinderen mogen weten dat er iets ergs aan de hand is, maar het mag niet hún probleem worden

Zij hebben er recht op zich beschermd te voelen door volwassenen: hun ouders, hun leerkrachten, hun zusters en dokters, hun burgemeesters, hun ministers, hun koning, en, als zij geloven: hun God.

Als kinderen toch al erg angstig zijn, moet je ze dan niet beschermen tegen deze informatie?

Nee. Juist die kinderen voelen heel goed aan dat volwassenen bezorgd zijn. Bevestig bij angstige kinderen dat er iets aan de hand is, waar we allemaal ongerust van worden. Maar benadruk dat zij erop kunnen vertrouwen dat de volwassenen (zie hierboven: van ouders tot de koning, cq. God) het gaan oplossen.

Ga met jonge kinderen niet in groepsverband in gesprek

Nu kinderen weer naar school kunnen, zou het kunnen dat er bijeenkomsten komen van meer kinderen tegelijk met volwassenen. Bedenk dan dat wanneer jonge kinderen worden voorgelicht in groepsverband, de kans groot is dat zij niet precies begrijpen wat er wordt gezegd, maar wel aan alles merken dat er 'iets' aan de hand is dat volwassenen ongerust maakt. Het effect van voorlichting is dan niet geruststellend, maar verhoogt juist de angst. Bespreek het individueel of in een klein groepje met hen.

Jonge kinderen denken snel dat iets ergs hun schuld is

Jonge kinderen zien de wereld met zichzelf als middelpunt. Ze betrekken iets snel op zichzelf. Ze zijn gewend dat volwassenen boos of ernstig worden, wanneer zij stout zijn geweest. Soms werkt dat omgekeerd. Als volwassenen boos of ernstig zijn om iets anders, kunnen kinderen de fout maken te denken dat het hun schuld is. Houdt dit in gedachten wanneer je kinderen uitleg geeft.

Wat zijn 'jonge kinderen'?

Er is geen precieze leeftijd te geven, omdat kinderen verschillen in de snelheid waarmee ze begripsvermogen en taal ontwikkelen. Peuters en kleuters denken vaak magisch. Tussen ongeveer de leeftijden van vijf en zeven jaar ontwikkelen kinderen het vermogen tot logisch denken. Dan kan een rationele uitleg beter 'landen'. Maar pas op! Door emoties als angst en boosheid kan dit logisch vermogen een stuk minder goed werken. Leg daarom eerlijk uit wat er speelt.

Hoe leg je aan jonge kinderen uit wat het coronavirus is? Een uitleg kan zijn...

'Ben jij ook wel eens verkouden? Dit komt meestal door een 'virus'. Sommige virussen kunnen mensen ziek maken. Zulke virussen zijn heel kleine beestjes. Deze zijn nog kleiner dan een zandkorrel en kun je niet zien. Er is nu een nieuw virus dat het coronavirus heet. Er zijn mensen die ziek worden van dit virus. Meestal een soort verkoudheid, die vanzelf weer over gaat. Maar soms is het erger. Je krijgt dan koorts of je hoest heel erg. Soms moet je dan naar het ziekenhuis. Daar zorgen ze goed voor je. Als mensen erg oud zijn of als ze al andere ziektes hebben, kunnen ze er ook door dood gaan. Maar dat komt heel weinig voor.'

'Het coronavirus is heel besmettelijk. Bijvoorbeeld wanneer je, als je ziek bent, hoest met je hand voor je mond. Dan komt jouw spuug op jouw handen. Als je een ander dan een hand geeft, kan die het virus ook krijgen.'

'Onze burgemeesters en ministers en alle andere volwassenen willen dat dit virus gauw weer weggaat. Ze zorgen er samen voor dat er niet veel mensen meer ziek worden van dit virus.'

En iedereen in Nederland helpt hier aan mee. Daarom gaan veel papa's en mama's nog niet naar hun werk, waar ze veel andere mensen zien.'

Samen zorgen we ervoor dat niet te veel mensen tegelijk in het ziekenhuis komen met het coronavirus. Wat kun jij doen?

- Was goed en regelmatig je handen
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Schud geen handen
- Blijf thuis als je (een beetje) verkouden bent, keelpijn hebt, niest of verhoging of koorts hebt, of als een van de anderen thuis dit heeft
- Raak andere kinderen niet aan
- Speel nu liever even geen spelletjes, waarbij je tegen elkaar aan komt
- Woon jij thuis met een broer of zus? En zijn zij niet ziek? Dan kun je gewoon met ze spelen. Met vriendjes en vriendinnetjes kun je beter spelletjes doen via je telefoon of computer
- Ga even niet meer bij opa en oma, of de oudere buurman of buurvrouw op bezoek

Nog meer tips en antwoorden op vragen van kinderen staan op de website van het Nederlands Jeugdinstituut: www.nji.nl/coronavirus.

Extra tips voor het geven van uitleg aan kinderen

- Luister actief. Leg je telefoon weg. Stel ook vragen aan je kind en maak hardop samenvattingen van wat je samen hebt besproken. Gebruik eventueel plaatjes en tekeningetjes.
- Neem er de tijd voor. Sommigen dingen zijn moeilijk in een keer uit te leggen. Dat hoeft ook niet.
- Heb een open houding. Laat zien dat geen enkele vraag of opmerking 'dom' of ongepast is.
- Wees bewust van je niet-verbale communicatie. Je lichaamshouding en gelaatsuitdrukking zeggen meer dan je woorden. Ga dus niet alleen maar gerust stellen, wanneer je je niet gerust voelt.
- Geef afgewogen informatie. Maak het niet alleen maar eng en negatief. Probeer er ook hoopvoller informatie naast te plaatsen.
-

Redactie: Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie; versie 7 mei 2020