



Ben jij ook een corona-brus?

Een boekje speciaal voor de zus of broer van
een chronisch ziek kind in deze coronatijden

Beste ouder(s),

Wat fijn dat je dit boekje bij de hand neemt. Dit toont dat je aandacht hebt voor de gevoelswereld van je kind.

Waar een chronische ziekte van een kind al voor veel spanning kan zorgen in normale omstandigheden, kan ik mij goed inbeelden dat de draagkracht van het gezin nog meer op de proef gesteld wordt tijdens deze coronatijden. Ook op broer(s) en/of zus(sen) heeft dit een grote impact.^{1&2}

Dit boekje is er om brussen van de lagereschoolleeftijd te informeren over brus zijn in deze coronacrisis. Ook wil het hen een warm hart onder de riem steken.

Deze periode van beproeving vraagt nog meer van ouders dan in niet-coronatijden. Niet alleen de zorg voor je gezin, maar ook de zorg voor jezelf mag er zeker zijn!

We slaan ons er samen door!

Hallo jij daar,

Ik ben Olivia en ik ga naar de lagere school, maar nu even niet door het coronavirus. Nu heb ik meer tijd om gitaar te spelen en te ravotten in de tuin met Minou, onze kat, en ook met Tibo, mijn broer.

Ik ben net als jij een brus. Misschien weet je al wat 'brus' betekent of misschien denk je net: een brus-watte? Wat is dat nu weer? Ik leg het nog even uit. Een brus zijn betekent dat je de broer of zus bent van een kind met een chronische ziekte. Chronisch wil zeggen dat het lang duurt.

Hey!
Ik ben Olivia.

Dit is mijn
broer, Tibo.

En dit onze kat,
Minou





Dit boekje is er speciaal voor ons. In dit boekje vind je misschien wel antwoorden op vragen die je hebt. Ook helpt dit boekje jou misschien met hoe het voelt om een brus te zijn.

Ondertussen heb je vast en zeker al gehoord over het coronavirus. Je hoort dit woord dan ook overal om je heen. Misschien maken sommige dingen die je vernomen hebt over het coronavirus je bang en onzeker en heb je misschien angst dat je broer of zus besmet zal worden. Dat is helemaal niet vreemd! Veel mensen zijn in deze tijden bang en onzeker. In dit boekje vind je informatie over dit coronavirus en vind je ook leuke opdrachtjes en tips.³

Ga je mee met mij op pad?

Groetjes,

Olivia

Wat kan je allemaal lezen in dit boekje?

Hoe voelt het om een brus te zijn?

Het coronavirus, wat is dat voor raar beestje?

Wat doet dit coronavirus met je gevoelens?

Weet je hoe ik hier mee omga?

SOS ik verveel mij!

Hoe voelt het om een brus te zijn?

Net als ik heb je een chronisch zieke broer of zus. Het is niet altijd makkelijk om een brus te zijn. Misschien maak je soms mee dat iedereen zo hard bezig is met je broer of zus en niemand echt luistert naar wat jij te vertellen hebt. Of dat je broer of zus veel cadeautjes of kaartjes krijgt en jij niet. Leuk is dat niet.⁴

Misschien voel je je soms blij, en soms dan ook niet? En dan ben je bijvoorbeeld bang of boos of voel je je alleen? Soms weet je misschien ook niet goed hoe je je voelt of voel je alles tegelijk? Dat is allemaal dik oké. Je voelt wat je voelt en dat is goed!



Wil je eens weten hoe ik mij soms voel?

Vaak voel ik mij vrolijk en moet ik lachen, maar soms ook niet.

Dan ben ik bang, omdat Tibo weer meer ziek is of naar het ziekenhuis moet. Ik vind het niet leuk dat Tibo vaak pijn heeft en dan wil ik hem graag helpen, maar ik weet soms niet hoe. Soms ben ik erg bang dat het nooit meer beter wordt met Tibo.

Soms ben ik verdrietig. Dan mis ik de tijden voordat Tibo ziek was heel erg. Ik moet dan denken aan de mopjes van papa waar we allemaal zo hard om moesten lachen. En aan toen we naar Frankrijk op reis gingen en Tibo en ik de hele dag in het zwembad speelden. Nu zou dat niet kunnen, omdat Tibo dan te moe is. Er is veel veranderd door Tibo's ziekte...





Soms ben ik boos omdat mijn broer heel veel aandacht krijgt en ik niet.
Dan denk ik: ik ben er ook nog!

Soms voel ik mij schuldig als ik boos of verdrietig ben, want Tibo kan er ook niets aan doen dat hij ziek is. Mama zegt dat ik mag voelen wat ik voel. Dat vind ik lief van haar, maar vaak vertel ik mijn ouders niet hoe ik mij voel. Mama en papa hebben vaak verdriet als Tibo weer ziek is en dan wil ik niet dat ze nog meer verdrietig zijn.

Soms voel ik mij alleen, wanneer Tibo weer ziek is en mama en papa geen tijd hebben voor mij. Dan ga ik met Minou spelen of maak ik een tekening.

Nu voel ik me trots omdat ik net een mooie tekening heb gemaakt.^{4&5}





Misschien wil jij mij nu vertellen welke gevoelens jij hebt?⁶

Ik voel mij omdat.....

.....
.....
.....



Ik voel mij omdat

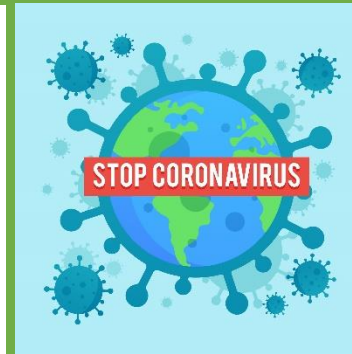
.....
.....
.....



Het coronavirus, wat is dat voor raar beestje?

Het coronavirus is een voorbeeld van een virus. Een virus is zo'n klein deeltje dat je het met het blote oog niet kan zien. Als je een virus hebt, zorgt dit voor een infectie in je lichaam en dat betekent dat je besmet bent met zo'n klein deeltje.

Er zijn verschillende coronavirussen en sommige van die soorten besmetten mensen. 'Het coronavirus' waar iedereen de laatste tijd over spreekt, is een nieuw ontdekt coronavirus. Als dit nieuwe virus jou besmet, dan zorgt dit voor een ziekte die COVID-19 heet.^{7&8}



En wat als het coronavirus je besmet?

Misschien heb je al eens de griep gehad? De klachten die je hebt, als je besmet bent met het coronavirus, lijken op de klachten die je ervaart als je de griep hebt:



koorts



hoesten



kortademig

De meeste mensen die besmet zijn met het coronavirus hebben milde klachten. Dat wil zeggen dat ze er maar een beetje ziek van worden. Wel kunnen ze de virusdeeltje die ze in hun lichaam hebben, als ze besmet zijn, doorgeven aan iemand anders zonder dit te weten.^{7&9}

Misschien heb je al gehoord over 'risicopatiënten'? Een risicopatiënt voor het coronavirus is iemand die al oud is (ouder dan 65 jaar) of al een andere ziekte heeft, zoals diabetes, hartproblemen, longklachten, en kanker.⁷ Deze mensen hebben een verlaagde immuniteit of weerstand. Soms gebeurt het dat een risicopatiënt besmet wordt met het coronavirus en hierdoor heel ziek wordt.



Misschien maak je je zorgen over je broer of zus, die al ziek is, want het zou kunnen dat jouw broer of zus een risicopatiënt is. Het is heel normaal dat je bezorgd bent. Gelukkig worden weinig kinderen erg ziek. Kinderen hebben er vaak maar een klein beetje last van.^{9&10} Ook werken er hele goede dokters, verpleegsters en verplegers in de ziekenhuizen, die de mensen die besmet zijn met het coronavirus, heel goed helpen.

Daarnaast zijn de wetenschappers op zoek naar een manier om een vaccin te maken tegen het coronavirus. Een vaccin is een middel die iemand voor lange tijd beschermt tegen een ziekte. Een man die de laatste weken niet van het tv-scherm weg te denken is, is Marc Van Ranst. Marc Van Ranst is zo'n wetenschapper die heel hard werkt om het coronavirus te verslaan. Van deze held vind je hier een kleurplaat. Geef hem maar eens een vrolijk kleurtje.



+ THANK YOU HEROES +



Marc Van Ranst

StuBru
Kleuren is Music

Hoe kan het coronavirus zich zo gemakkelijk verspreiden?

Welnu, als je besmet bent en je hoest of niest, dan kunnen er kleine druppeltjes vrijkomen. Deze druppeltjes zijn zo klein dat je ze meestal niet kan zien. Maar het virus komt daardoor wel terecht in de lucht en op voorwerpen. Als deze zeer kleine virusdeeltje in je lichaam terechtkomen, door ze bijvoorbeeld in te ademen, kan je besmet worden.⁷

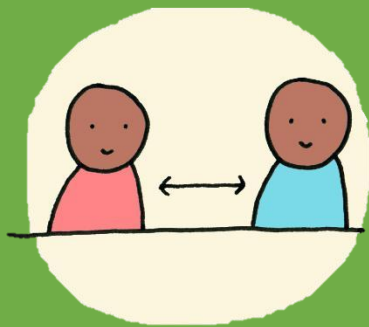
Of je iets kan doen als je klachten heb?

Natuurlijk! Als je je ziek voelt, zeg je dit best tegen je mama of papa. Die kan dan de dokter bellen. De dokter zal dan zeggen wat jullie moeten doen.⁷



Wil je dat coronavirus helpen verslaan?

Iedereen kan helpen om het coronavirus te verslaan door te doen wat de wetenschappers en dokters zeggen. Misschien vind je het niet altijd leuk om de hele tijd thuis te blijven en je vriendjes niet meer te zien. Toch is dit belangrijk, omdat je zo jezelf en andere mensen beschermt om niet ziek te worden. Door met z'n allen de volgende dingen te doen zullen we het coronavirus klein krijgen én worden we allemaal op onze manier helden, net zoals die meneer Van Ranst:^{7,8,9&11}



Bewaar afstand



Nies en hoest in je elleboog



Was je handen vaak met zeep



Snuit je neus in een papieren zakdoek



Zeg hoi met een elleboog-boks



Wat doet dit coronavirus met je gevoelens?

Wees gerust, het is helemaal niet raar dat je misschien bang bent dat je zelf of iemand van wie je houdt, besmet zou raken met het coronavirus. Veel mensen zijn hier bang voor. Maar zoals je al weet zijn er vele wetenschappers en dokters op zoek naar een oplossing.

Je hebt zeker al gemerkt dat er de laatste weken veel veranderd is door het coronavirus. Zo kan je nu je vriendjes op school niet meer zien. Ook kan je geen bezoekje meer brengen aan je oma of opa, of je gaan uitleven in je favoriete jeugdbeweging.

Het coronavirus zet mijn wereld ook een beetje helemaal op zijn kop.



Ik voel me **blij** omdat het zonnetje vandaag schijnt en ik daardoor straks lekker in de tuin kan spelen!

Ik voel me **verdrietig** wanneer Tibo bijna de hele dag in de zetel moet liggen omdat hij te moe is om te spelen. Dat vind ik heel triestig voor hem en daar word ik zelf ook verdrietig van...



Ik voel me **eenzaam** als mama en papa veel met Tibo bezig zijn en niet met mij. Ik mis mijn beste vriendin Klara.





Ik voel me **boos** als mama en papa mij beloven om een spelletje met mij te spelen en hun belofte dan niet nakomen, omdat Tibo weer ziek is. Dan denk ik: ik ben ook nog maar een kind!!! Zien jullie niet dat ik jullie ook nodig heb?!

Ik ben **bang** dat Tibo zal besmet worden met het coronavirus en dan nog veel meer ziek zal zijn.



Voel jij je soms ook blij, verdrietig, boos, bang, eenzaam,...?⁶

Ik voel me **blij** omdat.....

.....
.....
.....
.....



Ik voel me **verdrietig** omdat



.....
.....
.....
.....

Ik voel me **eenzaam** omdat

.....
.....
.....
.....





Ik voel me **boos** omdat.....

.....

.....

.....

.....



Ik voel me **bang** omdat.....

.....

.....

.....

.....

Ik voel meomdat

.....

.....

.....

.....



Weet je hoe ik hier mee omga?

Ik vind het ook niet leuk om verdrietig, bang, ... te zijn. Daarom schrijf ik het van mij af door mijn gevoelens op papier te zetten. Soms lucht mij dat op en voel ik mij al stukken beter. Soms blijft het toch nog wat hangen. Weet je wat ik dan doe? Dan doe ik alsof ik een stevige boom ben. Een boom?! Ja, een boom... misschien moet je het ook eens proberen door het tekstje op de volgende bladzijde te lezen of door iemand thuis te laten voorlezen.^{12&13}



Sta rechtop en voel je adem.

Je voeten staan op schouderbreedte, je hoofd is mooi
rechtop.

Voel hoe je buik zich als een ballonnetje vult bij het
inademen.

En weer leegloopt bij het uitademen.

Je staat met de kracht van een boom. Je voeten zijn
stevig in contact met de aarde. Stamp eventueel eens
met je voeten op de grond. Voel goed je voeten. Voor
de boom zijn dit zijn wortels, heel stevig tot diep in de
aarde. Adem in en uit met aandacht voor de grond.



Richt je aandacht weer op je buik. Concentreer je op je navel en volg je ademhaling. Adem diep in en uit en voel hoe je buik omhoog en omlaag gaat. Nadat je dit 21 keer gedaan hebt, zal je je sterker voelen, sterk genoeg om de storm te trotseren. De kracht in je buik is als de stam van de boom, deze is heel stevig! Als je voelt dat er een angstige emotie bij je opkomt, is het belangrijk dat je deze stabiele houding aanneemt.

Je bent nu als een boom. Je voeten zijn de wortels en je buik is de stam, het verbindingsstuk naar de takken.

Als je wilt, kan je ook even je armen in de lucht steken zoals de takken van een boom. Laat je armen meebewegen met de wind. Je staat stevig geworteld als een boom.

Blijf met je aandacht bij je ademhaling zoals een drenkeling in de oceaan zich vastklampt aan zijn reddingsvest. Na enige tijd zal de emotie tot bedaren komen. Laat je armen langzaam tot rust komen.



SOS, ik verveel mij!

Soms heb je misschien ook gewoon geen zin om daaraan te denken en wil je misschien gewoon aan iets leuks denken en iets leuks doen! Weet je niet wat te doen en verveel je je dood? Hier enkele **mega deluxe** tips!^{15&16}

- Maak een voelbak: Gooi een emmer vol met (ongekookte) rijst of pasta. Verstop in de emmer wat kleine spulletjes (of laat ze verstoppen door iemand anders) en doe een blinddoek om. Nu mag jij voelen wat er in zit. En raden natuurlijk!



- Maak een tekening.
- Verras een goede vriend of vriendin, je neef of nichtje, je oma en opa,... en schrijf hen een brief.

- Zet een aantal opdrachten op papier en stop deze opdrachten in een pot. Denk hierbij bijvoorbeeld aan: een liedje zingen, twee minuten op één been staan, een gek dansje doen, zoek iets in huis wat begint met de letter b, beeld 3 dieren uit,...

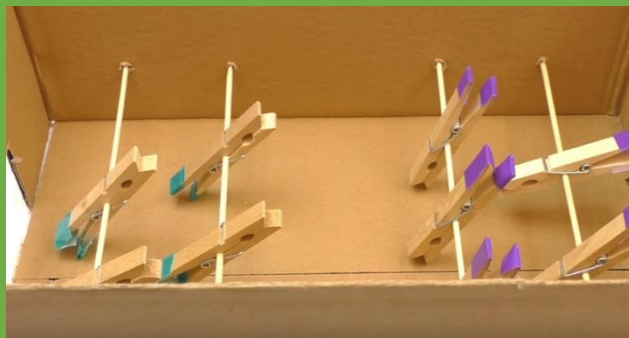
Graai om beurt in de pot en voer de opdracht uit.

- Speel bioscoopje en kijk films op Netflix

Kort gezegd... hou een Netflix-dag! Maak inkomticketjes. Bied popcorn, limonade,... aan. En bekijk samen met je 'bioscoopbezoekers' de mooiste films.

- Maak een mini-voetbaltafel

Knutsel je eigen voetbaltafel ineen met een schoendoos, brochettestokjes en je moeders wasknijpers.



Het was leuk om je te leren kennen. Hopelijk heb je, net als ik, iets gehad aan dit boekje.

Weet dat je niet alleen bent! We gaan hier samen door.

Veel liefs,
Olivia

Geraadpleegde bronnen

- 1 Olivier-D'Avignon, M., Dumont, S. Valois P., & Cohen, S.R. (2017). The needs of siblings of children with a life-threatening illness, part 1: Conceptualization and development of a measure. *Palliative and Supportive Care*, 15, 644-664.
- 2 Yang, H.-C., Mu, P.-F., Sheng, C.-C., Chen, Y.-W., & Hung, G.-Y. (2016). A systematic Review of the Experiences of Siblings of Children With Cancer. *Cancer nursing*, 39(3), 12-21.
- 3 Sloper, P. (2000). Experiences and support needs of siblings of children with cancer. *Health and Social Care in the Community*, 8(5), 298-206.
- 4 Bakker, R., Bootsma, J., & Boom, A. (2018). *Zorgen over, zorgen voor... De leerling met een zieke broer of zus*. Groningen, Nederland: Educatieve Voorziening Universitair Medisch Centrum Groningen.
- 5 Naafs-Wilstra, M., Moeleker, J., Hoogeveen, F., & Deurloo, A. (2018). *Brussen spinsels*. Nieuwegein, Nederland: VOKK.
6. Solidariteit voor het Gezin (2020, 26 april). Voel jij wat ik voel? Praten over gevoelens met kinderen en jongeren. Geraadpleegd op 26 april 2020, van <https://www.expoo.be/aan-de-slag-met-emoties>
- 7 Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Leefmilieu (2020). Over het coronavirus. Geraadpleegd op 24 april 2020, van <https://www.info-coronavirus.be/nl/faq/#011>
- 8 Jenner, E., Wilson, K., & Roberts, N. (2020). *Coronavirus. Wat kinderen moeten weten*. Haarlem, Nederland: Gottmer.

- 9 Verdonck, J. (2020). *Je KnapLab corona boekje*. Lommel, België: Het KnapLab.
- 10 Vande Gehuchte, E. (2020, 1 april). Na overlijden van 12-jarig meisje dor coronavirus: wanneer moet je je zorgen maken over je kind?. Geraadpleegd op 24 april 2020, van https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20200401_04909691
- 11 Studio van Laar (2020). Corona preventie pictogrammen op school. Geraadpleegd op 24.04.2020, van <http://www.studiovanlaar.com/wp/portfolio/corona-preventie-pictogrammen-voor-op-school/>
- 12 Dewulf, D., Persoons, B., & Benoit, V. (2009). *Mindfulness voor je kids*. Tielt, België: Lannoo.
- 13 Nadler, R., Cordy, M., Stengel, J., Segal, Z.-V., & Hayden E.-P. (2017). A Brief Mindfulness Practice Increases Self-Reported Calmness in Young Children: a Pilot Study. *Mindfulness*, 8, 1088-1095.
- 14 Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., & Sibinga, E.-M.-S. (2016). Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*, 46, 172-178.
- 15 Demortier, C. (s.d.). *Wat als... je mama of papa vaak pijn heeft?. Een infoboekje voor en door kinderen van ouders met chronische pijn*. Gent, België: Universiteit Gent - FibroRes vzw - Health Psychology Lab Ghent.
- 16 Mamsatwork, Wat kun je doen als je je verveelt? 35 tips voor je kind tegen verveling. Geraadpleegd op 24 april 2020, van <https://www.mamsatwork.nl/wat-kun-je-doen-als-je-je-verveelt/>

Interessant om te raadplegen

- Elisabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts, *Coronavirus. Wat kinderen moeten weten*. Haarlem, 2020, Gottmer.
- Julie Verdonck, *Je KnapLab corona Boekje*. Lommel, 2020, KnapLab.
- Ria Bakker, Janet Bootsma & Arnold Boom, *Zorgen over, zorgen voor... De leerling met een zieke broer of zus*. Groningen, 2018, Educatieve Voorziening Universitair Medisch Centrum Groningen.

Samenstelling:

Cornelia Becuwe, 3de bachelor klinische psychologie UGent 2020

Illustraties:

Freepik: p. 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.

Studio Brussel: p. 12.

Studio van Laar: p. 14.

Mamsatwork: p. 23, 34.