

# OMGAAN MET CONFLICTEN IN HET GEZIN TIJDENS DE CORONACRISIS

## 5 TIPS



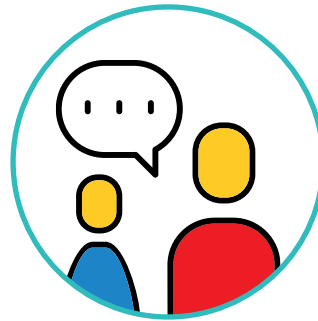
### ZORG VOOR STRUCTUUR, VOOR JEZELF EN ELKAAR

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.