

OMGAAN MET CONFLICTEN IN HET GEZIN TIJDENS DE CORONACRISIS

5 TIPS



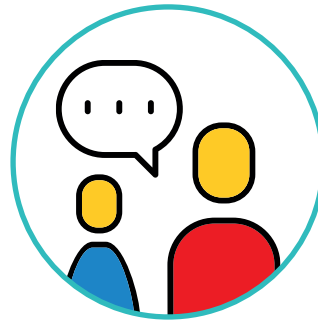
ZORG VOOR STRUCTUUR, VOOR JEZELF EN ELKAAR

Deel samen je dag in.
Beweeg voldoende
(wandelen, fietsen, yoga,...).
Doe leuke dingen samen
en neem tijd voor jezelf.
Geef elkaar elke dag een
complimentje.



WORD JE BOOS? UIT JE GEVOELENS

Zeg wat je voelt of schrijf
het op. Laat kinderen
tekenen of hun gevoelens
uitbeelden met speelgoed.



BESPREEK SPANNINGEN EN CONFLICTEN

Wat maakt jou en andere
gezinsleden (weer) rustig?
Wat ontspant je?
Praat over oplossingen.
Na een ruzie: praat het uit.



DRUK OP DE PAUZEKNOP

Verlies je controle? Tel tot
10. Adem diep in en uit.
Ga naar buiten. Gaat iemand
over jouw grens?
Neem afstand.
Zoek een veilige plek.



ZOEK STEUN OF HULP

Blijf contact houden met
vrienden en familie. Praat
met iemand die je vertrouwt.
Zoek professionele hulp
(bv. telefonisch/online).

Professionele hulp bij geweld?

NOODSITUATIE? Politie: **101** / Medische noodhulp: **112**

PROFESSIONELE HULP: Bel of chat met **hulplijn 1712** bij vragen over geweld. Gratis en anoniem.