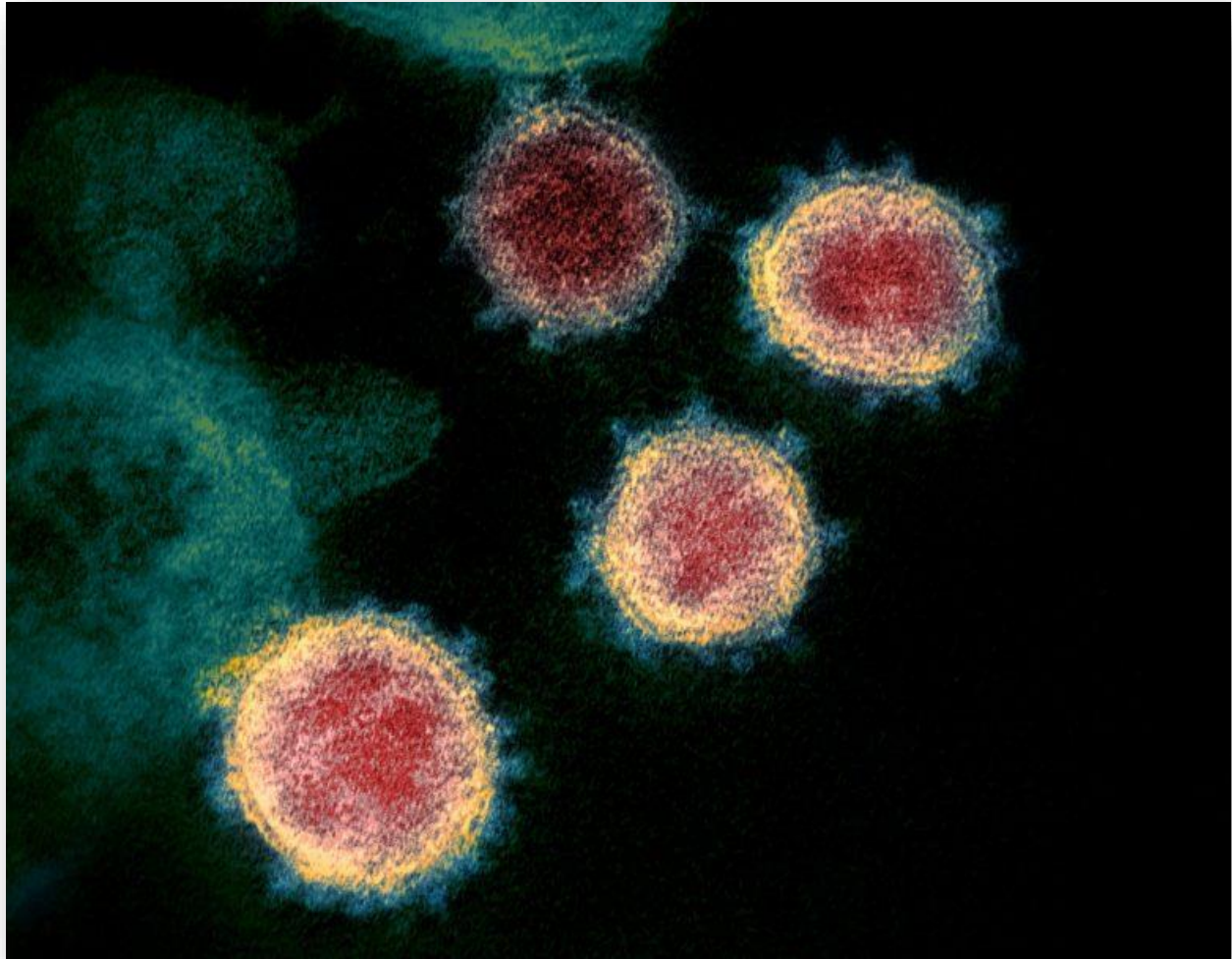


MIJN CORONA VERHAAL

Een werkboek voor kinderen, families, onderwijzers
en verzorgers.

**Een simpele, doelmatige gids die veerkracht, creativiteit, leren en verdragen, bevordert.
Gebruik hem om kinderen, pubers en families om te leren gaan met hun angst en pijnlijke
herinneringen.**



[Elektronenmicroscopische afbeelding van de uitsteeksels van het COVID-19 Virus. Foto: U.S. Centers for Disease Control]

Gilbert Kliman, M.D., Edward Oklan, M.D., Harriet Wolfe, M.D.

The Children's Psychological Health Center

There is a culturally modified separate Mandarin Edition by China American Psychoanalytic Alliance, Elise Snyder, M.D.,
You Chen, M.D., Ping Hu, Maranda Sze, Ph.D., Xijie Yang, Ph.D.
Editions in over ten other languages are being prepared

Single copy use of this World edition by download at no charge. Email gilbertkliman2008@gmail.com for mass printing license

Voorwoord

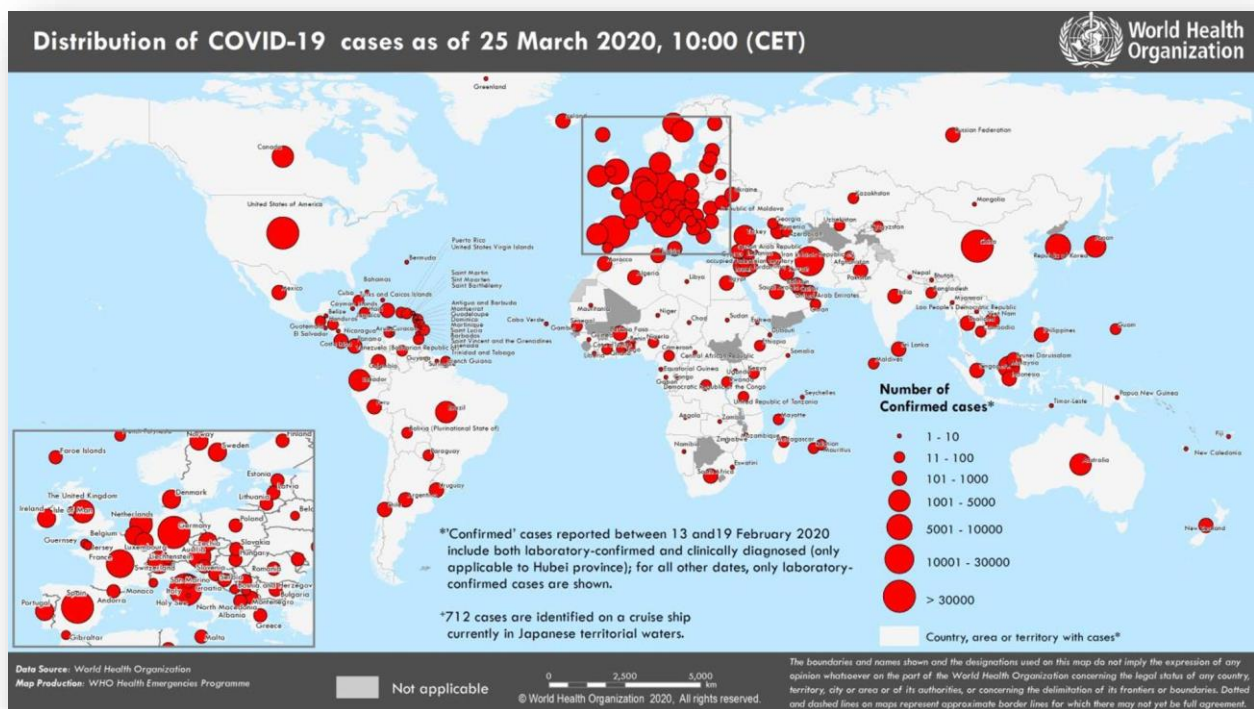
Kinderen, gezinnen, ja, de hele bevolking van meer dan 100 landen hebben te maken met de aanslag van de Covid-19 pandemie op hun emotionele evenwicht. Wetenschappelijke kennis en verstandig volwassen reageren kan de last bij kinderen verminderen. Dit werkboek probeert een bijdrage te leveren aan die preventieve inzet.

Terwijl wetenschappers in de hele wereld op zoek zijn naar betere tests, behandelingen en vaccins, hebben ouders, leraren en verzorgers de mogelijkheid de veerkracht van kinderen te verbeteren door dit werkboek te gebruiken. Bedenk dat vooral eerlijkheid nodig is. Eerlijk de waarheid vertellen (door regering, school en gezinsleden) is nodig om te zorgen dat kinderen vertrouwen krijgen en houden. Eerlijkheid hebben wij, die ooit kinderen waren, ook nodig. Kinderen worden het minst ziek van dit nieuwe virus.

Wij hopen dat zij opgroeien tot actieve, nieuwsgierige en deskundige volwassenen. Door nu de spanning goed te reguleren, kunnen kinderen volwassenen worden, die wetenschappelijke en medische vooruitgang stimuleren. Wij zullen hun hulp en een wereldwijde samenwerking nodig hebben om de problemen van onze planeet het hoofd te bieden.

Gilbert Kliman, M.D., Medical Director, The Children's Psychological Health Center, Inc.

Waar de Pandemie op 25 maart 2020 was



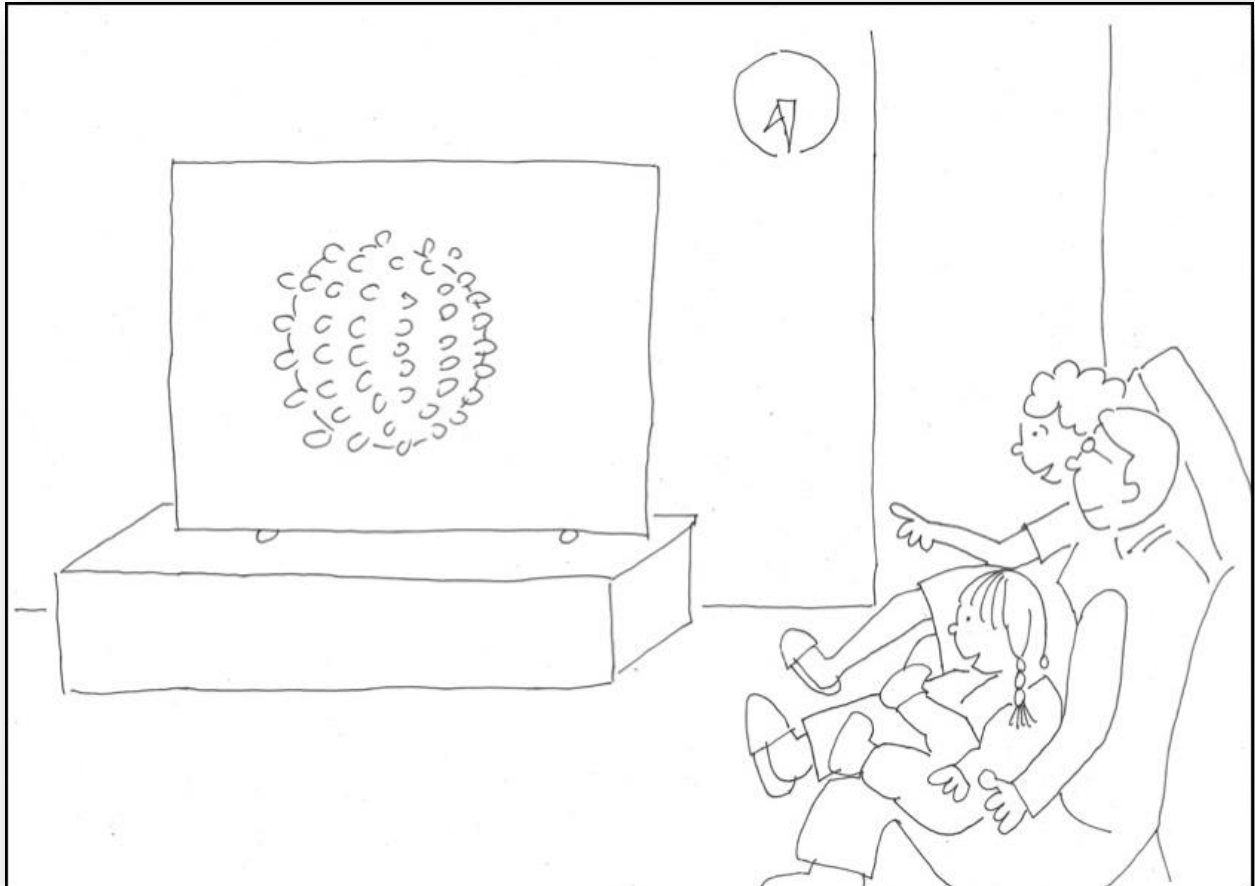
INHOUDSOPGAVE

[Gids voor ouders, grootouders en andere volwassenen](#)
[Gids voor oudere kinderen en jong volwassenen](#)
[Wie ik ben](#)
[Over mijn school](#)
[Een paar feiten over de pandemie](#)
[Rouw en eerbewijs aan verloren geliefden](#)
[Bezorgd en verdrietig](#)
[Quarantaine](#)
[Mijn verhaal](#)
[Herinneringen](#)
[Dingen die ik ontdekte en mijn gevoel erover](#)
[Meer feiten over de pandemie](#)
[Iets over de geschiedenis van pandemieën en wat we daarvan kunnen leren](#)
[Hulp geven en hulp krijgen](#)
[Mijn lijstje met dingen die me beter doen voelen](#)
[Wat kan ik verwachten](#)
[Mijn gezondheid](#)
[Je veilig voelen](#)
[Wat kinderen van de middelbare school kunnen doen](#)
[Voor kinderen van tien en ouder die wetenschapper willen worden](#)
[Medische informatie](#)
[Checklist voor de geestelijke gezondheid](#)
[Wie schreef dit boek?](#)
[Hoe werd dit boek gemaakt?](#)
[Verantwoording](#)
[Contactinformatie](#)

Kleurplaten

Toen de pandemie kwam
Een huilend kind
In het ziekenhuis
Quarantaine thuis
De tuin voor de pandemie
Een lege tuin
Beschermsmaatregelen
Een dromend kind
Medische steun
In een woonwijk

Toen de Corona kwam



Gids voor ouders, grootouders, leraren en andere volwassenen

Dit boek is gebaseerd op ervaring met het helpen versterken van de veerkracht van kinderen, kinderen die slachtoffer waren van rampen. Het doel is om volwassen hulpverleners te laten zien hoe je de emotionele kracht van kinderen kunt versterken, hoe je kinderen kunt helpen gezond en actief om te gaan met spanning.

U maakt deel uit van een wereld, een land, een samenleving, waarin kinderen belangrijk zijn. Velen van u blijven thuis om verspreiding van de ziekte en het sterven te stoppen. De pandemie van 2020 die is veroorzaakt door het nieuwe coronavirus (COVID-19), heeft gezorgd voor een van de grootste uitdagingen in de geschiedenis van de mensheid. Op deze uitdaging reageren met samenwerking in het belang van de kinderen, kan een blijvende sociale weldaad zijn. Het is een voorrecht in deze belangrijke tijd in het leven van kinderen met hun samen te werken. U kunt helpen een enge, misschien zelfs traumatische situatie te veranderen in een situatie waarin je nare ervaringen onder ogen kunt zien en ervan leren, in het bevorderen van kennis en emotionele spierkracht. Het is een belangrijke stap pijnlijke gebeurtenissen en herinneringen niet weg te stoppen, maar ze in een breder en positief perspectief te plaatsen. Het is de bedoeling kracht op te bouwen zonder te blijven stilstaan bij, dan wel voorbij te gaan aan de ellende. Kinderen hebben herinneringen, nieuwsgierigheid, leren en plannen nodig om een toekomst op te bouwen.

Dit werkboek is gemaakt om direct psychologische eerste hulp te kunnen geven. Als u met kinderen praat en een proces van 'samen herinneren en problemen oplossen' aan durft, kan dat hen helpen zich geliefd en veilig te voelen. Het contact dat wordt aangereikt door een familielid, een leraar, zorgzame vrienden of anderen helpt een kind (of ieder ander) te beschermen tegen gevoelens van hulpeloosheid en overvallen zijn. Hieronder volgen enkele punten waaraan u kunt denken als u een kind of een groep kinderen bijstaat in het gebruik van dit boek.

Kinderen psychologisch een “H.A.N.D.je” helpen in crisistijden

De waarde van actief omgaan met problemen is bekend. Hulpeloosheid is een van de ergste dingen van noodsituaties. Tijdens rampen zoals aardbevingen of overstromingen doen kinderen het beter als zij psychologische bij de “H.A.N.D.” genomen worden. Het gaat erom dat zij moeten worden geholpen om ‘**H**elder te communiceren’, **A**ctief ermee om te gaan’, een **N**etwerk hebben van vriendjes en volwassenen, **D**oor te gaan waarmee ze bezig zijn; doorgaan met bewegen, spelen en leren, specifiek aangepast aan hun ontwikkeling. Dit werkboek is ontworpen door ouders en professionals uit de geestelijke gezondheidszorg om kinderen deze hulp te bieden, om ze het gevoel te geven dat ze een beetje greep hebben op hun eigen veiligheid, op hun gevoel en op wat ze leren, hoe erg ook de situatie ook is.

We trekken lessen uit de geschiedenis van rampen en pogingen de geestelijke gezondheid van kinderen te verbeteren. Alweer lang geleden, toen de Amerikaanse president Kennedy werd vermoord, was een groot deel van de wereld in rouw gedompeld. Toen werd een studie uitgevoerd onder 800 kinderen. Op scholen waar werd aangemoedigd dat volwassenen het gesprek over de crisis begonnen, bleken de kinderen meetbaar betere tekenen van gezond gedrag te vertonen dan op scholen waar die discussie werd gemeden. Op grond van dit onderzoek en van onderzoek tijdens latere rampen, is deze eigen-levensgeschiedenis-boek benadering voor kinderen gebruikt. (<http://www.childrenspsychologicalhealth.org>) . Dit is getest en aantoonbaar effectief gebleken. Het is van nut geweest voor duizenden kinderen die werden geconfronteerd met terreuraanslagen, overstromingen, stormen, gezinscrises of nationale crises. Het is gebruikt bij de overgang van biologisch gezin naar pleeggezin, in antwoord op de aardbeving in San Francisco 1989), de 9/11 aanval op de Twin Towers, grote branden, oorlogen, tornado's, orkanen in New Orleans, de aardbeving in Sichuan, de tsunami's in Azië, de tropische stormen in Zuid Amerika en de branden in Californië.

Net als bij andere rampen kan de nieuwe corona virus longontsteking (officieel aangeduid als ‘COVID-19’) pandemie een positieve gebeurtenis worden voor de ontwikkeling van kinderen, één die hun leren en groei stimuleert. Het kan ook een negatieve ervaring worden, die louter angst en twijfel geeft. Kinderen kunnen in deze periode profiteren van bedachtzame volwassenen die hen steunen bij de omgang met persoonlijke problemen, gezinsproblemen en zelfs nationale problemen waarmee zij worden geconfronteerd. Het land en een groot deel van de wereld is afhankelijk van hoe wij denken dat kinderen, gezinnen, organisaties en regeringen kunnen samenwerken in omvangrijke crises. De toekomst van iedereen wordt beter als wij met onze kinderen samenwerken in de omgang met deze zaken. De pandemie is een kans voor de wereld om samen te werken ten behoeve van toekomstige generaties. Dit werkboek is ontworpen om gedachten en emoties te helpen verteren en zowel u als de kinderen die u kent, te steunen.

Om te beginnen

Het boek kan worden gebruikt voor kinderen van alle leeftijden. Jongere kinderen kunnen de platen kleuren en luisteren naar stukjes eruit. Het is aan te raden eerst zelf het boek helemaal uit te lezen, dan kunt u het kind beter helpen bij het gebruik ervan, zeker als het onder de tien of elf jaar oud is. Als een kind zelf al behoorlijk kan lezen, geef het dan een paar maanden de tijd om aan het boek te werken. Dwing een kind nooit om tegen zijn of haar wil elk onderdeel onder ogen te zien. Geef het de ruimte om te werken aan die onderdelen die het zelf uitkiest. Laat het boek een tijdje liggen als het kind dat wil, ook al is het nog niet uit. Als een kind niet aan delen van het boek wil of kan werken, kunt u die afweer of weerstand het best respecteren. Help het kind de GOEDE herinneringen aan troostrijke, fijne tijden te bewaren en laat de angstige en verdrietige herinneringen maar even rusten.

Wees verstandig en werk de eerste tijd per keer maar een paar minuten tot een half uur met het kind of de kinderen. Wees flexibel. Werken aan dit boek in korte stukjes neemt in de regel een paar weken of zelfs maanden. Bewaar het boek zorgvuldig voor het kind tussen de korte werksessies in. Maak af en toe een kopie voor het geval het verloren raakt in verwarrende tijden. Ook als niet het hele boek wordt doorgewerkt, kan het toch helpen. Sommige onderdelen zullen niet voor alle kinderen belangrijk zijn, afhankelijk van hun situatie. Laat het kind kiezen welke hoofdstukken het eerst worden behandeld. Dring niet aan op lezen van onderdelen die het niet wil lezen. Hij of zij zal mogelijk de emotionele spierkracht ontwikkelen om later nog eens terug te grijpen op dat onderdeel.

De jongste kinderen

Dit boek zorgt ervoor dat baby's en peuters een waardevolle ervaring kunnen opdoen doordat ze worden opgenomen in een liefdevol en eerlijk netwerk. Lees het niet direct aan baby's en peuters voor. In plaats van ze apart te nemen, is het beter ze erbij te laten zijn als u de oudere kinderen voorleest. Dit leidt tot een gesprek tussen meer generaties waarbij de jongere kinderen de emotionele muziek kunnen horen al zullen ze de woorden nog niet allemaal begrijpen. Hou ze in de buurt als u met de oudere kinderen aan het lezen en werken bent. Verwacht niet een deelname in woorden als u dit werkboek gebruikt met kinderen jonger dan drie. Wees vooral aardig en geef de kinderen aandacht. Zij zijn emotioneel behoeftig, soms aanklappend, soms verliezen ze hun eetlust, kunnen niet slapen, of plassen of poepen weer in hun broek. Terugvallen in ontwikkeling is een gewone manier voor baby's en peuters om te laten zien hoe ze geraakt zijn. Laat de kinderen niet steeds televisie kijken of langdurig aanwezig zijn bij voor volwassenen emotionele tijden. Maar sluit hen er ook niet helemaal van uit. De juiste dosis van confrontatie met emotie is belangrijk. Twee-en-een-half jarigen kunnen pagina's uit dit boek gebruiken om de platen in te kleuren. Ze kunnen vaak al korte en soms ware verhalen vertellen over wat zij zich herinneren en hebben gezien. Zij kunnen profiteren van de volwassene die hun verhaaltjes opschrijft, als een respectvol verslaggever. Dit bevordert de intellectuele ontwikkeling van jonge kinderen.

Kleuterschoolkinderen

Als het kind tussen de drie en zes jaar oud is, laat het dan veel tekenen en kleuren. U kunt ervoor kiezen een stukje uit het boek voor te lezen, zelfs als het wat boven zijn begrip zal gaan. U leert zo het kind leren. Laat het kind het onderwerp kiezen door de kopjes voor hem of haar te lezen. Vraag aan welk stukje het als eerste wil werken. U kunt het kleuterschoolkind helpen over de tekeningen te denken en zijn antwoorden op de vragen en de afmaakzinnen op te schrijven. Verander de moeilijke woorden in makkelijker woorden, wanneer u voorleest. Doe als een geïnteresseerde verslaggever/secretaris, die probeert het kind in beeld te brengen door het aan te moedigen. Schrijf precies op wat het heeft te zeggen. Neem de tijd. Dring er niet op aan dat het kind antwoord geeft. Het is voldoende als het weet dat u denkt dat het onderwerp nuttig is om samen over na te denken. Als u met kinderen van verschillende leeftijd bent sluit de jongere kinderen dan niet buiten, terwijl de oudere kinderen aan het boek werken. Houdt de dosis voor deelname en emotie klein, zoals een dosis medicijn voor kleine kinderen klein is.

Kinderen tussen zes en elf

Als het kind tussen de zes en elf jaar oud is, probeer dan zoveel van het boek te gebruiken als u denkt dat het kind kan begrijpen. Laat het denken dat het een wetenschapper is die feiten leert. Laat het kind het tempo aangeven. Probeer geduldig alle onderdelen van het boek door te werken. Moedig het kind aan er plaatjes en artikelen uit een krant of tijdschrift, bij te doen Het kan extra bladzijden gebruiken om plek te krijgen voor tekeningen en schrijfsels.. Kinderen werken vaak onregelmatig aan het boek, weken of zelfs maandenlang. Het wordt op den duur een waardevol plakboek met informatie uit allerlei bronnen. Heel vaak vullen zij een emotioneel lastig onderdeel pas op een later moment aan.

Kinderen van tien en ouder

Kinderen van boven de tien willen vaak zelf aan het boek werken. Maar zij kunnen er iets aan hebben als een leraar, ouder, tante, grootouder of een andere volwassene belangstelling heeft voor hoe zij erover denken en voelen. Bied regelmatig hulp aan. Wees beschikbaar als bron van informatie. Doe uw best het contact met vrienden, medeleerlingen en school, met mensen die zijn geïnteresseerd in het leven van de kinderen en die kunnen omgaan met de angst voor de pandemie, te bevorderen.

Het gebruik van de plaatjes als kleurboek

De plaatjes in het boek kunnen worden gebruikt als eenvoudige kleurplaten. Kinderen die een voorkeur hebben voor visuele communicatie boven mondelinge communicatie kunnen de plaatjes inkleuren met een volwassene. Die laatste kan het kind helpen nadenken over het onderwerp. Of ze kunnen worden gebruikt als aanleiding voor een discussie over de erop verbeelde onderwerpen.

De kans is groot dat volwassenen en kinderen die worden overspoeld door ‘flashbacks’, herinneringen, angst, die makkelijk schrikken, slecht slapen of nachtmerries hebben, dat proces van verhalen vertellen, schrijven en tekenen eerder kalmerend vinden dan moeilijk. Ze kunnen ervoor kiezen te beginnen met die plaatjes die het verst af liggen van hun eigen ervaring, en langzaam toewerken naar de voor hen confronterende plaatjes.

Gezinsleden kunnen samenwerken, doordat ieder een stukje van het plaatje kleurt of door een apart plaatje te maken. Samen kleuren kan een gevoel van controle geven of van herkenning. Het kan zo wat meer greep op de situatie geven. De plaatjes kunnen aanleiding geven tot een gesprek. Het kan kinderen die emotioneel verdoofd zijn of moeite hebben zich te herinneren wat zij hebben meegemaakt, helpen die herinneringen terug te halen. Een ouder kan bijvoorbeeld vragen: ‘Wat is je gevoel nu?’ of ‘Wat gebeurt er op dit plaatje?’ Mensen geven vaak hun eigen gevoelens weer als zij beschrijven wat iemand anders voelt.

De plaatjes kunnen ook gebruikt worden als een evenwicht bevorderende activiteit door het kind te vragen een tekening te maken over wat het zelf of het gezin kan doen, of over hoe de wereld eruit zal zien als de pandemie over is. Leraren kunnen *Mijn Corona Verhaal* gebruiken in de klas, waarbij de kinderen apart werken of in groepjes. Het bleek een effectieve manier om de saamhorigheid in de groep te bevorderen en de angsten van kinderen na orkanen of lange perioden van ontheemding te verkleinen. Sociale steun vanuit een groep helpt kinderen én volwassenen om te gaan met rampen. De afwezigheid van volwassen leiding, de afwezigheid van volwassenen die het gesprek durven aangaan en de afwezigheid van sociale steun zijn schadelijk. Dit soort werkboeken werd gebruikt bij verhuizingen of verplaatsingen na de orkanen Katrina en Rita. Ze bleken de schoolkinderen rustig te maken en hun emotionele spierkracht te verbeteren.

Volwassen hulpverleners kunnen baat hebben bij dit boek

Dit werkboek is ontworpen om zowel individuen als groepen te helpen die onder grote spanning staan vanwege de pandemie. De volwassene die een kind helpt, kan zelf ook belast zijn of getraumatiseerd door dezelfde gebeurtenissen waarmee het kind werd geconfronteerd. Of door de omgang met andere zieke of in psychische nood verkerende mensen. Volwassenen kunnen dit boek behulpzaam vinden omdat het een handvat biedt om hun kinderen op een gestructureerde manier te helpen, en zij het zelf niet allemaal hoeven uit te vinden. U kunt ook een kopie maken om over uzelf te schrijven. Soms maakt dat tekenen of kleuren van de plaatjes u zelf rustiger. Bedenk dat hoe rijp en evenwichtig men ook is, iedereen last van spanning kan hebben. Zelfs de meest getraumatiseerde mensen kunnen emotioneel groeien door hun eigen geschiedenis op te schrijven en door hun kinderen te helpen.

Gebruik door GGZ-professionals

Therapeuten kunnen *Mijn Corona Verhaal* gebruiken bij individuele sessies, gezins- of groeps sessies als aanvulling op de behandeling van depressieve, angstige of PTSS patiënten, als er verband is met een pandemie, quarantaine of gedwongen verplaatsing. Meer informatie vind u online op <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/> Voor intensieve behandeling van peuters met speciale behoeften of problemen, bestaat nog een andere oplossing. Therapie van peuters in klasgroepen is een systematische en empirisch onderbouwde methode die aanvullend bruikbaar is. Daarvoor zijn een handleiding en een video-constructie beschikbaar. Die heet: 'Reflective Network Therapy' of 'The Cornerstone Method' Die heeft een goed effect op het leervermogen, het IQ en het emotionele evenwicht van kinderen van drie tot zeven. Kinderen met ontwikkelingsstoornissen kunnen met deze methode worden geholpen. Een video van een herstelde patiënt staat online. Gebruik van een speciaal begeleid werkboek voor kinderen die bij pleegouders zijn geplaatst bleek te helpen. Het heet 'My Personal Life History Book', en het is met handleiding te downloaden vanaf dezelfde website.

Gids voor oudere kinderen en jong volwassenen

Over Trauma

Wat is trauma? Iedere schadelijke gebeurtenis of ervaring, die een mens overweldigt en zijn bevattingvermogen langdurig, een maand of langer, te boven gaat. Leven in een pandemie kan zo'n trauma zijn. Soms gebeurt het tegenovergestelde. Kansen op groei komen voort uit goeie ervaringen, die mensen in zo'n tijd opdoen. Veel mensen worden sterker en leren van het onder ogen zien van hun problemen. Iedereen maakt op enig moment in het leven een trauma mee b.v. als je op de vlucht moet voor een oorlog of natuurramp, als jij of iemand in je familie een ongeluk krijgt. Of als iemand van wie je houdt doodgaat. De ergste trauma's kunnen erg persoonlijk zijn, zoals misbruik, mishandeld worden, ernstige ziekte of oorlogservaringen. De lijst van oorzaken is lang maar de resultaten van al die trauma's zijn verbazingwekkend hetzelfde.

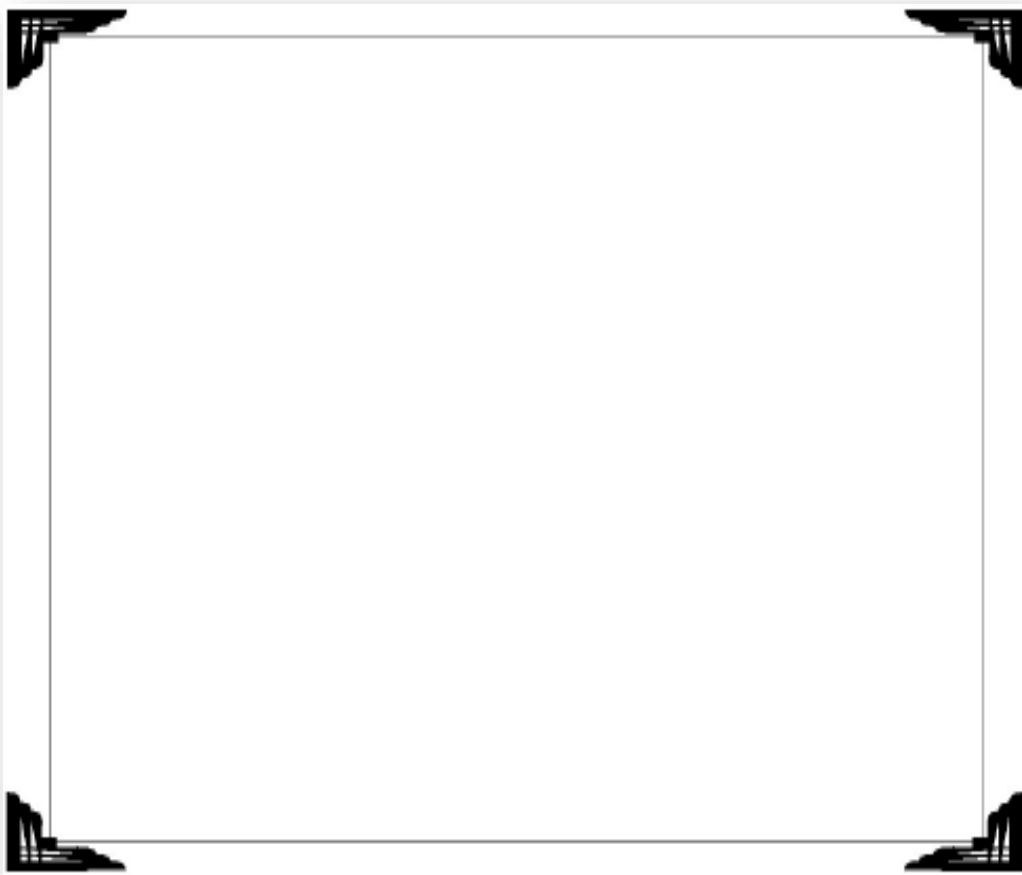
Veel mensen herstellen na zo'n gebeurtenis. De tijd waarin dat gebeurt verschilt. Soms zijn kinderen en pubers meteen na de gebeurtenis bang en overstuur maar veel krijgen er pas dagen of maanden later last van. Dan slapen ze slecht of hebben ze enge dromen. Ze kunnen bang zijn naar school te gaan, of ze hebben hoofdpijn of buikpijn omdat ze zo bang zijn. Ze weten vaak niet eens waar ze bang voor zijn. Soms hebben ze moeite zich te herinneren wat er precies gebeurd is of ze herinneren zich nare dingen waar ze helemaal niet aan willen denken. Soms zijn ze bang. Soms voelen ze en herinneren ze zich helemaal niets maar kunnen ze hun aandacht niet bij wat ze moeten leren houden. Opkomende onwelkome gedachten, vermijden van herinneringen en plotseling overvallen worden door angst zijn drie categorieën problemen, die bij een posttraumatische stressstoornis horen.

Wat helpt bij zo'n Pandemie als Covid-19

Een zorgzaam sociaal netwerk is cruciaal. Dat helpt om te beseffen dat er mensen zijn, die je kunnen helpen. Ook als je belangrijke mensen verloren hebt. Het netwerk kan bestaan uit ouders, grootouders, tantes, ooms, burens, leraren, therapeuten of vrienden. Praten met mensen die je vertrouwt en schrijven over je gevoel kan ervoor zorgen dat je je beter voelt. Lezen erover kan ook helpen.

Door op te schrijven en te tekenen wat je je herinnert, wat je denkt en voelt, ben je een journalist van de geschiedenis. Het is je eigen verhaal. Als je dit boek doorwerkt met hulp van een van je ouders of een leraar, kan je je er in blijven verdiepen. En misschien help je anderen daar weer mee. Kijk dit boek eens door en begin waar je wilt. Vul zoveel mogelijk open plekken. Vraag hulp als je dingen niet snapt. Teken of kleur de bestaande platen. Je kunt blaadjes toevoegen voor extra tekeningen, foto's of verhalen. Neem de tijd. Verander de indeling of de hoofdstukken als je wilt. Kom terug op alles wat je teveel van streek brengt. Er kunnen dingen in staan, die niet precies op jou slaan. Blijf niet hangen bij van streek brengende stukjes. Hou in gedachten dat de fijne herinneringen van vroeger en later belangrijk zijn om over te schrijven. Vergeet niet met een volwassene te praten als je van streek of bezorgd bent maar ook om te delen wat je geleerd hebt.

MIJN CORONA VERHAAL



MIJN NAAM _____

HIER IS EEN TEKENING OF EEN FOTO VAN MIJ:

DATUM WAAROP IK DIT BOEK BEGON _____

DATUM WAAROP IK DIT BOEK EINDIGDE _____

IK WERD BIJ HET SCHRIJVEN GEHOLPEN DOOR _____

WIE IK BEN

Mijn verjaardag is op_____. Ik ben____ jaar en _____ maanden oud.

Ik ben een _____.

Ik woon in_____ in_____.

Ik woon samen met_____.

Mijn adres is_____.

Mijn telefoonnummer is_____

Sommige dingen die ik graag doe zijn _____

Iets wat ik niet leuk vind:_____

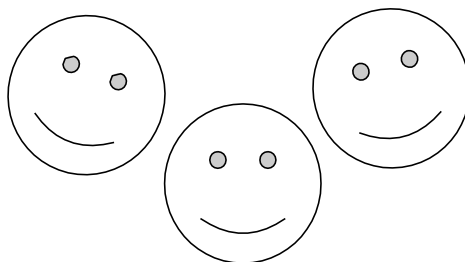
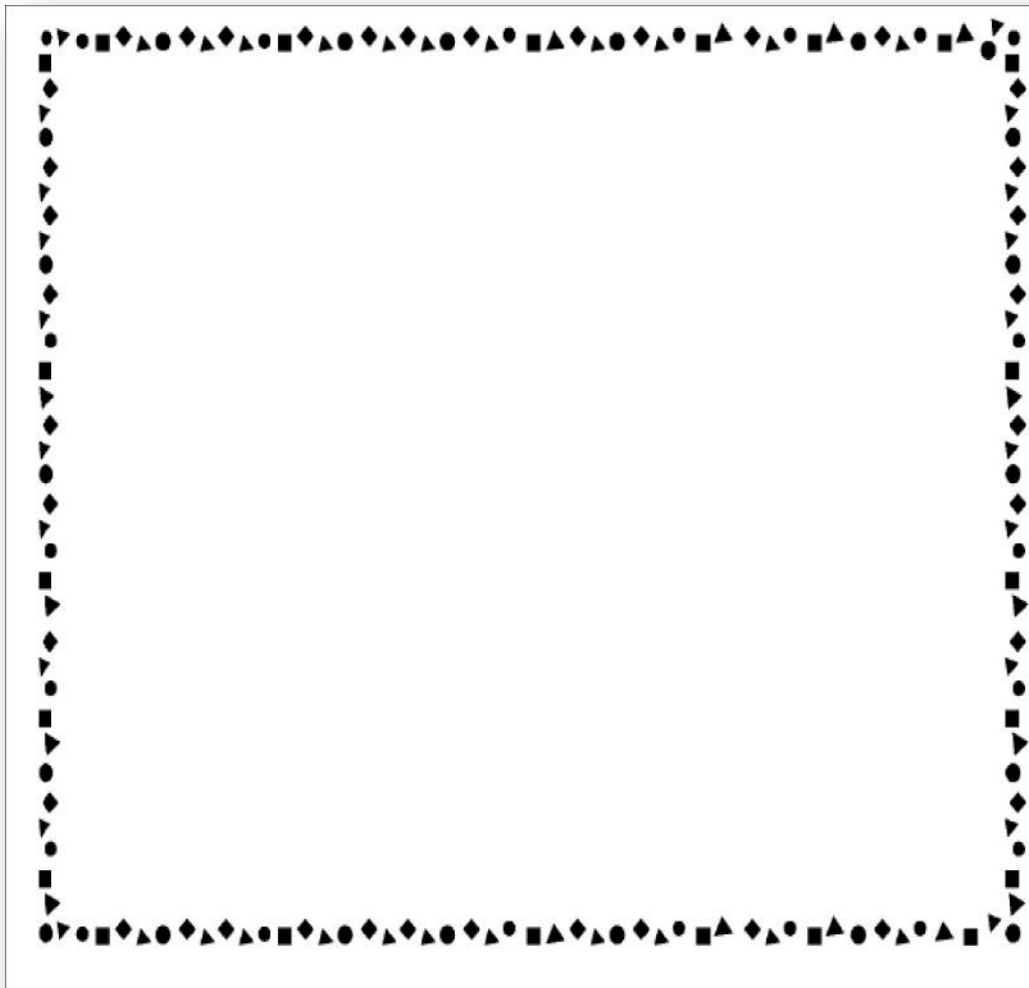
Iets waar ik goed in ben: _____

Iets waar ik meer over wil leren: _____

Als ik later groot ben wil ik _____ worden

Als ik één wens zou mogen doen die vervuld zou worden, zou ik
wensen dat

Dit is een tekening van mij met iemand die van mij houdt en voor mij zorgt:



INFORMATIE OVER DEGENE DIE VOOR MIJ ZORGT:

NAAM : _____

Schrijf een vinkje achter het juiste antwoord:

_____MIJN MOEDER LEEFT NOG.

Als ze erg ziek geweest is tijdens de pandemie, zet hier een vinkje _____

Haar adres is _____

Haar telefoonnummer is _____

Iets wat ik leuk vind aan mijn moeder is _____

_____MIJN MOEDER IS OVERLEDEN.

Als ze gedurende de pandemie gestorven is, plaats hier een vinkje _____

Een van de herinneringen aan mijn moeder waar ik het meest van hou _____

DIT IS EEN FOTO OF EEN TEKENING VAN MIJN MOEDER EN MIJ:



**INFORMATIE OVER MIJN VADER EN ANDERE
VERZORGERS**

NAAM : _____

Schrijf een vinkje achter het juiste antwoord:

____MIJN VADER LEEFT NOG.

Als hij erg ziek geweest is tijdens de pandemie, plaats hier een vinkje: __

Zijn adres is _____

Zijn telefoonnummer is _____

Iets wat ik leuk vind aan mijn vader _____

____MIJN VADER IS OVERLEDEN.

Als hij gedurende de pandemie gestorven is, plaats hier een
vinkje: _____

Een van de leukste dingen die ik van mijn vader herinner is

**DIT IS EEN FOTO OF TEKENING VAN MIJ EN MIJN
VADER OF
EEN ANDERE VERZORGER EN MIJ**



**VÓÓR DE PANDEMIE DEED IK LEUKE DINGEN MET MIJN
OUDERS OF VERZORGERS ZOALS:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

DIT IS EEN FOTO OF TEKENING VAN IETS DAT

WE GRAAG SAMEN MET DE FAMILIE DEDEN

VÓÓR DE PANDEMIE



INFORMATIE OVER MIJN OPA EN OMA

HET LEUKSTE VAN MIJN OPA EN OMA VIND IK:

DIT IS EEN FOTO OF EEN TEKENING VAN EEN LEUKE DAG MET MIJN
OPA EN OMA



DE NAAM VAN MIJN OMA _____

Schrijf een vinkje bij het juiste antwoord:

☐ Mijn oma is overleden.	☐ Ze is overleden gedurende de pandemie .
☐ Mijn oma leeft nog.	☒ Ze is ernstig ziek geweest gedurende de pandemie.

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

DE NAAM VAN MIJN OPA _____

Schrijf een vinkje bij het juiste antwoord:

☐ Mijn opa is overleden.	☐ Hij is overleden gedurende de pandemie.
☐ Mijn opa leeft nog.	☒ Hij is ernstig ziek geweest gedurende de pandemie.

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

DE NAAM VAN MIJN OMA _____

Schrijf een vinkje bij het juiste antwoord:

☐ Mijn oma is overleden.	☐ Ze is overleden gedurende de pandemie .
☐ Mijn oma leeft nog.	☒ Ze is ernstig ziek geweest gedurende de pandemie.

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

DE NAAM VAN MIJN OPA _____

Schrijf een vinkje bij het juiste antwoord:

☐ Mijn opa is overleden.	☐ Hij is overleden gedurende de pandemie.
☐ Mijn opa leeft nog.	☒ Hij is ernstig ziek geweest gedurende de pandemie.

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

INFORMATIE OVER ANDERE BELANGRIJKE MENSEN IN MIJN LEVEN:

Een andere volwassene die mij helpt is:

Naam _____

Adres _____

Telefoonnummer _____

Iemand anders die ik in geval van nood kan bellen is:

Naam _____

Adres _____

Telefoonnummer _____

De naam van mijn beste vriend of vriendin is _____

Zijn of haar adres is _____

Zijn of haar telefoonnummer is _____

Dit is een foto of tekening van mijn beste vriend of vriendin en mij



Meer mensen van wie ik het handig vind om informatie van te hebben:

Naam _____

Adres _____

Telefoonnummer _____

Naam _____

Adres _____

Telefoonnummer _____

Naam _____

Adres _____

Telefoonnummer _____

OVER MIJN SCHOOL

Omcirkel het juiste antwoord:

MIJN SCHOOL IS WEL/ NIET GESTOPT MET LESGEVEN GEDURENDE DE PANDEMIE
MIJN SCHOOL IS WEL/ NIET BEGONNEN MET ONLINE LESSEN TE
GEVEN GEDURENDE DE PANDEMIE

DE NAAM VAN MIJN SCHOOL IS

DE NAAM VAN MIJN JUF OF MEESTER IS:

HET ADRES VAN MIJN SCHOOL IS _____

HET TELEFOONNUMMER VAN MIJN SCHOOL IS _____

WAT IK HET LEUKSTE VIND VAN MIJN SCHOOL IS _____

DIT IS EEN FOTO VAN MIJN SCHOOL VÓÓR DE PANDEMIE



Als je weer terug bent op school, omcirkel het juiste antwoord:

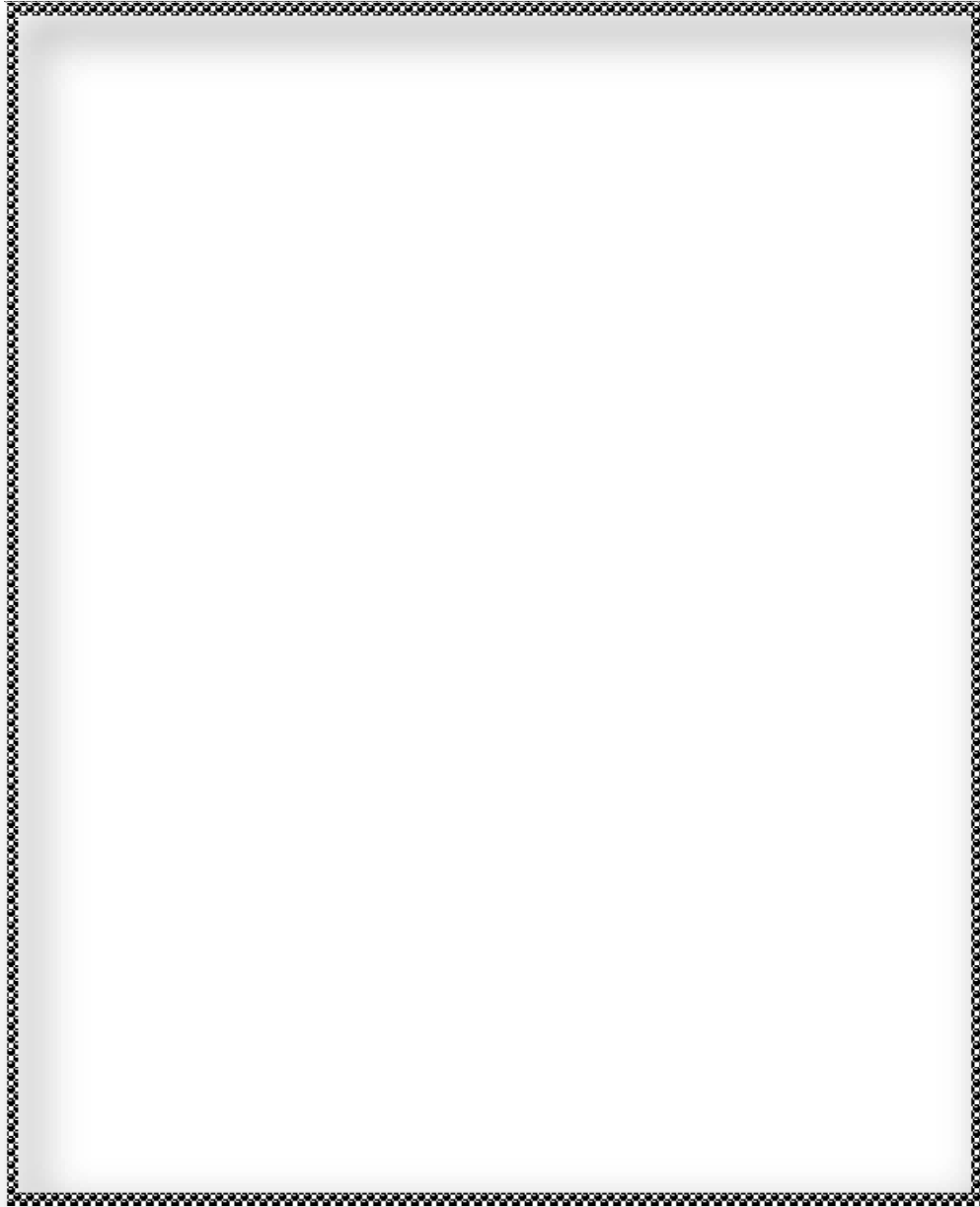
Sinds de pandemie is begonnen, voel ik me soms zo, als ik in de klas zit:

bezorgd	veilig	niet veilig	kalm	verdrietig
zenuwachtig	moe	bang	opgelucht	blij

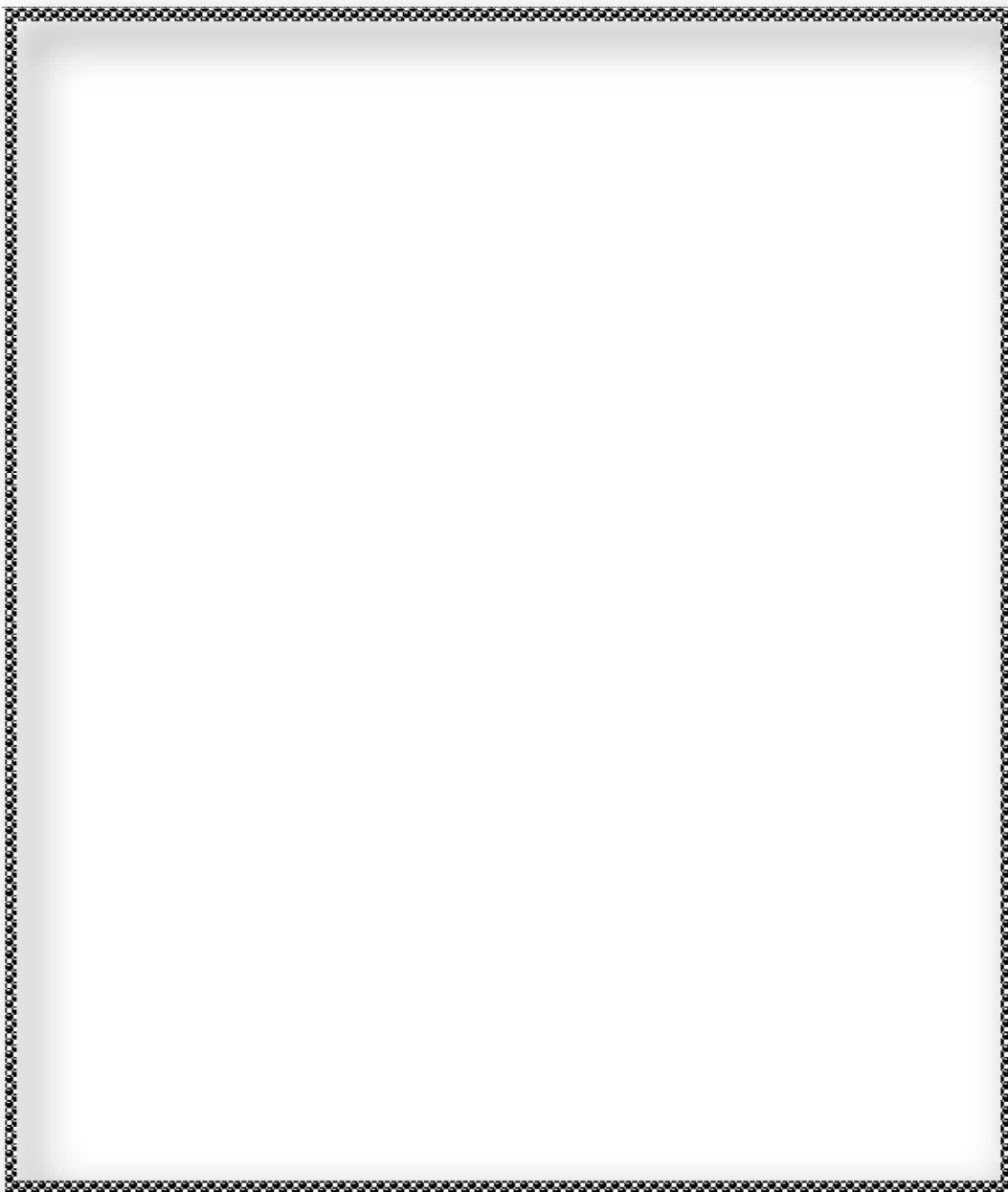
DIT IS EEN TEKENING VAN IETS DAT IK OP SCHOOL GELEERD HEB.



Dit is een foto van mijn beroep als ik later groot ben:



Dit is een foto van mijn favoriete sport of hobby:



ENIGE FEITEN OVER DE PANDEMIE

Volwassenen en kinderen zijn vaak verdrietig of bang als ze nadenken over wat er gebeurd is.

Maar we moeten ook leren van wat er nu gebeurd is.

In december 2019 vond een uitbraak van COVID-19 plaats in Wuhan, de provincie Hubei, China en verspreidde zich later naar andere provincies en steden in China. Vervolgens verspreidde het zich naar andere landen over de hele wereld. Binnen drie maanden na het begin van de pandemie waren meer dan vijfhonderdduizend mensen ziek geworden. Veel kleinere aantallen stierven. Een groot aantal mensen ging voor behandeling naar ziekenhuizen. Lokale ziekenhuizen in China, Japan, Iran, Zuid-Korea, Italië en andere landen raakten overvol met patiënten die moeilijk konden ademen. Op 25 maart 2020 waren er meer dan 1100 Covid-19-patiënten in de Verenigde Staten. Veel patiënten moesten kiezen voor zelfzorg en zelfisolatie. Er worden snel nieuwe ziekenhuizen gebouwd en andere worden over de hele wereld uitgebreid. Veel gezondheidswerkers worden plotseling overbelast met het risico op infectie omdat ze onvoldoende bescherming hebben.

De pandemie heeft op vele manieren het dagelijkse leven van vele naties en miljoenen mensen verstoord: quarantaine, opsplitsing van gezinnen, gebrek aan voorraden, verkeerscontrole, schorsing van werk en schoolactiviteiten, tekort aan maskers en paniek over de ziekte. Er zijn constant nieuwsberichten over de toenemende verspreiding, het aantal geïnfecteerde gevallen en het toenemende aantal sterfgevallen. Velen hebben dierbaren en vrienden verloren. Het dagelijkse leven wordt bemoeilijkt door thuis isolatie, terwijl mensen wachten tot de uitbraak voorbij is. Reizen is beperkt. Veel scholen zijn gesloten. Veel universiteiten zijn begonnen met het geven van lessen via Zoom. Sportevenementen zijn wereldwijd afgelast of worden zonder fans in de stadions gehouden.

Er kan een tekort zijn. Al deze veranderingen zullen moeilijk aan te pakken zijn en we zullen ze alleen kunnen behandelen met de hulp van families, vrienden, leraren en lokale en nationale overheden. Hopelijk zullen wetenschappers het voortouw nemen en de regeringen van de wereld adviseren over hoe de verspreiding kan worden verminderd, hoe vaccins en behandelingen kunnen worden ontwikkeld en hoe de middelen van de wereld verstandig kunnen worden gebruikt om sterfgevallen en financiële

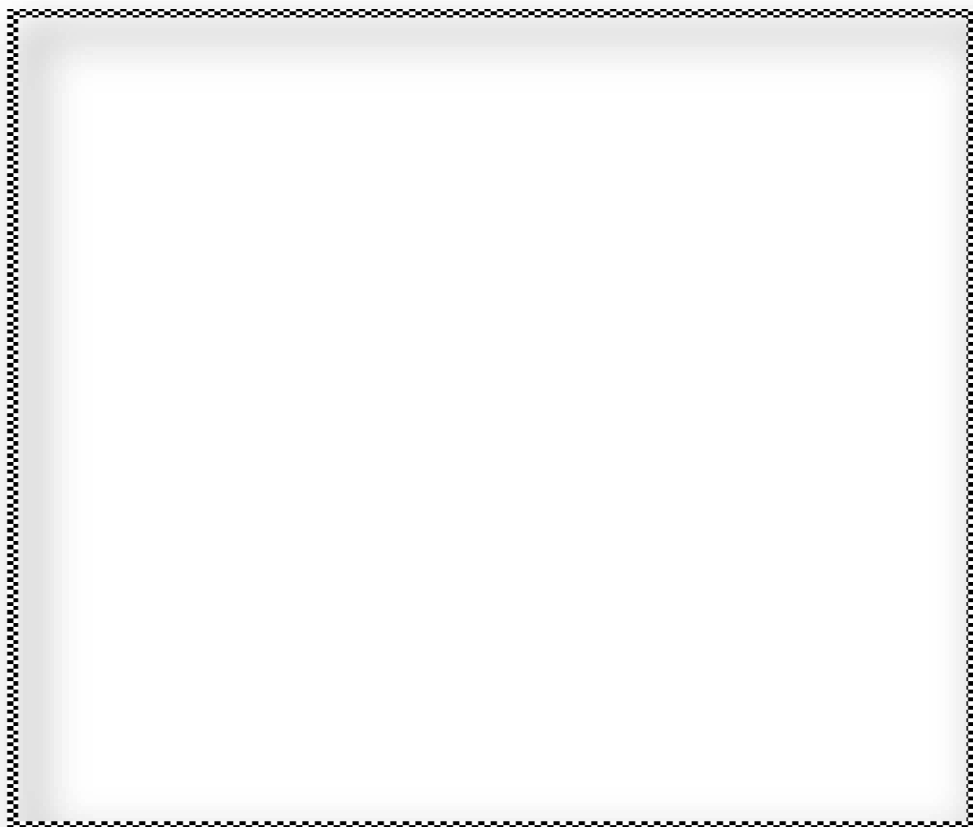
ontberingen te voorkomen. Kinderen kunnen veel studeren en zich voorbereiden op hun toekomst.

Deze pandemie is een van de ernstigste uitdagingen in de wereldgeschiedenis. Onze jongeren moeten geschoold worden en deel uitmaken van de oplossing voor deze uitdaging. Gelukkig zijn de jongste mensen waarschijnlijk het gezondst, zelfs als het virus hen bereikt. Ze moeten heel voorzichtig zijn om het virus niet over te dragen aan hun oudere

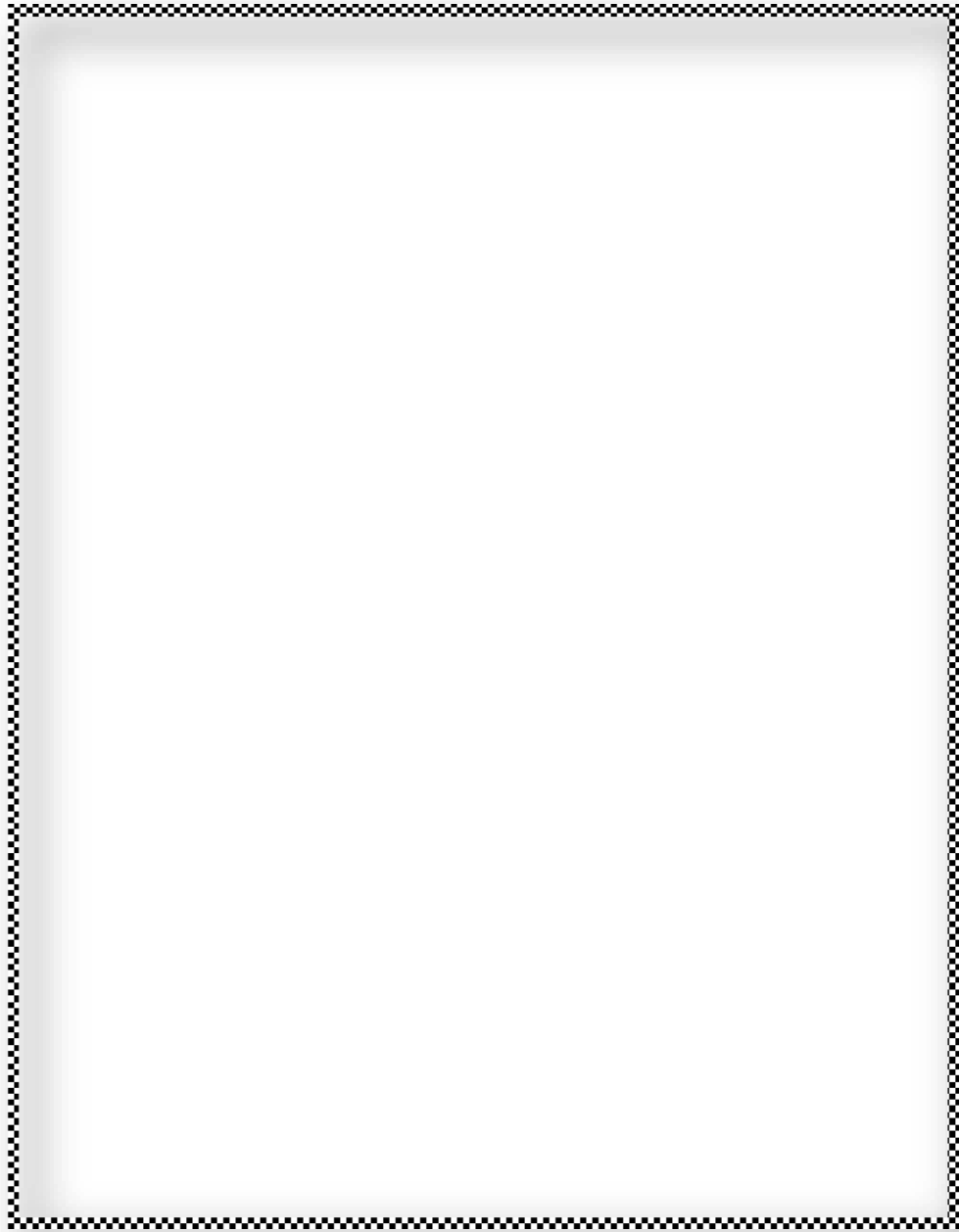
familieleden en buren. Het zijn de alleroudste mensen en degenen die al ziek zijn met andere ziekten die waarschijnlijk medische zorg nodig hebben en waarschijnlijk zullen sterven. Mensen ouder dan 70 jaar zijn het meest kwetsbaar voor deze pandemie. Verpleeghuizen en seniorencentra zijn plaatsen waar veel mensen zijn overleden.

**Soms helpt het volwassenen en kinderen om zich beter te voelen
als ze denken over alle goede mensen die kwamen helpen:**

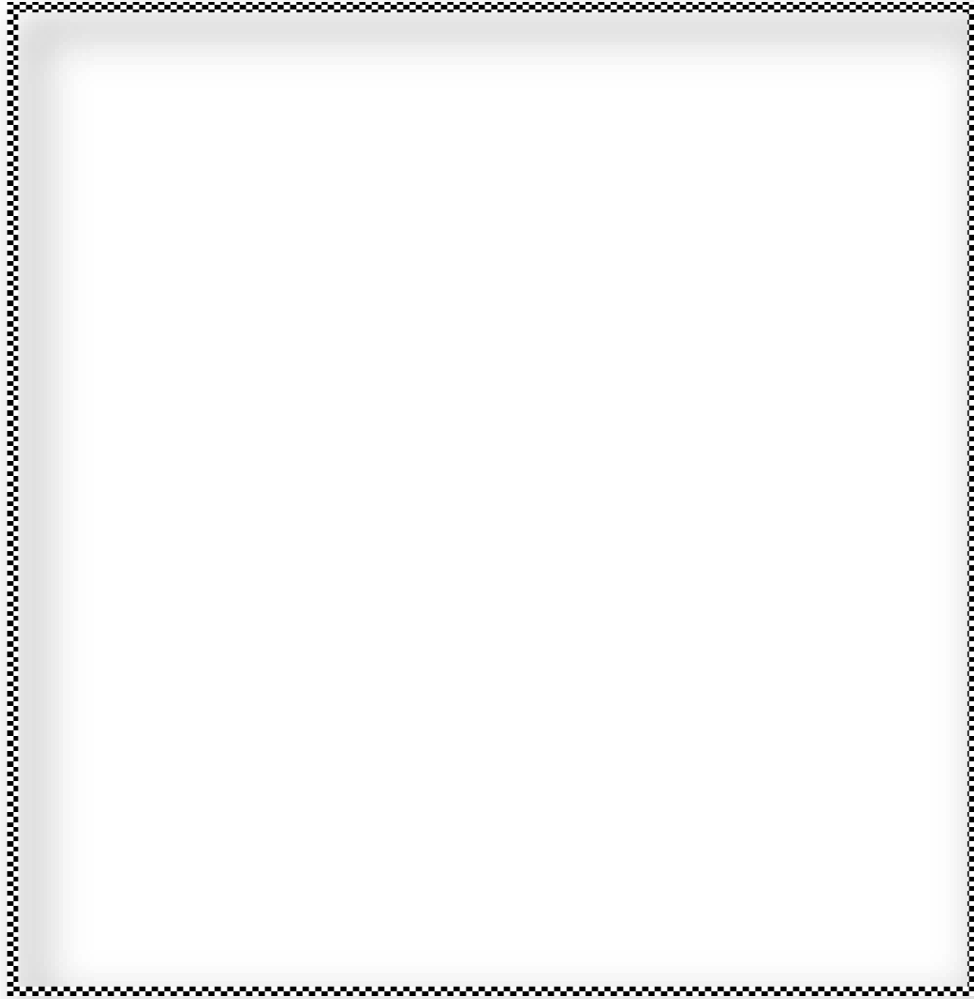
Dit is een foto van wat HULPVERLENERS hebben gedaan om levens te redden.



Dit is een foto van wat naar mijn idee van een veilig plekje is



**Dit is een foto of verhaal over iets wat ik heb gehoord of
gezien over de pandemie:**



HET ROUWEN EN EREN VAN ONZE GELIEFDEN

Als we kinderen die een geliefde verloren hebben aan het helpen zijn, is het belangrijk om hun vertraagde rouw te respecteren. Kinderen huilen niet altijd als een geliefde

overlijdt. Het rouwproces van een kind komt meestal later dan bij een volwassene omdat het leeftijd gerelateerd is. Dit werkboek kan gebruikt worden om kinderen te helpen met tekeningen te maken van hun ouders of andere familieleden. Deze tekeningen helpen om terug te gaan naar goede herinneringen aan hun geliefden, om deze herinneringen te koesteren en om hun hoop te uiten over de toekomst.

Een huilend kindje



ZORGEN EN VERDRIET

Duizenden mensen zijn ziek geworden gedurende deze pandemie. Het is een dreiging voor de hele wereld. Medische hulp en andere steun zijn meteen naar de plaatsen met de meesten COVID – 19 gestuurd. Veel mensen waren bang dat zij of hun familieleden ziek zouden worden. Maar voelden zich meestal gerustgesteld als ze de dokters alle zieke mensen zagen verzorgen. Niet iedereen die het virus heeft gehad is heel ziek geworden. Meer dan 80% van de mensen die het virus gehad hebben, voelden het als een zware verkoudheid of griep of voelden zich helemaal niet ziek.

Het probleem was dat zelfs als zij zich niet ziek voelden, zij toch nog andere mensen konden aansteken. Het grootse gevaar was voor oudere mensen en voor mensen die al een andere ziekte hadden die hun kwetsbaarder maakte.

Door de virusuitbraak is het normale leven nog steeds stop gezet; scholen, reizen, vrijetijdsbestedingen, en de ontwikkelingen van vele landen over de hele wereld liggen plat. De werksituatie van velen is veranderd. Veel mensen voelen zich bezorgd en verdrietig. Het is vaak lastig om na een groot verlies meteen weer hoop te hebben. Daar hebben ze tijd voor nodig. Daarna is het meestal makkelijker om weer hoop te krijgen.

IN EEN ZIEKENHUIS



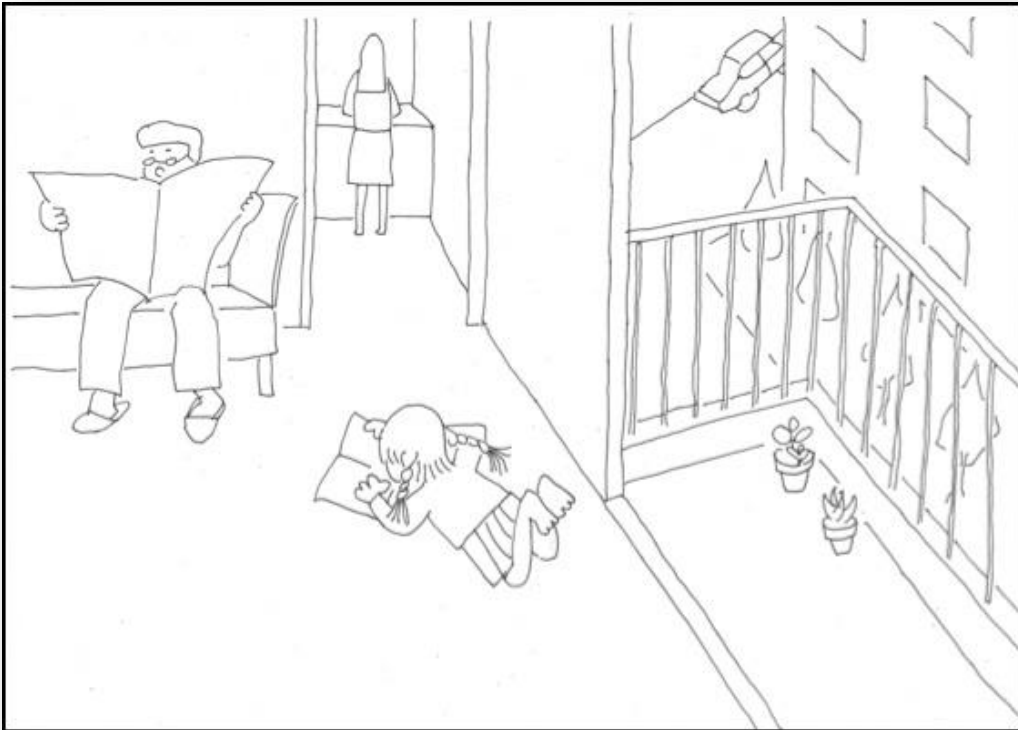
QUARANTAINE

Het meest zorgwekkende aspect van het Covid-19-virus is de grote besmettelijkheid van het virus. Mensen krijgen het van elkaar. Er is een incubatietijd. Geïnfekteerde mensen vertonen mogelijk gedurende één of twee weken geen symptomen. De meeste virusdragers weten niet dat ze het virus hebben, maar kunnen het virus ondertussen doorgeven aan andere mensen. Naarmate het aantal geïnfekteerde gevallen toeneemt, neemt ook de angst van mensen toe. De meest gebruikelijke manier om de verspreiding van het virus te voorkomen, is quarantaine. Quarantaine is de manier om virusdragers van andere mensen te scheiden. Quarantaine is effectief om de verspreiding van de ziekte te stoppen. Mensen in huizen of locaties die in quarantaine worden geplaatst, hebben pas aan het einde van de incubatietijd - minimaal twee weken – weer fysiek contact met de buitenwereld.

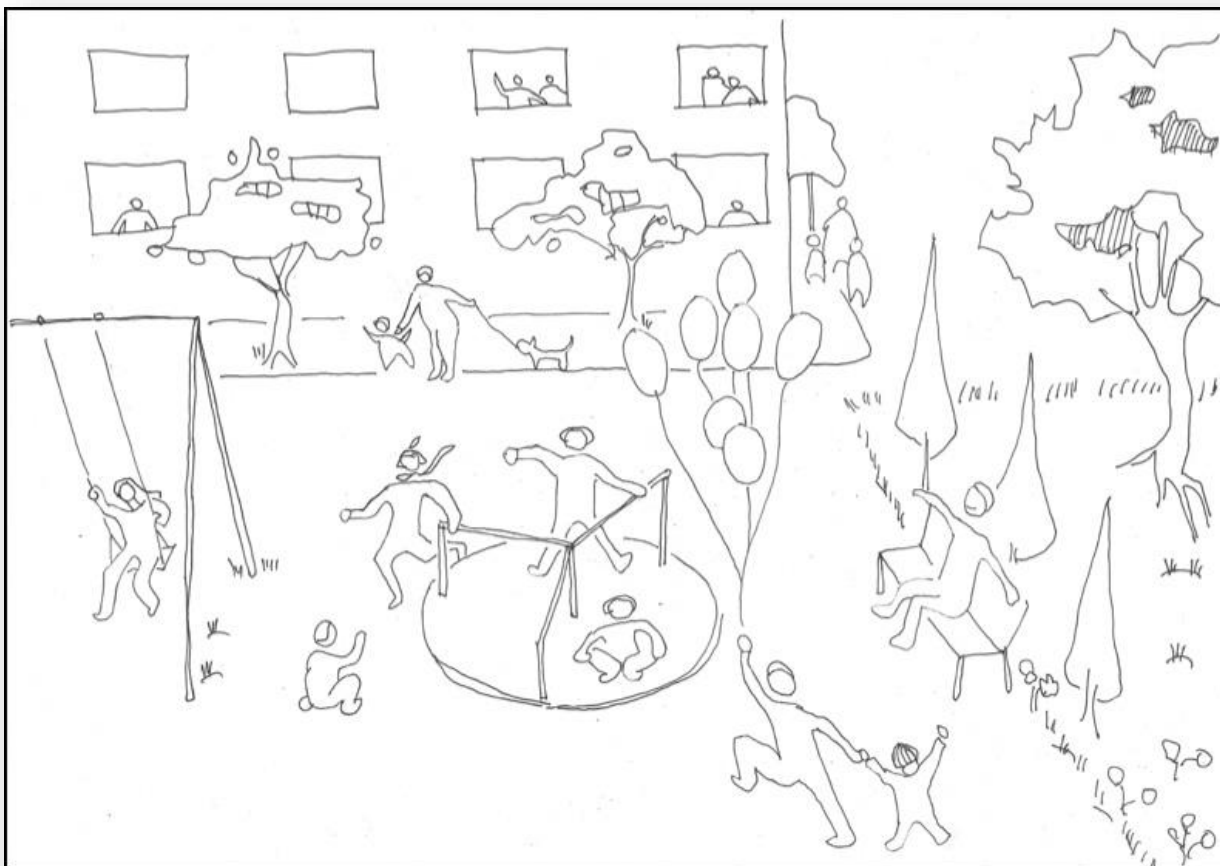
Volwassenen begrijpen dat quarantaine bedoeld is om verspreiding van de pandemie te voorkomen. Volwassenen en kinderen kunnen proberen zich voor te bereiden op quarantaine. Ze kunnen zich voorbereiden met apparatuur, voedsel, medicijnen en ze kunnen zich psychologisch voorbereiden op de quarantaine. Iedereen in quarantaine moet zijn best doen om te zorgen dat hij niet naar buiten gaat. Als ze naar buiten moeten, moeten ze maskers dragen en hun handen zorgvuldig wassen voor en na vertrek. Op deze manier wordt het risico op infectie verkleind. Meestal is het voor kinderen moeilijk te begrijpen waarom ze tijdens de quarantaine niet naar buiten mogen. Ze zijn misschien bang omdat de quarantaine hen herinnert aan het voortdurende gevaar in de buitenwereld. Het is belangrijk dat volwassenen de gevoelens van hun kinderen accepteren en erop reageren en hun kinderen laten weten dat volwassenen hun angsten kennen en begrijpen.

Wanneer mensen van welke leeftijd dan ook lange tijd thuis zijn, voelen ze zich soms geagiteerd, depressief of verveeld. Kinderen krijgen soms driftbuien. Buiten, als de zon schijnt en bloemen en bomen kleurrijk zijn, wie wil er niet wandelen en plezier maken? Het is een grote uitdaging voor kinderen die niet met vrienden kunnen gaan spelen. Volwassenen kunnen met hun kinderen bespreken hoe ze samen tijd kunnen doorbrengen tijdens de quarantaine. Ze kunnen op allerlei manieren brainstormen en opschrijven en de beste manieren kiezen om hun humeur te verbeteren. Voor veel kinderen kan het leuk zijn om thuis te blijven, omdat ouders er voor hen zijn. Ze kunnen ook via de telefoon en internet met hun vrienden praten.

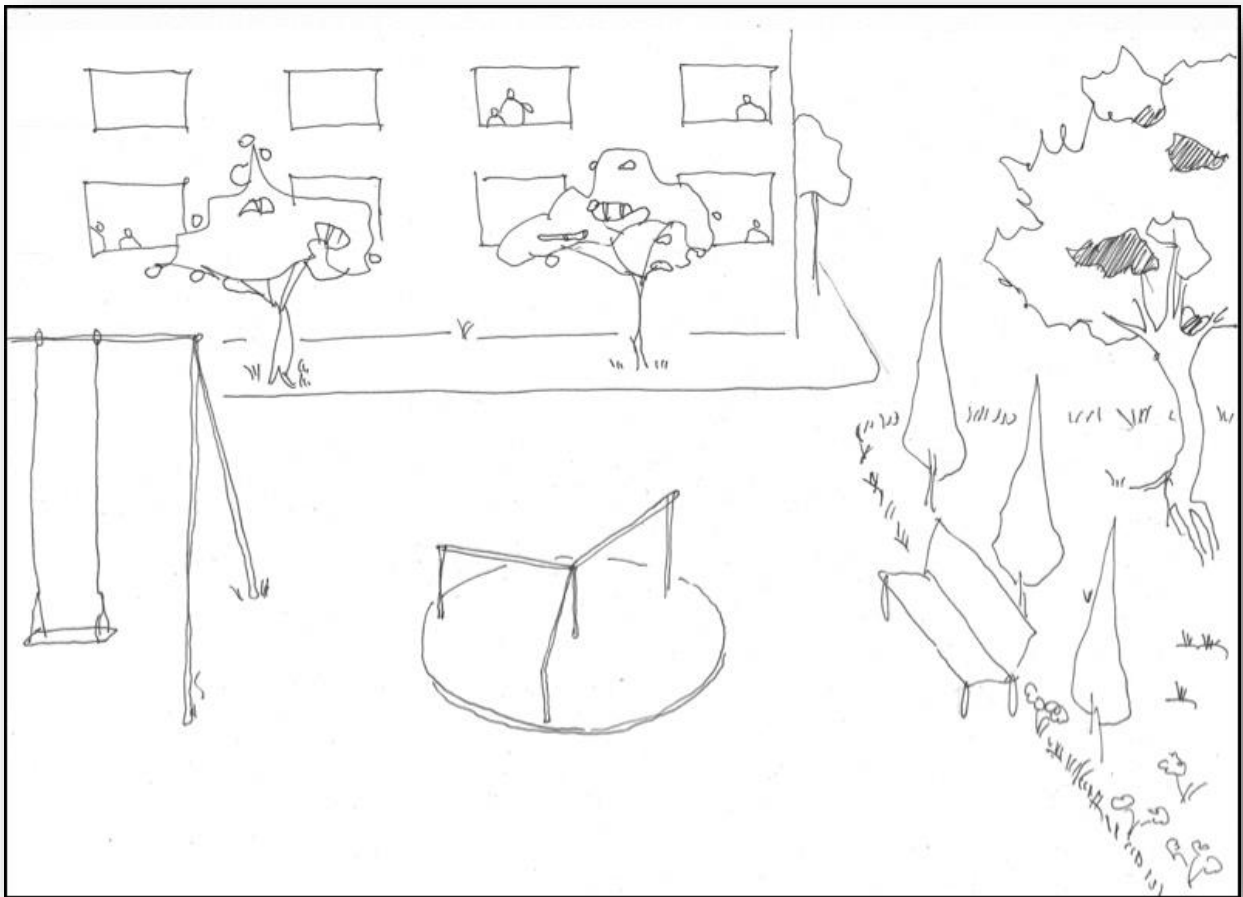
Quarantaine thuis



Een speelplaats vóór de pandemie



Een speelplaats gedurende de pandemie



MIJN EIGEN VERHAAL

Dit is mijn eigen verhaal, het gaat over dingen die ik alleen weet:

Hoe ik er achter kwam:

Ik hoorde voor het eerst over de pandemie door: _____

Dit zijn een paar dingen die ik over de pandemie geleerd heb:

Ik heb geleerd dat COVID-19 het volgende met je kan doen _____

Ik weet hoe ik besmetting van het COVID -19 virus kan vermijden:

Om het virus te vermijden kan ik _____

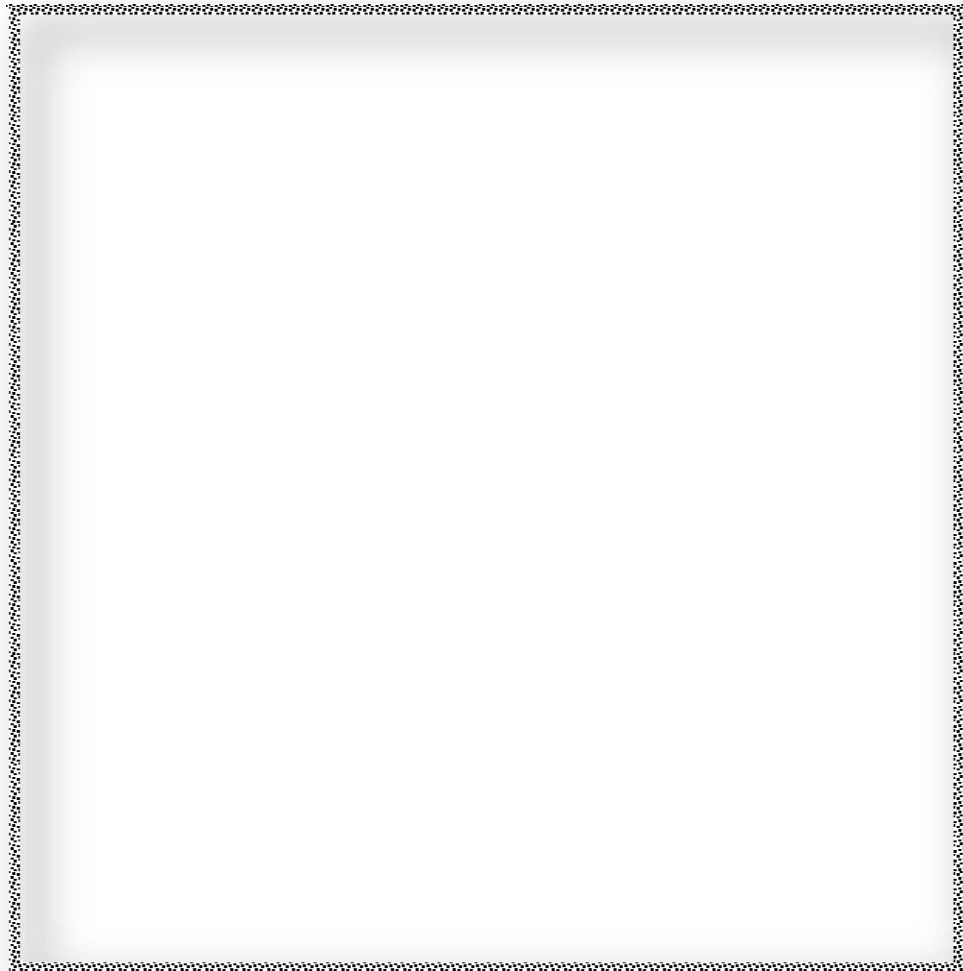
Met wie ik samen was toen ik voor het eerst over COVID- 19 hoorde:

Ik was samen met _____

Wat ik toen deed:

Ik _____

Dit is een tekening van wat ik met mijn familie gedaan heb in de pandemie



WAT IK VOELDE, HOORDE EN ZAG

In het begin voelde ik me _____

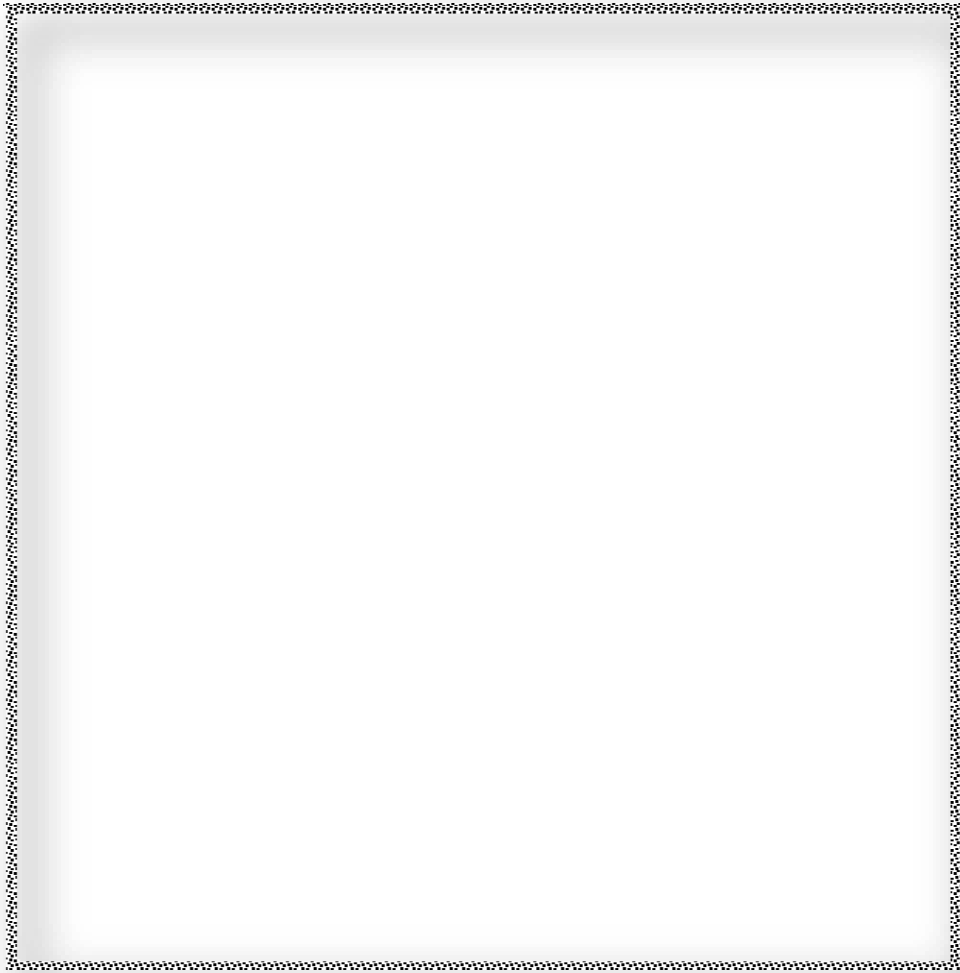
Het eerste wat ik hoorde was _____

Het eerste wat ik zag was _____

Toen voelde, hoorde en zag ik: _____

Het gekste wat ik gezien of gehoord heb is: _____

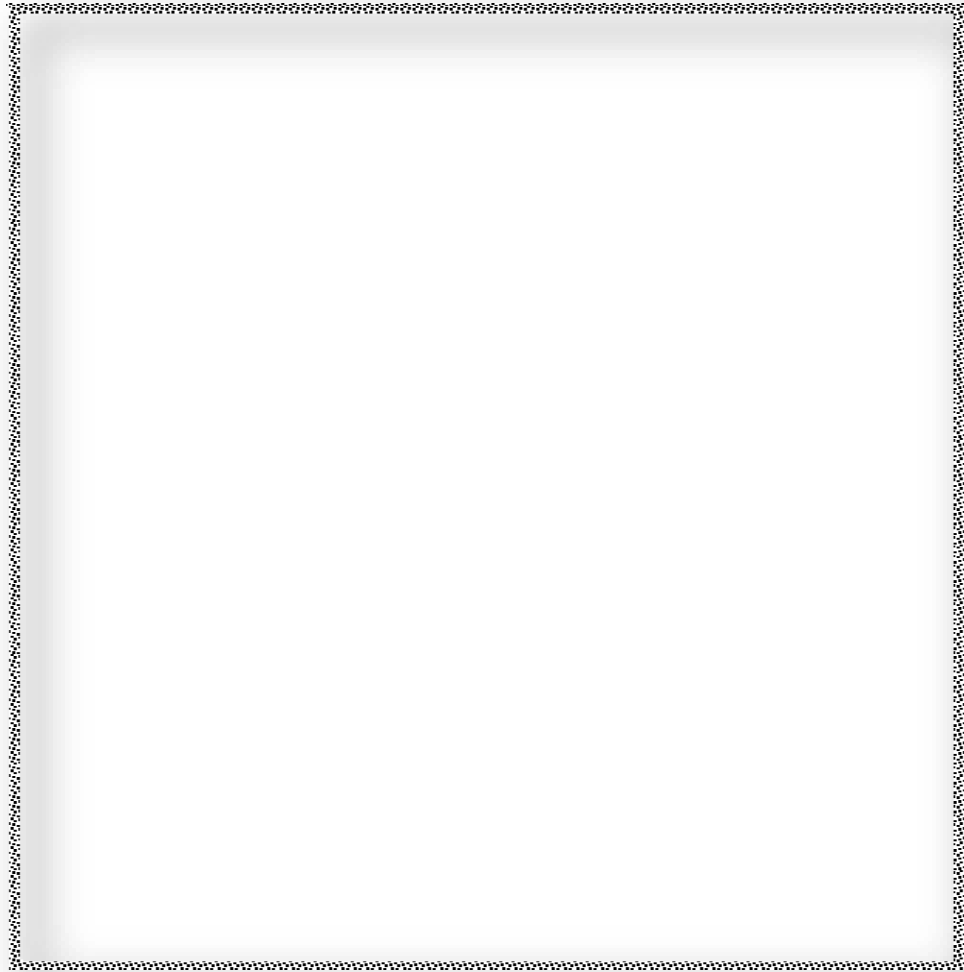
DIT IS EEN TEKENING VAN HET GEKSTE WAT IK GEZIEN HEB:



Het engste wat ik gezien of gehoord heb is _____

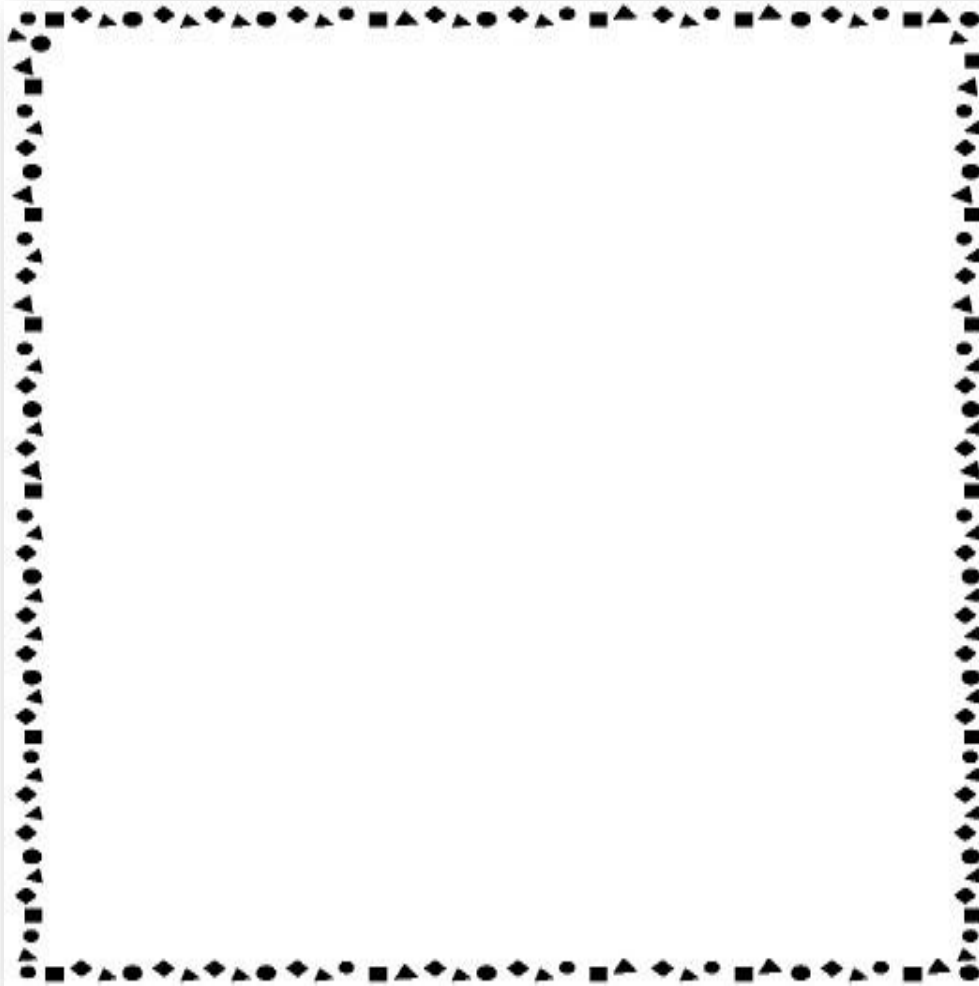
Het verdrietigste wat ik gezien of gehoord heb is _____

DIT IS EEN TEKENING VAN HET VERDRIETIGSTE WAT IK GEZIEN OF GEHOORD HEB:



HET BESTE DAT ER GEBEURD IS: _____

Dit is een foto of tekening van het beste dat er gebeurd is:



Er zijn meer goede dingen gebeurd, zoals:

**Dit is een waar verhaal over iemand die anderen geholpen heeft
gedurende deze pandemie:**

WAT IK DACHT AAN HET BEGIN VAN DEZE PANDEMIE

Omcirkel de woorden die beschrijven hoe jij je voelde:

**Toen ik voor het eerst over deze pandemie
hoorde, voelde ik me:**

bang	nerveus	opgewonden	verdrietig	opgelucht
blij	uit mijn doen	bang	hulpeloos	duizelig
schuldig	zweterig	alleen	ziek	hoopvol
verdoofd Ik kon niets voelen.		bezorgd		wankel
blij		alert		slecht
in de war		zelfmedelijden		mijn hart klopte snel
alsof ik droomde		moe		boos op iemand
boos op mijzelf		helder denkend		medelijden met iemand anders

NET NADAT IK VOOR HET EERST OVER DE PANDEMIE HOORDE

Het eerste waar ik mij zorgen over maakte _____

Ik zag _____

Toen dacht ik over _____

Een paar van de slechte dingen die volwassenen zijn overkomen zijn:

Schrijf een vinkje bij het juiste antwoord:

_____ Ik heb geen volwassenen gezien die bang, ongerust of boos waren

_____ Ik heb volwassenen gezien die bang, ongerust of boos waren

Wat ik voelde als ik over volwassenen nadacht:

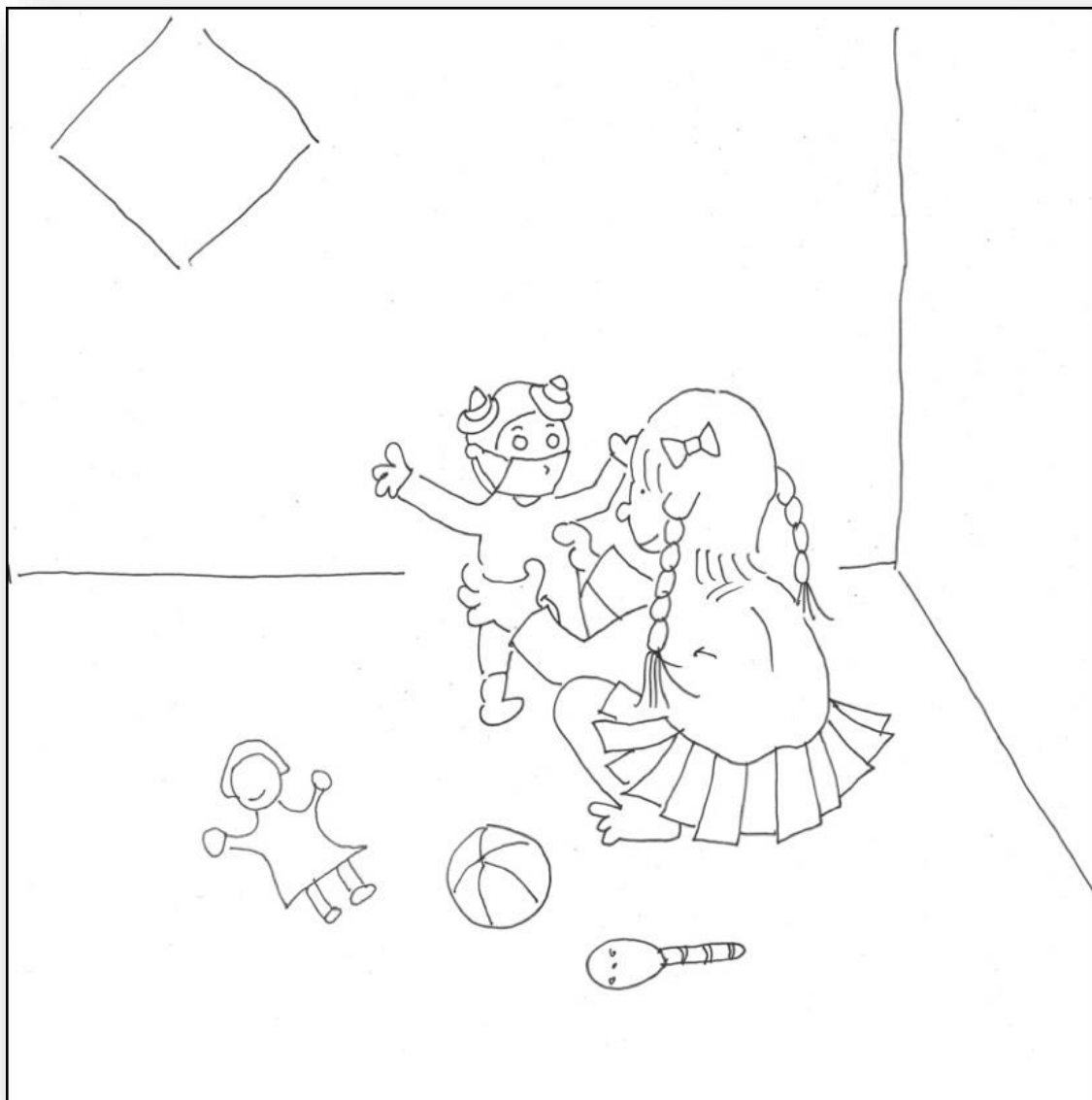
Een paar van de slechte dingen die mijn vrienden overkomen zijn:

Veel mensen voelen zich hoopvol als hun regering de
pandemie onder controle probeert te krijgen en medische hulp
sturen naar gebieden die zwaar zijn getroffen.

Soms denk ik dat de regering heel snel te werk gaat, dan voel ik
mij: _____

Soms vind ik dat de regering NIET snel genoeg te werk gaat,
dan voel ik mij: _____

Leren om zichzelf te verdedigen



OVER MIJN DROMEN

Dit is iets wat alleen ik weet: Mijn dromen

Vóór de uitbraak van de pandemie was mijn naaste droom:

Vóór de uitbraak van de pandemie was mijn FIJNSTE droom:

Dit is het verhaal van de eerste droom die mij herinner sinds de pandemie begonnen is

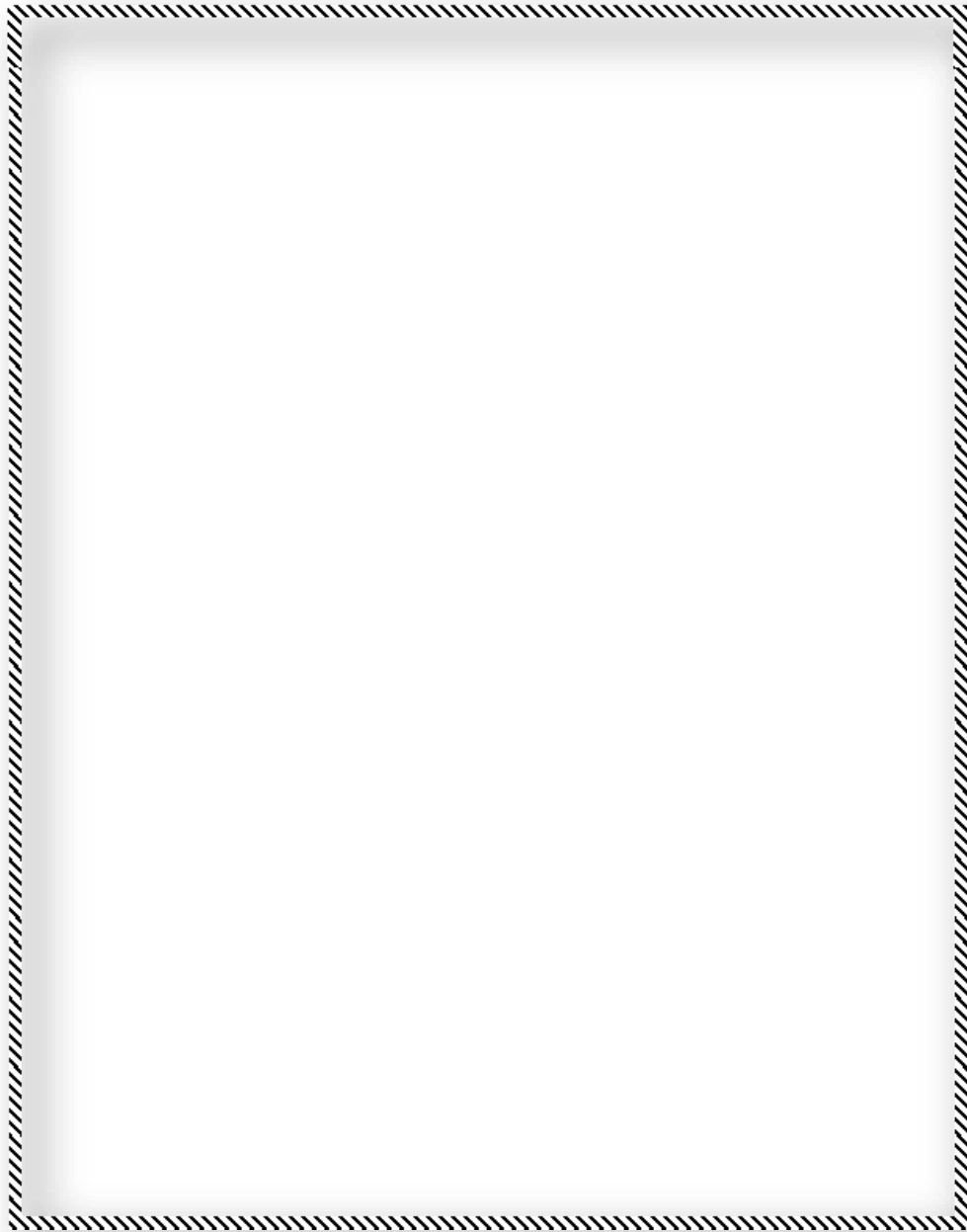
Sinds het begin van de pandemie, kan ik mij_____dromen herinneren.

MIJN NAARSTE DROOM SINDS DE PANDEMIE BEGONNEN IS

Dit is de naaste droom die ik gehad heb sinds de pandemie begonnen is. Het was op een nacht in de maand _____, 2020. I denk dat de datum ongeveer rond _____ was.

Dit is het verhaal van de naaste droom die ik tot nu toe gehad heb sinds de pandemie begonnen is.

Dit is een tekening van mijn NAARSTE droom sinds de pandemie begonnen is:



De droom van een kindje.

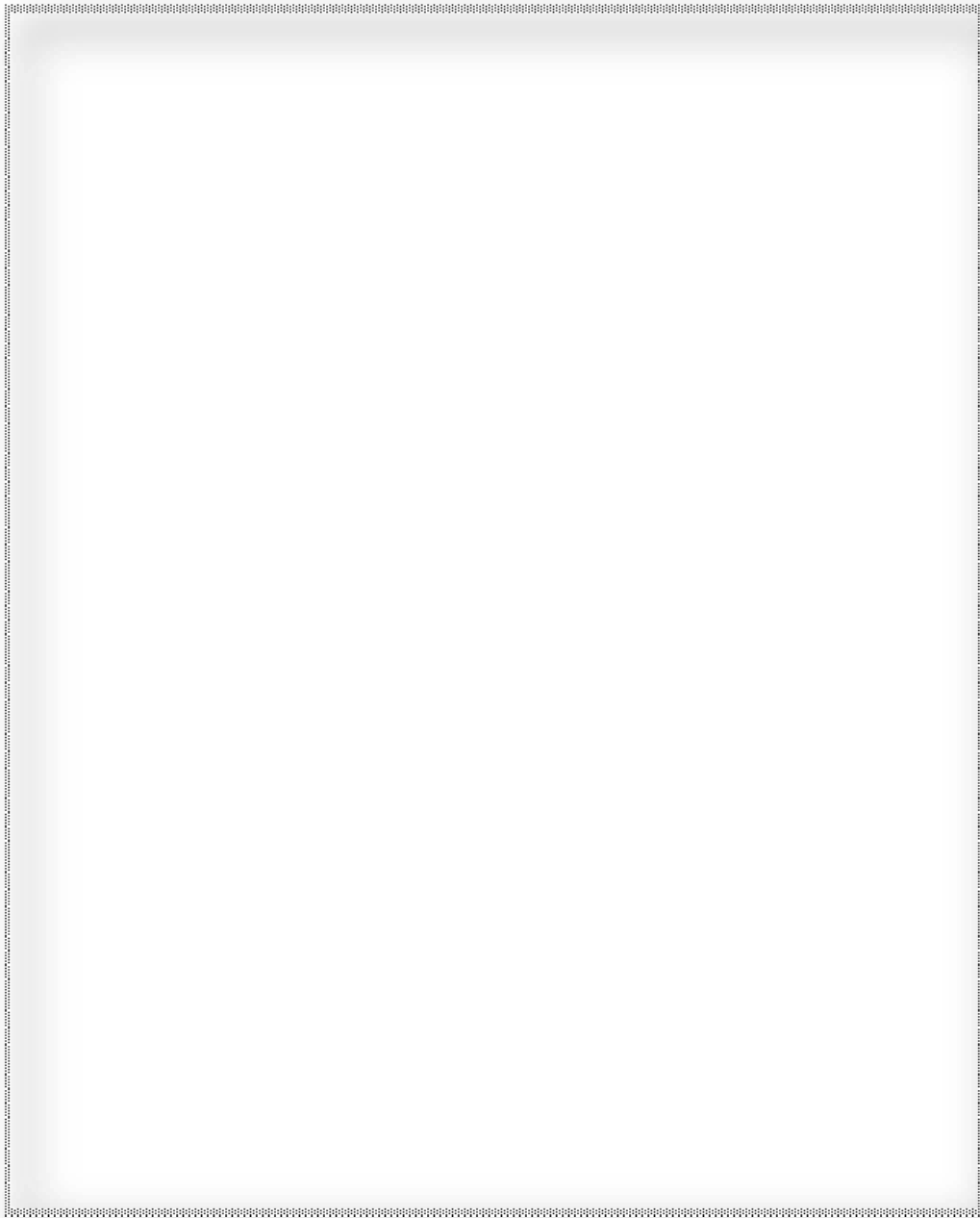


MIJN FIJNSTE DROOM SINDS DE PANDEMIE

Ik had mijn fijnste droom op _____, 2020.

Dit is het verhaal van mijn BESTE droom sinds de pandemie begonnen is

Dit is een tekening van mijn FIJNSTE droom sinds te pandemie begonnen is:



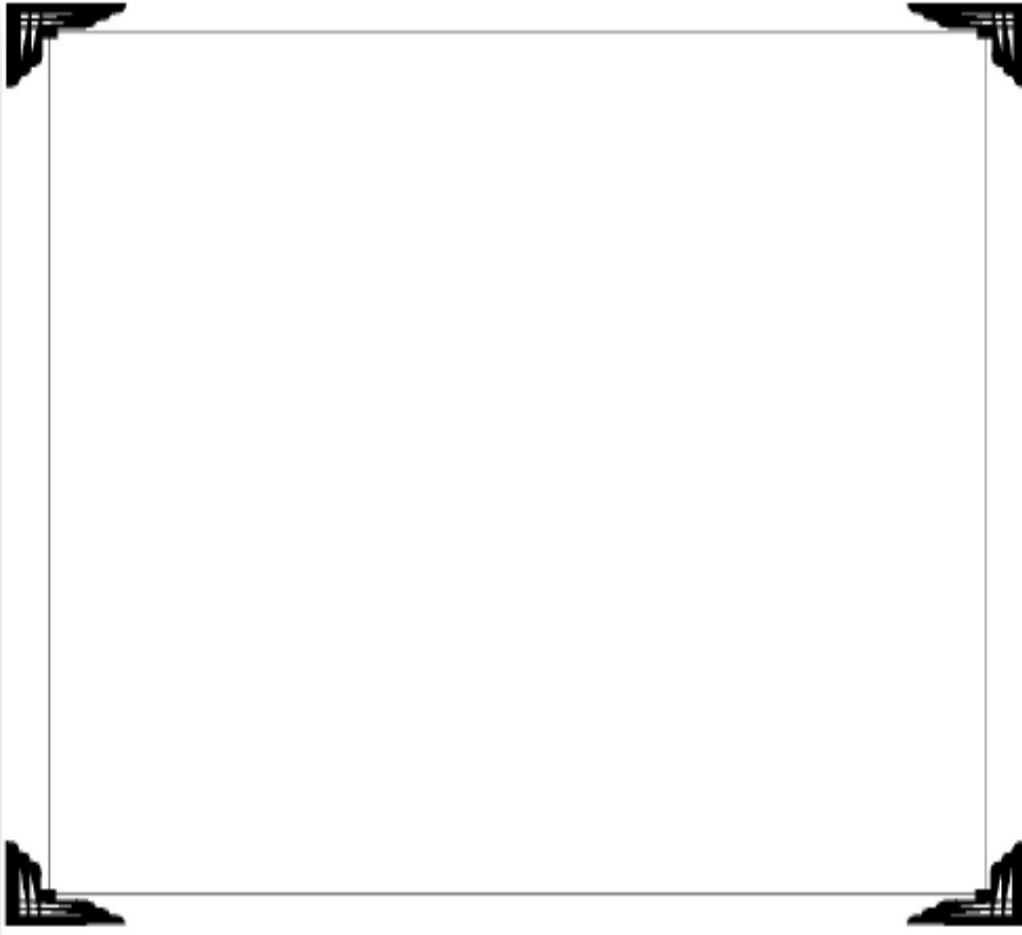
OVER MIJN HUIS

Dit is een foto of een tekening van hoe mijn huis er nu uit ziet:



Het verschil dat de pandemie veroorzaakt heeft is: _____

Dit is een foto of een tekening van de kamer waarin ik sliep voor de pandemie:



Een paar dingen die veranderd zijn in mijn kamer gedurende de pandemie zijn:

Vanaf het moment dat de pandemie begon, kon ik in mijn eigen huis blijven. Ik voelde me:

Vanaf het moment dat de pandemie begon, kon ik niet in mijn eigen huis blijven. Ik voelde me:

De naam van de plaats waar ik naartoe ging is: _

_____ in _____

en _____

_____ heeft

mij daar naartoe gebracht.

Hoe ik er kwam was:

Toen ik daar aankwam voelde ik me: _____

Een paar van de namen van de mensen die daar met mij waren:

Namen

Adressen

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Hoe ik mij nu over deze plek voel: _____

Het naaste over deze nieuwe plek vond ik: _____

HERINNERINGEN

De sectie Herinneringen is een optionele pagina voor kinderen en tieners die merken dat ze zich dingen over de pandemie herinneren zonder dat ze dat willen, en voor degenen die moeite hebben zich veel te herinneren over deze tijd.

~~~~~

~~~~~

De datum van vandaag: _____, 20__.

Het deel dat ik het naaste van de pandemie vind is: _____.

Ik vind het moeilijk om hieraan terug te denken omdat: _____

En dan denk ik aan: _____

Het moment van de dag waarop deze herinnering terug komt is: _____

Als deze herinnering terug komt ben ik meestal bezig met: _____

Vóór de pandemie, deed ik op datzelfde uur meestal: _____

.

Dit zijn een paar dingen die mij doen terug denken aan deze nare herinnering:

1. _____
2. _____
3. _____

Als ik even niet aan deze herinnering wil denken, zijn dit een paar dingen die ik kan doen:

1. _____
2. _____
3. _____

Als ik er klaar voor ben, kan ik in dit boek een tekening maken over een herinnering die ik niet wil. Als ik dit boek gebruik als mijn Memory Keeper, kan dat me helpen er niet zo vaak over na te denken.

DIT IS EEN TEKENING VAN EEN HERINNERING WAAR IK LIEVER NIET AAN
TERUGDENK



MEER DINGEN WAAR IK ACHTER KWAM EN HOE IK MIJ DAARBIJ VOELDE

**Ik heb dingen persoonlijk gehoord en gezien en gelezen over dingen
die ergens anders gebeurd zijn, zoals:**

DE MEEST VERSCHRIKKELIJKE DINGEN OVER DE PANDEMIE

Voor mij was het ergste van de pandemie:

Ik ken mensen die besmet zijn geraakt met COVID-19, zoals: _____

Mensen die ik persoonlijk ken die het virus hebben overwonnen zijn:

Mensen die ik persoonlijk ken die ik gestorven zijn ten gevolge van de pandemie zijn: _____

Dit zijn ware verhalen over COVID-19 van mensen die ik ken: _____

Het ergste gevoel wat ik gehad heb is: _____

Wat het naaste was voor de mensen om mij heen was: _____

*[Als je meer ruimte nodig hebt, gebruik dan extra a4tjes die je met
nietjes of paperclips aan het boekje vast kunt doen]*

HOE IK DEZE DINGEN TE WETEN BEN GEKOMEN

In het begin wist ik niet wat er met andere mensen gebeurd was. Maar door wat ik hoorde en zag op de televisie, radio en op mijn mobiele telefoon leerde ik meer over de uitbraak van het virus: stijgende aantallen van geïnfecteerde mensen, die door dokters en verpleegsters in het ziekenhuis behandeld werden; mensen die overleden aan het virus en het te kort aan maskers en antibacteriële middelen. Ik besepte ook dat deskundigen over de hele wereld hard aan het werk zijn om een vaccin te maken om het virus te bestrijden.

Ik kwam achter deze dingen dankzij: _____

Dit is wat ik over het nieuws dacht: _____

Toen ik dokters zieke mensen zag helpen op televisie, voelde ik mij:

Ik zag hoe mensen paniekerig maskers en desinfecterende middelen kochten. Toen ik dit op het nieuws zag voelde ik mij:

Toen ik van mijn ouders een masker moest dragen als we naar buiten gingen, voelde ik mij: _____

Toen mijn ouders mij vertelde dat ik mijn handen moest wassen voelde ik mij: _____

Toen ik thuis moest blijven voelde ik mij: _____

Toen ik op het nieuws hoorde dat er mensen waren overleden voelde ik mij: _____

Toen ik op het nieuws hoorde dat veel mensen beter waren geworden voelde ik mij: _____

Toen mijn school een manier had bedacht om verder te gaan met de
lessen voelde ik mij: _____

Meer medische hulp



Preventieve maatregelen die in China genomen werden:



Als ik deze tekening zie, denk ik aan: _____

VOOR KINDEREN VAN TIEN JAAR EN OUDER:

MEER FEITEN OVER DE PANDEMIE VAN 2019-2020

Het is een ernstig wereldwijd gevaar. We moeten er veel over leren en manieren vinden om de ziekte van COVID-19 te voorkomen of te genezen. Het is nu in meer dan 100 landen over de hele wereld. De pandemie begon in december 2019. COVID-19 maakt mensen ziek in hun hele lichaam maar vooral in hun longen. Het maakt het moeilijk voor mensen om te ademen.

Het virus is mogelijk bij dieren begonnen en is naar mensen overgesprongen. Tot dusver zijn mensen, niet dieren die besmet zijn met COVID-19, de belangrijkste bron van de verspreiding van het virus. Mensen zonder symptomen of wat lijkt op alleen een verkoudheid of milde griep kunnen ook de bron van infectie worden. Druppeltjes van niezen en hoesten verspreiden het virus van persoon tot persoon.

Het virus is bij iedereen een tijdje stil. Dat wordt "de incubatietijd" genoemd. De incubatietijd is 1-14 dagen, meestal 3-7 dagen. Op basis van de behandelde gevallen worden de meeste patiënten beter. Slechts enkelen worden erg ziek. Waarschijnlijk sterven 100 personen van de 1.000 mensen die ziek worden. Degenen die sterven zijn meestal ouderen en degenen die al ziek zijn, zoals diabetes of kanker. Kinderen blijven meestal gezond, maar ze kunnen andere mensen aansteken.

In januari, februari en maart 2020 reageerden regeringen over de hele wereld geleidelijk door mensen te vragen niet te reizen en thuis te blijven als ze ziek werden.

Alleen ernstige gevallen hadden zuurstof en speciale ademhalingsapparatuur nodig. Maar ziekenhuizen hebben een tekort aan die machines en een tekort aan bedden en beschermende uitrusting voor de medische hulpverleners. Dat is een groot probleem.

Veel openbare evenementen werden over de hele wereld stopgezet en veel sport wedstrijden werden gespeeld en online of op tv bekeken, zonder mensen in de stadions. Mensen werden gevraagd niet te gaan werken of naar school te gaan als ze ziek waren. Veel scholen waren wekenlang gesloten. Dit gebeurt nog steeds en op sommige plaatsen wordt het erger en verspreidt het zich verder zoals we in maart 2020 hebben gezien.

JOUW VERHAAL IS BELANGRIJK

Zowel historici als wetenschappers zijn geïnteresseerd in de verslagen van grote pandemieën die in het verleden zijn gebeurd. Je bent een ooggetuige van een geweldige pandemie. Je had uit de eerste hand ervaring. Je persoonlijke verhaal maakt deel uit van de gedeelde ervaring van je hele
gemeenschap en natie over wat er is gebeurd in de pandemie van 2019-2020

Jouw verhaal is een historisch verslag van een grote gebeurtenis die miljoenen mensen heeft getroffen. Jouw ware verhaal en de verhalen van anderen schrijven geschiedenis.

Elke dag komen er nieuwe verhalen over wat mensen na de pandemie hebben gedaan om elkaar te helpen. Je kunt die verhalen in je boek zetten als je erover hoort.

Je hebt misschien meer ruimte nodig om nieuwe ideeën, gevoelens, verhalen en tekeningen toe te voegen. Je kunt het volgende waargebeurde verhaal dat je ontdekt op een ander vel papier zetten en later aan dit boek toevoegen. Voeg pagina's toe met nietjes of paperclips. Ontvang nieuws over medicijnen, vaccins en hoe jij levens kunt redden

PANDEMISCHE GESCHIEDENIS WAAR OUDERE KINDEREN OVER MOETEN LEREN

Besmettelijke ziekten zijn ziekten die mensen van andere mensen krijgen. Ze worden veroorzaakt door ziektekiemen en virussen die van persoon op persoon, dier op persoon of persoon op dier kunnen worden overgedragen. Dieren kunnen ziekten verspreiden. Honden en katten verspreiden de ziekten niet.

In de geschiedenis zijn er grote uitbraken van infectieziekten geweest onder de mensen. De volgende tabel geeft een kort overzicht van verschillende pandemieën in de geschiedenis van de afgelopen decennia.

Tijd	Plaats en Gebeurtenis	Slachtoffers
430B.C.-427 v. C	De grote Pest van Athene	Een derde van de populatie van Athene werd ziek en stierf.
541A.D.-542 A.D.	De Justiniaanse Pest in het Middellandse zee gebied	Het Byzantijnse wereldrijk verloor ruwweg 20-25% van zijn populatie.
1347A.D.-1351 A.D.	Tweede Pest pandemie (zwarte dood)	Bijna een derde van de Europese populatie stierf.
1918A.D.-1919 A.D.	Spaanse Griep Deze werd veroorzaakt door het influenza A, H1N1 virus	Ongeveer 1 miljard mensen raakten wereldwijd geïnfecteerd, en tussen de 25 en 40 miljoen mensen stierven. De mortaliteit lag tussen de 2.5 en 5%.
2003 A.D.	SARS corona virus influenza	349 doden
2009 A.D.	Het Influenza A,H1N1 virus	Ongeveer 18.500 mensen overleden wereldwijd.
2018 A.D.- 2020 A.D.	Ebola pandemie in de Democratische Republiek Congo	Aan het eind van 2019 veroorzaakte de pandemie meer dan 2.000 doden.

Middelbare school scholieren die deze werkmap gebruiken, hebben toegang tot meer gedetailleerde informatie op het internet. De Amerikaanse centra voor ziektebestrijding zijn een belangrijke bron. De Wereldgezondheidsorganisatie verzamelt wereldwijd informatie. Wetenschappers uit veel landen hebben op dit gebied nuttige informatie bijgedragen.

Onder de kinderen die dit boek lezen, zijn toekomstige wetenschappers, epidemiologen, artsen en verpleegkundigen die onderzoek gaan doen op het gebied van infectieziekten, volksgezondheid en medische zorg. Jij zou onze toekomstige generaties kunnen helpen ziekten beter te begrijpen en te voorkomen, zodat zij veiliger thuis en op een veiligere planeet kunnen leven.

MANIEREN OM TE HELPEN EN HULP TE KRIJGEN

DIT IS EEN WAARGEBEURD VERHAAL OVER MENSEN HELPEN

Toen ik voor het eerst dit verhaal hoorde voelde ik mij _____

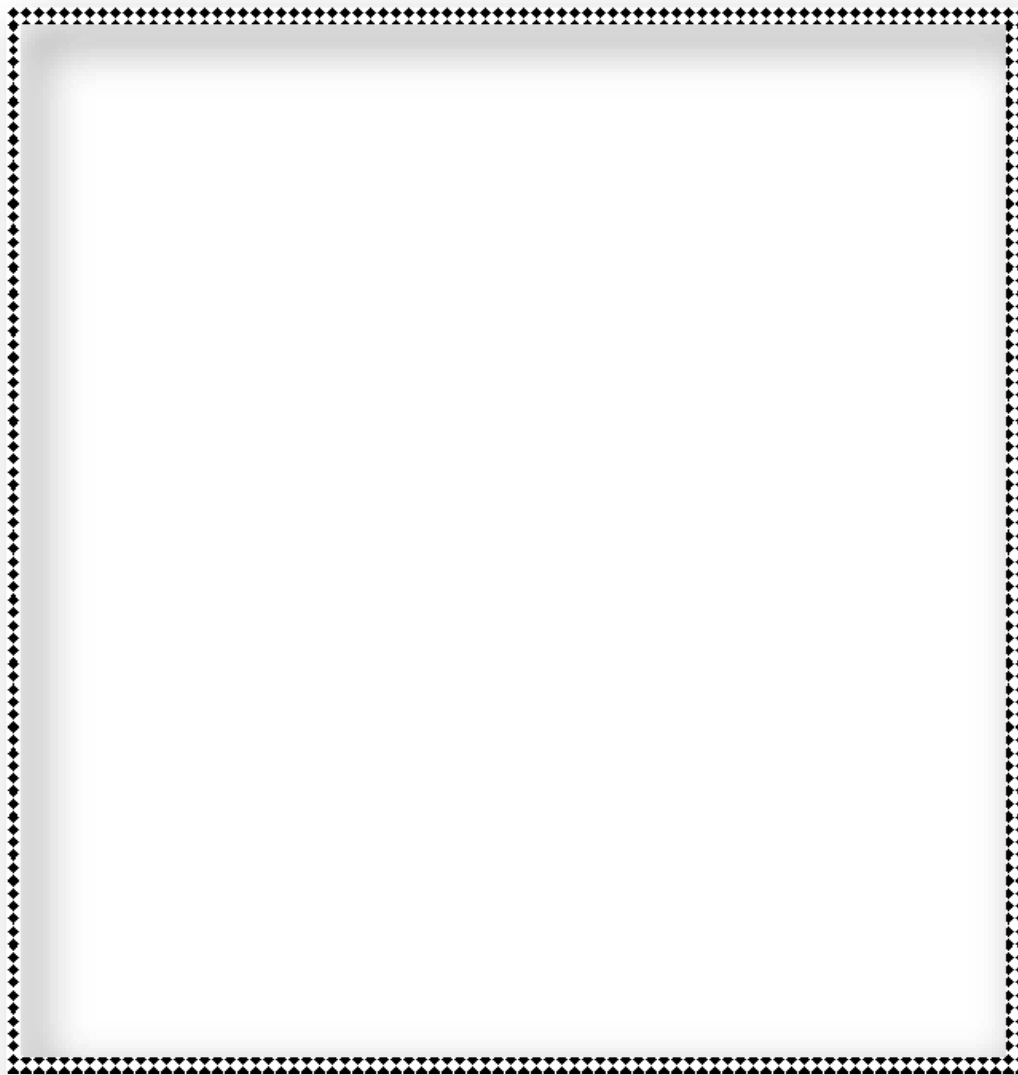
DIT IS EEN TEKENING OVER MIJN WAARGEBEURDE VERHAAL



HULP KRIJGEN

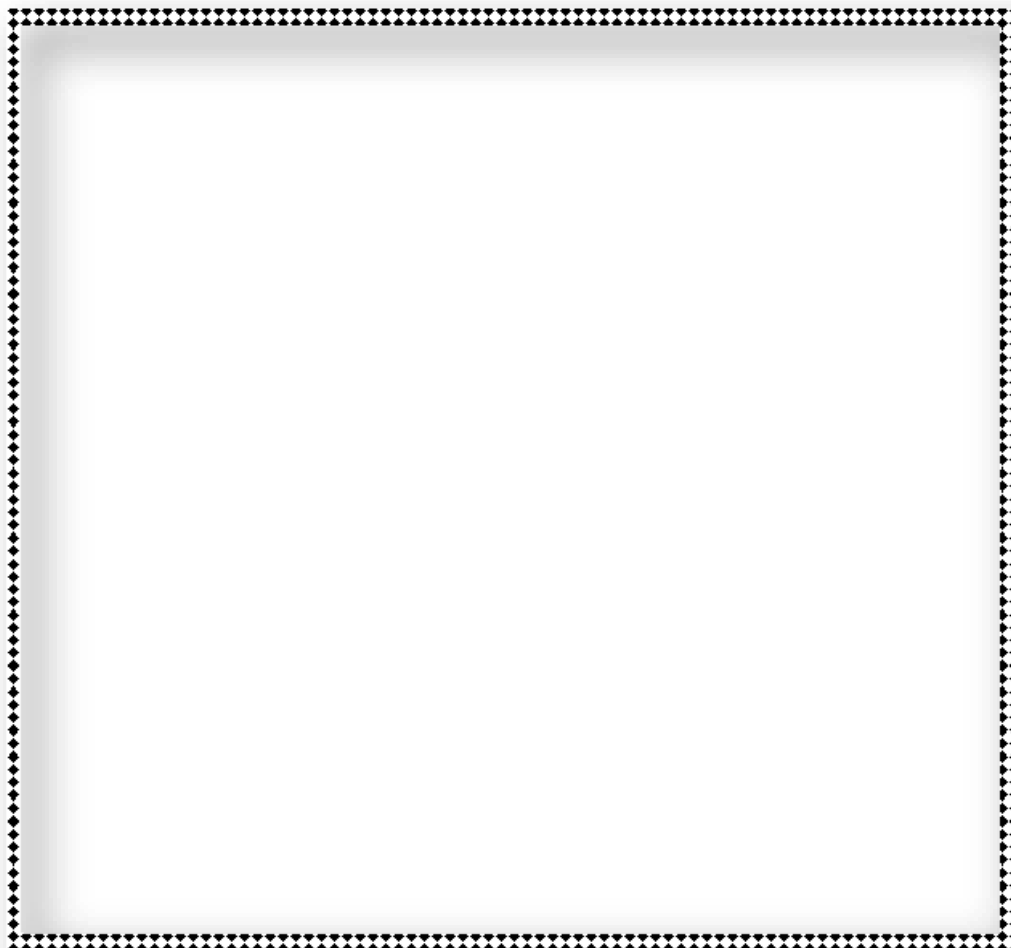
Dit zijn een paar dingen waarvan ik persoonlijk weet dat mensen dit hebben
gedaan om zichzelf te beschermen gedurende de pandemie _____

DIT IS EEN TEKENING VAN IEMAND DIE MIJ HELPT GEDURENDE DE PANDEMIE



Ik kan om hulp vragen. De eerste dag na de uitbraak van de pandemie had ik hulp nodig:

DIT IS EEN TEKENING VAN MIJ DIE OM HULP VRAAGT



Ik heb hulp nodig met:

Dit is wat er gebeurde toen ik hulp vroeg:

HULP KRIJGEN

PROBLEMEN EN ZORGEN

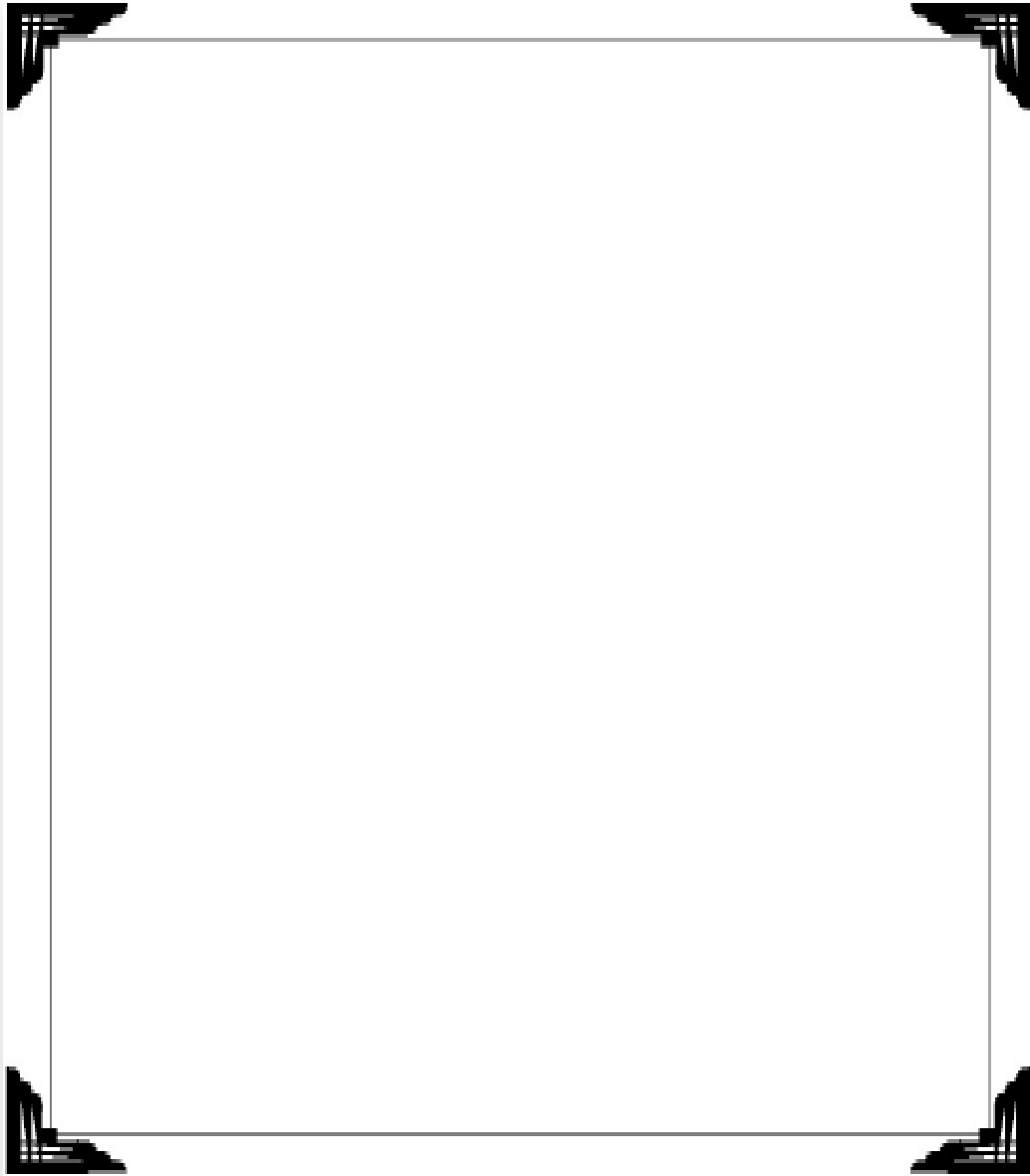
Mijn grootste problemen of zorgen zijn nu: _____

Dit zijn de mensen met wie ik hierover kan praten: _____

Ik zou hier graag hulp bij krijgen: _____

HULP KRIJGEN

Dit is een tekening van mij terwijl ik iemand anders help



MIJN LIJSTJE VAN DINGEN WAARDOOR IK MIJ GOED VOEL

Dit is een lijstje van de dingen waar ik aan dacht om slechte dingen te voorkomen:

1. _____
2. _____
3. _____

Dit zijn een paar dingen die mij een goed gevoel geven:

1. _____
2. _____
3. _____

Dit zijn een paar dingen waar ik heel goed in ben:

1. _____
2. _____
3. _____

Dit zijn een paar dingen waar ik graag beter in zou willen worden:

1. _____
2. _____
3. _____

Dit zijn een paar dingen waardoor mensen mij leuk vinden, of die mij speciaal maken:

1. _____
2. _____
3. _____

**WAT KAN IK VERWACHTEN?
WELKE GEVOELENS KAN IK VERWACHTEN DOOR
DE ANGST VOOR DE PANDEMIE?**

- ◇ Soms krijg ik nare herinneringen terwijl ik daar niet aan wil denken.
- ◇ Soms kan ik bezorgd zijn om mijn eigen leven en voor het leven van anderen.
- ◇ Soms kan ik moeilijk in slaap vallen.
- ◇ Soms kan ik knorrig zijn.
- ◇ Soms kan ik wanhopen over de toekomst.
- ◇ Het kan zijn dat ik soms bang ben dat het opnieuw gebeurt.
- ◇ Soms kan ik nare dromen hebben over de pandemie
- ◇ Soms kan ik mij niet zo goed concentreren
- ◇ Het kan zijn dat ik mij soms jonger gedraag dan ik ben.

**WAT ZIJN DE KRACHTEN EN GOEDE
DINGEN DIE IK KAN VERWACHTEN
ALS IK LEER OM MET MIJN ZORGEN
OM TE GAAN?**



1. Een sterke drang om de mensen om mij heen te helpen.
2. Een grote interesse in hoe besmetting verminderd kan worden.
3. Respect voor mijzelf en mensen die in een moeilijke situatie zitten.
4. Beseffen dat “Mijn pandemie verhaal” maar een van mijn verhalen is.
5. Leren om een gezonde hoeveelheid vertrouwen te hebben in de toekomst

MIJN GEZONDHEID

Omcirkel het juiste antwoord

1. Ik heb gezondheidsklachten.
2. Ik heb geen gezondheidsklachten

Als je wel gezondheidsklachten hebt schrijf ze dn hier op

Mijn gezondheidsklachten zijn:

Omcirkel het juiste antwoord: (beter, slechter of hetzelfde):

1. De meeste klachten zijn nu: beter / slechter dan een jaar geleden.
2. De klachten zijn nu hetzelfde als een jaar geleden.
- 3.

Omcirkel het juiste antwoord:

1. Ik ben net zo lang als de andere kinderen van mijn leeftijd. JA NEE
2. Ik ben (omcirkel het juiste antwoord) aan het aankomen / aan het afvallen
3. Ik ben bij de dokter geweest het afgelopen jaar (voor een check-up) JA NEE

Andere mensen maken zich zorgen om mijn gezondheid omdat: _____

Wie mij meestal naar de dokter brengt is: _____

De naam van mijn dokter is: _____

Het adres van mijn dokter is: _____

Ik ben voor het laatst naar de tandarts geweest op: _____

De naam en het adres van mijn tandarts is: _____

CONTROLE KRIJGEN OVER MIJN BINNENWERELD EN MIJ VEILIG VOELEN

Door anderen te helpen kom je erachter wat een groot verschil jij kan maken. Leren hoe je je veilig kunt voelen helpt iedereen.

ANDERE MENSEN HELPEN

Dit zijn een paar dingen die ik kan doen om mensen te helpen die ziek zijn geworden of die een vriend of familielid hebben die ziek is geworden of overleden is.

- ✓ Ik kan brieven schrijven of tekeningen maken om mensen moed in te spreken en ze aan zo veel mogelijk mensen geven.
- ✓ Als ik andere mensen ontmoet die hulp nodig hebben vanwege de pandemie kan ik hun namen en adressen vragen en ze een brief schrijven.
- ✓ Ik kan mijn eigendommen delen met mensen die het meer nodig hebben dan ikzelf.
- ✓ Ik kan “Mijn pandemie verhaal” delen met andere kinderen of erover vertellen als ik mijn eigen boek liever privé houdt. Als zij hun eigen “Mijn pandemie verhaal” willen schrijven, kan ik ze helpen.
- ✓ Ik kan een Pandemie nieuwsbrief maken.
- ✓ Dit is nog iets waar ik andere mensen mee kan helpen:

GEVOEL VAN VEILIGHEID EN VOORSCHRIFTEN NU DE PANDEMIE IS VERSPREID: WAT OUDERE KINDEREN EN VOLWASSENEN MOETEN WETEN

Hier zijn enige veiligheidsmaatregelen en andere ideeën over hoe je je kunt voorbereiden en veilig blijven:

1. Verminder activiteiten buitenshuis. Verminder bezoek aan vrienden, familie en restaurants. Blijf zoveel mogelijk thuis. Verminder activiteiten op drukbezochte plaatsen, met nadruk plaatsen met slechte ventilatie.
2. Blijf op anderhalve meter afstand van andere mensen op openbare plekken zoals de supermarkt, restaurants en het openbaar vervoer.
3. Probeer niet aan je mond, neus en ogen te komen met je handen. Het is verbazingwekkend hoe vaak mensen dit doen zonder het door te hebben. Het virus kan alleen binnendringen door je mond, ogen of neus!!
4. Mondkapjes: je hoeft geen mondkapje te dragen als je gezond bent, tenzij je blootgesteld bent aan het virus. Je hebt geen mondkapje nodig als je alleen bent of als je op plaatsen bent waar het risico op besmetting klein is.
5. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Er moet altijd een thermometer, mondkapjes en desinfecterende middelen in huis zijn. Mondkapjes die niet in contact geweest zijn met geïnfecteerde mensen en er nog goed uitzien, zonder stank of viezigheid, kunnen opnieuw gebruikt worden door dezelfde persoon. Schrijf je naam erop. Na gebruik weggooien in de papier bak.
6. Zorg dat je schone handen hebt vooral na op een openbare plek te zijn geweest; na het gebruik van het toilet en voor het eten. Was je handen altijd met stromend water en zeep gedurende 20 seconden. Dat is lang genoeg om “Happy Birthday” / “lang zal ze leven”

twee keer te zingen! Gebruik desinfecterende gel na op een openbare plek te zijn geweest.

7. Houd je elleboog voor je mond en neus als je moet niezen of hoesten.
8. Houd je huis schoon. Doe de ramen elke dag open voor een goede ventilatie. Ontsmet je huis regelmatig.
9. Blijf sterk door gezond te eten en te bewegen. Doe lichte oefeningen binnenshuis of sport buiten op open plekken en neem voldoende rust.
10. Gebruik tissues om speeksel en snot op te vangen en gooi het dan in gesloten afvalbakken.
11. Check jouw gezondheid en die van je familieleden. Neem vooral je temperatuur op als je het gevoel hebt dat je koorts hebt.
12. Bel of ga naar de dokter als je koorts hebt, hoest, keelpijn hebt, druk op je borst, benauwd bent, je slap voelt en spierpijn hebt of verlies van smaak en reuk. Als je moeilijkheden hebt met ademen ga dan naar de spoedeisende hulp. Gebruik een mondkapje als je naar het ziekenhuis gaat.
13. Mensen die in contact zijn geweest met iemand die besmet is met COVID- 19 moeten thuis in quarantaine blijven. Ze moeten geen koorts of andere symptomen hebben gedurende 14 dagen, gerekend vanaf de dag dat ze het laatst contact hebben gehad met de geïnfekteerde persoon. Iemand die in quarantaine zit moet zo veel mogelijk thuisblijven en zo min mogelijk mensen zien. Blijf op anderhalve meter afstand. Ontsmet de dingen die zijn aangeraakt. Ga niet naar buiten gedurende die twee weken tenzij strikt noodzakelijk. Als je naar buiten gaat

gebruik dan een mondkapje en vermijdt plekken met veel mensen.

- 14.** Mensen die thuis in quarantaine zitten moeten hun temperatuur twee keer per dag opnemen en mogen geen bezoek hebben. Vermijd fysiek contact met familieleden en deel geen voorwerpen waarmee infectie verspreid zou kunnen worden. Deel geen tandenborstels, sigaretten ongewassen glazen en bestek, eten, drinken, handdoeken, kleren of beddengoed.
- 15.** Als je in dezelfde ruimte bent als iemand met COVID-19 draag dan een mondkapje KN95/N95. Raak dit mondkapje niet aan en stel het ook niet bij gedurende de visite. Als je geen arts of verzorger bent probeer het direct contact met mensen in het ziekenhuis te vermijden. Als er toch contact plaatsvindt, was en desinfecteer jezelf dan zo snel mogelijk.
- 16.** Zorg voor nood proviand voor de familie voor eventuele quarantaine met onder andere: water, eten en medicijnen voor twee weken. Onthoud goed waar de proviand bewaard wordt.
- 17.** Maak een lijst met de namen, adressen, telefoonnummers en email adressen van je familieleden, vrienden, burens, ziekenhuizen, politiebureaus en hulplijnen. Maak hier een kopie van en bewaar deze in je tas of portemonnee. Deze informatie kan handig zijn in noodgevallen

JE WAARDERING VOOR DE HULP VAN ANDEREN UITDRUKKEN

Misschien wil je graag een persoonlijk bedankbriefje schrijven aan de medische teams, voor hun fantastische werk gedurende deze pandemie. Jouw juf of meester kan je hiermee helpen.

1. Jij en andere kinderen willen misschien een brief schrijven aan de mensen die de strijd tegen het virus aan het leiden zijn. Dit zou een schoolproject kunnen worden! Vraag jouw juf of meester of een andere volwassene om hulp om jouw bedankbrieven op te sturen. Misschien wil je ook wel tekeningen opsturen!
2. Je kunt een bedankje schrijven of een tekening maken voor iemand die je persoonlijk geholpen heeft gedurende de pandemie of voor mensen die je nu helpen.

MIJN IDEEËN OVER ANDERE DINGEN DIE IK KAN DOEN:

NIEUWE DINGEN LEREN EN DENKEN OVER DE TOEKOMST

Je kan leren over beroepen en opleidingen om jou toekomst te plannen. Leerkrachten en andere volwassenen kunnen vragen beantwoorden over welke beroepen nodig en handig zullen zijn voor wanneer jij later zelf volwassen bent.

Op wat voor een manier denk jij dat je meer over jouw toekomstige beroep te weten zou kunnen komen?

1. _____
2. _____
3. _____

ACTIES DIE MIDDELBARE SCHOLIEREN EN HOGESCHOOL STUDENTEN KUNNEN ONDERNEMEN HULP BIEDEN EN STERKER WORDEN

Behalve in dit boek werken, zijn er andere dingen die je kunt doen aan je gedachten en gevoelens over de pandemie. Je hebt al veel van deze dingen geleerd van je ouders en onderwijzers. Hier zijn reminders en nuttige ideeën:

1. Je kunt een online bibliotheek raadplegen om meer te leren over pandemieën, infectie ziektes, epidemiologie en medische behandelingen. Leren over aanverwante wetenschap en op welke universiteiten je hiervoor terecht kunt. Er is veel wetenschappelijke kennis te vinden op internet, speciaal op de website van The Centers for Disease Control. Je kunt ook terecht bij Google Scholar en zoeken naar COVID-19.
2. Jij en je familie zouden een lijst kunnen maken van de spullen die je nodig hebt voor een pandemie en quarantaine. Je zou kunnen helpen deze dingen te verzamelen. Apart leggen wat je nodig hebt om mee te nemen als je huis haastig moet verlaten. Heeft een familielid medicijnen nodig, zoals insuline of hart pillen? zuurstof? Een rolstoel? Medische gegevens? Je huisdieren hebben draagbare mand en eten nodig. Een rugzak en rolkoffertje is nuttig om voedsel en water te vervoeren of een karretje.
3. Jij en jouw familie zouden een plan kunnen maken hoe je jezelf zou kunnen beschermen, hoe je je dagelijks leven en stemming zou kunnen aanpassen, en hoe je je tijd op een betere manier zou kunnen besteden gedurende de pandemie en quarantaine.
4. Als je oud genoeg bent en het veilig genoeg is zou je als vrijwilliger kunnen helpen op een school of bij een hulporganisatie. Door anderen te helpen, voel je je beter.
5. Als je toestemming krijgt, zou je een muurschildering kunnen maken over de pandemie.
Je kunt opschrijven hoe je denkt je stad, gemeenschap en je huis te beschermen.

BULLETIN VOOR JONGE WETENSCHAPPERS

VOOR KINDEREN VAN TIEN JAAR EN OUDER DIE SCIENCE WILLEN STUDEREN:

Virussen zoals Covid-19 hebben de laatste 100 jaar veel grote epidemieën veroorzaakt: de griep in 1918, 1957 en 1968; SARS, MERS en Ebola. Deze ziektes zijn “zoonotisch”. “Zoo” in het woord betekent dat ze van dieren op mensen worden overgedragen. Het zijn “RNA” virussen. Dat betekent dat ze alleen kunnen leven op een gast dier. Zonder dier, stopt een virus.

RNA virussen zijn erg besmettelijk van de ene persoon naar een ander en erg moeilijk te stoppen als mensen ze blijven verspreiden. Afstand houden tussen mensen stopt de verspreiding van het virus.

Wanneer virussen een gastheer ontmoeten, gebruiken ze proteïnes op hun oppervlakte om de cellen te openen en binnen te dringen. Zij nemen de controle over van deze cellen en maken meer kopieën van de virussen.

Binnen een cel, kan een virus binnen een paar uur 10,000 kopieën van zichzelf maken. Binnen een paar dagen, draagt een besmette persoon honderd miljoen virale deeltjes in ieder theelepeltje bloed.

Andrew Pekosz, a viroloog van de Johns Hopkins University, vergeleek virussen met bijzonder destructieve inbrekers: zij breken in bij je thuis eten je voedsel op, gebruiken je meubilair en krijgen 10,000 baby's. “en dan verlaten ze het vernielde pand,” zei hij .

Zeer dodelijke virussen zoals SARS en Ebola hebben de neiging zichzelf te verbranden, en laten niemand in leven om ze te verspreiden.

Maar een ziektekiem die alleen maar vervelend is kan zichzelf voor onbepaalde tijd voortzetten. In een studie van 2014 heeft men gevonden dat het virus dat zweertjes in de mond veroorzaakt, al een miljoen jaar onder de mensen is.

Meer nieuws voor jonge wetenschappers: Je kunt levens redden door dit te weten:

Artsen raden aan om mensen te testen en te isoleren die hun reuk en smaak verloren hebben, zelfs als ze geen andere symptomen hebben.

Anosmie, het verlies van reuk, en ageusie, het verlies van smaak, kennen de meeste mensen niet weten. Je kunt anderen leren dat verlies van reuk en smaak bijzondere kenmerken zijn van Covid-19.

“We willen dat men zich ervan bewust wordt dat dit een teken van infectie is en dat iedereen die verlies van smaak of reuk ontwikkelt zichzelf moet isoleren”. Prof. Claire Hopkins, president of the British Rhinological Society, schreef: “Het zou ertoe kunnen bijdragen dat de transmissie vertraagt en levens redt.”

**Klaar om wetenschapper te worden? Leer nieuwe ideeën en woorden.
Deze moeilijke woordenschat is voor kinderen van 10 jaar en ouder.**

Elektronenmicroscop	Super krachtige microscoop
Anosmie	Verlies van reuk
Ageusie	Verlies van smaak
Virus	Een ziektekiem die alleen groeit in een dier
Corona	Kroonvormig
Covid-19	Een nieuw virus met de vorm van een kroon
Epidemie	Veel mensen zijn ziek
Pandemie	Veel mensen zijn ziek in veel landen
Endemie	De ziekte komt voor in een regio
Zoönose	De ziektekiem of virus komt van een dier
Respiratoir systeem	Het ademhalingssysteem, speciaal de longen
RNA	Een van de bouwblokken van levende wezens
Lethaal	Het is dodelijk

MEDISCHE INFORMATIE OVER HET KIND

**Deze informatie moet hier opgeschreven worden door mijn ouders of een andere volwassene,
als het kan.**

De bloedgroep van het kind is: _____

Speciale medische needs are: _____

Geschiedenis

allergieën: _____

**Medicatie die het kind regelmatig moet innemen zijn: (geef de
dosering van ieder medicijn als het bekend is, en hoe vaak per dag)**

WANNEER HEBBEN KINDEREN MEER HULP NODIG?:

CHECKLIST

INSTRUCTIONS OM TE SCOREN

Deze checklist moet ingevuld worden door een volwassene met hulp van het kind, zelfs als het kind oud genoeg is om het zelf te kunnen. Tel de plussen en minnen van alle vragen op. Als het kind een of beide ouders heeft verloren of zijn eigen gezondheid ernstig is aangetast, als het kind suïcidaal is of de totale score boven de 70, raden we aan professionele hulp te zoeken. Neem dit hele boek of een fotokopie mee als je je met het kind aanmeldt voor een consult.

Kinderen die al psychische klachten hadden, of een ontwikkelingsstoornis zoals autisme of in psychiatrische behandeling waren voor de pandemie zijn gewoonlijk meer verstoord dan andere kinderen. Zij zijn kwetsbaarder voor trauma dan emotioneel gezonde, zich normaal ontwikkelende kinderen. We stellen voor dat hun behandeling zo snel als de sociale condities het toelaten hervat wordt.

WANNEER MOET DEZE CHECKLIST GEBRUIKT WORDEN?

Voor het gebruik van deze checklist, moet het kind in kwestie in staat zijn een kleur of schrijf taak in dit werkboek uit te voeren. Deze checklist is verdeeld in twee delen:

1. Het eerste deel gaat over bekende geestelijke gezondheidsrisico factoren en moet zo spoedig mogelijk ingevuld worden.
2. Het tweede deel gaat over nieuwe symptomen en moet gewoonlijk pas een maand na de uitbraak ingevuld worden.

HOE DE CHECKLIST INTE VULLEN:

1. Beantwoord deze vragen voor een persoon tegelijk per checklist. (Kopieer de blanco checklist als je een Mental Health Checklist nodig hebt voor iemand anders).
2. Vraag een middelbare school- of ouder kind naar zijn/haar antwoord per vraag.
3. Voor een kind onder de 11 jaar moet een volwassene de vragen van de Checklist beantwoorden.
4. Als het antwoord JA is, omcirkel JA en de getallen rechts van ieder antwoord.

DEZE CHECKLIST IS VOOR _____ (NAAM)

PERSOON DIE DE ANTWOORDEN INVULT _____

RELATIE TOT HET KIND _____

(Schrijf hier "ZELF", als je deze checklist voor jezelf invult.)

DATUM _____

DEZE CHECKLIST IS OVER DE REACTIES VAN HET KIND OP EEN STRESSVOLLE GEBEURTENIS:
DE COVID-19 Pandemie van 2020

1. Als er het laatste jaar voor de pandemie een andere stressvolle gebeurtenis geweest is in de familie, omcirkel dat:
dood molestatie aanranding huiselijk geweld ongeluk arrestatie lichamelijke ziekte

Score +5 voor ieder omcirkeld item behalve voor dood van een ouder een score +15

Geef een korte beschrijving van de hierboven omcirkelde gebeurtenissen:

2. Is er een netwerk van tevoren bekende, steunende, personen, die dagelijks beschikbaar zijn na het trauma? Zo ja, -10
3. Moest het kind zijn/haar huis uit door de pandemie? Zo ja, + 5
4. Was er binnen een maand na de verhuizing weer een betrouwbare behuizing met een gezinslid die in hetzelfde gebouw? ZO ja, -10
5. Is het kind ziek geweest of iemand in zijn/haar familie ziek geweest of doodgegaan in de pandemie? Zo ja, + 15
6. Is het kind de enige overlevende van zijn of haar familie? Zo ja, +35
7. Is het kind een van de weinige overlevende kinderen van een gemeenschap? Zo ja,+15
8. Zit het kind op een school waar kinderen zijn dood gegaan? Zo ja, +15
9. Is er iemand doodgegaan in de buurt waar het kind woont? Zo ja, +15
10. Heeft het kind iemand gezien die doodgegaan is ten gevolge van de pandemie? Zo ja, +15

HEEFT HET KIND GEDURENDE MEER DAN 4 WEKEN
NA DE PANDEMIE EEN VAN DE VOLGENDE NIEUWE
OF OPNIEUW HEROPTREDENDE GEDRAGINGEN
LATEN ZIEN OF ERVAREN?

11. Gedraagt het kind zich de laatste tijd uitdagend, of vertoont het delinquent of crimineel gedrag sinds de pandemie? Zo ja, + 5
12. Nachtmerries? Zo ja, + 5
13. Wordt het verward of bezweet wakker? Zo ja, +5
14. Meer moeite met concentreren? Zo ja, + 5

15. **Nieuwe extreme prikkelbaarheid?** Zo ja, + 5
16. **Nieuwe terugval in zindelijkheid of spraak, opnieuw duimzuigen of opnieuw moeten slapen met volwassene.**
Zo ja, +5
17. **Opnieuw stotteren of lispelen** Zo ja, + 5
18. **De laatste tijd meer aanhoudende ernstige angst of fobieën.** Zo ja, +5
19. **Meer koppigheid?** Zo ja, + 5
20. **Meer of overdreven paniek?** Zo ja, + 5
21. **Heeft het nieuwe rituelen of dwangmatig gedrag ontwikkeld?** Zo ja, + 5
22. **Klampt het zich meer vast aan volwassenen** Zo ja, +5
23. **Moeite met in slaap vallen of doorslapen?** Zo ja, +5
24. **Schrikachtig voor harde geluiden of herinnering aan de stressvolle gebeurtenis?**
Zo ja, + 5
25. **Verlies van ambitie voor de toekomst?** Zo ja, +5
26. **Verlies van plezier in gewone bezigheden?** Zo ja, +5
27. **Verlies van nieuwsgierigheid?** Zo ja, + 5
28. **De laatste tijd aanhoudend verdriet of huilen?** Zo ja, + 5
29. **De laatste tijd meer hoofdpijn en buikpijn?** Zo ja, + 5
30. **Meer hypochondere gedachten (uitzonderlijke zorgen over zijn/haar lijf)?** Zo ja, +5
31. **Is het kind de laatste tijd ongewoon gepreoccupeerd met gedachten over dood?** Zo ja, +20
32. **Vertoont het kind de laatste tijd ongewoon risicovol gedrag?** Zo ja, +15
33. **Heeft het kind de laatste tijd gedachten of wensen geuit zichzelf pijn te doen of dood te willen zijn?** Zo ja, +35
34. **Heeft het kind onlangs zelfmoord gedachten of wensen geuit?** Zo ja, +35

WIE HEEFT DIT BOEK GESCHREVEN?

Gilbert Kliman, M.D., is Directeur van The Children's Psychological Health Center in San Francisco, California. Hij heeft 50 jaar ervaring in psychologische rampen scenario's. Hij is de oprichter en voormalige directeur van de grootste instelling die faciliteiten

biedt bij crisis situaties, het non-profit Centrum for Preventive Psychiatry in White Plains, New York. Hij en de staf van dit Centrum hielpen vele duizenden personen die ernstig in stress waren na ervaringen met dood, kwetsuren en gewelddadige ervaringen zoals vliegtuigongelukken, overstromingen en tornado's, stedelijke misdrijven en dakloosheid. Als Auteur van de Psychological Emergencies of Childhood, was hij de pionier van het concept van "psychologische immunizatie" door kleine doses communicatie.

Hij heeft meer dan 40 behandel en research beurzen gekregen en is de uitgever van The Journal of Preventive Psychiatry; hij heeft meer dan 70 wetenschappelijke artikelen geschreven. Dr. Kliman schreef Responsible Parenthood with Albert Rosenfeld. Dat boek won een internationale literatuur prijs voor "wereld's beste boek wat betreft het welzijn en de opvoeding van kinderen." Hij is de uitvinder van de Reflective Network Therapy voor kinderen in de klas, hij heeft veel handleidingen gemaakt voor deze therapie die in verkorte vorm The Guided Activity Workbook Method heet.

Onlangs won hij the Dean Brockman Award for his Unifying New Theory of PTSD, the Anna Freud Award for his preschool research and service, en the first Humanitarian Award of the American Psychoanalytic Association.

Kijk op www.childrenspsychologicalhealthcenter.org voor een uitgebreidere beschrijving van zijn werk en organisatie.

Anne Kuniyuki Oklan, R.N., de eerste illustrator van het originele werkboek My Earthquake Story werkboek, zij is verpleegster, ouder-kind-, gezinstherapeut en coach. Samen met Edward Oklan, M.D., is ze oprichter en mede directeur van PREGNANCY TO PARENTHOOD en Infant Developmental Specialist. Samen met Edward Oklan, ouders van drie kinderen.

Edward Oklan, M.D., M.P.H., Kinder en gezins psychiater en

Assistant Clinical Professor of Psychiatry aan de University van California, San Francisco, Dr. Oklan is oprichter van het PREGNANCY TO PARENTHOOD FAMILY CENTER, een non-profit organisatie die preventieve mental health service biedt aan families met stress tijdens zwangerschap en met kleine kinderen. Hij is gespecialiseerd in het werk met kinderen, volwassenen en families die ernstige psychologische trauma's hebben meegemaakt, met een praktijk in Marin County.

Harriet L. Wolfe, M.D. Dr. Wolfe was President van het San Francisco Center for Psychoanalysis, Director of Education for the Department of Psychiatry at San Francisco General Hospital, en President of the American Psychoanalytic Association. Zij doet psychoanalyse en paarth therapie in San Francisco. Zij is Clinical Professor of Psychiatry aan de University van California, San Francisco en President van de International Psychoanalytical Association.

Welke instellingen en mensen hebben meegewerkt om dit werkboek te maken voor kinderen, families, onderwijzers?

1. The Children's Psychological Health Center, Inc., (www.childrenspsychologicalhealthcenter.org), San Francisco, California
Gilbert Kliman, MD, Medical Director (zie boven)
2. China American Psychoanalytic Alliance (CAPA) (www.capachina.org; www.capachina.org.cn)
Elise Snyder, M.D., President: Clinical Associate Professor of Psychiatry at Yale School of Medicine. In 2012 ontving ze van de American Society of Psychoanalytic Physicians: de Sigmund Freud Award en ook in 2012 de American Academy of Psychoanalysis and Psychodynamic Psychotherapy Presidential Award.

You Chen, M.D.: Psychiatrist, psychotherapist, Director of Community Mental Health Department, Shanghai Yangpu Mental Health Center, CAPA Basic Program graduate

Ping Hu: Counselor in Wuhan; psychoanalyst candidate in Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate

Maranda Sze, Ph.D.: Counselor in Shenzhen & Hong Kong, psychoanalyst candidate in Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate

Xijie Yang, Ph.D.: Vice Professor van het National Institute

Education Science, PRC, CAPA Basic Program graduate

Met dank aan:

Pengnan Bai, M.D.: Public health physician, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

Wingo Chan: Illustrator

Lijun Tang (Candy): Counselor in Shenzhen, CAPA Supervision Program graduate

Asa Tseng: Counselor in Swatow, Guangdong Province, CAPA Basic Program graduate

Jessica Wang: Counselor in Hangzhou, CAPA Basic Program

Alice Wu: Counselor in Zhoushan, CAPA Supervision Program

Guoyu Jade Yu: Counselor in Shenzhen, CAPA Advanced Program graduate

He Zhang: Editor of “My Earthquake Story” (Wenchuan Version), SDX Joint Publishing Company

Jin Zhou, M.D.: Public health chief physician, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

Nederlandse Vertaling:

Akke Veerman, Marian Ploegmakers-Burg en Xesca Salvans

CONTACT INFORMATIE

THE CHILDREN’S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER, INC.

2105 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115, United States Phone 415 292-7119

www.childrenspsychologicalhealthcenter.org

gilbertkliman2008@gmail.com.

ANDERE PUBLICATIES

Het Children’s Psychological Health Center publiceert andere Guided Activity Workbooks die lijken op *Mijn Corona Verhaal*. Andere publicaties zijn *My Earthquake Story*, *My Sichuan Earthquake Story*, *My Story About Being Homeless*, *My Story About My Shelter Home*, *My Fire Story*, *My Tornado Story*, *Tormenta del Stan*, en *My Personal Story about Hurricanes Katrina and Rita*. Dit is een serie van doe- werkboeken, die gaan over traumatische gebeurtenissen, die veel stress geven; voor kinderen, families en onderwijzers. Licenses for mass copying are available to governments and nonprofits. Treatment for preschoolers is described and manualized in Kliman, G. 2011 *Reflective Network Therapy*. Universities Press of America hardcopy available on amazon.com and as a Kindle book.

See the **Disaster Relief** section of our agency’s website to learn more.

Tax deductible contributions welcomed and needed at www.childrenspsychologicalhealthcenter.org or <https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587>

<https://podcasts.apple.com/nl/podcast/nrc-onbehaarde-apen/id1361734727?i=1000471561159>