

# Thuisblijven tijdens de coronacrisis

## Zo houd je het vol als gezin

OOK  
HANDIG NA  
DE CORONA-  
CRISIS



Door de coronacrisis zitten ouders en kinderen 24 uur per dag samen thuis. Dit gaat vaak goed maar soms zit je te veel op elkaars lip of heb je even tijd voor jezelf nodig. Je wereld staat op zijn kop en alles loopt door elkaar heen: werk, school, opvoeding en vrije tijd. Veel ouders zitten met vragen over hoe ze het beste om kunnen gaan met de huidige thuisblijfsituatie. Gemeente Diemen informeert ouders graag zo goed mogelijk in deze situatie. In deze special geven we praktische tips en informatie over activiteiten, initiatieven en ondersteuning voor ouders en kinderen in Diemen.

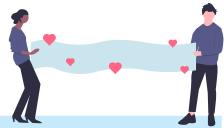
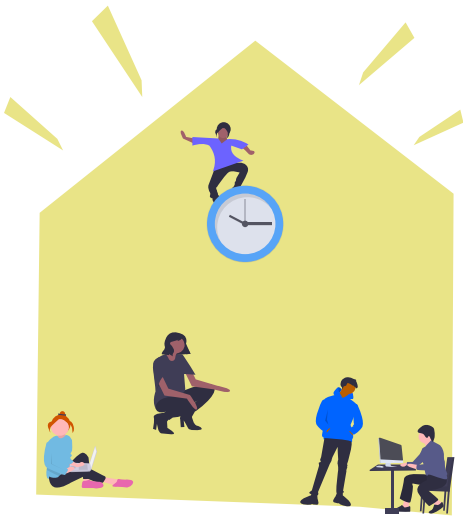
- 24 uur per dag samen thuis
- Opvoedvragen? Praat erover
- Thuisonderwijs: houd het haalbaar en leuk
- Spanningen voorkomen en oplossen
- Financiële zorgen? Er is hulp



Gemeente  
**Diemen**

# 24 uur per dag samen thuis

Opeens is iedereen thuis. Dat is zeker niet altijd makkelijk. Want werk en school gaan 'gewoon' op afstand door. Ouders moeten zorgen voor de kinderen, helpen bij hun schoolwerk, meestal hun eigen werk thuis doen en ook nog gewoon het huishouden runnen. Ondertussen zijn er veel zorgen over het coronavirus en weten we niet hoe lang dit allemaal gaat duren en wat de financiële gevolgen zijn. Hoe kunnen ouders er het beste van maken?



## Zo houd je contact met andere mensen

- Via een [speciale actie](#) van Greetz, waarbij je alleen de postzegel betaalt, kun je een kaartje sturen aan bijvoorbeeld je opa of oma.
- Bij Omapost kun je via de ludieke actie [Coromapest](#) een zelfgemaakte foto sturen dat als kaartje van papier aankomt. Dit kost € 2,50.
- Het Nationaal Ouderenfonds brengt [Schrijfmaatjes](#) bij elkaar, net als [Postmaatje](#).
- Bij [Stichting Kletsmaajor](#) kun je een gratis 'pen pakket' krijgen om van je opa, oma, buurman of buurvrouw een penvriend(in) te maken.
- Het [Corona Quarantaine Contact](#) van KRO-NCRV brengt mensen met elkaar in contact. Je laat er je gegevens achter als je iemand wilt bellen of als je het leuk vindt door iemand gebeld te worden. Ook bij de [Zilverlijn](#) van het Nationaal Ouderenfonds kun je je opgeven als vrijwilliger of om gebeld te worden.



## Algemene tips

Verwacht niet te veel van jezelf en elkaar, wees flexibel en mild voor jezelf en anderen. Geef elkaar de ruimte. **Zorg voor een goed dagritme en elke dag iets leuks.** Maak een duidelijk onderscheid tussen werk, school en vrije tijd, dat zorgt voor rust. Kinderen vinden het leuk om mee te denken, vraag ze om hun mening en betrek ze bij het maken van afspraken. Luister goed en praat met elkaar over wat moeilijk is in deze situatie. Houd contact met klasgenoten, vrienden en familie, ook al moet dit nu op afstand. Dit is belangrijk, zeker ook voor kinderen. Samen met vriendjes huiswerk online doen, samen met opa en oma eten via Skype of Facetime. Er zijn veel mogelijkheden om online leuke dingen samen te doen. Vertel elkaar aan het eind van de dag wat je leuk vond aan de dag en wat er goed ging. Vier de succesvolle momenten en verras elkaar regelmatig met iets leuks of liefs. Juist in deze periode kun je de band met elkaar versterken.



## Hulp vragen of hulp aanbieden

Er zijn veel Diemenaren die zich aanbieden om anderen in deze moeilijke situatie te helpen. Bijvoorbeeld met boodschappen, eten koken of gewoon om een praatje te maken.

Als je hulp nodig hebt of iets te bieden hebt, kun je terecht op [diemenvoorelkaar.nl](#). Daar vind je een overzicht van de mogelijkheden en kun je jouw initiatief aanmelden.


Op landelijk niveau verzamelt NLvoorelkaar.nl alle vraag en aanbod [hier](#). Hulp vragen en aanbieden is gratis voor maatschappelijke organisaties en particulieren.

Ook via het [Rode Kruis](#), [Coronahelpers.nl](#) en [Nietalleen.nl](#) kun je hulp zoeken of aanbieden.





## Leuke dingen om te doen in je vrije tijd

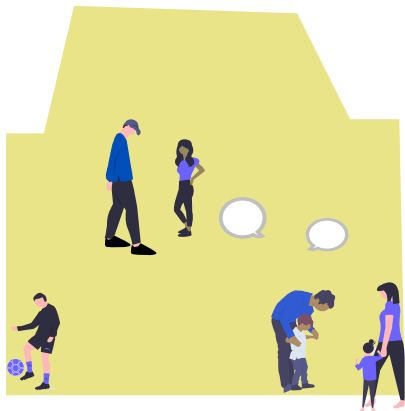
- Stichting Welzijn Diemen (SWD) deelt tips en activiteiten via [Facebook](#) en [Instagram](#). De Talentenfabriek maakt online kinderactiviteiten via dit [YouTubekanaal](#). Ook organiseert SWD stoepkrijgchallenges en balkon workouts in Diemen, onder meer bij de Rode Kruislaan.
  - De Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA) Maakplaats 021 maakt filmpjes (webinars) via het [YouTubekanaal](#). Nu de Maakplaats coaches niet in de Maakplaatsen werken, geven ze je wel graag tips om thuis aan de slag te gaan. Ben jij een uitvinder, robotbouwer, ontwerper of wil je dat misschien worden? Volg elke maandag om 15.00 uur een nieuwe webinar om je creativiteit en digitale vaardigheden te ontwikkelen.
  - Lees een (digitaal) boek:
    - Lees online prentenboeken via [bereslim.nl](#).
    - Lees online prentenboeken via [webboek.nl](#).
    - De Voorleeshoek is nu de eerste maand gratis, meld je [hier](#) aan.
    - De Openbare Bibliotheek heeft gratis luisterboeken, je vindt ze [hier](#) (titels met (g) zijn gratis).
    - OBA-leden kunnen gratis gebruikmaken van [Yoleo](#) om jeugdboeken te lezen in digitale vorm (digitale tekst gecombineerd met audio).
  - Op de site van het documentairefestival [IDFA](#) kun je zo'n 500 Nederlandse en internationale documentaires gratis bekijken.
  - Er zijn ook allerlei podcasts te beluisteren, zoals de [BOOS Anti Coronadepressie Podcast](#)-serie van Tim Hofman.
  - Ontdek thuis de wereld om je heen via [Nemoscience-museum.nl](#). Met leuke proefjes om zelf te doen!
  - Met #groenomtedoen biedt IVN inspiratie om corona-proof te genieten van de natuur. Veilig, vrolijk en makkelijk om thuis, in de tuin of op het balkon uit te voeren. Elke dag vind je op de [website](#) een nieuwe groene tip.
  - Bezoek digitaal een museum. Dat kan onder meer via [Google Arts & Culture](#), het [Rijksmuseum](#), [Naturalis](#), het [Van Gogh Museum](#) en het [Teylers Museum](#).
  - Gratis online concerten, livestreams en voorstellingen zijn onder meer te vinden via [Coronaconcerten.nl](#), [Paradiso](#), [Het Concertgebouw](#) en [Nationale Opera & Ballet](#).
  - Een overzicht van andere digitale culturele activiteiten vind je [hier](#).
  - Op [diemen.nl](#) vind je een overzicht met leuke tips voor kinderen en ouders in Diemen.
- 

## Een luisterend oor en extra ondersteuning

- De maatschappelijk werkers van [MaDi Diemen](#) zijn voor maatschappelijke hulp of vragen elke werkdag bereikbaar via **020-31 44 700**.
  - We kunnen ons voorstellen dat de huidige situatie invloed heeft op je eigen mentale gezondheid of die van iemand in je omgeving. Heb je stress, voel je je soms somber of angstig? Neem contact op met een preventiemedewerker van Arkin via **020-5901330** of **06-1191710**, bereikbaar maandag t/m donderdag van 09.00 uur tot 17.00 uur. Of je kunt mailen naar [preventie@arkin.nl](mailto:preventie@arkin.nl).
  - Mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking, mensen met autisme, ouderen, andere kwetsbare mensen en hun naasten kunnen het extra moeilijk hebben in deze tijd. MEE biedt een luisterend oor en hulp bij allerlei vragen. Bellen met MEE kan via **020-51 27 272** of mail: [informatie@mee-az.nl](mailto:informatie@mee-az.nl).
  - Het Centrum voor Levensvragen Amsterdam-Diemen biedt je de mogelijkheid voor een persoonlijk gesprek in deze moeilijke tijd. Je kunt gratis bellen op werkdagen naar **06-472 00 201** of mailen naar [info@centrumvoorlevensvragenamsterdam.nl](mailto:info@centrumvoorlevensvragenamsterdam.nl).
- 

# Opvoedvragen? Praat erover

Het coronavirus heeft grote impact op ouders en kinderen. Zeker nu veel ouders thuiswerken en hun werk combineren met de zorg voor de kinderen en het begeleiden van schoolwerk. Hoe leg je je kind uit wat het coronavirus is en doet? Hoe kun je de rol van ouder en huiswerkbegeleider combineren? Wat doe je als je puber toch wil afspreken met vrienden? Hoe houd je het fijn met elkaar?



## Algemene tips

Het is belangrijk om met je kind in gesprek te blijven. Praat met je kind over corona. **Als je kind begrijpt wat er aan de hand is, geef hem dat een veilig gevoel.** Luister naar je kind en geef extra steun, liefde en aandacht. Stem je werk en gezinsleven zo goed mogelijk op elkaar af. Zorg dat je gezin gezond blijft. Zorg voor voldoende slaap, beweging en ontspanning voor jezelf en de kinderen. Het is ook belangrijk om contact te houden met andere ouders. Hoe gaan zij om met een driftige peuter of puber of met een kind dat geen schoolwerk wil maken? Praten geeft steun, het lucht op en het helpt om juist nu goed om te gaan met je kinderen.

## Websites over opvoeden in coronatijd

- Op [opvoeden.nl](https://opvoeden.nl) vind je informatie over dagelijkse opvoedsituaties.
- Het Nederlands Jeugdinstituut heeft veel tips over hoe om te gaan met [de huidige thuisblijfsituatie](#).
- Op [pharos.nl](https://pharos.nl) vind je begrijpelijke voorlichting over [corona, thuisblijven en wat kan je doen](#).
- Garage 2020 heeft een [corona toolkit](#) ontwikkeld om gezinnen te ondersteunen.
- [Thuiswerken & gezin hoe dan?](#) is een vlogserie over de praktische en emotionele kant van het ouderschap tijdens de coronacrisis.
- [Tis hier geen hotel](#) is een website voor ouders van pubers.

## Hier kun je terecht voor hulp en ondersteuning

- De **Brede Hoed** is van maandag t/m vrijdag bereikbaar via **020-31 44 700** voor advies en informatie over zorg en welzijn. Jeugdconsulenten *Graciella Veldboom* en *Marcel van Wijk* werken in de Brede Hoed. Zij geven telefonisch informatie en advies over ondersteuning voor ouders en kinderen tot 18 jaar.
- Ook de **ouder- en kindcoaches** zijn nog steeds bereikbaar om ouders en kinderen te ondersteunen. Als ouders of kinderen behoefte hebben aan een gesprek, kunnen ze een appje of mail sturen of bellen:
  - *Lina van Haagen*: [lina.ockdiemen@gmail.com](mailto:lina.ockdiemen@gmail.com), **06-555 22 502** – zij werkt voor ouders en kinderen van De Noorderbreedte, De Nieuwe Kring, Sint Petruschool en De Kersenboom.
  - *Regina Hogenberg*: [r.hogenberg@spirit.nl](mailto:r.hogenberg@spirit.nl), **06-212 77 185** – zij werkt voor ouders en kinderen van De Noorderbreedte en De Ark.
  - *Petra van der Goot*: [p.van.der.goot@altra.nl](mailto:p.van.der.goot@altra.nl), **06-461 95 604** – zij werkt voor ouders en kinderen van Het Atelier, De Octopus en De Kersenboom.
  - *Raoul Frankel*: [r.frankel@kabouterhuis.nl](mailto:r.frankel@kabouterhuis.nl), **06-196 05 631** – hij helpt ouders met jonge kinderen.
- Als ouder kun je met vragen over de opvoeding of ontwikkeling van jouw kind ook altijd terecht bij het opvoedspreekuur van de GGD. Je kunt één of meer gratis gesprekken voeren met een jeugdverpleegkundige. Je kunt per mail of telefoon contact opnemen:
  - *Yvette Saan*: [ysaan@ggd.amsterdam.nl](mailto:ysaan@ggd.amsterdam.nl), **06-30346757** – voor ouders van kinderen tot 12 jaar.
  - *Dorien Heijnen*: [dheijnen@ggd.amsterdam.nl](mailto:dheijnen@ggd.amsterdam.nl), **06-51947826** – voor ouders van kinderen van 12 t/m 18 jaar.
- Kinderen en jongeren kunnen terecht bij de jongerenwerkers *Rens Wit* en *Ibrahim Aarab* van Stichting Welzijn Diemen als zij vragen hebben – bijvoorbeeld over school, sport of het coronavirus – of gewoon hun verhaal kwijt willen. Dat kan via mail, whatsapp of bellen.
  - *Rens Wit*: [r.wit@welzijndiemen.nl](mailto:r.wit@welzijndiemen.nl), **06-371 68 976**.
  - *Ibrahim Aarab*: [i.aarab@welzijndiemen.nl](mailto:i.aarab@welzijndiemen.nl), **06-414 21 842**.
- Het kan fijn zijn voor kinderen om te praten met iemand die buiten het gezin staat, iemand die wat verder wegstaat. Daarom kunnen kinderen voor alles wat ze bezighoudt bellen met de [Kindertelefoon](#). Bellen kan tussen 11.00 uur en 21.00 uur gratis op **0800-0432**. Chatten kan ook!
- Jongeren kunnen de chatfunctie gebruiken via [jouwGGD.nl](https://jouwGGD.nl).



# Thuisonderwijs: houd het haalbaar en leuk



Het is voor kinderen, ouders en leerkrachten best lastig om gewend te raken aan het onderwijs thuis. Het is voor niemand een ideale situatie en het vraagt veel van ouders en kinderen. Onthoud dat je in de eerste plaats vader of moeder bent. Natuurlijk is het belangrijk dat je je kinderen begeleidt bij het schoolwerk, maar het is nog belangrijker dat jij er als ouder voor ze bent en ze steunt en liefde geeft.

## Algemene tips

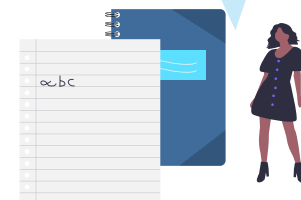
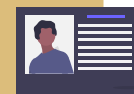
Maak samen met je kind een haalbare planning voor de dag. Blijf vriendelijk en geduldig en voer de druk niet te hoog op. Lukt het schoolwerk een dag wat minder goed? Laat het gaan en pak het de volgende dag samen weer op. Dat is de beste manier om het vol te houden, voor jou en voor je kind. Een vast ritme helpt ook om het leuk te houden voor iedereen. Verdeel het schoolwerk over de dag en wissel leren, bewegen en ontspannen af. Hanteer het schema niet te strak. Wanneer kinderen afdwalen, onrustig worden of hangerig, kan het goed zijn even iets anders te gaan doen. **Praat met je kind over hoe het schoolwerk is gegaan en praat ook met andere ouders.** Deel je ervaringen met andere ouders zodat je elkaar kunt helpen. Als het niet goed lukt met het thuisonderwijs omdat er thuis spanningen ontstaan of omdat er geen middelen zijn, zoals een computer of internet, overleg dit dan met de leerkracht of mentor van je kind. Ouders en leerlingen kunnen tips vragen aan school en leerkrachten en mentoren kunnen ouders helpen de situatie te verbeteren.

## Tips voor thuisonderwijs en digitaal lesmateriaal

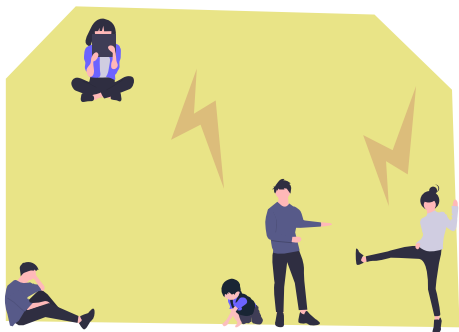
- Op [Heutinkvoorthuis.nl](https://heutinkvoorthuis.nl) vind je informatie, challenges en gratis doebladen om thuis aan de slag te gaan.
- Via YouTubekanaal [Geflipt](https://www.youtube.com/channel/UCGfIpt) maken juf Marijke en meester Christiaan elke dag een video voor thuisonderwijs voor kinderen. Leuke educatieve video's om het leerplezier van kinderen te vergroten en ervoor te zorgen dat ze thuis hun huiswerk goed kunnen maken.
- Volg de online gymlessen van gymdocent Roderick Groot van Brede school De Noorderbreedte op zijn [Instagram-account](https://www.instagram.com/roderickgroot).
- Verschillende digitale opties van de openbare bibliotheek OBA zijn nu gratis beschikbaar. Meer informatie vind je [hier](#).
- Volg online lessen via een livestream bij [Thuisnaarschool.nl](https://www.thuisnaarschool.nl). Ouders die bij de Voedselbank komen kunnen een gratis inlogcode aanvragen.
- Op [Studentenhelpenscholieren.nl](https://www.studentenhelpenscholieren.nl) kunnen scholieren bijles krijgen en studenten zich opgeven om bijles te geven. De kosten bedragen maximaal € 5,-.
- Op de [website](#) van de Khan Academy vind je video's waarin middelbare schoollesstof wordt uitgelegd.
- De Rolf Groep geeft dagelijkse [tips](#) voor leren op afstand en lesmateriaal.
- Bij [Les op afstand](#) vind je goede adviezen om je online lessen vorm te geven.

## Thuischoolmaatje

Niet voor alle jongeren is het volgen van thuisonderwijs even gemakkelijk. Hun ouders werken in vitale beroepen, het is te druk in huis of hun ouders spreken niet zo goed Nederlands. [Thuischoolmaatje](#) geeft deze middelbare scholieren een extra steuntje in de rug. Een Thuischoolmaatje is geen docent en geen huiswerkbegeleider, maar een maatje die een leerling extra aandacht kan geven door drie keer per week een half uur te (video)bellen.



# Spanningen voorkomen en oplossen



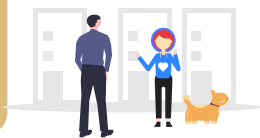
We blijven in deze periode zoveel mogelijk thuis en dat is niet altijd makkelijk voor iedereen. De onzekerheid over hoe lang dit gaat duren en wat ons nog te wachten staat kan voor spanningen zorgen. En dat is weer van invloed op wat je aankan. Hoe kun je als ouder spanningen voorkomen of oplossen als deze toch oplopen?

## Algemene tips

Zorg voor regelmaat en deel liefst elke ochtend samen de dag in. Eet, ontspan, beweeg en werk elke dag op ongeveer dezelfde tijdstippen. Maak goede afspraken over wat wel en niet mag en wie wat doet. Vraag aan elkaar hoe het gaat en of je iets voor de ander kunt doen. **Zorg voor voldoende afleiding en wees flexibel. Lopen de spanningen toch op, neem dan een time-out en blaas stoom af.** Praat met elkaar over wat er misging, zoek samen naar een oplossing en maak een plan om een nieuwe botsing te voorkomen. Blijf contact houden met vrienden en familie en praat met iemand die je vertrouwt. Zoek steun bij andere ouders of bij opvoedprofessionals in Diemen.

## Buurtbemiddeling

Nu iedereen zoveel mogelijk thuis blijft, kunnen er spanningen ontstaan met de burens. Het is belangrijk daar niet te lang mee te blijven zitten. Ga met elkaar in gesprek en maak afspraken die voor beide partijen haalbaar zijn. Bij overlastvragen kun je bellen met [Buurtbemiddeling Diemen](mailto:info@buurtbemiddelingdiemen.nl) op **020-33732 96** of mailen naar [info@buurtbemiddelingdiemen.nl](mailto:info@buurtbemiddelingdiemen.nl). Voor tips kijk op [problemenmetjeburen.nl](http://problemenmetjeburen.nl).



## Hier kun je terecht voor hulp, tips en ondersteuning

- Veilig Thuis Amsterdam-Amstelland is er voor iedereen – jong en oud en professionals – die te maken heeft met huiselijk geweld, ouderen- of kindermishandeling bij zichzelf of in zijn of haar omgeving. Bel gratis 24 uur per dag, zeven dagen in de week naar **0800-2000** voor advies of een melding.
- De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem en vertrouwelijk gesprek bij zorgen, verdriet of voor een luisterend oor: 0900-0767. Je kunt ook chatten of mailen via de [luisterlijn.nl](http://luisterlijn.nl). De Luisterlijn heeft een mooi [overzicht](#) gemaakt van hulp- en dienstverlening rond corona.
- De [MaDi Diemen](#) is ook beschikbaar voor sociaal juridische vraagstukken. Ze zijn elke dag bereikbaar via **020-31 44 700**.
- Voor ondersteuning rondom stress, somberheid en angst, neem contact op met een preventiemedewerker van Arkin via **020-59 01 330** of **06-119 17 101**. Dit kan van maandag t/m donderdag van 9.00 uur tot 17.00 uur. Of je kunt mailen naar [preventie@arkin.nl](mailto:preventie@arkin.nl).
- Mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking, mensen met autisme, ouderen, andere kwetsbare mensen en hun naasten kunnen het extra moeilijk hebben in deze tijd. MEE biedt een luisterend oor en hulp bij allerlei vragen. Bellen met MEE kan via **020-51 27 272** of mail: [informatie@mee-az.nl](mailto:informatie@mee-az.nl).
- Het Centrum voor Levensvragen Amsterdam-Diemen biedt je de mogelijkheid voor een persoonlijk gesprek in deze moeilijke tijd. Je kunt gratis bellen op werkdagen naar **06-472 00 201** of mailen naar [info@centrumvoorlevensvragenamsterdam.nl](mailto:info@centrumvoorlevensvragenamsterdam.nl).



# Financiële zorgen? Er is hulp!

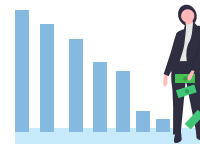
Het valt al niet mee om in deze bijzondere periode als ouders het hoofd koel te houden. Als daar ook nog zorgen over geld bijkomen of acute geldproblemen, wordt het helemaal lastig. Door alle maatregelen tegen het coronavirus komen sommige zelfstandige ondernemers en mensen met een flexibel of vast dienstverband in financiële nood. Of ze maken zich zorgen over het verlies van werk en inkomen.



## Drie mogelijke oplossingen

Inwoners van Diemen met financiële problemen of schulden kunnen voor hulp terecht bij de gemeente. Ook wanneer zij zorgen over geld verwachten, bijvoorbeeld als ze hun baan dreigen kwijt te raken. **Er zijn drie mogelijkheden om te helpen bij het oplossen van schulden.**

1. Soms is een advies al genoeg, omdat je wilt weten bij welke instantie je terecht kunt. Bijvoorbeeld voor een budgetcursus om je inkomsten en uitgaven beter in balans te krijgen.
2. Het kan ook zo zijn dat er meer of andere problemen zijn waar hulp bij nodig is. Maatschappelijke dienstverlening MaDi verwijst je dan door naar de zorgaanbieders in Diemen. Zij kunnen je helpen om weer grip te krijgen op je leven en op je financiële situatie.
3. De derde mogelijkheid is een schuldhulpverlenings-traject. Je krijgt dan een schuldenregeling. Heel soms lukt deze schuldenregeling niet. Dan moet de rechter beslissen of je in de WSNP, de Wet Schuldsanering mag. In dat geval worden instanties verplicht om mee te werken aan de schuldenregeling.



## Tijdelijke overbruggingsregeling zelfstandig ondernemers (Tozo)

De Tijdelijke overbruggingsregeling zelfstandig ondernemers (Tozo) biedt extra ondersteuning aan ondernemers die financieel worden getroffen door de gevolgen van het coronavirus. Deze regeling loopt tot 1 juni 2020 en biedt voor maximaal drie maanden een uitkering van € 1.050 tot maximaal € 1.500 netto afhankelijk van de gezins-situatie. Daarnaast kan een lening voor bedrijfs-kapitaal worden aangevraagd. Meer informatie over Tozo vind je [hier](#). Voor extra informatie voor ondernemers over het coronavirus kun je kijken op [diemen.nl](http://diemen.nl).



## Startpunt Geldzaken Diemen

De coronacrisis is voor veel mensen heel ingrijpend. Grote veranderingen, zoals wegvallende inkomsten, hebben flinke invloed op de portemonnee. Het is dan soms lastig om goed overzicht te krijgen of te houden. [Startpunt Geldzaken Diemen](#) helpt hierbij. Je vindt hier ook informatie over de mogelijkheden voor schuldhulpverlening die Gemeente Diemen biedt via de [maatschappelijke dienstverlening MaDi](#). De schuldhulpverleners van de MaDi zitten gewoon op het gemeentehuis en ze helpen gratis. Je kunt elke werkdag tussen 9.00 uur en 12.00 uur bellen naar **020-31 44 888** en vragen naar een consulent.

## Wacht niet te lang

Het is heel belangrijk dat je niet te lang wacht met hulp zoeken als je geldzorgen hebt of met schulden worstelt. Hoe eerder je contact met ons opneemt, des te sneller kunnen wij hulp bieden.

alleen samen krijgen we  
corona onder controle