



Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen

ZNA – UNIVERSITEIT ANTWERPEN

A microscopic image showing several spherical coronavirus particles with characteristic surface spikes, rendered in a glowing cyan color against a dark background.

**OMGAAN MET ANGST EN STRESS IN  
TIJDEN VAN CORONA.  
TIPS VOOR JONGEREN, OUDERS EN  
OPVOEDERS.**

# Inhoudstafel

## Deel 1: Psycho educatie over angst en stress

1. Wat is angst/ nut van angst? p. 3
2. Stressreacties van het lichaam. p. 4
3. Brein en stress/ tolerantievenster. p. 6
4. Angst binnen de driehoek Denken-Voelen-Doen. p. 8

## Deel 2: Tips, handvatten, technieken en links

1. Dagstructuur p. 11
  - A. Zelfzorg p. 11
2. Sociale contacten en steunfiguren p. 12
3. Escalaties vermijden en stoppen p. 13
  - A. Time out p. 13
  - B. Agressieregulatie technieken p. 13
  - C. Escalaties vermijden. p. 14
4. Ontspanningstechnieken p. 16
  - A. Ademhalingstechnieken p. 16
  - B. Spierontspanningstechnieken p. 17
  - C. ASMR p. 19
  - D. Focusing technieken/ Mindfulness oefeningen p. 20
5. Nieuws of fake nieuws, tsunami aan nieuws p. 21
  - A. Nieuws of fake nieuws p. 21
  - B. Beperk de nieuwsstroom p. 22
6. Onrust in je hoofd, je gedachten beïnvloeden p. 23
7. Humor p. 24
8. ACT-technieken p. 25
  - A. Defusietechnieken p. 25
  - B. Acceptatie van de angst p. 26
9. Compassie en mildheid p. 27
10. Machteloosheid omzetten in engagement p. 29
11. Specifieke tips en links voor jongeren met ASS. p. 30

# Deel 1: Psycho educatie over angst en stress.

## **1. Wat is angst/nut van angst:**

Angstgevoelens of stressgevoelens zijn gevoelens die opkomen bij situaties die we ervaren als gevaarlijk.

Dit is een overlevingsmechanisme van de mens. Bij gevaar wordt ons lichaam alert en maakt het zich klaar om te vechten, vluchten of bevriezen.

Gezien corona een reëel gevaar is, is het dus heel normaal en ook nuttig dat we ons angstig of gestrest voelen.

Deze reacties zijn nuttig en nodig om te overleven.

Angstgevoelens maken immers dat we alerter zijn en voorzichtiger. Wie nu angstig is zal meer gemotiveerd zijn om de richtlijnen van de overheid op te volgen en voorzichtig te zijn en heeft dus ook meer kans om te overleven. Het heeft dus geen zin om van jezelf of anderen te verwachten dat men in deze tijd niet angstig is. Angst moeten we dus nu in eerste plaats accepteren en niet proberen weg te werken.

Angst kan echter zo groot worden dat het ons overspoelt, dat we niet meer kunnen functioneren. Het kan ons meentrekken in een negatieve spiraal van steeds meer angst. We kunnen dan niet meer stoppen met piekeren, krijgen vervolgens vele stressreacties in ons lichaam, die ons nog banger maken (zeker nu).

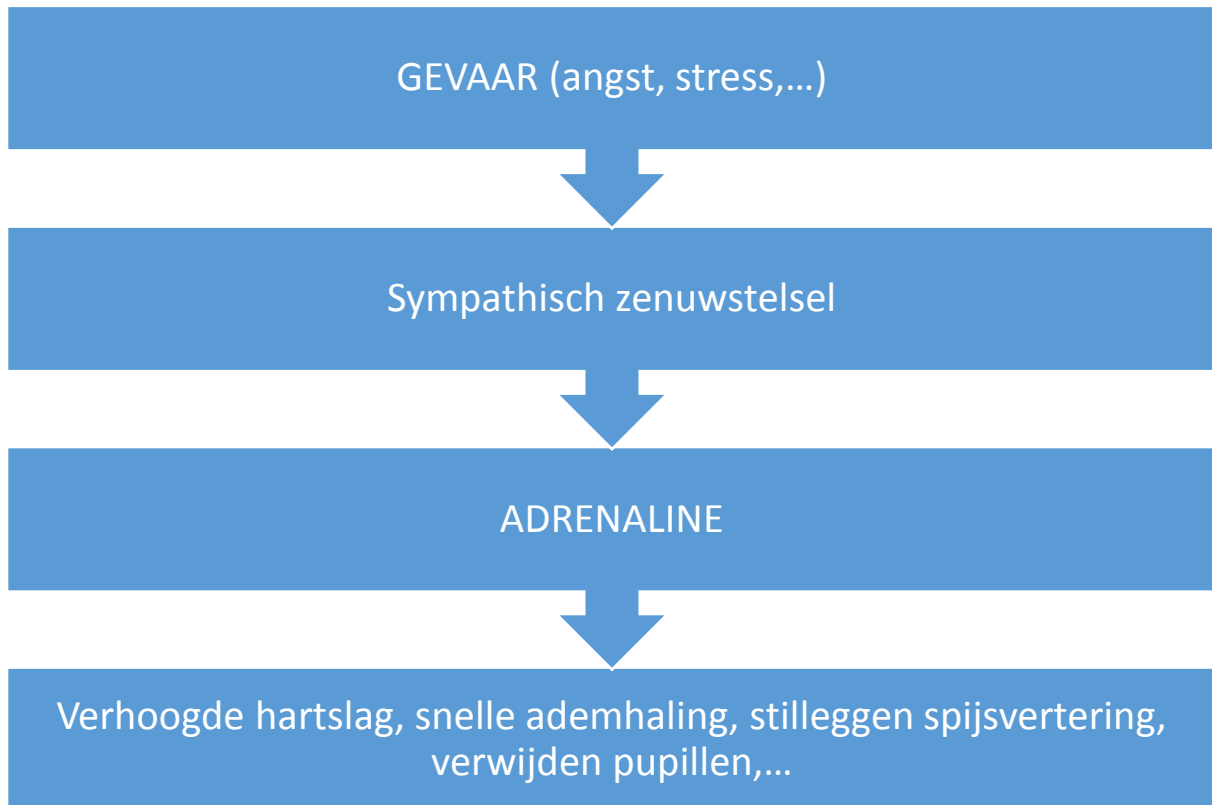
Om deze overspoeling zo veel mogelijk tegen te gaan, lijsten we hieronder verschillende tips en aandachtspunten op. Het blijft echter zeer belangrijk voor ogen te houden dat dit geen tovermiddelen zijn tegen angst. Het zijn enkel enkele hulpmiddelen die het overspoelende van angst hopelijk kunnen indijken in deze toch wel terecht angstige tijden!

Belangrijk is om eerst goed te weten wat er in je lichaam gebeurt bij angst.

## 2. Stressreacties van het lichaam:

Bij gevaar en stress komt er in ons lichaam meer adrenaline vrij.

Dit is het hormoon dat ons lichaam klaar maakt om te vluchten, te vechten of te bevriezen.



Bij acute stress, waar we snel en kort op moeten reageren (bv: wegrennen als we overvallen worden), is het dus maar goed dat ons lichaam adrenaline aanmaakt.

Bij chronische stress is dit natuurlijk niet zo nuttig.

We kunnen niet gaan lopen voor het virus, we kunnen er ook niet fysiek tegen vechten.

We kunnen enkel alert blijven en de richtlijnen opvolgen. Hiervoor is een beetje adrenaline nuttig, maar natuurlijk niet te veel.

Bij langdurige stress maakt ons lichaam bovendien nog een hormoon aan, nl: cortisol. Dit verhoogt o.a. de bloedsuikerspiegel in ons lichaam, wat ook weer nuttig is in stresssituaties omdat het ons energie geeft. Als dit echter langdurig vrijkomt, kan het ons lichaam uitputten.

Deze hormonen brengen dus lichamelijke reacties teweeg, die nuttig zijn om te vechten of te vluchten, maar zeer onaangenaam zijn als je dit niet kan/moet.

Je kan dan last krijgen van o.a.:

- Hyperventilatie, eventueel met paniekaanvallen
- Benauwd gevoel in de borstkas

- Hoofdpijn
- Spierpijn
- Duizeligheid
- Gevoelloosheid of tintelingen in handen (te maken met hyperventilatie)
- Buikpijn
- Maagpijn, misselijkheid
- Transpireren
- Versnelde hartslag
- Vermoeidheid
- Slapeloosheid
- .....

Veel van deze lichamelijke stresssymptomen kunnen nu extra angst oproepen omdat ze ook op de ademhaling effect kunnen hebben en dit een benauwd gevoel kan geven. Mensen kunnen hierdoor vrezen dat ze besmet zijn. Om een goed onderscheid te kunnen blijven maken tussen lichamelijke klachten vanuit angst en klachten ten gevolge van het corona virus, kan je steeds naar de online beschikbare vragenlijsten verwijzen of contact opnemen met je huisarts.

Zeker bij hyperventilatie is het dus belangrijk om het lichaam en de ademhaling zo goed als mogelijk terug tot rust te brengen. Verder in de bundel volgen nog tips en ontspanningstechnieken voor deze lichamelijke reacties.

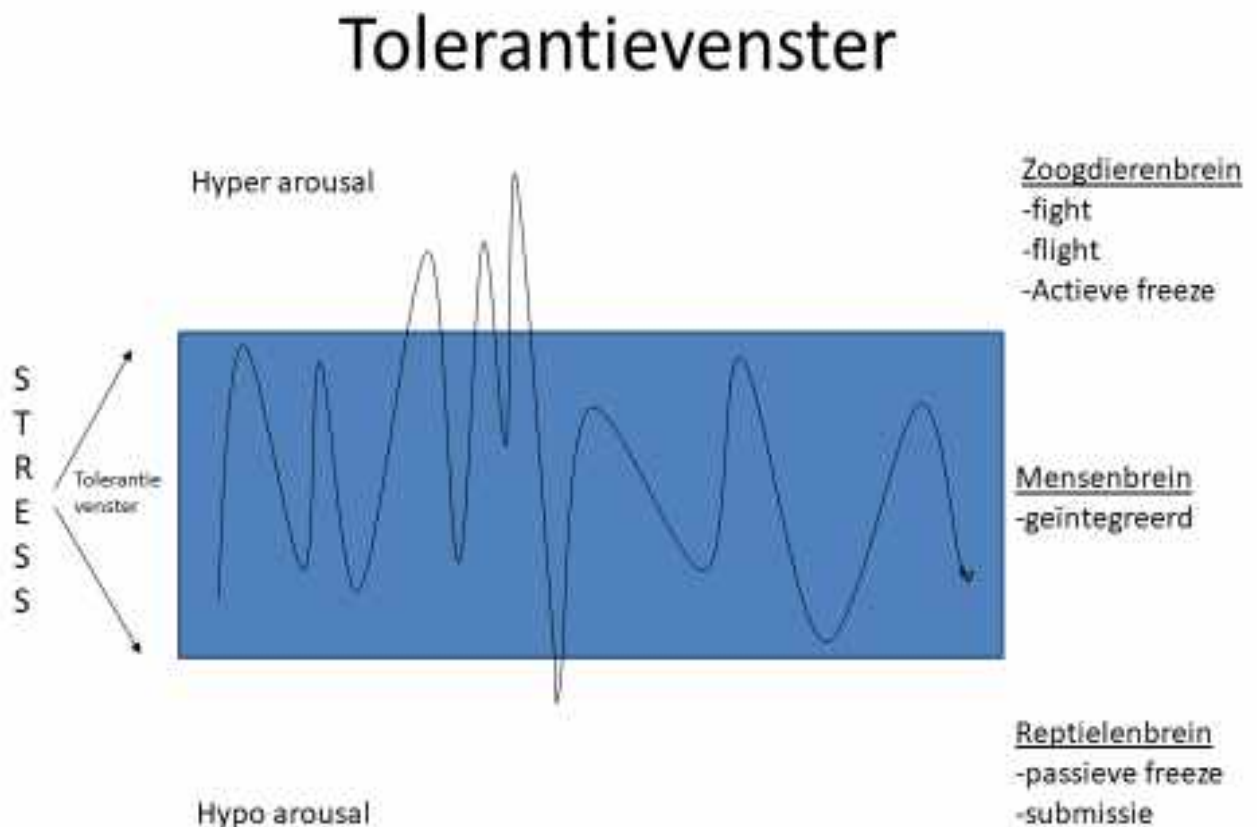
### 3. Stress en brein - Tolerantievenster

Het brein van mensen bestaat grofweg uit drie lagen:

- De hersenstam of het reptielenbrein: dit regelt de automatische functies, zoals ademhaling, hartslag, spierspanning, enz.... (Werkt zeer snel, instinctief)
- Het limbisch systeem of het zoogdierenbrein: dit deel stuurt onze emoties, vaak ook in functie van overleving.
- De neocortex of het mensbrein: dit deel bestuurt ons bewust redeneren, keuzes die we maken, plannen die we bedenken enz. (Werkt veel trager)

Als we iets ervaren als stress of bedreiging, schiet het reptielenbrein zeer snel in gang. Daarnaast gaat ook het zoogdierenbrein reageren vooraleer ons mensbrein dit kan. Op momenten van stress is het mensbrein namelijk te traag. Doordat de andere breinen het dus overnemen, kunnen we vaak geen beroep meer doen op ons rationelere mensbrein. Hierdoor kunnen we onszelf vaak niet meer geruststellen of slagen we er niet meer in om rustig te redeneren en verschillende opties in overweging te nemen. Dit kunnen we het best als we rustig zijn en dus binnen ons tolerantievenster zijn. Enkel binnen ons venster kunnen we nadenken en beroep doen op het mensbrein.

Dit tolerantievenster is niet bij iedereen even groot.



Zeker in tijden van stress is het heel belangrijk om toch zoveel mogelijk binnen je venster te blijven, want enkel dan kunnen we rationeel redeneren en dus onszelf en anderen kalmeren en tot rede brengen.

Hiervoor moeten we dus ons reptielenbrein en zoogdierenbrein genoeg kalmeren.

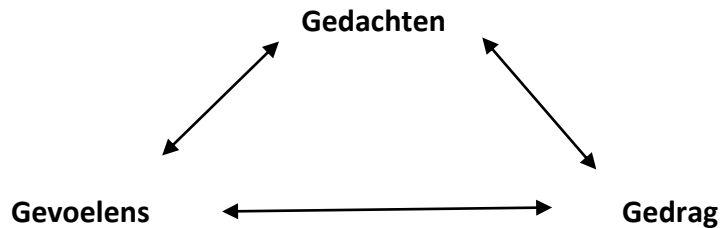
Op lichamelijk vlak moeten we ons parasympatisch zenuwstelsel aanspreken door voldoende ontspanningsmomenten, ontspanningstechnieken, afleiding, rust in te bouwen.

Ook als ouder of zorgverlener is het belangrijk om zoveel als mogelijk binnen je venster te blijven. Zelfzorg is nu nog belangrijker dan anders. Angst is namelijk zeer besmettelijk.

Tips hiervoor volgen ook verder.

#### 4. Angst binnen de driehoek Denken-voelen-doen

Je functioneren wordt bepaald door drie processen, die elkaar onderling beïnvloeden:

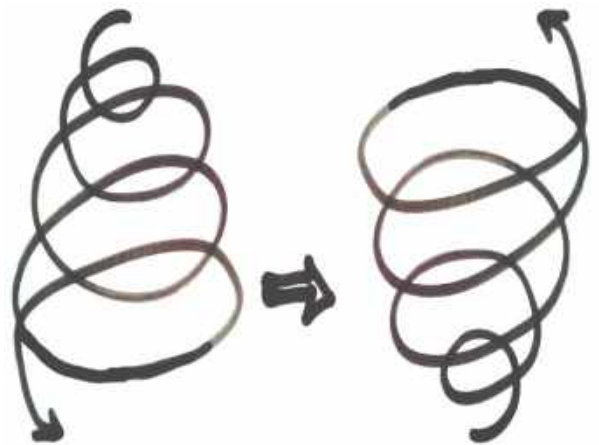


Deze beïnvloeding kan positief of negatief zijn.

Heb je veel negatieve gedachten (bv: Ik kan ga zeker ziek worden) dan ga je je waarschijnlijk ook angstiger voelen en ga je waarschijnlijk niet veel meer ondernemen of gaat je lichaam erg veel stress opbouwen. Dit noemen we een *negatieve spiraal*. Angst is bovendien ook iets besmettelijk. Als je veel met mensen spreekt die bang zijn, dan word je zelf ook banger. Zoek dus mensen op die rustig zijn, dat heeft vaak een positief effect.

Ook het nieuws en de actualiteit volgen, kan hierdoor momenteel stress verhogend zijn. Er wordt bijgevolg ook aangeraden om op te letten met te veel sociale media. Deze geeft namelijk niet altijd juiste informatie en wakkert vaak de angst nog aan.

Gelukkig kan de beïnvloeding tussen denken, voelen en doen ook in positieve richting werken. Je zal je beter voelen, als je je gedrag en denken op een constructieve manier probeert aan te passen. Angstige gedachten kunnen dus leiden tot een angstig gevoel en angstig gedrag (negatieve spiraal), maar als je leert je gedachte te nuanceren of anders met je gedachten om te gaan kan je angst ook minder worden. Als je daar bovenop ook je gedrag verandert (bv: veel ontspannen, afleiding zoeken, structuur houden, enz....) kan je je angstgevoelens dus ook positief beïnvloeden. Dit noemen we een *positieve spiraal*.



Angst (een gevoel) kan je dus beïnvloeden door te werken aan de andere twee polen (gedrag en denken). Er bestaan heel veel verschillende technieken om het doen en het denken te veranderen die helpend kunnen zijn bij angst. Deze volgen hieronder bij de tips.

Eerst geven nog een overzicht van mogelijke stresssignalen in de drie polen (gedragingen, gevoelens, gedachten) en mogelijke lichamelijke gewaarwordingen.



## Signalen van stress

<b>Gedragingen</b>	<b>Lichamelijke Gevaarwordingen</b>	<b>Gevoelens</b>	<b>Gedachten</b>
Opvliegend/ prikkelbaar	Versnelde hartslag	Angst	Piekeren en tobben
Gejaagdheid	Snellere ademhaling	Gedepimeerd	Onderschatten van je eigen kunnen
Zuchten	Vermoeidheid	Frustratie	Overschatten van de dreiging
Knarsetanden	Gebrek aan energie/ futloos	Geïrriteerdheid	Onderschatten van hulpbronnen
Impulsief gedrag	Geeuwen	Zich alleen voelen	Je denkt in rampscenario's
Meer roken	Hoofdpijn	Gevoel van onmacht	Toenemende bezorgdheid over eigen gezondheid
Gebruik van alcohol	Hoge bloeddruk	Concentratie-moeilijkhe- den	Niet helder kunnen denken
Gebruik van medicatie	Spierpijn/ verkramping	Vergeetachtigheid	Je bent bang om je belachelijk te maken
Meer of minder eten	Rugpijn	Geestelijke vermoeidheid	Je bent bang om gek te worden
Gespannen houding	Buikpijn, verstopping	Onzekerheid, besluiteloosheid	Je hebt weinig zelfvertrouwen
Huilbuien	Maagpijn/ misselijk	Schaamte, schuldgevoelens	Je bent bang om fouten te maken
Isolement opzoeken	Transpireren	Snel geëmotioneerd	Je hebt vaak kritiek op jezelf
Nagelbijten	Slaapstoornissen	Interesseverlies, lusteloos	Je hebt het gevoel dat niemand je begrijpt
Apathie	Benauwd/ opwelling	Wrok	Je denkt dat je niet

	van warmte		duidelijk zal kunnen spreken
Zichzelf verwaarlozen	Droge mond	Vijandigheid	Je denkt dat je de controle gaat verliezen
Fouten in school	Trillen, beven	Ontevredenheid	'wat als...' denken
Klagen	Duizeligheid	Minder zelfrespect	
Cynisme		Fixatie op details	

## Deel 2: Tips, handvatten, technieken en links

### 1. Het bieden en bewaken van dagstructuur

Momenteel vallen heel wat structuren weg : school, sport, afspreken met vrienden, feesten,..... Dagelijkse routines zorgen echter voor houvast. Dus sta op tijd op. Ga op tijd slapen. Eet op regelmatige tijdstippen,...

Probeer ook een onderscheid te blijven maken tussen weekdays en weekend (plan andere activiteiten, rituelen,...) en tussen dag en nacht. Maak een planning waarbij je voldoende afwisseling voorziet tussen in- en ontspanning en binnen-buiten (zolang de maatregelen dit toelaten).

Soms biedt het maken van een weekplanning voor jezelf of met het gezin een houvast. Zo kunnen jullie bijvoorbeeld afspreken wie wanneer wat doet, wie welke ruimte wanneer kan benutten (vb.badkamer), wanneer jullie samen zijn en wanneer je wat tijd voor jezelf hebt.

### A. ZELFZORG

Zorg binnen deze dagstructuur voor voldoende zelfzorg :

- Hygiëne :  
Jezelf wassen, tanden poetsen, kleding verversen, ....
- Voeding :  
Eet gezond en gevarieerd. Liefst 3 maaltijden per dag. Drink voldoende.  
We weten dat onvoldoende of te veel eten en drinken een invloed heeft op ons lichaam en ons denken. Dit kan dan voor meer stress zorgen.  
Natuurlijk mag je jezelf af en toe verwennen met iets lekkers!!!
- Slaaphygiëne :  
Voorzie ook hier een structuur, probeer op een zelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan. Dit helpt je bioritme en slaappatroon.  
Behoud je bed om te slapen. Als het kan studeer je dus beter aan een tafel, bureau,...  
Voorzie wat kussens op de grond en kijk vandaar TV,... i.p.v. uit je bed.  
Verlucht je kamer regelmatig.
- Lichaamsbeweging :  
Bewegen is niet enkel belangrijk in de afwisseling van in- en ontspanning maar ook om tot een goede nachtrust te komen. Wandelen, joggen, fietsen is nog steeds toegestaan.  
Hou wel voldoende afstand moest je met iemand van je gezin gaan en blijf thuis als je ziek bent of symptomen hebt. Bewegen kan je ook gewoon thuis. Op You tube en via app store vindt je massa's programma's om te bewegen (fitness, dans, yoga,...)
- Ontspanning :  
Naast lichaamsbeweging is het nodig om dingen te doen die je energie geven. Doe dingen die je graag doet of probeer eens nieuwe zaken uit. Doe dingen die je je al lang wilde doen maar er tot op heden nog niet toe kwam. Natuurlijk alles binnen de Corona richtlijnen.

Op het internet en in de sociale media circuleren tal van ideeën, challenges,...

## **2. Sociale contacten/steunfiguren**

Blijf in contact met je vrienden en familie. Bellen, chatten, sms'en, whatsappen,... Misschien kan je ook contact houden via de old fasion way : brief, kaartjes (kan je zelf in elkaar knutselen).

Als je problemen hebt bekijk wie je hierbij kan helpen. Dit zal afhankelijk zijn van de aard van het probleem. Wie was voordien je steunfiguur. Je hoeft niet perse alles binnen je gezin te bespreken als jullie dit voordien ook niet deden. Is deze steunfiguur je huisdier, je tante, je therapeut, .... praat er met hen over.

Heb je zo nog niemand dan kan je contact opnemen met Vb. JAC, Tejo, Awel, teleonthaal,zelfmoordlijn,

[www.jac.be](http://www.jac.be)

[www.awel.be](http://www.awel.be)

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

<http://www.tele-onthaal.be/>

### **3. Escalaties tussen mensen stoppen en vermijden**

#### **A. TIME - OUT**

Als je voelt dat stress oploopt binnen een interactie, is het steeds zinvol om een 'time out' toe te passen, door letterlijk afstand te nemen (even uit de ruimte te gaan) en de interacties even te stoppen.

Dit kan door iedereen gedaan worden die betrokken is. Ouders hebben nogal de neiging om op zo'n moment hun kind 'weg te sturen', maar ook dit kan de escalatie verder vergroten. Je kan als ouder ook zelf even afstand nemen, even naar een andere kamer gaan en zorgen dat je zelf terug rustig wordt en dat de escalatie zo stopt.



Time out lukt het best als er vooraf een manier is afgesproken hoe deze aangegeven wordt en gestart wordt. Dit kan bv met een teken met de handen of met een vooraf afgesproken zinnetje (bv: ik ga er nu even uit om rustig te worden).

Op momenten van stress kan je toch niet meer helder denken. Je zit niet meer binnen je tolerantievenster. Eerst moet je terug rustig worden. Vandaar ook de NVR uitspraak 'Smeed het ijzer als het koud is.'

Het is ook zinvol om vooraf af te spreken waar je naartoe gaat in deze fase. Bv: even naar je kamer, even in de tuin, gewoon even op de WC gaan zitten, even buiten gaan wandelen (zolang dit nog toegelaten is). Ook hier weer is het belangrijk te beseffen dat je de andere niet onder controle hebt. Je kan als ouders beter zelf even time out nemen, dan dit af te dwingen bij je kinderen.

Het kan ook helpend zijn om vooraf af te spreken wat je zoal kan doen tijdens een korte time-out. Dit brengt ons bij agressieregulatie technieken.

#### **B. AGRESSIEREGULATIE TECHNIEKEN**

Hieronder een aantal suggesties van wat je allemaal kan doen om terug rustig te worden. Dit verschilt van persoon tot persoon, dus zoek uit wat bij jou past.

Enkele suggesties:

- gaan wandelen, joggen, fietsen
- YouTube of Netflix kijken
- muziek luisteren
- dansen op je kamer
- een spelletje op je gsm of computer Playstation of Wii-you...
- een kruiswoordraadsel
- papier scheuren (oude tijdschriften of kranten versnipperen)

- ijs tegen de grond kapot gooien.
- op een kussen kloppen
- kribbelen met een balpen op papier
- polsen nat maken met koud water
- een douche nemen
- enz....

Het komt er in feite op neer dat je je even afleidt van je stress, angst of irritatie. Dat je ook probeert om je lichaam terug te kalmeren.

### C. ESCALATIES VERMIJDEN

Escalaties ontstaan vaak waar mensen te dicht op elkaar leven.

Dit is natuurlijk niet evident in tijden van corona, waar soms hele gezinnen in één huis of op één appartement voor langere tijd samen binnen zitten.

Als er geen mogelijkheid is voor fysieke afstand, geef mekaar dan vooral psychische afstand. Geef niet te veel commentaar op elkaars gedrag en probeer vooral de andere niet te controleren of te sturen.

In feite heb je nooit controle over het gedrag van iemand anders. Je hebt enkel controle over je eigen gedrag. Je kan wel je wensen uitspreken (bv: ik zou willen dat je nu voor school werkt), maar je kan dit niet echt afdwingen.

Vermijd met andere woorden:

- preken
- uw stem verheffen
- sarcasme
- te veel praten
- dreigen
- beschuldigen
- eisen

Probeer je strijd te kiezen en de minder belangrijke zaken wat los te laten. Maak enkel een punt van die dingen die er nu echt toe doen. We hebben het dan over het vasthouden van een basale dagstructuur en het vermijden van escalaties. Het is tevens nu niet het moment om perfectie na te streven of alle onopgeloste problemen in het gezin of huishouden aan te pakken. Het huis moet niet piekfijn zijn, de lessen zullen niet perfect gekend zijn, enz..... .

Er zijn veel originele en goed bedoelde suggesties in de media van activiteiten die je kan doen met kinderen die thuis zitten, bv: samen iets bakken, bordspelen, quizzen, als gezin gaan wandelen, enz..... Dit is enkel zinvol als er binnen het gezin ook 'goesting' is om dit te doen. Door veel van deze activiteiten zit je immers nog dichter op elkaar. Zeker met pubers is dit niet evident. Het is niet de bedoeling om nu het 'ideale gezin' te worden. Probeer het eerder samen door te komen en leg je verwachtingen misschien juist wat lager naar elkaar.

Er zullen waarschijnlijk nieuwe gezinsregels of afspraken nodig zijn nu iedereen thuis zit, maar overdrijf hier niet mee.

Misschien moeten bepaalde bestaande gezinsregels ook wat aangepast worden of versoepelen. We denken hier bv. aan het beperken van schermtijd voor kinderen. Interacties via internet en sociale media zijn nu vaak de enigste manier waarop kinderen nog contact hebben met hun vrienden. Het is ook de enigste manier waarop ze bijblijven met schoolwerk en voor veel jongeren ook een heel belangrijke manier van ontspannen en afleiding. In die zin lijkt het ons zinvol om hier soepelere mee om te gaan.

## **4. Ontspanningstechnieken**

### **A. ADEMHALINGSTECHNIEKEN**

Zeker voor jongeren die neigen naar hyperventilatie, is het zeer belangrijk om hun ademhaling onder controle te houden en zo rustig mogelijk te ademen.

Een paar keer diep zuchten of geeuwen kan al veel doen. Dit zijn trouwens automatische ontladingsreacties van ons lichaam waardoor onze ademhaling terug rustiger wordt. We ademen dan immers diep uit. Dit is zeer essentieel.

Als we echt hyperventileren is er echter meer nodig dan zuchten of geeuwen.

Gelukkig is onze ademhaling een van de weinige lichamelijke reacties die we met onze wil kunnen beïnvloeden. Veel andere lichamelijke stressreactie (zoals bv. hogere bloeddruk of versneld hartritme) kunnen we niet rechtstreeks beïnvloeden.

Door echter rustiger te gaan ademen, zullen ook deze andere lichamelijke stressreacties verminderen.

De essentie van alle ademhalingstechnieken is het vertragen en verdiepen van de ademhaling. Hyperventilatie ontstaat immers bij een oppervlakkige en snelle ademhaling, waardoor de zuurstofconcentratie in ons bloed te hoog wordt, wat veel onaangename lichamelijke sensaties veroorzaakt.

#### ➤ *Telschema's*

Om deze te vertragen en te verdiepen zijn er veel telschema's. In essentie komen ze allemaal neer op het verlengen van de uitademing. Tellen is hierbij een manier om dit te sturen. Bv:

-Drie tellen in, vier tellen uit.

-Vier tellen in, vier tellen uit.

-Vier tellen in, zeven tellen uit.

-Vier X Vier: Dit is best al een moeilijkere oefening want hier zijn ook twee rustmomenten van vier tellen ingebouwd: vier tellen in, vier tellen rust, vier tellen uit en terug vier tellen rust.

-Vier/ vijf/ zeven: ook hier is er tussen de in en uitademhaling een rustmoment van vijf tellen.

#### ➤ *Buikademhaling*

Dit is een ademhaling waarbij ook je buik beweegt en niet alleen je borstkast. Doordat je dieper gaat ademen, beweegt ook je middenrif en dit drukt je buik omhoog. De buikademhaling is dus per definitie een diepe ademhaling. Dit kan je doen al liggend of



zittend. Ter controle leg je best een hand op je buik om zo te kunnen voelen of je buik bij het inademen inderdaad naar buiten komt en bij het uitademen terug naar binnen valt. Belangrijk hierbij is dat ook nu het uitademen langer duurt dan het inademen. Dus soms wordt dit ook gecombineerd met tellen.

### ➤ *Met behulp van online begeleiding*

Als je op google 'ademhalingsoefeningen' intikt, krijg je als eerste hit een cirkel te zien die groot en klein wordt en een goed ritme van ademen aangeeft. Dit kunnen jongeren via hun gsm volgen als ze toch meer externe begeleiding nodig hebben.

Er zijn ook onlinevideo's beschikbaar van ademhalingsoefeningen, al of niet met bijkomende YouTube video's. Meestal vind je deze op Yogasites. Deze Yoga ademhalingsoefeningen zijn echter meer geschikt voor mensen die al meer vertrouwd zijn met ademhalingstechnieken. Noem het maar ademhalingstechnieken voor gevorderden 😊.

## B. SPIERONTSPANNINGSTECHNIEKEN

### ➤ *De progressieve spierontspanning*

#### Vorbereiding

- Ga rustig liggen of zitten.
- Sluit je ogen.
- Adem eerst een aantal keren diep in en uit.
- Bij het inademen visualiseer je dat je ontspanning (een ontspannende kleur) inzuigt.
- Bij het uitademen adem je de resten van spanning of ongemak uit.
- Gebruik liefst een buikademhaling.

#### De eigenlijke oefening: Het ontspannen van de 10 spiergroepen:

1. *Breng je aandacht naar je rechterhand en arm.*
  1. Plooi je arm, maak een vuist, druk je elleboog in de ondergrond, knijp je vuist samen.
  2. Laat nu alle spieren van je rechterhand en arm los terwijl je denkt 'ontspan' en laat je arm en hand slap en los worden.
2. *Breng nu je aandacht naar je linkerhand en arm en doe hetzelfde.*
3. *Breng nu je aandacht naar je voorhoofd.*
  1. Trek het hoog op en maak rimpels, hou de spanning erin.
  2. Laat nu alle spieren van je voorhoofd los terwijl je denkt 'ontspan', laat je voorhoofd los en slap worden.

4. *Breng je aandacht naar de spieren rond je ogen.*
  1. Frons je wenkbrauwen en knijp je ogen hard dicht, net alsof je kleine lettertjes leest of in de zon kijkt.
  2. Laat nu alle spieren rond je ogen los terwijl je denkt 'ontspan'.
5. *Breng je aandacht naar je kaak en je mond.*
  1. Duw je tong tegen je gehemelte, klem je tanden, je kaken en je lippen stevig op elkaar of hou je mond heel ver open.
  2. Laat nu alle spieren van je kaak en mond los terwijl je denkt 'ontspan'.
6. *Breng je aandacht naar je nek.*
  1. Breng je kin naar je borst, maak een dubbele kin, trek je nek naar achter.
  2. Laat nu alle spieren van je nek los en slap worden en denk 'ontspan'.
7. *Breng je aandacht naar je schouders en borst.*
  1. Druk je schouders naar achteren, borst naar voor en schouderbladen naar elkaar en adem in.
  2. Laat nu alle spieren van je schouders los en denk 'ontspan'.
8. *Breng je aandacht naar je buik.*
  1. Trek je buik hard in, voel de spanning in je buikstreek.
  2. Laat nu alle spanning los in je buik en denk 'ontspan'.
9. *Breng je aandacht naar je rechterbeen.*
  1. Strek je been voor je uit, breng je tenen in de richting van je gezicht en voel de spanning in je been en voet.
  2. Laat nu de spanning los en ontspan alle spieren van je voet, onderbeen en je bovenbeen terwijl je zegt 'ontspan'.
10. Doe nu hetzelfde voor je linkerbeen.

Check nu eens je lichaam. Lig of zit je meer ontspannen dan in het begin?

Soms kan je nog op een plekje stoten waar nog spanning is. Hou dan je aandacht bij dat plekje en adem diep in en uit en ontspan.

Tel dan tot 3: adem diep in en uit en open je ogen en rek je even uit.

Hieronder volgt nog een link naar een website met gratis ademhalingsoefeningen en relaxatieoefeningen.

<https://aandacht.be/boeken-cds/gratis-oefeningen/>

### ➤ *Yoga of stretchoefeningen*

Hiervoor verwijst je de jongeren best door naar apps of YouTube filmpjes. Veel oefeningen zijn gratis te bekijken zonder abonnement.

Op de website van 'Rituals' staan ook veel gratis filmpjes.

## C. ASMR OF AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE

ASMR is de reactie van ons lichaam bij het horen van bepaalde geluiden zoals gefluister, gekraak of getik. Het wordt omschreven als een “brain orgasm” en is vaak een tintelend gevoel dat in je achterhoofd begint en zich over je ruggengraat verspreidt, een beetje vergelijkbaar met kippenvel hebben maar dan op een aangename manier.

Ook mensen die het gevoel niet ervaren, kijken vaak toch naar ASMR-video's om makkelijker in slaap te vallen en zich te kunnen ontspannen. Wanneer je 'ASMR' intypt in YouTube krijg je meer dan 10 miljoen resultaten, waarbij sommige video's miljoenen views kregen.

### ➤ *Wat heb je nodig? Waar kan je het vinden?*

- Koptelefoon of oortjes, zodat de geluiden rechtstreeks binnenkomen.
- Op YouTube vind je duizenden video's maar ook op Spotify vind je het genre “ASMR” terug. Heb je een Premium-account, dan kun je de video's ook offline beluisteren.

### ➤ *Soorten video's en een beetje wegwijs in ASMR.*

ASMR is super persoonlijk en wat de ene leuk vindt, werkt net op de zenuwen van iemand anders (smakgeluiden is hier een typisch voorbeeld van). Je vindt het in alle talen (zelfs Chinees of Japans) en over zowat elk onderwerp.

- ASMR NO Talking video's waarin iemand aan “tapping and scratching” doet om de meeste Tingles te weeg te brengen. Voorbeeld: ASMR Magic, 50+ Triggers over 3 hours.

- ASMR Roleplay's waarin ze doen alsof je echt bij hen in de ruimte bent en er interactie plaatsvindt tussen kijker en ASMR-tist (bijvoorbeeld vragen ‘hoe gaat het met je?’, je haar borstelen, je gezicht strelen, ...). Bekende Engelse ASMR-tists in deze categorie zijn:

- *Gibi ASMR*, bijvoorbeeld mermaid roleplays, Daisy (fictief karakter)

- *ASMR Darling* (triggers, comforting you, spa day, school nurse, mic brushing,...)

- *Goodnight moon* (fantasiewereld met heksen, drakenhoeders, kruidenvrouwen, ...)

- *Gentle Whispering ASMR* (een van de grondleggers van ASMR, Russisch maar spreekt goed Engels, zeer kalme stem, bv: brushing your hair, Tesla ASMR experience, purse collection, ...)

- De iconische video blijft die waarin *Cardi B*, de bekende rapster, zich waagt aan een interview in ASMR-style met W-magazine. En ook specifieke video's met bijvoorbeeld paarden of enkel natuurgeluiden zijn terug te vinden op YouTube!

## D. FOCUSING TECHNIEKEN / MINDFULNESS OEFENINGEN

Dit zijn allerlei oefeningen waarbij je je aandacht richt op iets in het hier en nu. Hierdoor stopt een stuk de onrust in je hoofd en kan je ook wat tot rust komen.

Ook hier zijn veel oefeningen online rond te vinden.

We geven hieronder slechts enkele suggesties:

### ➤ *5 Dingen horen, zien en voelen*

Dit is een Focusing oefening waarbij gevraagd wordt om rustig te gaan zitten in een ruimte en achtereenvolgens

- 5 zaken op te noemen die je ziet rondom jou in de ruimte
- 5 zaken op te noemen die je hoort rondom jou in de ruimte
- 5 zaken op te noemen die je voelt (dit kan de stoel zijn waarop je zit, de vloer onder je voeten, iets van je kleding, de warmte van de kamer, een knellend kledingstuk, enz....)

### ➤ *Mindful douchen*

Hierbij wordt er gevraagd om tijdens het douchen je erg te concentreren op je huid, lichaam, gehoor. Wat voel je? Wat gebeurt er met je lichaam?

### ➤ *Mindful eten*

Hierbij wordt er gevraagd om iets klein te eten dat je graag lust, bv: een stuk chocolade of een stukje appel.

Dit neem je eerst in je hand en je begint met eraan te ruiken. Je concentreert je hierbij op je zintuigen. Ruik je iets? Gebeurt er iets in je mond? Komt er speeksel vrij?

Dan neem je een klein stukje in je mond en merk je weer op wat dit teweeg brengt van sensaties in je mond. Daarna kan je heel traag en rustig beginnen kauwen. Terwijl je dit doet blijf je je concentreren op de smaken die vrijkomen en de gevoelens in je mond.

## **5. Nieuws of fake nieuws, tsunami aan nieuws**

Twee belangrijke aandachtspunten bij het nieuw is juiste info opzoeken en de nieuwsstroom beperken.

### **C. NIEUWS OF FAKE NIEUWS**

Juiste informatie is heel belangrijk. Anders gaan we ons zorgen maken over dingen die niet nodig zijn. Er circuleert veel nepnieuws. Probeer dit van het juiste nieuws te onderscheiden.

Op de overheidswebsite vind je alvast officiële en objectieve informatie omtrent het virus en de maatregelen.

Er is ook een liedje gemaakt door een jeugdclub in Borgerhout met de richtlijnen van de overheid rond corona in hun taal en specifiek voor de subcultuur van deze jongeren:

<https://samenlevingsopbouw-antwerpenstad.be/wat-doen-we/projecten/samen-op-sstraat/samentegencorona/>

Binnen ZNA is er ook een online vragenlijst ontwikkeld die al een indicatie kan geven of de symptomen die je voelt echt met corona te maken hebben. Die kan je ook steeds samen met een jongeren invullen.

[https://www.standaard.be/cnt/dmf20200321\\_04897976](https://www.standaard.be/cnt/dmf20200321_04897976)

Bij twijfel kan je ook altijd naar je huisarts bellen en je symptomen met hem of haar overlopen.

- Hoe kan je als ouder of opvoeder te werk gaan als jongeren komen met vragen over corona?

Benader een vraag of situatie volgens onderstaand stappenplan en creëer zoveel mogelijk rust en duidelijkheid.

1. Toon begrip en erken de (angst-)gevoelens van je kind. 'Ik snap dat je het spannend vindt en er vragen over hebt.' In alle rust begrip tonen en ruimte geven voor de emoties van je kind is essentieel om de vervolgstappen succesvol in te kunnen zetten.
2. Geef in de mate van het mogelijke duidelijkheid over de volgende 5 zaken: wat, wie, waar, wanneer en hoe. Doe dit zoveel mogelijk met feiten, kort en bondig.
3. Parkeer concreet in de tijd wat je nog niet weet, dus vertel wanneer je wel antwoord geeft.

Onderstaande links kunnen je nog meer ideeën geven:

- Een pdf van Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie met een instructie hoe je met kinderen over het coronavirus praat.  
<https://www.externedienstverlening.nl/sites/default/files/handreiking-hoe-praat-je-met-je-kind-over-corona.pdf>
- De Koraalgroep heeft in samenwerking met Taal voor allemaal een makkelijk te lezen brochure gemaakt met tekst en plaatjes. Hierin staat uitleg over het virus, de leefregels en tips. Deze is op 16 maart nog up to date gemaakt.  
<https://www.koraal.nl/coronavirus/brochure-over-corona-in-eenvoudige-taal>

### ➤ Beperk de nieuwsstroom

Probeer niet continu met het nieuws bezig te zijn. Kijk of luister op vaste en beperkte momenten naar de officiële berichtgeving en zoek daartussen afleiding in andere activiteiten. Schakel gerust je breaking news updates uit.

Het is ook best ok wanneer je even geen nieuws wil horen.

## **6. Onrust in je hoofd, je gedachten beïnvloeden**

Er zijn veel dingen die je kan doen om je hoofd rustiger te maken en je gedachten te beïnvloeden. Misschien heb je voor jezelf al een goede manier gevonden. Voor diegene die het nog moeilijk vinden, hebben we naast de ontspanningstechnieken (zie ook in deze bundel) hier nog enkele tips.

### ➤ *Problem solving*

Soms blijft ons hoofd maar doordraaien. Zeker wanneer we geen oplossingen hebben voor vragen, geen zekerheden.

Volgend stappenplan kan mogelijks helpen :

- Stop je gedachten en kijk naar het probleem
- Stel jezelf de vraag wat is het probleem, wat geeft mij nu angst
- Wat zijn de mogelijke oplossingen, antwoorden, zekerheden die er wel zijn
- Wie kan mij oplossingen, antwoorden, zekerheden geven
- Kies een antwoord, oplossing , zekerheid
- Voer deze keuze uit -> dit hoeft niet direct te zijn, je kan een plan maken voor na de Corona crisis. Je gedachten zijn geparkeerd en je hoeft niet meer te blijven piekeren

### ➤ *Helpende gedachten*

Wanneer we angstig zijn gaan we gemakkelijker negatief denken. Soms kloppen deze gedachten soms ook niet.

Een belangrijke vraag is steeds: “helpt deze gedachte mij vooruit”? Indien het antwoord negatief is op deze vraag, is het goed een gedachte te zoeken die rust brengt. Je kan deze “helpende gedachten” noemen.

Vb. Ik ga geen eten hebben -> Er zijn genoeg voorraden en ik zal hier in België altijd wel iets kunnen eten.

Vb. Ik ga achterstaan op school -> De scholen doen hun best om jongeren toch te helpen, ik kan thuis ook veel leren.

Vb. Ik ga niet op vakantie naar het buitenland kunnen gaan -> Ik ga andere vakantieplannen kunnen maken op een later tijdstip.

Vb. Dit gaat helemaal fout -> Ik kan dit niet weten, ik ben geen helderziende, onze gezondheidszorg is goed georganiseerd, de meeste mensen volgen de maatregelen goed op.

Houvasten geven ook rust in je hoofd. Wanneer deze houvasten wegvallen, (vb. geen school, geen feestjes, geen reizen, geen hobby's, enz.... ) is het belangrijk om op zoek te gaan naar zekerheden die er wel nog zijn. Peter Vermeulen ligt dit toe in het volgende filmpje:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=90&v=67CfqQRyHsk&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&v=67CfqQRyHsk&feature=emb_title)

## 7. Humor

Humor heeft verschillende functies in tijden van crisis of tijdens rampen.

Zo is het een manier van communiceren met elkaar, het helpt om afstand te bewaren van de ernst van het nieuws en daarnaast maakt humor het allemaal minder eng (luchtiger).

Humor is een vaardigheid om in tijden van crisis weg te blijven van somberheid en zwaarte.

Dus blijven lachen is de boodschap!

Vb. kijken naar grappige series, films.

Vb. grapjes verzinnen en delen via de sociale media. Er passeren er veel!

Vb. Voer ook luchtige gesprekken.





## **8. ACT-technieken**

### **A. DEFUSIETECHNIEKEN**

Defusie is een techniek waarbij we een observatorpositie proberen in te nemen ten opzichte van onze gedachten. We gaan naar onze gedachten kijken vanop een afstand.

Gedachten zijn immers niet de realiteit, het zijn maar gedachten. Het zijn in feite een opeenvolging van letters en woorden.

Dit kan helpend zijn wanneer mensen het gevoel hebben dat ze geen rust meer vinden in hun hoofd en het piekeren niet meer kunnen stoppen.

Er zijn een aantal metaforen die hierbij helpen kunnen zijn.

#### ➤ *Gedachten als pop-up*

Dat we in deze tijd bang zijn is normaal, dat we piekeren ook. Bv: ga ik besmet worden of niet.

Deze piekergedachten komen echter ongevraagd. Je hebt er geen controle over. Je kan er echter wel op twee manieren mee omgaan. Je kan er helemaal in op gaan en meestal worden ze dan alleen maar groter. Of je kan ze gewoon opmerken en laten zijn zonder er op in te gaan. Vergelijk je piekergedachten met de pop-ups die op je computerscherm verschijnen. Ook deze vraag je niet en ze komen te pas en te onpas op je scherm. Bv: de vraag om sommige programma's te updaten. Dit merk je op maar negeer je meestal. Je blijft doen waar je bezig was en laat het passeren. Misschien kan je hieraan denken als de piekergedachten weer oppoppen?

#### ➤ *Piekergedachten als de achtergrondmuziek in de GB.*

In shoppingcenters of grootwarenhuizen staat steeds muziek op. Dit is achtergrondmuziek waar je geen controle over hebt, maar meestal is het ook geen hinderende muziek (muzak). Soms merk je ze zelfs niet (meer) op. Ze is er ergens op de achtergrond.

Je kan je voorstellen dat deze radio momenteel staat afgesteld op een post genoemd 'de Vlaamse angstradio'.

Probeer er echter ook mee om te gaan zoals met de achtergrondmuziek van de GB. Je kan ze niet afzetten, merk ze misschien op, maar laat het zijn als achtergrondmuziek.

#### ➤ *Gedachten als voorbijkomende sushi-gerechten in een restaurant.*

Hier worden de gedachten waar je geen controle over hebt en die soms onaangenaam zijn en soms aangenaam, vergeleken met de receptjes die in sommige sushirestaurants voortdurend voorbijkomen op een lopende band.

Je merkt ze op en gaat enkel in op die gerechten die je kiest. De rest laat je gewoon zijn.

Hierover bestaat een grappig animatiefilmpje op internet.

<https://www.youtube.com/watch?v=tzUoXJVIOwo>

Er zijn daarnaast nog veel andere ACT-metaforen te vinden op het internet onder deze vorm.

## B. ACCEPTATIE VAN DE ANGST

Ook hier zijn er binnen ACT enkele metaforen die helpend kunnen zijn in het accepteren van angst. Angst wordt immers vaak groter als we ze niet toelaten en er het gevecht mee aangaan.

### ➤ *Touwtrekken met het monster:*

Je zou je angst kunnen visualiseren als een monster dat je verlijdt om met hem te gaan touwtrekken boven een ravijn. Je bent natuurlijk geneigd om de strijd aan te gaan en gebruikt alle energie hiervoor. Er blijft geen energie over voor iets anders te doen.



Wat je echter ook kan doen is het touw gewoon lossen. Stoppen met de strijd aan te gaan tegen je innerlijke ervaringen, tegen je angst. Gaat de angst weg? Nee natuurlijk niet. Het monster is niet weg, omdat je er niet meer mee strijdt, maar jij verliest in ieder geval minder energie omdat je de strijd ermee staakt. Dit kan je zien als acceptatie.

➤ *Youtube filmpje:*

<https://m.youtube.com/watch?v=BmvNCdpHUYM&feature=youtu.be>

## **9. Compassie en mildheid**

Compassie komt van com(=gezamenlijk) en pati (=lijden).

Hierin zit dus het aspect van verbondenheid in het lijden. Niets is minder waar in deze tijden van Corona. Iedereen zit in hetzelfde schuitje.

Naast het besef van verbondenheid zit in het begrip compassie echter ook steeds de intentie om dit lijden te verlichten. Dit door een milde niet veroordelende instelling of door milde acties. Het is dus zeker meer dan medelijden. Het is iets dat je doet, een houding die aanzet tot ander gedrag.

Compassie naar anderen kan echter niet zonder eerst compassie of mildheid naar jezelf toe te laten. Zelfcompassie is voor velen nog moeilijker dan een compassievolle houding naar anderen.

Wees dus lief voor jezelf. Leg de lat niet te hoog en wees niet te streng of te kritisch. Streng zijn voor jezelf, jezelf veroordelen geeft je alleen maar meer druk en meer stress. Voorbeelden van zelfcompassie zijn:

- Rekening houden met je gevoeligheid.
- Hulp en steun zoeken en toelaten als je het moeilijk krijgt.
- Dingen doen die deugd doen en helend zijn.
- Energie gevende dingen doen.

Als je jezelf betrapt op strenge zelfveroordeling of veel zelfkritiek, kan het soms helpen om je voor te stellen wat je tegen je beste vriend(in) zou zeggen moest die met hetzelfde worstelen. Welk advies zou je dan geven?

We geven nog één meditatieoefening mee, maar ook hier zijn er weer veel van te vinden online.

➤ *De liefdevolle vriend*

*Ga ontspannen zitten en focus je even op je ademhaling. Maak er ruimte voor. Maak ruimte in je buik en borstholte. Probeer je spieren van je romp, schouders, rug en buik te ontspannen, zodat er ruimte komt in je lichaam voor je ademhaling. Laat die rustig door je heen gaan, zonder er veel aan te veranderen. Indien je wenst kan je één hand lichtjes op je*

*borst leggen en de andere op je buik, of eventueel je twee handen op je hart. Doe dit zacht en liefdevol. Eerder om ruimte te maken en te genieten en niet om te oordelen.*

*Indien je het ziet zitten, laat dan een kleine glimlach komen op je mond.*

*Stel je nu eens voor dat een vriendelijk wezen in je voorstellingsvermogen opkomt. Dit kan een menselijk wezen zijn, een bestaande persoon (levend of al overleden) of een ingebeelde persoon. Het kan echter ook een dier zijn, een natuurwezen, een hemels wezen, een sprookjesfiguur, of een wezen dat helemaal uit je fantasie voortkomt....*

*Het wezen belichaamt al die kwaliteiten die voor jou uitdrukking geven aan compassie, mildheid, onvoorwaardelijke liefde, vriendelijkheid... Het wezen is bekommerd voor jouw geluk en welzijn en accepteert je helemaal zoals je bent, met al je kwetsbaarheden en mogelijkheden. Het is je liefdevolle vriend.*

*Hoe ziet deze figuur eruit? Met wat voor kleuren en vormen? Groot of klein? Oud of jong? Waar in de ruimte bevindt het zich ten opzichte van jou? Voor je, naast, achter je, dichtbij of op enige afstand. Je mag alle zintuigen aanspreken. De voorstelling kan visueel heel duidelijk zijn of juist vaag en vluchtig... Het kan ook zijn dat je een bepaalde geur of atmosfeer waarneemt.... Of dat je de aanwezigheid vooral kan voelen.*

*Als de figuur met jou zou spreken, hoe stel je je dan voor dat zijn of haar stem klinkt?*

*Wat doet het met je als je je deze figuur voorstelt? Wat voor lichamelijk effecten heeft dit op je? Wat voel je in je gezicht, je borst, je buik, je ledematen? Doet het ook iets met hoe je je voelt meer emotioneel? Roept zijn of haar aanwezigheid bepaalde gevoelens op?...*

*Alle ervaringen en reacties mogen er zijn, ook het weinig of misschien geen verbinding ervaren met zulk figuur. Laat het gewoon toe....*

*Deze oefening kent geen lukken of mislukken, elke ervaring hoort erbij mag mild en mindful opgemerkt worden.*

*Blijf rustig nog even zitten, zolang je het prettig vindt, terwijl je je voorstelt in de nabijheid van deze liefdevolle vriend te zijn....*

*Neem afscheid op jouw moment en op jouw manier, wanneer je eraan toe bent en doe dan langzaam je ogen open en keer terug naar deze ruimte.*

*Besef dat je steeds kan terugkeren naar deze oefening, waar je ook bent. Zeker als het leven even zwaar is geweest kan je dit gezelschap opzoeken en er even in vertoeven.*

## **10. Machteloosheid omzetten in engagement**

Van machteloosheid is geweten dat dit nefast is voor onze geestelijke gezondheid. Denk maar aan begrippen zoals aangeleerde hulpeloosheid die een cruciale factor is bij depressies.

Thuis zitten en niets doen is ook niet bevorderlijk.

Uit meer recent onderzoek naar geluk is bovendien ook geweten dat 'helpen' niet alleen goed is voor diegene die geholpen wordt, maar ook het geluksgevoel verhoogt van de gever of helper.

Redenen genoeg dus om in actie te schieten.

Er ontstaan in veel buurten spontane engagementen via WhatsApp groepjes waarin burens voor elkaar boodschappen doen.

Ook binnen gezinnen kan je kinderen misschien wat meer laten helpen (als er bereidheid toe is).

Daarnaast ontstaan er verschillend collectieve acties van solidariteit, zoals het stikken van mondkapjes, het uithangen van witte vlaggen of beschilderde vlaggen, het applaudiseren om 20.00 uur en samen zingen van een liedje.

Kinderen en jongeren kunnen hierbij betrokken worden. Misschien geeft dit een beetje een gevoel van zinvolheid. Bijvoorbeeld samen een vlag beschilderen.

Er zijn ook al veel websites waar je je kan melden als vrijwilliger. Hieronder geven we enkele links naar sommige van deze initiatieven. Dit is echter iets dat constant in beweging is, dus best bij interesse even googelen naar bestaande en nieuwe initiatieven.

[https://assets.antwerpen.be/srv/assets/api/download/5fe6af1e-0be9-4797-a33e-440a1d599094/17291951\\_coronavirus\\_kaartjes\\_apen\\_helptV2.pdf](https://assets.antwerpen.be/srv/assets/api/download/5fe6af1e-0be9-4797-a33e-440a1d599094/17291951_coronavirus_kaartjes_apen_helptV2.pdf)

<http://www.antwerpen.be/antwerpenhelpt>

<https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/word-vrijwilliger/kandidaat-vrijwilliger/>

<https://vtm.be/make-belgium-great-again/voor-u-kom-ik-uit-mijn-kot?referrer=https://www.google.be/>

## **11. Specifieke tips en links voor jongeren met ASS**

Jongeren met autisme hebben veel nood aan voorspelbaarheid en structuur. Laat dit nu net iets zijn waaraan er in tijden van Corona veel gebrek is. Dit kan hen heel angstig maken en een groot gevoel van onveiligheid geven. Voorgaande toegelichte zaken zijn ook voor hen zeer belangrijk.

Heb hierbij bijkomend aandacht voor:

- Maak ruimte voor hun angstgevoel. Probeer samen in kaart te brengen wat dit met hen doet. Toon begrip en normaliseer waar nodig ('Ik snap dat je het spannend vindt en er vragen over hebt, dit is heel normaal op dit moment.' 'Iedereen loopt nu wat meer prikkelbaar.')
- Benoem als ouder wat de impact is van deze situatie op jezelf. Jongeren met autisme pikken snel kleine veranderingen in gedrag van anderen of sfeer op, maar kunnen deze moeilijk plaatsen. Ze hebben snel de neiging om deze wijzigingen te betrekken op de eigen persoon. Probeer dit voor te zijn door hierover in gesprek te gaan. Wees je dus bewust van je eigen non-verbale communicatie.
- Zorg dat de informatie die je geeft rond het coronavirus helder is en duidelijk. Geef in de mate van het mogelijke een antwoord op de volgende 5 punten: wat, wie, waar, wanneer en hoe. Geef voldoende visuele ondersteuning. Doe dit zoveel mogelijk met feiten, concreet, kort en bondig. Check nadien wat de jongeren heeft gehoord. Herhaal, verduidelijk of corrigeer waar nodig. Wees eerlijk over de dingen die nog niet geweten zijn. Je kan hen gerust stellen dat je hen meer info zal geven wanneer deze geweten is. Toon begrip voor de last van de onvoorspelbaarheid.

Op onderstaande link vind je twee video's met heldere uitleg over het coronavirus, de maatregelen en de gevolgen die deze kunnen hebben

<https://www.kenniscentrum-kjp.nl/nieuws/praten-kinderen-coronavirus/>

Er werd ook een brochure opgemaakt met tekst en plaatjes.

<https://www.koraal.nl/coronavirus/brochure-over-corona-in-eenvoudige-taal>

Ook volgend document kan duidelijkheid bieden.

<https://balansdigitaal.nl/wp-content/uploads/2020/03/CoronASS.pdf>

- Probeer te veel negatieve informatie te vermijden. Breng ook het positiever nieuws in kaart (bv. de hoeveelheid mensen die genezen zijn van het virus). Blijf nuances inbrengen zodat ze leren dat er ook nog steeds goede dingen gebeuren in de wereld. Probeer op het einde van de dag bv. ook even stil te staan bij de leuke dingen van de dag. Zo blijf je het negatieve nieuws plaatsen in een breder kader waar ook nog leuke dingen bij horen. (doel is het zwart-wit denken tegen te gaan)

- Probeer negatief geladen termen te vermijden, zoals: gevaarlijk, dodelijk, catastrofaal,... Het is niet de bedoeling om te minimaliseren, maar gebruik neutrale of positieve formuleringen waar mogelijk. Bv. Spreek over wat je moet doen om gezond te blijven, i.p.v. te spreken over wat je moet doen om niet ziek te worden.
- Bekijk/beluister samen het nieuws zodat je voldoende context kan geven bij dat wat er gezegd wordt.
- Beperk het aantal momenten waarop je het nieuws doorneemt. Zet desnoods pop-up berichten af.
- Voorzie dagelijks een moment waarop er vragen rond het coronavirus gesteld kunnen worden.
- Als de jongere zich verliest in piekergedachten en in een continu vragen stellen, baken dit dan af in piekermomentjes.
- Sta voldoende stil bij welke zekerheden er in deze tijden wel nog zijn. Peter Vermeulen legt dit goed uit in onderstaand filmpje:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=90&v=67CfqQRyHsk&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&v=67CfqQRyHsk&feature=emb_title)

- Het invullen van vrije tijd is doorgaans zeer moeilijk voor jongeren met autisme. Nu alle structuur verdwijnt wordt dit er voor hen ook niet gemakkelijker op OF er ontstaat het risico dat ze zich helemaal verliezen in gamen, sociale media,... . Dit heeft als risico dat er een gameverslaving groeit of toeneemt, dat hun wereld verder gaat verengen, dat ze nadien het 'normale' leven moeilijker weer kunnen oppikken als de 'lock down' wordt opgegeven, ... .
  - o Probeer bestaande routines te behouden
  - o Maak samen een dagstructuur op. Zij kunnen hier best goed mee over nadenken.
  - o Bewaak het dag-nacht ritme.
  - o Maak deze dagstructuur visueel. Wees creatief in het zoeken naar een manier dat bij hen past. (niet elke adolescent wordt enthousiast van pictogrammen 😊)
  - o Zet bepaalde zaken vast in de dagstructuur (bv. eetmomenten), maar voorzie ook voldoende ruimte voor momenten die ze zelf vrij kunnen invullen.
  - o Plan leermomentjes in, in het dagschema zoals bv. hoe zet je een wasmachine op,... . Altijd zinvol in het kader van het vergroten van de zelfstandigheid. (de jongeren kan tevens ook de ouders zaken leren bv. over sociale media, gamen,...)
  - o Probeer activiteiten buitenshuis in te plannen. Het feit dat er voldoende afstand moet gehouden worden kan drempelverlagend werken voor sociale angsten.
  - o Jongeren met autisme hebben een voorkeur voor gesloten activiteiten (bv. 'Als we een uur gewandeld hebben, komen we terug naar binnen.'. 'We wandelen naar ... en terug.')

In onderstaande link vind je, naast een schema met aandachtspunten voor ouders bij hun communicatie met hun jongere met ASS, een voorbeeld van een mogelijk dagschema.

<https://www.externedienstverlening.nl/sites/default/files/coranass-nva.pdf>

Nog een paar leuke sites die inspiratie kunnen geven bij activiteiten:

Natuuroopdrachten

[https://www.natuurwijs.nl/natuuroopdrachten?utm\\_source=Nieuwsbrief&utm\\_medium=E-mail&utm\\_campaign=2020-03-16%20Bericht%20van%20de%20boswachter&utm\\_term=NatuurWijs&utm\\_content=100%2Bnatuuroopdrachten](https://www.natuurwijs.nl/natuuroopdrachten?utm_source=Nieuwsbrief&utm_medium=E-mail&utm_campaign=2020-03-16%20Bericht%20van%20de%20boswachter&utm_term=NatuurWijs&utm_content=100%2Bnatuuroopdrachten)

Oefenboekjes, voorbeeld dagprogramma's, praktische suggesties en materiaal voor een zinvolle dagbesteding.

<https://www.heutinkvoorthuis.nl/>

- Stimuleer hen om contact te hebben met leeftijdsgenoten, familie, vrienden,... . Bellen is voor vele jongeren niet gemakkelijk. Gelukkig zijn er nog vele andere manieren om te communiceren (bv. chatten,...) Bekijk waar ze zich goed bij voelen. Geef als ouder voldoende ondersteuning bij sociale situaties waar nodig (Hoe kan ik best een vraag formuleren? Hoe moet ik dat wat de ander schrijft interpreteren? ...)