

Als je vader of moeder psychische - of verslavingsproblemen heeft, merk jij daar best wel eens wat van.

Thuis is het dan soms niet zo leuk. Met wie kun je erover praten?

Samen met andere kinderen kan dit in de Kindergroep.

Praten met anderen helpt.

# Kom jij ook naar de kindergroep?

## Hoe gaat het met jou?

Als jouw vader of moeder erg in de war is of heel verdrietig, kun jij daar vragen over hebben. Wat er precies aan de hand is begrijp je niet zo goed. Misschien merk je dat het moeilijk is om hierover te praten. Psychisch ziek of verslaafd zijn is ook niet makkelijk uit te leggen.



## HOE GAAT HET MET NIENKE?

Nienke is tien jaar en zit in groep 7 van de basisschool. Zij heeft twee broertjes van zeven en vijf jaar. Na schooltijd gaat zij meestal direct naar huis. Ze neemt bijna nooit meer een vriendinnetje mee, want Nienke is bang dat het dan te druk is voor haar moeder. De moeder van Nienke voelt zich al een tijdje niet zo goed. Zij is erg moe en moet soms veel huilen. Nienke doet haar best om een beetje te helpen met het huishouden. Zij haalt vaak boodschappen en helpt met koken. Haar broertjes helpen met tafeldekken. Na het eten wast zij samen met haar vader af. Dat is best gezellig want dan kan zij over school vertellen. Toch zou Nienke graag meer met haar vriendinnetjes omgaan. Om haar moeder maakt zij zich zorgen. Aan haar vader merkt ze dat het hem soms ook te veel is. Daarom wil ze aan hem er niet te veel vragen over stellen. Met anderen durft ze er niet zo goed over te praten. Vertellen over wat je denkt en voelt is best moeilijk. Met wie zou je daar nu over kunnen praten?

### Waarom een kindergroep?

Als jouw vader of moeder psychische problemen heeft, dan merk jij daar waarschijnlijk iets van. Je piekert misschien wel over of het door jou komt dat het allemaal niet zo goed gaat thuis. Natuurlijk is dat niet zo. Als jij je rot voelt over wat er thuis aan de hand is, dan kan praten helpen. Voor jou en andere kinderen die een vader of moeder hebben met psychische problemen zijn er kindergroepen. Er is een groep voor kinderen van 8 tot 12 jaar en een groep voor jongeren van 12 tot 16 jaar. In deze groepen komen kinderen bij elkaar die net als jij een vader of moeder hebben met dezelfde problemen.

### Wat doen we zoal in de groep?

Je kunt bijvoorbeeld vragen stellen, met elkaar over thuis praten, maar ook tekenen of een spelletje doen.

Als we bij elkaar zitten, praten we over dingen zoals:

- wat voor leuke dingen je de afgelopen tijd hebt meegemaakt;
- dingen die misschien niet zo leuk waren;
- waarom doet mijn vader of moeder zo?;
- hoe vertel je het aan vriendjes en op school?;
- met wie zou jij nog meer over dingen kunnen praten?

We doen ook leuke dingen zoals:

- een spelletjes;
- gasten uitnodigen;
- tekenen of knutselen.

Bedenk zelf ook maar leuke ideeën die we samen kunnen doen.

### HOE GAAT HET MET TOM?

Tom is bijna 12 jaar. Hij zit op een voetbalclub en gaat vaak trainen. Als zijn vader zin heeft, komt hij af en toe kijken. Eerst was dit veel vaker en dat vindt Tom wel jammer. Zijn vader is veranderd. Vroeger stoeiden en lachten ze samen ook veel. Nu is zijn vader vaak erg in de war of wordt hij zomaar ineens kwaad. Ook zegt hij soms dingen die helemaal niet kunnen. De moeder van Tom weet er ook niet goed raad mee. Tom gaat dan ook liefst zo veel mogelijk naar buiten. Met vriendjes praat hij er niet over. Misschien vinden ze hem wel een watje of lachen ze hem of zijn vader uit. Soms praat hij erover met zijn oom Wim. Die heeft uitgelegd dat zijn vader een beetje ziek in zijn hoofd is. Tom denkt hier vaak over na en vraagt zich af hoe lang die ziekte duurt en of meer vaders dit hebben. Oom Wim weet hierop ook geen antwoord. Hierdoor gaat het op school de laatste tijd niet zo goed. Ook in voetballen heeft hij niet meer zo'n plezier. Tom wil het liefst dat het thuis weer net zo leuk wordt als het was.

## HOE GEEF IK MIJ OP?

Als je het leuk zou vinden om mee te doen met de groep praat er dan eens over met je ouders.

Je vader of moeder kan bellen om je op te geven, of een aanmeldingsbon invullen.

Het telefoonnummer is 0113 26 72 39

Ze moeten dan vragen naar Mariëtte van der Stappen van de afdeling Preventie en Zorgontwikkeling.

Ze kunnen ook gewoon bellen voor meer informatie over de groep.

De groep komt ±10 keer bij elkaar, na schooltijd in bijvoorbeeld een buurthuis bij jou in de buurt.

©Emergis, centrum voor geestelijke gezondheidszorg

Een uitgave van dienst communicatie, april 2004

Postbus 253, 4460 AR Goes

telefoon 0113 26 70 00, telefax 0113 21 66 26

e-mail [emergis@emergis.nl](mailto:emergis@emergis.nl)

<http://www.emergis.nl>