

Zit jouw kind met **autisme** vol vragen en angsten over het **Coronavirus**? Pas deze tips toe en creëer weer rust en duidelijkheid.

Stappenplan

1. Toon begrip en erken de (angst-)gevoelens van je kind. *'Ik snap dat je het spannend vindt en er vragen over hebt.'* In alle rust **begrip tonen** en **ruimte geven voor de emoties** van je kind is essentieel om de vervolgstappen succesvol in te kunnen zetten.
2. **Geef duidelijkheid op de 5** (wat, wie, waar, wanneer en hoe) waar je deze kan geven. Zoveel mogelijk feiten, kort en bondig:
WAT: Het Coronavirus is een soort griep, met hoesten en benauwdheid. Het **RIVM** vertelt in Nederland precies wat we moeten doen als er een epidemie of virus als het Coronavirus is. We gaan dus doen wat het RIVM zegt.
WANNEER en WAAR: Elke ochtend tijdens het ontbijt gaan we op de site van het RIVM kijken wat we die dag moeten doen
WIE: Papa/mama en jij
HOE: Op de site staat:
 - Voor alle maaltijden twintig seconden je handen wassen met water en zeep
 - Als je thuiskomt uit school; twintig seconden je handen wassen met water en zeep
 - Niesen en hoesten in je elleboog
 - Gebruik papieren zakdoekjes als je je neus snuit en gooi deze weg
 - We bellen de huisarts voor een test als je op al deze vier vragen 'ja' moet antwoorden:
 1. Hoest je meer dan twintig keer per dag?
 2. Heb je het benauwd? (moeilijk om adem te halen)
 3. Heb je koorts? (op de thermometer meer dan 38 graden)
 4. Je bent in besmet gebied geweest (zie site RIVM) en/of bent in contact geweest met besmette mensenAls je één of meerdere vragen met 'nee' beantwoordt, hoef je geen test en ben je niet besmet met het Coronavirus.
3. **Parkeer concreet in de tijd** wat je (nog) niet weet; dus vertel wanneer je het antwoord wel geeft.

Ga ik dan dood?

Nee, kinderen en volwassenen gaan niet dood. Alleen oude mensen overlijden er soms aan.
(Als je kind van **feiten** houdt en/of deze nodig heeft: Slechts 3% van de mensen overlijdt; bij griep is dit 2%, dus je kan het vergelijken met griep. Voor griep ben jij niet bang, dus voor het Coronavirus ook niet.)

Wat moet ik doen als ik besmet ben?

Als je alle vier de vragen met 'ja' beantwoordt en de test is positief, dan ga je naar het ziekenhuis en maken ze je daar weer beter.
Als de test positief is, vertel ik je dan wat er gaat gebeuren (vraag concreet **parkeren in de tijd**)

Wil je dat ik met je meedenk of heb je vragen/aanvullingen?

Reageer dan onder mijn post of doe me een persoonlijk berichtje: janettezomer@autismehuis.nl