

## Allemaal thuis: omgaan met overprikkeling



Kinderen met selectief mutisme en angststoornissen hebben nogal eens last van overprikkeling. Lastig als iedereen thuis is.

### Tips

#### Een goed programma

Zorg voor voldoende rustmomenten in het programma. Wissel schoolwerk af met spelen.

Zorg voor momenten van samenspel maar ook voor momenten waarop iedereen even wat voor zichzelf doet.

Zorg voor voldoende beweging. Buitenspelen en beweging binnen. Op internet staan tal van filmpjes voor kinderen met "gym voor thuis". [Kijk hier voor voorbeelden](#). Of google eens op 'sportbingo' en maak er zelf één met opdrachtjes als: "doe een koprol op elk bed in huis"; "maak een handstand tegen 4 verschillende muren"; "Kruip onder 5 verschillende dingen door".

#### Een terugtrek plek

Richt eigen plekjes in waar ieder gezinslid zich even in kan terugtrekken. Dat kan op een eigen kamer, maar je kan ook een tentje bouwen, of een chill-hoekje inrichten. Maak het fijn met kussens, knuffels, stripboeken, playmobile, muziek en koptelefoon of sensorisch speelgoed. Geef je kind(eren) en jezelf de ruimte om zich terug te trekken, even alleen te zijn en tot rust te komen.

#### Een vol hoofd

Vooral 's avonds klagen kinderen vaak over een vol hoofd. De hele dag zijn ze bezig geweest en hebben de indrukken zich opgestapeld. Wat kan je doen? Naast voldoende rustmomenten, beweging om spanning kwijt te raken en een plekje om je af en toe terug te trekken (zie hierboven), kan het helpen om samen 'het hoofd leeg te maken'.

- Neem een kwartiertje en schrijf of teken alles op wat je gedaan hebt of wat er in het hoofd zit van je kind.
- Loop de dag nog eens langs en schrijf of teken 3 dingen die fijn waren, waar je dankbaar voor bent.
- Teken of schrijf dingen op die je jammer vond, waar je spijt van hebt of die je vandaag vergeten bent. Parkeer het voor morgen, zodat je het morgen samen opnieuw kan proberen of op kan lossen.

Doe dit bij voorkeur niet vlak voor het slapen gaan. Het kan zijn dat je kind dan steeds blijft denken aan dingen die nog niet genoemd zijn. Na het eten is vaak een beter tijdstip: eerst je hoofd leeg maken, dan nog lekker even relaxen of spelen en dan pas slapen. Komt er nog een gedachte bij? Laat je kind het er (zelf) nog bij tekenen, maar stel er ook grenzen aan. Zie daarvoor ook de tips bij overmatig piekeren.

### Hoe is het voor jou?

Wat voor kinderen geldt, geldt zeker ook voor ouders! In deze tijd moet je alles tegelijk doen. Daar kan je behoorlijk overprikkeld van raken.

#### Geef jezelf de ruimte

Het hoeft niet perfect en het kan niet perfect. Gun jezelf rust door je even terug te trekken, af te wisselen met een ander als dat mogelijk is. Is er een tante, oma of buurvrouw die via de video even wil voorlezen, spelletjes doen of het hoofd leegmaken terwijl jij je even op iets anders kan richten? Schakel ze in! Je doet jezelf er een plezier mee en wie weet een (eenzame) ander ook.

#### De avond is voor jou

Heeft je kind een uitgebreid bedritueel of moet je erbij komen liggen om je kind in slaap te krijgen? Misschien is dit een tijd om daar wat aan te veranderen? Je hebt de hele dag gezorgd. Je hebt veiligheid geboden en hulp. In de avond heb je tijd nodig voor jezelf of je partner. Hardnekkige slaapproblemen zijn moeilijk te veranderen, maar het is zeker mogelijk en de moeite waard. Kijk eens of de therapeut van je kind ermee kan helpen.

#### Zoek steun bij elkaar

Sta je er alleen voor? Dat maakt het extra zwaar. Sommige ouders vragen niet snel hulp, maar dit is hét moment om dat wel te doen. Zijn er mensen in de buurt die je kunnen steunen? Even je verhaal kwijt raken? Iemand die je kinderen kunnen amuseren via videobellen?

Sta je er samen voor en heb je een partner met wie je de opvoeding samen vorm geeft? Wissel dan duidelijk af zodat je elk momenten van rust hebt. Laat je kind(eren) weten (zie bovenstaande tips) wie er aanspreekbaar is en wie even niet. Het is ook belangrijk om elkaar te steunen. Welk kind probeert er niet eerst aan papa en



vervolgens aan mama te vragen of iets mag of moet? Als je ineens allebei thuis bent komen dit soort momenten extra voor. Neem de tijd om samen te overleggen en steun elkaar onvoorwaardelijk.

***“Heb je het al aan papa gevraagd? Wat zei papa? Als papa dat gezegd heeft dan zeg ik hetzelfde.”***

Steun elkaar. Onderlinge verschillen kan je altijd later bespreken voor een volgende keer.

***“Ben je boos op mama? Wat naar voor jou en wat naar voor mama.”***

Toon begrip maar kies geen partij.

***“Kan gebeuren. Soms krijg je ruzie en dan maak je het later weer goed. Wat hebben jullie daarvoor nodig? Ik zie dat jij nog wel heel erg kwaad bent. Ga eerst even afkoelen ...”***

Geef steun maar kies geen partij en laat het aan je partner over om een conflict op te lossen.