



TRIPLE P FOLDER

Werk en gezin combineren tijdens de coronacrisis

De coronacrisis heeft op allerlei manieren invloed op ons. Voor veel ouders zijn de grenzen tussen werk en gezin veranderd. Het vinden van een balans tussen werk en gezin was nog nooit zo belangrijk. Bovendien hebben veel gezinnen te maken met extra stress, zoals onzekerheid over hun baan, financiële druk en de onvoorspelbaarheid van de huidige situatie.

Het kan moeilijk zijn om een nieuw ritme te vinden, bijvoorbeeld als u thuis werkt en het gezin ook aandacht vraagt. Datzelfde kan gelden voor periodes van een lockdown of quarantaine. Er is geen perfecte manier om de juiste balans te vinden. Wat het beste werkt, zal voor ieder gezin anders zijn. Bovendien kan dat weer veranderen als de situatie verandert. Het belangrijkste is dat ouders goed voor zichzelf zorgen en op zoek gaan naar balans tussen werk en gezin, zodat ze zich rustig voelen en overzicht hebben. Het is een uitdagende tijd voor iedereen, vooral voor gezinnen. Deze folder biedt een aantal tips die kunnen helpen oplossingen te vinden voor uw gezin. Er zullen vast af en toe nog wel moeilijke dagen zijn, maar het inzetten van een paar tips kan helpen om alles iets gemakkelijker te maken.



Accepteer dat het een uitdaging kan zijn om werk en gezin te combineren

Werk en gezin combineren kan lastig zijn. Door de coronacrisis veranderen de omstandigheden voortdurend en dat maakt het nog veel lastiger. Kinderen zijn vaak meer thuis. Ze hebben zorg nodig, hulp bij schooltaken of meer toezicht. Sommige

gezinnen zorgen ook voor oudere familieleden of maken zich zorgen over hen. Periodes van thuis moeten blijven, onzekerheid over banen en de economie en zorgen over gezondheid geven allemaal extra stress. Sommige ouders die nu thuis werken, missen de contacten die er normaal op het werk zijn. Ook buitenshuis werken brengt allerlei uitdagingen met zich mee. Ouders met essentiële beroepen die naar hun werk gaan (zoals in de gezondheidszorg, kinderopvang, schoonmaken), kunnen zich zorgen maken over een mogelijke blootstelling aan het virus. Voor deze ouders kan het dus extra moeilijk zijn om kinderen en tieners te helpen en te begeleiden in hun ontwikkeling.

Kinderen en tieners die 'virtueel' leskrijgen en thuis leren, kunnen verveld raken. Ze zitten meer in huis en besteden meer tijd op de computer en internet. Misschien missen ze hun vrienden of begrijpen ze de beperkingen in hun leven niet. Uitdagend en lastig gedrag bij kinderen komt vaker voor en geeft extra druk op ouders.

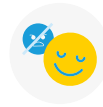
Dit alles heeft onvermijdelijk invloed op het welzijn van ouders. En als ouders zich ongerust, geïrriteerd, gefrustreerd, schuldig, boos of uitgeput voelen,

is het nog moeilijker om met alle dagelijkse taken om te gaan. Alle ouders moeten erover nadenken hoe ze hun kinderen kunnen helpen in deze tijd. Tegelijkertijd is het ook belangrijk dat ouders tijd voor zichzelf maken en goed voor zichzelf zorgen. Kalme en ontspannen ouders kunnen beter zorgen voor veiligheid en stabiliteit die kinderen nodig hebben in deze onzekere tijden.



Zorg zo goed mogelijk voor uzelf

Goed voor uzelf zorgen is geen overbodige luxe. Het belangrijkste wat u kunt doen voor uw gezin en werk is goed voor uzelf zorgen. Probeer tijd vrij te maken voor wat u zelf nodig heeft. Benut bijvoorbeeld de tijd die u normaal gesproken kwijt bent aan woon-werkverkeer en ga op dat moment iets voor uzelf doen. Dat kan iets zijn als praten met uw partner of vriend(in) over hoe u zich voelt, beeldbellen met vrienden, lekker naar buiten voor beweging en frisse lucht of iets leuks en inspirerends bekijken of delen op social media. Mindfulness, meditatie, ontspanning en/of diepe ademhaling kan helpen om stress te verminderen en om minder last te hebben van emoties als bezorgdheid, een schuldgevoel of boosheid. Probeer negatieve gedachten te vervangen voor meer realistische helpende gedachten, zoals: *Het is moeilijk, maar het lukt me wel. Of: Het is heel normaal om wat overprikkeld te zijn, ik ga me focussen op één ding tegelijk.* Zorg goed voor uzelf en richt u op uw eigen welzijn (bijvoorbeeld regelmatig bewegen, goed eten, proberen om voldoende te slapen, vermijden van alcohol en drugs als manier om met stress om te gaan). Op die manier is er een grotere kans dat u gezond blijft en beschikbaar bent voor uw gezin en voor uw werk.



Heb realistische verwachtingen

Wees realistisch in wat u op een dag kunt doen. Misschien is dat nu anders dan wat u gewend bent. Dat is normaal. Sta uzelf toe om alleen te doen wat haalbaar is. Vermijd onrealistische hoge verwachtingen. Die zorgen vaak alleen maar voor frustraties en een schuldgevoel als het niet lukt. Iedereen wil een goede ouder zijn, maar perfect willen zijn (zowel thuis als op het werk) is onmogelijk en zorgt voor stress. Sta uzelf dus toe om de dingen te doen op een manier die 'goed genoeg' is. Bedenk hoe u uw tijd besteedt als u niet werkt, om ervoor te zorgen dat alles wordt gedaan wat voor u prioriteit heeft. Voorkom dat u alle vrije tijd besteedt aan onnodige klusjes. Misschien kan er iets uitgesteld worden. Stimuleer uw kinderen om zelfstandiger te zijn en mee te helpen met huishoudelijke klusjes. Laat onrealistische hoge eisen los en focus op wat het belangrijkste is.



Plan vaste tijden in voor uw gezin

Als de grenzen tussen werk en gezin vager worden, is het soms verleidelijk om langer te werken. Dit kan ervoor zorgen dat u zich schuldig voelt over het feit dat u niet genoeg tijd met uw gezin doorbrengt. Als u specifieke tijden instelt om samen met uw gezin te zijn, kunt u zorgen voor 'quality time' samen. En als u weet dat er aan de behoeften van uw gezin is voldaan, is het gemakkelijker om weer op het werk te concentreren. Vaste tijden voor uw gezin inplannen, is vooral belangrijk als u moet werken op momenten die normaal gesproken gezinsmomenten zijn, zoals 's avonds of in het weekend. Zorg ervoor dat u tijd heeft om te praten, te spelen en samen activiteiten te ondernemen, zoals wandelen, samenwerken aan projecten of koken met het gezin. Als sociale activiteiten beperkt zijn, moet u misschien wat creatiever zijn in uw ideeën.



Praat met uw leidinggevende en collega's

Probeer samen met uw leidinggevende oplossingen te vinden die zowel voor u goed zijn, als voor uw werkgever. Als het mogelijk is, onderhandel dan over werkuren die passen bij uw gezin en de kinderopvang of school. Misschien wilt u bepaalde veranderingen aanvragen of de tijden van vergaderingen verschuiven, als die gepland staan op momenten dat uw kind u waarschijnlijk nodig heeft. Bespreek met uw leidinggevende of flexibele werktijden mogelijk zijn. Neem geen extra opdrachten aan en verminder onnodige verplichtingen. Als 'nee' zeggen tegen extra werk niet mogelijk is of riskant, vraag dan extra tijd als dat nodig is om het af te maken. Laat uw leidinggevende weten dat u thuis verplichtingen heeft, zoals uw kinderen begeleiden bij het virtueel leren. Veel leidinggevendens zullen dat herkennen en hebben daar thuis misschien ook wel mee te maken. Misschien hebben ze nog wel ideeën die kunnen helpen.

Deel uw ervaringen ook met collega's. Collega's kunnen een grote steun zijn. Misschien begrijpen zij beter dat er veranderingen op het werk nodig zijn als ze horen dat het voor u soms lastig is. Als u op afstand werkt en er zijn niet zoveel mogelijkheden om af en toe even te kletsen, kunt u overwegen om samen te beeldbellen of een chatgroep te beginnen om ervaringen te delen.



Wees duidelijk over werktijd en werkruimte

Laat uw gezin weten wanneer u aan het werk bent en om welke redenen ze u wel en niet mogen storen. Stel duidelijke grenzen. Bespreek een paar regels over rustig en respectvol zijn als anderen werken en hoe je beleefd iemand kunt onderbreken en om hulp kunt vragen als dat nodig is. Probeer op vaste tijden

te werken als dat kan. Zo voorkomt u dat u de hele week met werk bezig bent. Als het mogelijk is, werk dan steeds in dezelfde ruimte. Hierdoor wordt u niet steeds aan het werk herinnert op andere plekken in huis.



Zorg voor goede opvang en toezicht voor uw kinderen

Als u weet dat uw kind veilig is en goed verzorgd wordt, kunt u zich beter concentreren op uw werk. Als u vanuit huis werkt, kijk dan of het mogelijk is te werken op de momenten dat uw kinderen minder toezicht van u vragen. Misschien kunt u de opvoedtaken verdelen tussen u en uw partner of iemand anders. Tieners hebben minder toezicht nodig, maar het blijft belangrijk dat u weet waar ze mee bezig zijn.



Stimuleer gedrag dat u fijn vindt

Geef complimenten om gedrag te stimuleren dat u fijn vindt en graag vaker wilt zien. Bijvoorbeeld: uw kind speelt rustig, terwijl u aan het beeldbellen bent met collega's. Geef dan een beschrijvend compliment: *'Wat fijn dat je zo rustig speelde toen ik aan het beeldbellen was. Daardoor kon ik gemakkelijk praten met de mensen van mijn werk.'* Reageer snel



om lastig gedrag te voorkomen. Help uw kind met het opstarten van spel of activiteiten als u weet dat u zich moet concentreren op uw werk. Stimuleer om zelfstandig te spelen of te werken. Geef uw kind aandacht als hij zich aan de regels houdt. Als uw kind de regel vergeet of er zich niet aan houdt, vertel dan rustig waarmee uw kind moet stoppen en wat hij wel kan gaan doen. Geef uw kind een compliment als dat lukt. Als het probleem aanhoudt, kunt u uw instructie krachtiger maken door een korte consequentie te geven (bijv. een privilege verliezen, zoals een korte tijd niet op het beeldscherm mogen). Geef uw kind een compliment als u ziet dat hij zich daarna aan de regels houdt. Het beste is om meteen een compliment te geven, zodra u iets ziet wat u fijn vindt, vooral bij jonge kinderen. Maar als u ontdekt dat u bent vergeten een compliment te geven, kan dat ook altijd later nog.

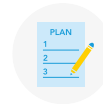
Probeer met oudere kinderen dezelfde regels, beloningen en consequenties aan te houden als vóór de coronacrisis. Het vasthouden van (ongeveer) dezelfde routines, afspraken en bedtijden geeft structuur en zorgt ervoor dat alles zo normaal mogelijk blijft. Als uw kind veel tijd doorbrengt op social media, kunt u 'schermvrije momenten' invoeren voor het hele gezin en andere leuke en interessante activiteiten aanbieden. Geef uw tiener een compliment als hij zich goed en verantwoordelijk gedraagt. Als uw tiener zich niet aan een regel houdt, kunt u hem voor een korte tijd een privilege ontfen. Als uw tiener emotioneel wordt, maak dan tijd om te luisteren naar uw tiener en probeer te begrijpen hoe het voor hem is. Help hem om zijn gevoel te benoemen, toon begrip en vraag of u iets kunt doen om te helpen.



Focus op het werk als u aan het werk bent

U werkt efficiënter als u tijdens uw werk goed kunt focussen en concentreren. Vermijd afleidingen zoals het nieuws checken of social media. To do-lijstjes

en het stellen van specifieke doelen kunnen helpen om de focus vast te houden en efficiënter te werken. Als u gestoord wordt, probeer dan zo snel mogelijk het werk weer op te pakken waar u was gebleven. Efficiënt werken helpt om meer te kunnen doen in een kortere tijd. Dit voorkomt werkstress en zorgt voor meer vrije tijd.



Plan regelmatig een pauze in

Regelmatig een pauze inplannen helpt voor uw concentratie. Veel mensen vinden het prettig om 20-30 minuten geconcentreerd te werken en dan 5 minuten te pauzeren. Als uw kinderen thuis zijn, dan is dat een goed moment om een paar minuutjes tijd met uw kinderen door te brengen of te checken wat uw tiener aan het doen is. Dit helpt kinderen om te weten dat u er voor hen bent en geïnteresseerd bent in wat ze doen, ook al bent u druk met uw werk. Plan wat tijd in met uw partner of iemand anders om de dag te plannen en na te bespreken.



Zorg voor een duidelijke overgang van gezin naar werk

Of u nu thuis of buitenshuis werkt, het maken van een duidelijke overgang van gezin naar werk helpt om te kunnen focussen op het werk. Doe dagelijks dezelfde dingen in dezelfde volgorde. Deze voorspelbaarheid helpt kinderen ook om te weten wat ze kunnen verwachten en wat er van hen verwacht wordt. Als u thuis werkt met de kinderen, kunnen kleine overgangen tijdens uw pauzes ook helpen. Bijvoorbeeld simpelweg uw kind vertellen dat u over een paar minuutjes weer aan het werk gaat en dan 'dag' zeggen, kan uw kind al helpen.

Sluit uw werkdag goed af. Het kan moeilijk zijn om uw werk los te laten als u thuis werkt. Wees duidelijk over het einde van uw werkdag en probeer daarna niet meer aan uw werk te denken. U kunt uw

Werk en gezin combineren tijdens de coronacrisis

werkdag afsluiten en ook hierbij zorgen voor een duidelijke overgang. Maak bijvoorbeeld een lijst met wat u de volgende dag wilt doen (zodat u dat niet hoeft te onthouden) of neem een douche of ga wandelen. Als u een computer of telefoon voor uw werk gebruikt, zet programma's dan uit, zodat er tijdens gezinstijd geen werkberichten binnenkomen (u kunt bijvoorbeeld pushberichten uitschakelen en emailprogramma's afsluiten). Tenzij u 24/7 bereikbaar moet zijn, kunt u overwegen om computers en

telefoons voor een bepaalde periode op te bergen, zodat u helemaal los kunt komen van uw werk. Merk u dat u tijdens de gezinstijd toch aan uw werk denkt, accepteer dan simpelweg dat u die gedachte heeft. Laat de gedachte vervolgens los, zodat u zich weer kunt focussen op het moment en kunt genieten van uw gezinsleven.

Meer tips en strategieën die kunnen helpen in deze crisis: [positiefopvoeden.nl](https://www.positiefopvoeden.nl)

Als u wilt, kunt u meer opvoedtips lezen van [Positief Opvoeden, Triple P](https://www.positiefopvoeden.nl):

- *Triple P Folder: opvoeden tijdens de coronacrisis*
- *Tiener Triple P Folder: opvoeden van tieners tijdens de coronacrisis*
- *Top tien opvoedtips voor ouders en verzorgers tijdens de coronacrisis*
- *Top tien opvoedtips over school voor ouders en verzorgers tijdens de coronacrisis*
- *Online Magazine Positief Opvoeden Corona-editie*
- *Triple P Online*



Divna Haslam, PhD — Klinisch psycholoog. Auteur van Workplace Triple P. Ze heeft zich gespecialiseerd in de ondersteuning van werkende ouders.



Karen MT Turner, PhD — Klinisch psycholoog. Co-auteur van Triple P en een expert in innovatieve opvoedondersteuning en ouderschap bij diverse groepen ouders en kinderen.



Matthew R Sanders, AO, PhD — Klinisch psycholoog. Oprichter Triple P en wereldwijd één van de grootste experts in opvoeding en ouderschap.

© 2020 Triple P International Pty Ltd