

Beste Ouders,

Het nieuwe coronavirus (COVID-19) heeft invloed op het leven van iedereen. Je maakt je misschien zorgen over jezelf of over anderen. Dit kan lijden tot spanning, onzekerheid, stress en soms zelfs slapeloosheid.

Je kunt gelukkig vaak ook zelf dingen doen om je beter te voelen. Hieronder volgen een paar tips voor het verbeteren van je veerkracht.

	<p>Je gevoelens herkennen: <i>Het is heel normaal om stress, angst, verdriet en zorgen te voelen tijdens deze periode. Iedereen reageert anders en je eigen gevoelens zullen in de loop van de tijd veranderen. Door voor je emotionele gezondheid te zorgen, kunt je helder denken en reageren op de dringende behoeften om uzelf en uw gezin te beschermen.</i></p>
	<p>Goed voor je zelf zorgen: <i>Eet gezond, drink geen of weinig alcohol, probeer niet méér te gaan roken, blijf bewegen (bijvoorbeeld in de tuin) en zoek ontspanning.</i></p>
	<p>Contact met anderen: <i>Zoek telefonisch of online je sociale contacten op. Sociale relaties zijn belangrijk. Laat mensen in je omgeving die alleen zijn of kwetsbaar zijn iets van je horen.</i></p>
	<p>Informatie: <i>Bekijk alleen informatie van betrouwbare nieuwsbronnen, zoals de overheid https://www.arubacovid19.org en vermijd nepnieuws en paniekzaaijerij. Als je er onrustig van wordt, probeer dan je nieuwsinname te beperken tot een minimum aantal keren per dag.</i></p>
	<p>Routine: <i>Probeer een vaste routine te houden in je dag: op tijd opstaan, ontbijten, werken, kinderen bij het schoolwerk helpen, wandelen, pauze, etc. Maak een dagindeling!</i></p>
	<p>Blijf Positief en Creatief: <i>Probeer ook de lichtpuntjes te blijven zien: schrijf iedere dag drie positieve dingen op die je hebt meegemaakt, hebt gedaan of hebt gezien en/of zoek ontspanning door bijv. te gaan planten of schilderen.</i></p>



Oplopende spanningen

In deze thuisblijf situatie kan het gebeuren dat je als ouder iets zegt of doet waar je later spijt van hebt. Als je flexibel met de huidige situatie omgaat, vergroot dit de kans dat jullie er samen sterker uitkomen. Mocht het gebeuren dat de spanningen hoog oplopen en je boos wordt, los het probleem dan vervolgens goed op:



Maak afspraken met elkaar: Als de spanning voorbij is, maak dan op een rustig moment een plan hoe je zo'n escalatie de volgende keer voorkomt of minder heftig maakt. Het helpt om daarbij af te spreken dat je probeert begrip voor elkaar te hebben. Een voorbeeld van een afspraak kan zijn: Als je ziet of merkt dat de spanningen hoog oplopen neem dan allemaal even een time-out om het vervolgens op een ander moment rustig uit te praten.

Steun en Hulp?!

Heb je een opvoedingsvraag? Wil je graag met iemand praten? Of wil je je zorgen met iemand delen of maak je je zorgen over iemand anders? Dan zijn er genoeg gekwalificeerde professionals op Aruba die in deze tijden klaar staan voor jou.

Hotline pa Salud Mental: Een luisterend oor van gekwalificeerde professionals tijdens deze moeilijke periode van covid-19. Ze zijn er voor je als je over je gevoelens of gebeurtenissen wilt praten.

☎ 2810909 (gratis lijn)

Opvoedwinkel (Tienda di Educacion): Is een hulplijn voor ouders als ze vragen, advies en ondersteuning nodig hebben bij de opvoeding van kinderen van 0-18 jaar.

☎ 161 (gratis lijn)



Bureau Sostenemi: Advies en meldpunt kindermishandeling.

☎ 588-1010

Fundacion pa nos Muchanan: Ondersteuning en advisering bij opvoedingsvragen van kinderen van 0-12 jaar.

☎ 588-0856

Fundacion Respeta mi: Als je informatie of advisering nodig hebt over mishandeling of verwaarlozing van kinderen.

✉ respetami@setarnet.aw of fundacion.respeta.mi@gmail.com

Anders

Telefoon pa nos Hubentud: Waar kinderen en jongeren naartoe kunnen bellen met hun zorgen en vragen.

☎ 131 (gratis lijn)

Hende Muhe den dificultad (FHMD): Biedt ondersteuning en begeleiding aan slachtoffers van huiselijk geweld.

☎ 583-5400

Fondo di asistencia social (FASE): Biedt financiële hulp voor de mensen die geen inkomen meer hebben naar aanleiding van de Covid-19 crisis.

☎ 280-0707

www.fasehelpdesk.com

School maatschappelijk werker SPCOA: Als je als ouders niet weet waar je naartoe moet bellen en/of wil je graag begeleiding en steun, dan kan je ook eerst contact op nemen met de SMW-er.

☎ 593-3906

✉ Sociala@spcoa.com

Dit artikel is samengesteld door:



WETKETS COA