

CGG Waas & Dender

[WERKBOEK SESSIE 1 VERSTERK JE KIND]

Hoe versterken we samen de veerkracht van jouw kind?

Dit werkboek omvat oefeningen en informatie die je zal nodig hebben tijdens de 3 sessies van “versterk je kind”. Veel succes!



Hoe versterk ik mezelf en de veerkracht van mijn kind?

Als je als volwassene kampt met psychische problemen kunnen zelfs de alledaagse dingen een uitdaging zijn. Ouderschap is zo één van die uitdagingen en bovendien deze die ons het nauwst aan het hart ligt. Als ouder wil je het beste voor je kind, wat er ook gebeurt. Toch stellen we vast dat kinderen vaak met zorgen en vragen zitten. Door hun voelsprietten merken ze bijvoorbeeld op wanneer het moeilijk met je gaat. Vaak weten ouders niet goed hoe hier mee om te gaan of hoe te reageren.

Pijler 1

Informatie geven over je psychische problemen

Ervaring leert ons dat...

- Kinderen voelsprietten hebben en zich vragen stellen
- Op zoek gaan naar verklaringen over wat er aan de hand zou kunnen zijn
- Kinderen het soms op zichzelf betrekken
- Uitleg geven over de psychische problemen
 - verhelderend werkt en rust brengt
 - vertrouwen scheidt tussen ouder en kind
 - de bespreekbaarheid erna verhoogt

Tips

- In eenvoudige woorden
- Uitleg afhankelijk van je kind en zijn of haar leeftijd
- Leg de link met je gedrag als gevolg van je psychische problemen (welk gedrag is minder/meer aanwezig tijdens deze moeilijke periode?)
- Wees eerlijk en schep geen onrealistische verwachtingen
- Ontschuld je kind voor de problemen
- Geef informatie over de begeleiding of therapie die je krijgt

En nu in praktijk

- Aan wat kunnen je kinderen merken dat het moeilijk gaat?

Checklist:

welk gedrag is voor jouw kind zichtbaar als je het moeilijk hebt?

- Irritatie
- Agressie
- Roepen
- Kritiek geven
- Zich steeds zorgen maken
- Anderen de schuld geven
- Doen alsof je niks raakt
- Je afsluiten op de kamer/ op de zetel
- Je isoleren
- Gamen
- Radio/ muziek niet kunnen verdragen en uitzetten
- Alcohol of drug gebruiken
- Zichzelf pijn doen
- Geen aandacht kunnen geven (bv. Geen gezelschapsspel spelen)
- Niks zeggen
- Alles perfect willen doen
- Obsessief eten of weinig eten
- Dwangmatig handelen
- Veel werken
- Buiten blijven zolang mogelijk

- **Welke uitleg kan je hier aan geven?**

Kind:

Kind:

Kind:

- **Wat wil je nog niet vertellen/wat vertel je beter nog niet?**

Kind:

Kind:

Kind:

- **Hoe zou je dit gesprek aanpakken? Wie kan je eventueel betrekken?**



Inspiratie

Metaforen/verhalen

Voor kleinere kinderen tot 7 jaar:

- Metafoor van gebroken hart

Dit beeld kan gebruikt worden bij kleinere kinderen om het verschil uit te leggen tussen een lichamelijke/fysieke ziekte/algemeen ziekenhuis en een psychische ziekte/psychiatrisch ziekenhuis.

Bij een gebroken been of een gebroken arm zie je heel goed dat er een probleem is. In een gewoon ziekenhuis kunnen ze je hierbij helpen: Je doet er een gips of een plakker op en na een paar weken ben je weer genezen.

Bij een gebroken hartje is dat anders. In ons hartje zitten al onze gevoelens (bv verdriet; bang;...). Als ons hartje gebroken is dan hebben we heel veel verdriet of voelen we ons echt niet goed. Het is de bedoeling dat het hartje van de

ouder terug geneest, maar dit heeft tijd nodig, zodat de ouder daarna terug met de kinderen kan spelen; kan lachen.... In een psychiatrisch ziekenhuis kunnen ze mama's of papa's helpen met hun gebroken hartje door met hen te praten, doordat de ouders daar leuke dingen doen,...

Voor kinderen tussen 8 jaar en 14 jaar:

- Rollercoaster van emoties

Deze metafoor kan gebruikt worden bij een bipolaire stoornis of een diagnose borderline. We vergelijken onze emoties en ons leven met een rollercoaster. Net zoals in een rollercoaster in een pretpark, maken we in ons leven goede (ups) en minder goede (downs) momenten mee. Soms worden we helemaal meegenomen door de attractie en weten we zelf niet meer welke kant we uitgaan of wat er op ons gaat afkomen. Dit maakt het voor ons en onze kinderen heel onvoorspelbaar.

We beelden ons in dat we in het karretje zitten en we doorheen ons leven ons karretje vullen met leuke en minder leuke herinneringen. Soms zit ons karretje vol met zware en negatieve herinneringen, waardoor het voor ons zwaar wordt. Als ouder kan je hier zelf kiezen welke zorgen je al uitlegt aan je kind (afhankelijk van zijn/haar leeftijd). Het is heel belangrijk dat je aan je kind vertelt dat je hem/haar ongelooflijk graag ziet, waar je ook bent in de rollercoaster.

Door het volgen van therapie of een opname wil je graag leren hoe de rollercoaster rustiger kan worden.

- Metafoor van de put

Deze metafoor kan gebruikt worden als een ouder kampt met een depressie of een manische depressie.

We starten met het idee dat iedereen in het leven een weg bewandelt. Op onze weg maken we soms leuke dagen of periodes mee (onze toppen; bv. vakantie, verjaardagsfeest, geboorte van broer/zus,...). Soms echter maken we ook minder leuke momenten

mee (onze putten; bv. bij een ruzie, als er iemand overlijdt,...). Al deze momenten symboliseren we als stenen en steken we in onze rugzak, die we altijd bij ons hebben.

Ook ouders wandelen op zo een weg. Soms gebeurt het dat ouders zich voor een langere periode minder goed voelen waardoor ze in een put zitten. Het is dan voor ouders niet zo gemakkelijk om er uit te komen. Ze zijn dan moe, lachen minder, hebben minder energie om te spelen;.... Dit komt doordat de rugzak een beetje zwaar is van al die moeilijke en zware stenen/momenten.

Als ouder kan je dan kijken over welke stenen je wel/niet iets wil vertellen. Soms vinden kinderen het wel fijn dat ze wat uitleg krijgen, zodat ze beter begrijpen wat het voor de ouders soms moeilijk maakt.

In de therapie is het de bedoeling dat ouders leren praten over hun stenen zodat die lichter worden en misschien ooit uit de rugzak mogen.

- Metafoor van het draakje

Deze metafoor kan gebruikt worden als de ouders kampt met een verslavingsproblematiek (alcohol, medicatie of drugs).

We vertellen aan de kinderen dat de ouders een drugs- of pintjesdraak in hun hoofd hebben, die heel veel zin heeft in alcohol/drugs. Het is heel moeilijk voor ouders om er niet naar te luisteren. Het draakje kan namelijk heel luid roepen dat hij alcohol/drugs nodig heeft. Door meer te drinken, groeit het draakje en heeft hij meer dorst en wil hij nog meer (tolerantie).

In therapie proberen ouders het draakje terug kleiner te maken of er niet meer naar te luisteren. Soms slaapt het draakje heel lang en kan het toch terug wakker worden (herval is mogelijk).

Je kan vragen aan uw kind(eren) om de draak te tekenen en een naam geven. Ze mogen ook aangeven wat zij het liefst met de draak willen doen.

Voor pubers vanaf 15 jaar:

- Zie 'nuttige sites': www.ikmaakdeklik.be
- Balkmetafoor; zie <https://www.balkmetafoor.be/>

Videomateriaal

- Film Knetter: meisje van 11 jaar met een mama met bipolaire stoornis
- Filmpje rond verslaving:
<https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo>
- Filmpje over Femke die een mama heeft een met een verslaving en welke impact dit op haar heeft: www.dedruglijn.be
- Filmpje over uitleg over depressie:
<https://www.youtube.com/watch?v=eQbvzSxNDtY>
- Getuigenis van Nikki en haar mama met de diagnose borderline:
https://www.youtube.com/watch?v=ag1rG7-naZE&fbclid=IwAR0BymgkIWUANgZfQ9nfVOy8Sr4xxZa_fZtLmsTUD1KLa8WbwTkTVIZwM4M
- Filmpje waarin wordt uitgelegd waarom het belangrijk is dat ouders uitleg geven over hun psychische ziekte aan hun kind:
https://www.youtube.com/watch?v=1xJccqCb2gQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2Dc_Z_QAioQOtx6CX4REg_B7227CRv5_M01DBKb_uAL-R0r7K-B_Ja8gA

Nuttige sites

www.cggwaasendender.be

www.familieplatform.be/doelgroepen/kinderen

www.ikmaakdeklik.be

www.awel.be

www.koap.be

www.oudersonderinvloed.info

www.druglijn.be

www.vad.be

<http://kindreflex.be>

Leesboeken voor verschillende leeftijden

- Rond verslaving:
 - Oline, het olifantje, M. Delfos, ISBN: 9789085606529
 - Alles kids? N. van der Spek, ISBN: 9789075557138
 - Bobbie
 - Als alles op zijn kop staat, E. De Vlieger en J. Bons, ISBN: 9789020994513
 - Kapitein Wibbo, D. Van Ranst, ISBN: 9789020994551
 - Klier-pier-pokkenmier , I. Verhelst, ISBN: 9789462912700
 - Het blijven toch je ouders, M. Engelbertink en R. den Ouden, ISBN: 9789026517495

- Rond andere psychische ziektes:
 - Hoofd in de wolken, S. Gielis, ISBN: 9789082080810
 - Mama is groen en papa is paars, J. Meijer, ISBN: 9789085606680
 - Pip de Poes, M. Delfos, ISBN: 9789085605034
 - Papa is nooit moe, A. Wyckmans, ISBN: 9789068228694
 - Een papa met vleugels, S. Boonen, ISBN: 9789068228717
 - Een regenbui van tranen, R. Baetens, ISBN: 9789068228786
 - Moeders liegen niet, S. Van Gelder, ISBN: 9789023993650
 - Rusteloze benen, C. Biegel, ISBN: 9789402600308
 - Tot de zon aan de horizon vriest, K. Vervarcke, ISBN: 9789461316325

Spelmateriaal

- Spel rond alcohol en/of depressie (vzw Huishouden): Dit spel kan gespeeld worden met pubers en ouders samen.
- MaPa box: een poppenkast gebaseerd op een verhaal waarbij beide ouders verslaafd zijn aan drugs.



Versterk de veerkracht van je kind door:

- Informatie te geven over je psychische problemen
- Op maat van je kind
- Uit te leggen waarom je soms doet wat je doet, welke hulp je krijgt, wat wel/niet helpt...
- Hem/haar te ontschuldigen

Voor thuis



- Bekijk wat je wilt vertellen
- Bekijk hoe je het wilt vertellen

Wanneer:.....

Waar:.....

Met wie:.....

-> maak gebruik van het werkboekje of de informatie op onze website
www.cggwaasendender.be/preventie/versterk-je-kind

Zet een eerste stap en ga het gesprek aan...

