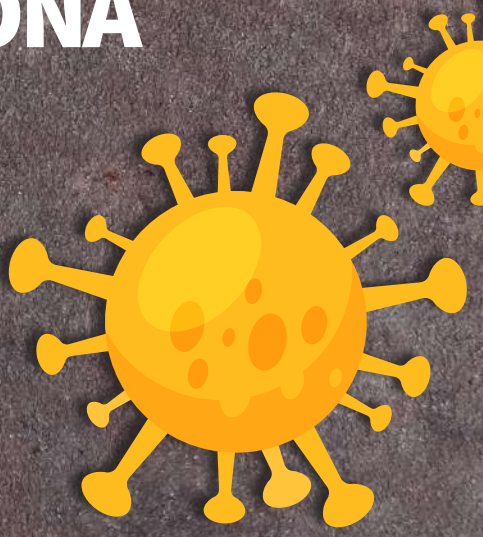
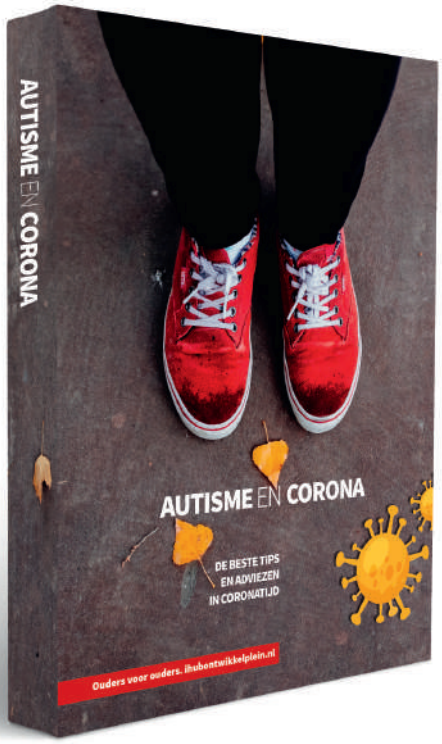
AUTISME EN CORONA

DE BESTE TIPS EN ADVIEZEN IN CORONATIJD



Ouders voor ouders. ihubontwikkelplein.nl



Tof dat je ons e-book hebt gedownload.

Beste ouder,

Bedankt voor het downloaden van het e-book 'Autisme en corona, de beste adviezen in coronatijd'.

De afgelopen maanden speurden wij het internet af voor allerlei goede tips en adviezen voor ouders van kinderen met autisme in coronatijd. Dit resulteerde in een aantal uitgebreide artikelen over corona op onze website. In dit e-book hebben we de beste tips en adviezen over corona en autisme gebundeld. Handig en overzichtelijk, zodat jij als ouder alles bij elkaar hebt en snel en praktisch aan de slag kunt. Want daar houden we van bij iHUB ontwikkelplein.

iHUB ontwikkelplein is een platform waar ouders van kinderen met een stoornis of (gedrags)-probleem op allerlei manieren informatie en inspiratie delen. Je leest er ook verhalen van lotgenoten, die doorvoelen en herkennen wat jij denkt, vindt of zegt. Het met elkaar delen van inzichten, kennis en ervaringen geeft energie om stappen vooruit te zetten. En dat is precies wat jij ook wilt.

Wij hopen dat dit e-book voor jou en je kind waardevol is. Wil jij na het lezen van de tips en adviezen in gesprek met andere ouders? Dat kan op ons Ouderportaal. Zijn we ingehaald door de tijd? Zien wij nog iets belangrijks over het hoofd? Of heb jij nog tips die je graag met ons wilt delen? Laat het ons vooral weten.

Veel leesplezier en coronawijsheid gewenst!

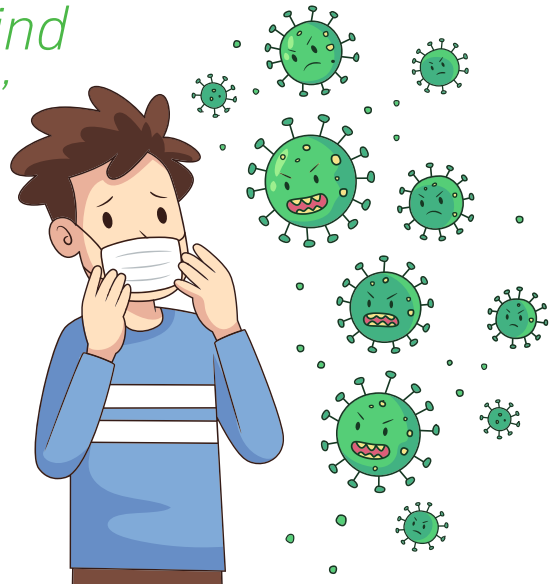
Team iHUB ontwikkelplein

WAAROM DIT E-BOOK?

Door Covid-19 zijn het spannende en onwerkelijke tijden. Anderhalve meter afstand is de norm geworden. Mondkapjes verschijnen in het straatbeeld. Kinderen hebben aangepaste roosters en lessen op school. Ouders werken (meer) thuis. Langsgaan bij en knuffelen met opa's en oma's is niet vanzelfsprekend. En allerlei activiteiten zoals sporten, naar de bioscoop gaan, op vakantie gaan of shoppen verlopen compleet anders dan voor de coronaperiode.

Dit vraagt veel van kinderen met autisme en natuurlijk ook van jou als ouder. Hoe praat je met je kind over het coronavirus? Wat betekent het voor jullie gezin? Hoe kunnen jullie er goed mee leren omgaan in allerlei situaties? En hoe vinden jullie je draai? Allemaal vragen die jou en jullie bezig houden en waarbij concrete handvatten prettig zijn. Normaal gesproken verloopt alles in jouw en jullie leven al anders, maar nu is alles anders dan normaal. Hopelijk kun je met dit e-book weer een beetje terug naar jouw en jullie normaal.

'Hoe praat je met je kind over het coronavirus?'



INHOUD

Autisme en corona

5

Praten over corona

7

Je nieuwe thuissituatie

11

Onderwijs in coronatijd

15

Sporten en andere (verenigings-)activiteiten

18

Samen de coronacrisis door

20

AUTISME EN CORONA

Als ouder van een kind met autisme weet je dit natuurlijk al lang: jouw kind gedijt bij duidelijkheid, structuur en rust. Het gedrag van een kind met autisme staat of valt met hoe jij met hem of haar omgaat en in welke context. Corona veroorzaakt natuurlijk behoorlijk wat onduidelijkheid, verwarring en onrust. Daarom lees je in dit hoofdstuk algemene tips over autisme en corona.

Duidelijkheid creëren

Hoe laat je kinderen met autisme zien wat wel en niet kan? En hoe maak je duidelijk tot waar ze mogen gaan? Voor jouw kind met autisme is het heel lastig om zelf grenzen te bepalen en/of ze te herkennen. Met als gevolg dat bepaald gedrag soms te ver gaat. In de situatie waarin we nu verkeren is dat ronduit gevaarlijk. We hebben te maken met nieuwe maatregelen, zoals niet meer dan anderhalve meter bij iemand anders in de buurt komen. Als je de overschrijding van die grens glashelder aan je kind met autisme duidelijk wilt maken, kan het werken met strepen helpen.

Tijdsbegrip kind met autisme

Kinderen met autisme hebben moeite met het begrip tijd. Vooral als de tijd(stippen) op een dag er minder toedoen, verloopt de dag voor hen nog onduidelijker. In deze bijzondere coronaperiode hoeft je kind misschien niet altijd meer om 8.30 uur op school te zijn of om 19.00 uur op de sportclub.

Er zijn genoeg momenten in het dagelijkse handelen en het woordgebruik, waarin 'tijd' een rol speelt. Als je even moet wachten bijvoorbeeld. Of als iemand binnen een paar seconden bij je is. Hoe lang is dat dan precies? De context bepaalt dat. Je geeft je kind met autisme een beter besef van tijd, als je als ouder slim met die tijdsbenoeming omgaat. Dus niet "Ik kom zo" of "Heb je even?", maar "Ik ben er over een uur", en "Heb je vijf minuten de tijd om even te praten?". Maak het begrip tijd zo concreet mogelijk.

Een kind met autisme tot rust laten komen

In deze periode, waarin het hele gezin meer thuis zit en veel bij elkaar zit, kunnen spanningen soms extra hoog oplopen. Dat kan ervoor zorgen dat de emmer nog sneller vol stroomt, zowel bij het kind als bij jullie als ouders. Het is de uitdaging om balans te vinden om je kind lekker in zijn of haar vel te laten zitten en (extra) stress en crises te voorkomen.

Hoe zorg je ervoor dat een kind met autisme weer meer ontspannen krijgt? En hoe zorg je ervoor dat de emmer weer even leeg gaat? Een aantal voorbeelden van activiteiten die de stress kunnen doen dalen is lopen, trampoline springen, tegen een boksbal slaan of onder een verzwaard deken kruipen.

Omgaan met prikkels

Kinderen met autisme kunnen snel overprikkeld raken. Als je kind controle heeft over de prikkels die op hem of haar afkomen, dan is het vaak makkelijker om te dealen met die prikkels. Soms vinden kinderen met autisme een eigen manier om de controle te krijgen. En soms kun je daar als ouder(s) een rol in spelen. Er zijn bijvoorbeeld verschillende manieren om te reageren op prikkels die je kind ervaart.

Gevoelens en agressie herkennen en de baas blijven

Voor kinderen met autisme is de wereld verwarrend en soms zelfs bedreigend. Het uiten van gevoelens verloopt vaak op een niet aangepaste manier zoals anderen pijn doen, gooien met dingen, roepen. In coronatijd is het voor kinderen met autisme nog lastiger om hun emoties de baas te blijven. Hoe kun je hen leren om zich bewust te worden van die gevoelens? En hoe ga je ermee om? De 'Gevoelsmeter' geeft inzicht in de gevoelswereld van kinderen met autisme en vooral in de opbouw van de boosheid. Je koppelt hiermee activiteiten of situaties aan een emotie of gevoel, waardoor je snel kunt schakelen.

Meer begrip voor jouw kind met autisme

Kinderen met autisme gedragen zich vaak 'stout'. Hij of zij is koppig, wil dingen niet, probeert uit, heeft geen zin of gaat te ver. Hier kan het kind zelf meestal weinig aan doen. Het vertonen van dit uitdagende gedrag zal in deze coronaperiode toenemen. Met mogelijk woede-uitbarstingen, paniekaanvallen en stresssituaties tot gevolg. Niet zo gek als je kind niet of minder de deur uit mag. Hoe krijg je beter begrip voor het gedrag van je kind met autisme en hoe kun je omgaan met paniek en angstreacties? Door de oorsprong van de angst, paniek of woede boven tafel te krijgen en daar op een goede manier mee om te gaan.

Wil je de tips van hierboven zelf toepassen?

- Werken met strepen
- Tips om het begrip tijd concreet te maken
- Ideeën om iemand met autisme te laten ontstressen
- Tips om meer controle over prikkels te krijgen
- Hoe werkt een gevoelsmeter?
- Hoe kun je omgaan met paniek- en angstreacties?

PRATEN OVER CORONA

Corona is iedere dag 'hot topic' in de journaals. En het virus beheerst de social media kanalen. Bij alles wat we doen, bepaalt Covid-19 de regels. Hoe communiceer je met je kinderen met autisme over corona?

Andere logica

Een kind met autisme bekijkt de wereld met een andere logica. Niet goed of fout, maar anders. Jouw kind heeft dan misschien wel een hele duidelijke mening over corona. Hij of zij vindt het misschien wel onzin om anderhalve meter afstand te bewaren. Of begrijpt niet goed waarom opa en oma hem of haar liever even niet meer in de buurt hebben. Hoe leid je dan op respectvolle wijze het gesprek met je kind in goede banen? Vertel elkaar wat je denkt.

Neem het voortouw: stel zelf vragen

De communicatie met je kind(eren) is een van de belangrijkste taken als ouder. Helemaal nu. Alleen zijn kinderen met autisme niet altijd gemotiveerd om te communiceren. Het stellen van vragen vinden ze lastig. Het kan daarom werken als jij het voortouw neemt. Stel je kind zelf af en toe vragen over corona. En vraag door met "O ja/nee, vertel eens?" of "Waarom dan?". Dat kan fijne en leerzame momenten opleveren.

Voorbeeldvragen voor jou om te stellen aan je kind:

1. Is er vandaag nog op school iets nieuws verteld of gezegd over corona? Mondkapjes? Regels? Ja/nee, vertel eens...

2. Wat vind jij nu van corona? Mondkapjes? Regels?

3. Waarom...Hoe voel je je eigenlijk nu er weer nieuwe regels zijn? Vertel eens...

4. Zijn er dingen waarmee ik of de juf/meester je kan helpen? Welke...

Van chocopasta ga je praten

De omgeving of situatie waarin je kind zich bevindt, kan stimulerend werken. Als ouder kun je die situaties en omgevingen spelenderwijs gebruiken om je kind uit te dagen om te praten. Zet maar eens een pot chocopasta bijvoorbeeld net niet binnen handbereik van je kind als je samen aan het ontbijt zit. Of schuif eens aan tafel met een mondkapje op.

Heeft je kind een vraag over corona?

Als je kind jou een vraag stelt over corona, is dat een signaal dat hij of zij meer wilt weten. Wuif dat niet weg, maar neem de tijd om hem of haar te vertellen wat je erover weet. Kijk samen wat je op internet kunt vinden om de vraag te beantwoorden. Het jeugdjournaal bijvoorbeeld. Zoek naar praatplaten, uitlegvideo's, lees iets voor (voor de allerkleinsten) of maak een tekening (een woord-beeldverhaal) om het uit te leggen.

Drie meest gestelde vragen en antwoorden over corona

Waarom mag ik nog steeds opa en oma niet knuffelen?

Kinderen worden niet zo snel ziek van het virus, maar je kan wel andere mensen besmetten. Vooral oudere mensen, zoals opa's en oma's, kunnen dan erg ziek worden. Je mag ze (nog) wel bezoeken, maar je mag ze eigenlijk niet knuffelen of zoenen. Zo bescherm je opa en oma.

Waarom is het belangrijk vaak je handen goed te wassen?

Virussen verspreiden zich heel makkelijk via je handen. Zonder dat je het doorhebt, zit je vaak met je handen aan je gezicht, mond of ogen. Zo kun je het virus binnenkrijgen. Door goed en vaak je handen te wassen, word je minder snel ziek en besmet je geen andere mensen.

Waarom kan ik niet met vrienden afspreken?

Kinderen willen graag met vrienden afspreken. Maar dat gaat nu niet. Vind jouw kind dat moeilijk? Of vragen vrienden toch aan je kind of ze mogen afspreken? Leg rustig uit waarom dat nu even niet zo handig is.

Omgaan met verlies
(van een familielid of bekende)

Blijf in ieder geval altijd kalm en rustig. Je mag natuurlijk verdrietig zijn of boos, maar leg dat dan uit aan je kind, biedt eventueel je excuses aan en geef elkaar een dikke knuffel. Waarschijnlijk moet je anders afscheid nemen of mag je zelfs niet bij de uitvaart zijn. Er zijn goede manieren om toch samen troost te vinden. Bijvoorbeeld door een film te (laten) maken van de uitvaart, gedichten te schrijven en tekeningen te maken.

Doseer het nieuws

Om beter met de overkill aan negatieve berichtgeving om te gaan, is het goed om op de hoogte te blijven van de coronasituatie, maar laat niet je hele dag ervan afhangen. Dit heeft ook een negatief effect op je kind. Beperk het nieuws op tv, de krant en op social media. Natuurlijk vraag je af en toe naar zijn of haar gevoelens als er weer een nieuwe ontwikkeling is, maar doseer het.

Blijf praten met je kind

Help je kind om de situatie zoals deze is te accepteren om frustraties en vervelende situaties te voorkomen. Bekijk de situatie per dag, want je weet niet hoe dingen er over 1, 6 of 12 maanden uitzien. Niemand weet dat en je kunt jezelf en je gezin niet voorbereiden op dingen die je niet weet.

Wil je praten met je kind over corona?

Deze handige links kunnen je helpen:

- Tips over hoe je het gesprek aan kunt gaan over wie nu gelijk heeft
- Uitlegvideo's over het coronavirus
- Zelf tekeningen (woord-beeldverhalen) maken
- Voorleesboekje: "Hallo, ik ben corona!"(vanaf 4 jaar)
- Corona werkboekje
- Veelgestelde vragen en antwoorden voor kinderen en jongeren
- Hoe ga je om met een overlijden?

Even bellen met het RIVM deed mijn zoon goed

Hoe ervaren ouders van een kind met een gedragsprobleem of stoornis de coronatijd? Jantien* heeft een zoon met autisme. Ze deelt met ons haar ervaring van een toch wel lastige tijd.

Niet naar school

"De coronatijd was lastig voor mij en mijn zoon van 17. Ik woon klein, dus zit je de hele dag dicht bij elkaar. Mijn zoon kreeg les via de computer. Dat ging best goed, maar zelfstandig aan het werk gaan lukte eigenlijk niet. Ik merkte wel dat hij veel rustiger werd van niet naar school hoeven gaan. Dat levert normaal gesproken al veel stress op, met woedeaanvallen tot gevolg. Hij leek in dat aspect erg gegroeid. Evengoed kreeg ik thuis soms te maken met geweld. In die gevallen kun je hem het beste laten uitrazen en toch even naar buiten gaan om af te koelen."

Bellen met RIVM

"Mijn zoon heeft vooral moeite met de onzekerheid die erbij kwam kijken. Het stelde hem dan gerust om te bellen met het RIVM. Zij hebben hem echt goed te woord gestaan. In de coronatijd werd hij ook nog ontslagen bij de supermarkt, omdat hij anders een vast contract moest krijgen. Gelukkig vond hij tijdens de zomervakantie een vakantiebaan. Daardoor werd alles even minder onzeker."

Heb vertrouwen in je kind

"Voor mezelf hielp het om het mezelf niet kwalijk te nemen als het mijn zoon niet lukte om zelfstandig aan school te werken. Het is nu eenmaal een moeilijke periode en als ouder kun je ook niet alles. Heb vertrouwen in je kind en probeer toch samen te ontspannen. Zo zijn wij er een paar dagen op uit geweest met een bevriende familie. Niet helemaal volgens de coronaregels, maar het onbezorgde gezelschap deed mijn zoon heel goed. Ik zag hem helemaal ontspannen. Zo kun je er weer even tegenaan."

**In verband met de privacy gebruiken we niet de echte de namen van ouders.*

JE NIEUWE THUISSITUATIE

Niemand weet precies hoe het coronavirus zich gedraagt, hoe de verspreiding verloopt en welke maatregelen er vervolgens door de overheid worden getroffen. Dat vraagt om aanpassingsvermogen en improvisatievermogen, ook thuis. Als ouder van een kind met autisme kan dat voor veel onzekerheid en de nodige stress zorgen. Je bent veel vaker thuis dan gebruikelijk. En je andere kinderen, als je die hebt, zijn er ook nog. Hoe vind je toch structuur, rust en (leef)ruimte? Hoe maak je er thuis het beste van?

Blijf leuke dingen doen

Onderneem samen activiteiten of bedenk hoe je activiteiten thuis leuk(er) kunt maken. Voor kinderen is sociaal contact erg belangrijk. Hoewel je elkaar minder vaak buitenshuis kan opzoeken, kan je online veel samen doen. Samen eten via Microsoft Teams of Zoomen met opa en oma of vriendjes en vriendinnetjes, een omakaart maken, op safari in je eigen tuin, knutselen, of toffe challenges bedenken. Op internet zijn er veel leuke initiatieven te vinden, waaraan je (gratis) kunt deelnemen of die ervoor zorgen dat je zoon of dochter niet hoeft stil te zitten.

Laat je kind(eren) ook meedenken en meehelpen in huis

Dat is goed voor de ontwikkeling en ze komen vaak met ideeën waar je zelf niet op zou komen. Verwacht tegelijkertijd niet te veel van ze. Het kan zijn dat je plannen niet altijd lukken of je kinderen niet doen wat je zou willen. Houd daar rekening mee en neem het niet te zwaar op.
Al deze activiteiten kunnen jou helpen om weer wat meer structuur in je (dag- of week-)planning te brengen, door de leuke dingen alvast samen met je kind in de agenda te zetten.

Vijf thuis-zijn-en-blijf-tips:

- Houd een structuur aan
- Heb oog voor gevoelens van je kind en beloon goed gedrag
- Geef je kind opties om te kiezen wat jullie gaan doen. Bedenk wel zelf de opties
- Maak een taakverdeling met je partner en bespreek wat er goed of fout ging op een dag
- Wees niet al te streng, in deze gekke tijd mag er soms iets meer

Laat je kind lekker zelf spelen

Laat je kind met autisme zelf lekker spelen als hij of zij geen zin heeft om met anderen te spelen. Maar stimuleer hem of haar ook om met anderen te spelen. Het kan zijn dat je kind met autisme geen zin heeft om te spelen met een ander, bijvoorbeeld met zijn of haar broer(tje) of zus(je). Dat mag soms ook best, maar kan niet altijd. Als ouders vind je het namelijk ook fijn om te zien dat ze zich samen kunnen vermaken. Samen een spelletje doen of een puzzel maken bijvoorbeeld, zodat jij even de handen vrij hebt voor een belangrijk (zakelijk) gesprek of een huishoudelijke taak.

Zorg voor een duidelijke structuur

Creëer dagritme, waarin je tijd voor werk, schooltaken en vrije tijd duidelijk scheidt. Rituelen en activiteiten die normaal gesproken zorgen voor dagritme zijn in coronatijd anders. Elke dag naar school, naar het werk of zonder na te denken naar de sportclub… het is niet vanzelfsprekend. Ga samen met je kind op zoek naar een nieuw ritme van de dagen en de weken en maak er planningen van. Dit geeft niet alleen je kind, maar vooral ook jou rust.

Creëer sfeer en duidelijkheid

De inrichting van een kamer is heel belangrijk. Waarom? Als je vaker thuis bivakkeert, zit je dichter op elkaars lip. Er is meer onrust en meer dynamiek omdat je thuis werkt. De kunst is om voor je autistische zoon of dochter toch een rustige plek te creëren waar hij of zij zichzelf kan zijn. Ga creatief om met jouw thuisruimte. Maak een ruimte zoals een woonkamer of slaapkamer gezellig en functioneel voor een kind met autisme. Houd het simpel en zorg voor zo min mogelijk afleiding.

Rust aan tafel

In deze roerige tijd, wil je zo min mogelijk gedoe. Bijvoorbeeld tijdens het eten. Onduidelijkheid (aan tafel) kan ertoe leiden dat een kind met autisme onrustig wordt, eten of eetgerei afpakt en gezellige tafelmomenten de kop indrukt. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen, is er een aantal eenvoudige tips voor structuur aan tafel. Dat begint al bij hoe een tafel is gedekt. Een placemat bijvoorbeeld, zorgt voor een duidelijke afbakening van iemands 'eetruimte'. Dat geeft duidelijkheid. Zo kan ook een bord met een scheiding voorkomen dat eten door elkaar heen loopt. Allemaal handige weetjes om te zorgen voor meer rust tijdens eetmomenten.

Duidelijke afspraken over schermtijd

De Playstation, de Switch, de iPad, de mobiel of de laptop zijn mega-interessant voor je kind. Vooral in coronatijd. Voor ouders is het eigenlijk ook wel de ideale oplossing om wat rust te creëren. Toch is schermtijd zonder duidelijkheid - voor je kind, maar ook voor jou - geen oplossing. Sterker nog, het is zelfs schadelijk. Stel duidelijke regels op en maak samen met je kind afspraken over schermtijd.

Hoe lang mag een kind gamen, tv-kijken of TikTokken?

Daar zijn geen vaste regels voor, alleen twee 'officiële' adviezen van kinderartsen en oogartsen:

0 tot 2 jaar: liever helemaal geen beeldschermmedia

Vanaf 4 jaar: de 20-20-2 regel.
Dat wil zeggen: na 20 minuten kijken 20 seconden in de verte kijken, en elke dag minstens 2 uur buiten spelen. Dit is bedoeld om bijziendheid te voorkomen.

Verder is het gewoon een kwestie van doen wat goed voelt. Als je denkt: dit is te veel of te lang, dan ís het te veel of te lang.

Ga zelf aan de slag

Met deze tips creëer je zelf thuis meer rust, ruimte en gezelligheid tijdens corona:

- Omgaan met de thuissituatie
- Webinar over hoe je met spanningen kunt omgaan (voor ouders met kinderen van 2-12 jaar)
- Hoe kun je een kind met autisme motiveren om samen te spelen?
- Hoe maak je eenvoudig een effectieve (week)planning?
- Stylingtips en -adviezen

Hoe houd je ritme tijdens de coronaperiode?

De coronatijd was voor iedereen een hele omschakeling. Nicolai* is vader van kinderen met autisme. Hoe kwamen zij de coronatijd door? Hij deelt met ons zijn verhaal.

Ritme houden is lastig

"Er zijn drie scenario's. Onze kinderen zijn thuis, gedeeltelijk thuis of op de groep en permanent op de groep. Mijn zoon is thuis. Zonder weekendbaan, stage, school of groep is het lastig om ritme te houden. Hij slaapt uit en begint aan zijn dag met een lunch in plaats van een ontbijt. Daarna maakt hij een beetje huiswerk, gamet eet en gamet."

Experimenteren

"We zouden over een maand gaan experimenteren met meer dagen naar huis, maar door het virus is dit ineens veel sneller gegaan. De eerste weken ging het redelijk, maar nu komen de oude foute keuzes weer naar voren en is er een terugval. Onze zoon was een maand geleden van de wiet af, nu is hij er weer mee begonnen. We gaan nu proberen terug te schakelen naar door de week op de groep en in het weekend thuis. Toch zijn we ook bang voor invloed van andere kinderen op de groep. Voor besmetting natuurlijk, maar ook voor afwijkend gedrag en kinderen met issues."

Moeilijke periode

"Onze kinderen kunnen erg slecht tegen veranderingen, dat maakt ze onrustig. De coronaperiode maakt dat extra moeilijk. We geven onze zoon klusjes die hij met plezier doet, maar spelletjes vindt hij saai en hij kijkt andere tv-programma's dan zijn ouders. Ondersteuning van de groep is er wel, maar de Facetimegesprekjes zijn vaak dollen en grapjes maken zonder diepgang. Zijn mentor en de ouderbegeleider zijn op afstand ter beschikking. Je merkt wel dat zij moeilijk grip krijgen op de jongeren en geen connectie kunnen maken. Dat maakt het al met al een moeilijke periode voor ons."

**In verband met de privacy gebruiken we niet de echte de namen van ouders.*

ONDERWIJS IN CORONATIJD

Het onderwijs in coronatijd is passen en meten. Klassikaal waar het kan, online waar het moet. Blended noem je dat. Onderwijsinstellingen zijn aan handen en voeten gebonden. Ga er vanuit dat iedereen zijn best doet om alle ballen in de lucht te houden. Niemand neemt het je kwalijk als iets even niet lukt.

Gaat je kind met autisme naar de basisschool?

Vijf belangrijke tips om je hoofd koel te houden:

- Een kind met autisme iets leren kan soms best een uitdaging zijn. Heb geduld en maak zoveel mogelijk gebruik van schoolmateriaal van de school van je kind of online lessen en schoolboeken.
- Blijf bij de kern als je uitlegt. Houd het simpel. En houd de tijd in de gaten.
- Wissel werken af met bewegen. Kinderen moeten hun energie kwijt kunnen, dat is op school ook zo. Laat ze even een frisse neus halen of dansen op een Youtube-filmpje.
- Vind je het lastig ouder èn leraar tegelijk te zijn en ook nog eens de boontjes te moeten doppen voor je werk? Houd goed contact met school en je werkgever.
- Praat met anderen over hoe het gaat. Ervaringen uitwisselen met andere ouders kan je helpen. Vraag vooral ook hulp aan leraren en hulpverlening (als dat mogelijk is). Grote kans dat ze helpen bij dingen waar je tegenaan loopt.

Gaat je zoon of dochter naar het voortgezet onderwijs, hbo of universiteit?

Blijf begeleiden, maar zit er niet te dicht bovenop. Krijgt jouw zoon of dochter vaak online les en heeft hij of zij moeite om de lesstof te begrijpen? Of is het lastig om een ritme te vinden op de dag of in de week? Help hem of haar door samen een dag- en of weekplanning te maken. Ook is het verstandig om vinger aan de pols te houden met de lesstof. Praat met je kind over hoe hij of zij de school en de lessen ervaart. Help waar je kan. Zorg dat je een e-mailadres of telefoonnummer hebt van de mentor/ mentrix en vraag samen hulp als je kind dreigt vast te lopen.

Online klasgenoten leren kennen en herkennen

Online les is een uitdaging voor kinderen met autisme. De hoeveelheid gezichten in combinatie met de namen (lees: woorden) is één grote brei van informatie. Helemaal als de klasgenoten al een tijd niet in beeld zijn geweest. Een goede tip om al die namen en gezichten tijdens een (video)gesprek toch te onthouden is om een klassenfoto te voorzien van alle namen. Wanneer je kind deze binnen handbereik heeft, of beter nog uit het hoofd leert, wordt het voor hem of haar een stuk makkelijker.

Weer naar school (na een lockdown of quarantaine)

Wanneer je kind voor een langere periode niet op school is geweest en ineens weer naar school mag, bijvoorbeeld na een lockdown of quarantaine-situatie, kan deze verandering vaak spannend en lastig zijn. Hij of zij heeft zijn klasgenoten al een tijd niet meer gezien. Het ritme van de lessen, de sfeer in de klas, de pauzes en alle vragen en ook verhalen van alle kinderen: dat zijn veel nieuwe prikkels. Misschien voelt de schoolsituatie nog niet vertrouwd. Gun je kind de tijd om weer te wennen aan deze verandering. Praat over de verandering en benadruk de leuke dingen die erbij komen kijken: vriendjes en vriendinnetjes weer zien, buiten spelen en leuke dingen doen op school.

Coronavirus en onderwijs

Over het onderwijs, maatregelen op school, toetsing en examinering en les op afstand is veel te doen en er zijn veel vragen. Zorg in eerste instantie voor korte lijnen met de leerkracht, mentor, mentrix of begeleider van je kind. Vanuit de overheid is er ook een aantal officiële websites waar je terechtkunt voor algemene vragen. Win informatie in. Dit e-book is een goede start.

Wat kun je doen voor een meer ontspannen terugkeer in de klas?

- Maak samen een collage van alle leuke dingen die jullie thuis hebben gedaan. Dan kan je kind er op school over vertellen.
- Wanneer je kind een aantal weken/maanden niet naar school is geweest, laat hem of haar rustig wennen aan het nieuwe dagritme. Vooral aan het vroege opstaan.
- Neem na schooltijd even de tijd om de dag door te spreken.

Help je kind met leren

Bekijk de tips op deze websites:

- Tips voor thuisonderwijs
- Steunpunt Passend Onderwijs
- Actuele situatie corona in primair onderwijs (PO-raad)
- Actuele situatie corona in voortgezet onderwijs (VO-raad)
- Actuele situatie corona in universiteiten en hogescholen

Coronatijd was een zware tijd voor onze kinderen

De coronatijd was voor iedereen een hele omschakeling. Voor vaders en moeders die een kind met gedragsproblemen of een stoornis hebben, geldt dat helemaal. Tijdens de vakantieperiode blikt Marianne terug*. Ze is moeder van vier kinderen. Hoe heeft zij de coronatijd beleefd en hoe ziet zij de toekomst?

Het brengt saamhorigheid

"Ik vond het onwijs gaaf om iedereen bij me aan tafel te hebben tijdens het eten: mijn eigen kinderen en mijn schoondochter, een prachtige meid! Dan merk je pas hoeveel iedereen normaal gesproken buiten de deur te doen heeft. Het brengt saamhorigheid."

Weinig privacy

"Voor de kinderen is het een zware tijd. Ze mogen een hoop niet en je hebt maar weinig privacy als je allemaal thuis zit. Je ziet ook dat ze nog niet goed vooruit kunnen kijken, dat heeft te maken met de hersenontwikkeling. Daardoor is alles aan deze tijd onzeker: je weet niet hoe lang het duurt en je kan geen plannen maken. "

"Voor de alledaagse gang van zaken houd ik rust, reinheid en regelmaat aan. Zo weten de kinderen waar ze aan toe zijn en is het ook voor jezelf vol te houden."

Kinderen hebben recht op onze aandacht

"Het belangrijkste is om er echt te zijn voor je kind. Geef ze momenten van echte aandacht. En komt het even niet uit, dan spreek ik met mijn kind af dat we er later over praten. Dat doen we dan ook echt. Kan het niet wachten, dan maak je tijd. Als ouder heb je zelf gekozen voor kinderen, kinderen hebben dat niet. Daarom hebben zij geen verplichtingen naar hun ouders, ze hebben wél recht op onze aandacht."

**In verband met de privacy gebruiken we niet de echte de namen van ouders.*

SPORTEN EN ANDERE (VERENIGINGS-)ACTIVITEITEN

Sporten of op een andere manier actief zijn is superbelangrijk! Het is goed voor de gezondheid van je kind en het is een uitlaatklep. Laat daarom je kind zoveel mogelijk genieten van (sport)activiteiten. Ook al gooit corona soms roet in het eten.

Blijf roeien met de riemen die je hebt

Het verenigingsleven is een belangrijke sociale pijler. Vanwege corona zijn verenigingen dikwijls genoodzaakt om strenge coronaregels op te stellen en deze te handhaven. Denk aan gesloten kantines, geen douchemogelijkheid en strikte tijdschema's. Maar laat je daardoor niet weerhouden om je zoon of dochter zoveel mogelijk te steunen om actief te blijven sporten of bewegen. Ga met hem of haar mee waar het mag en moedig je zoon of dochter aan. Het maakt jou trots en geeft je kind een positieve boost. Wees wel zo sportief om je aan alle regels te houden.

Laat je niet uit het veld slaan door corona

- Blijf sporten en verenigings (activiteiten) stimuleren waar het kan
- Support je kind zelf ook zoveel mogelijk (daar wordt hij of zij blij van)
- Check altijd de regels van een vereniging voordat je daar naartoe gaat

Thuis sporten, bewegen of juist ontspannen? Ook prima!

Thuis sporten en bewegen is dankzij corona populairder dan ooit. Vind je kind dit leuker dan in verenigingsband? Prima! Er is genoeg te vinden op internet om hem of haar te inspireren. Denk aan crossfit en gym-oefeningen, hooghoud-challenges of jongleerlessen. Zo zijn er ook ontspannings- en contactoefeningen te vinden op Youtube, waarmee kinderen en ouders leren om zorg te dragen voor zichzelf en elkaar en om samen te werken. Deze coronaperiode kun je daar mooi mee oefenen. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen en lichaamsbewustzijn. En zo leert je kind op een prettige manier contact te maken en zich te uiten door middel van lichaamstaal.

Zin om meteen samen te bewegen?

Op deze website vind je tips om je kind actief te houden:

- Actuele situatie rondom het sporten
- Gym, bewegings- en ontspannings oefeningen en inspiratie voor thuis

Hoe leer je je kind omgaan met anderhalve meter afstand?

Het was flink omschakelen tijdens de coronatijd. Gregory* heeft een zoon met autisme. Hij vertelt over hun coronatijd.

Relaxte maar ook heftige tijd

"Aan de ene kant was het een relaxte tijd. Je hebt minder verplichtingen en doet rustig aan thuis. Toch was het ook heftig: de situatie was heel serieus en er werden veel vrijheden ingeperkt. Voor ons was het vooral aftasten hoe je omgaat met de dagindeling. Het schema van een normale schooldag aanhouden werkte het beste."

"Vaak is het de afweging of je blijft pushen of dat je even adempauze geeft. Vaak kwam onze zoon tot rust met een kwartiertje gamen of TV kijken, maar sommige dagen ging het gewoon niet. In die gevallen hebben we niet gepushed, maar dat gewoon geaccepteerd."
"Ik vind activiteit in de buitenlucht heel belangrijk. Als dat verantwoord kan, gaan we vaak met de hond wandelen of een flink stuk fietsen."

Oefenen met anderhalve meter afstand

"Vanwege zijn autisme is mijn zoon best neurotisch over de anderhalve meter afstand. Toen hij weer naar school ging, had hij moeite met kinderen die er minder strikt mee omgaan. We hebben met hem geoefend hoe hij daarop kan reageren. Geef het aan, maar met begrip: laat een ander in zijn of haar waarde. Soms kan je het beste zelf een stapje terug doen om meer afstand te nemen."

"Voor het nieuwe schooljaar houden we goed contact met de leerkracht en maken we duidelijke afspraken met onze zoon. Zodat het goed gaat op school en zodat hij de ruimte krijgt als iets even niet lukt."

**In verband met de privacy gebruiken we niet de echte de namen van ouders.*

SAMEN DE CORONACRISIS DOOR

Je doet enorm je best om je kind goed te begeleiden, maar de boog blijft alsnog flink gespannen. Met elkaar praten over wat je dwars zit is erg belangrijk. Vooral wanneer je kind een tiener is, wordt blijven praten steeds belangrijker. Je hebt elkaar nodig, dus je zult er ook zoveel mogelijk samen uit moeten komen. Niet voor niets is de kreet 'Alleen samen krijgen we corona onder controle'. Maar ja, dat is makkelijk gezegd en soms heel lastig om te doen. Toch wagen we een poging. Hopelijk inspireren deze laatste tips.

Slaapt je kind slecht?

Merk je dat je kind veel piekert en daardoor slecht slaapt? Stel vragen en bespreek samen waarover je kind zich het meeste druk maakt. Verzin samen zoveel mogelijk oplossingen en kies er eentje uit waarmee je direct iets kunt doen.

Opgelopen spanningen in huis

Als het thuis niet fijn is, is dat vooral in deze tijd lastig. Het is niet altijd makkelijk, maar geef je kind de ruimte om erover te praten met een maatje. Denk aan iemand van school, een vriend(in) of een organisatie waarmee je kunt chatten of bellen.

Samen positief de crisis door

Sta stil bij de goede dingen die gebeuren door de situatie. Dat je meer tijd voor elkaar hebt bijvoorbeeld. Of dat er meer aandacht is voor de natuur. Wees samen dankbaar voor wat je wél allemaal hebt.

Ga voor gezond

Gebruik gezonde manieren om de stress te verlagen, zoals wandelen (met 1.50 meter afstand), grapjes maken, yoga, muziek luisteren of dansen.

Zit je er echt doorheen?

Bij MIND korrelatie kun je elke werkdag terecht voor hulp en advies, via telefoon (0900-1450), chat, WhatsApp en mail. Meer weten? https://mindkorrelatie.nl/

Verder lezen over corona?

Bedankt voor het lezen van dit e-book. We hopen dat je nieuwe inzichten hebt opgedaan en dat je bent geholpen met de tips. Dit e-book is samengesteld uit tips, artikelen en verhalen die eerder zijn gepubliceerd op onze website. Klik hieronder op een artikel uit de coronareeks.

Artikelen uit de coronareeks:

Coronavirus 1: tips en adviezen voor ouders van kinderen met een stoornis
Coronavirus 2: hoe ga ik om met de nieuwe thuissituatie?
Coronavirus 3: welke thuisactiviteiten kan ik doen met mijn kind?
Coronavirus 4: thuiswerken, gezin en thuisonderwijs: hoe doe je dat?
Coronavirus 5: weer naar school
Coronavirus 6: hoe voorkom ik spanningen thuis?
Coronavirus 7: autisme en corona
Coronavirus 8: hoe gaan andere jongeren om met corona?

Colofon

Onze dank gaat uit naar alle ouders die hun tips en ervaringen met ons delen. Een extra dank je wel voor Jantien, Nicolai, Marianne en Gregory (ook al zijn dit niet jullie echte namen, wij weten wie jullie zijn). Dank aan Jessica Tokaya voor de uitvraag aan ouders en het verzamelen van alle goede tips.

Tekst Harold Joëls en Chris van Breda
Samenstelling Harold Joëls
Vormgeving Ellen Lennartz
Eindredactie Patricia Jaspers
Hoofdredactie Ingrid Schaap
Online marketing Dagmar Halfhide

Wil jij je ervaring delen?

Meld je dan aan op het ouderportaal. Mailen mag ook altijd: info@ihubontwikkelplein.nl

We zijn ook te vinden op social media. Hier houden we je op de hoogte van het ouderplatform, de ervaringsverhalen en onze evenementen, zoals de Shared Decision Day.

iHUB ONTWIKKELPLEIN

www.ihubontwikkelplein.nl