

# Hoe je met je kinderen over het coronavirus praat

**Opvoeding** Ook voor kinderen brengt het coronavirus onzekerheden en angsten mee. De do's en don'ts van experts op een rij.



Foto Getty Images

„Mam, vind je het goed als ik niet meer alles over corona lees en niet meer naar het journaal kijk? Want ik heb vannacht gedroomd dat jij doodgaat.” Dat zei de 12-jarige zoon van Evelyn Slager uit Utrecht gisteren. En dit weekend nam ze haar zoon en stiefzoon van 13 mee naar de supermarkt. „Door ze de lege schappen te laten zien, ontstond er bewustwording. Ze merkten zelf op dat al het brood en pasta op was en stelden vragen. We hebben uitgelegd dat mensen soms, als ze bang zijn, zo reageren.”

Hoe praat je met je kinderen over Covid-19? Wat vertel je ze over het virus en wat niet? Wat is een goede balans tussen eerlijk zijn en geen extra paniek veroorzaken? Slager, moeder in een samengesteld gezin met vier tieners, merkt dat elk kind anders omgaat met de situatie. „De meiden van 10 juichen, ze vinden dat het vakantie is. De jongens van 12 en 13 vragen hoe ziek zij kunnen worden.”

Wees reëel over het gevaar en wat we zelf kunnen doen om het risico op ziek worden te verkleinen. op basis van goede informatiebronnen, zegt Susan Bögels, hoogleraar Family Mental Health aan de Universiteit van Amsterdam. En houd je aan de feiten.

Pas de informatie die je geeft aan op de leeftijd van het kind. Aan kinderen onder de 10 leg je uit dat scholen door de overheid zijn gesloten zodat het virus zich minder snel verspreidt en kinderen andere (kwetsbare) mensen niet besmetten. Als een puber wil weten hoe ziek je ervan kan worden, leg je uit: „Je kan ervan hoesten, koorts krijgen of moeilijker ademen. Omdat het een nieuwe ziekte is, zoeken artsen nog naar goede medicijnen.”

Geef inderdaad eerlijk antwoord op de vragen van je kinderen, zegt ook Patti Valkenburg, maar zonder hun angst groter te maken. Valkenburg is hoogleraar Media, Jeugd & Samenleving aan de Universiteit van Amsterdam. „Bij kinderen ouder dan zes maken de irrationele angsten voor bijvoorbeeld monsters langzaam plaats voor realistische gevaren. Op die leeftijd zien ze hun ouders als machtige probleemoplossers die hen beschermen tegen zulke gevaren.” Beantwoord de vragen van kinderen die rond deze leeftijd zijn, maar geef ook weer niet te veel informatie. Informatie om ze gerust te stellen kan op die leeftijd soms een tegenovergesteld effect hebben omdat kinderen die verkeerd kunnen oppvatten.

Kinderen kunnen angst en paniek snel overnemen, zegt ze. „Dus probeer in het bijzijn van je kind niet al te ongerust over te komen.” Ongerustheid van een kind kun je actief aanpakken door bijvoorbeeld in spelvorm samen nieuwe rituelen te bedenken om het virus buiten het huis te houden. „Bedenk elke dag een nieuw lied voor tijdens het handen wassen.”

Neger de angst niet, zegt Valkenburg. Een angst negeren is als een koorts van 38 graden negeren - die kan verdwijnen maar ook erger worden.

Zoiets merkte Renee den Heeten uit Leiden. Ze heeft drie jonge kinderen (7, 5 en 1 jaar). De aankondiging zondag dat de scholen dichtgingen, vond de oudste overdreven, want „het is toch maar een griepje?”. Den Heeten heeft de kinderen in de eerste weken misschien iets te veel gerustgesteld, het virus richting de kinderen een beetje gebagatelleerd. „Nu waren er gisteravond tranen bij het slapengaan. Mijn dochter vindt het ineens eng - ‘waarom moet alles dicht, waarom mag ik mijn vriendje niet zien?’ Toen mijn broer, haar oom, haar gisteren niet wilde knuffelen, was ze verdrietig. Het voelde als een afwijzing.” Den Heeten heeft rustig uitgelegd dat het virus zich snel verspreidt, dat het beter is als we even geen sociaal contact hebben, maar dat ze wel kan Facetimen met vriendjes van school.

## Betrouwbare bronnen

Tieners zijn vatbaar voor geruchten, complot- en doofpottheorieën. De kinderen van Slager lezen zelf op internet het dodental en hoeveel mensen er besmet zijn. Tieners hebben via hun eigen telefoon contact met leeftijdsgenoten, lezen berichten op sociale media en krijgen filmpjes doorgestuurd op Whatsapp. Bestrijd spookverhalen met juiste informatie en doorverwijzing naar officiële kanalen, zegt Bögels. Laat zien naar welke informatie je zelf luistert, welke bronnen jij betrouwbaar vindt. „Ouders kunnen een goed voorbeeld zijn door hun onderscheidingsvermogen te laten zien. Baseer je op virologen en epidemiologen. Vermijd media die uit zijn op sensatie.”

## Discriminatie

Op sociale media zie je veel vragen van ouders met betrekking tot onbedoelde discriminatie van kinderen. Een Italiaanse moeder merkte een paar weken geleden al dat een speelafpraak maken voor haar zoon ineens niet meer lukte. Een vader vertelt over een meisje dat weigerde haar frietjes op te eten omdat de snackbarhouder van Chinese komaf was. Als ouder wil je dit soort onschuldig bedoelde, maar in feite discriminatoire kinderlogica corrigeren, maar hoe bespreek je dit precies? Bögels: „In tijden van stress of schaarste discrimineren we sneller, dat komt doordat we de evolutionaire neiging hebben om ons, wanneer we ons onveilig voelen, te richten op de overleving van onze binnenste cirkel. We richten ons instinctief op ons eigen, kleine groepje. Dat egocentrisme is in een vluchtelingenkamp waar gebrek is aan alles misschien te verklaren, maar niet in de Nederlandse samenleving, waar we een zorgstelsel hebben dat gebaseerd is op solidariteit.”

Ouders moeten die ingebakken neiging pareren met rationaliteit, zegt ze. Met kennis en feiten. Zo kun je met kinderen aan kansberekening doen: hoeveel mensen wonen er in China en welk percentage van hen is besmet? „Misschien blijkt dan wel dat het percentage besmette Nederlanders naar verhouding inmiddels hoger is. Die inzichten ontmoedigen discriminatie.”

## Solidariteit

Praten met de kinderen over Covid-19 is goed en je ontkomt er niet aan, maar „praat er niet de hele dag over”, zegt hoogleraar Bögels. Kijk niet de hele dag tv of online naar nieuws, dat maakt onrustig. Het gezin van Slager heeft dit weekend een schema gemaakt. „Dat hebben we direct na het bericht dat scholen sluiten aangekondigd. We zeiden: het wordt niet eindelijk weekend hier. Doordeweeks willen we structuur.” Tussen 8 en 9 uur ontbijten, om 9 uur gaan de boeken open. Maximaal twee uur schermtijd per dag en, zolang het kan, twee keer per dag naar buiten.

Ga samen ook iets anders doen. Er is ineens zoveel tijd, dat biedt een heel nieuwe kans op invulling. „Vraag de kinderen: wat zullen we doen met onze tijd? Daarmee laten ouders meteen zien welke kansen een crisis als deze meebrengt.”

Den Heeten maakte met haar kinderen een lijstje. Ze wilden: lezen, muffins bakken, Schooltv kijken, kleien en knutselen. Intussen is haar boodschap aan de kinderen: „Wij kunnen met z'n allen helpen door niet naar school te gaan. En even niet langs opa en oma.”

Benadrukken dat we met zijn allen deze crisis aanpakken, is een goede toon, zegt Valkenburg. „Vertel kinderen dat iedereen helpt, de regering, het medisch personeel, de onderzoekers. Alle landen leren van elkaar, en via internet kunnen we allemaal veilig met elkaar communiceren. Deze crisis vraagt om solidariteit en samenwerking. En om mededogen met mensen die het veel moeilijker hebben dan wij.” Daar kun je de kinderen over laten meedenken. Heb je een oudere man of vrouw in de straat wonen? Vraag aan de kinderen hoe ze diegene zouden kunnen helpen: boodschappen doen, medicijnen halen, schuif een tekening door de brievenbus of een boek dat papa en mama al uit hebben. Bögels: „Compassie en sociale verbondenheid zijn tegengif voor angst. Bespreek met de kinderen: hoe kunnen we oudere of eenzame mensen helpen? Zo maken ouders hun gezin nadrukkelijk onderdeel van de oplossing.”

### TIPS OP EEN RIJ

**Ga het gesprek aan, stel je kind vragen.** Waarom denk je dat scholen dicht zijn? Waarom is het beter als we niet bij opa en oma op bezoek gaan?

**Geef eerlijke antwoorden.** Als praten lastig verloopt, kun je een kind ook laten tekenen of schrijven over wat het dwarszit met betrekking tot het virus.

**Bekijk samen filmpjes van betrouwbare bronnen** zoals het RIVM die uitleggen hoe een virus werkt. Ook op TikTok en Instagram staan goede filmpjes.

Leg uit dat hun vrienden misschien niet alle informatie hebben of hun onjuiste informatie kan vertellen.

**Erken gevoelens.** Zeg niet: „Je hoeft niet bang te zijn.” Zeg wel: „Ik zie dat je angstig bent. Zullen we samen op zoek gaan naar informatie over het virus? Wat vind je fijn om te weten erover?”

Probeer bestaande routines zoveel mogelijk te behouden.

**Stel je kind gerust als dat nodig is.** Voor een kind is het soms moeilijk om te begrijpen wat nieuwsbeelden betekenen voor hun eigen leven.

**Leg uit dat Covid-19 niets te maken heeft met waar je vandaan komt,** hoe je eruitziet of welke taal je spreekt. Kinderen kunnen andere kinderen pesten of buitensluiten omdat ze dat niet begrijpen. Leg uit dat ze niet moeten discrimineren.



Lees ook  
**Stamboom toont pad van het virus**



Lees ook  
**Hoe gaan we het virus stoppen? En 29 andere vragen over het coronavirus**