



Omgaan met conflicten in het gezin tijdens de coronacrisis: 5 tips



Zorg voor structuur, voor jezelf en elkaar

Deel samen je dag in. 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).

Meer info: www.1712.be of www.slachtofferzorg.be



Vlaamse
overheid



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.

