

# Versterk je kind

Hoe versterken we samen de veerkracht van je kind?

Sessie 1

# Opzet

- Doel: informatie geven en nieuwe vaardigheden aanleren
- Geen groepstherapie
- Lessen a.d.h.v. powerpoint en individueel werkboekje
- Belangrijk om alle sessies te volgen
- Werken rond de 'vier pijlers van veerkracht'

# Praktisch

- 3 bijeenkomsten; telkens 1,5u
- Pauze: 15 minuten
- Groepsregels om de veiligheid in de groep te garanderen

# Kennismaking

- Naam
- Naam kinderen en leeftijd

# Sessie overzicht

## Vier pijlers van veerkracht:

- Sessie 1: informatie geven over je psychische problemen
- Sessie 2, *deel 1*: je kind ruimte geven om eigen gevoelens te uiten
- Sessie 2, *deel 2*: de steun van een volwassen vertrouwenspersoon uit de directe omgeving van je kind
- Sessie 3: je kind voldoende kansen geven om kind te kunnen zijn

# Informatie geven over je psychische problemen

## Sessie 1

<https://www.youtube.com/watch?v=1xJccqCb2qQ>

# Stellingenspel





Kinderen worden best  
afgeschermd van psychische  
problemen van hun ouder



Kinderen hebben geen besef over  
hoe de ouder zich voelt.



Uitleg geven aan het kind over de psychische problemen van de ouder, werkt belastend voor het kind



Het is zinvol kinderen uitleg te  
geven over de psychische  
problemen van hun ouder



Ouders en kinderen moeten alles  
tegen elkaar vertellen en mogen  
geen geheimen hebben



Ouders zijn het best geplaatst om uitleg te geven over hun 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
- **Ontschuldig je kind** voor de problemen
- **Geef informatie over de begeleiding of therapie die je krijgt**



# Wat kan je helpen?

ZIE OOK ONZE WEBPAGINA

- [www.cggwaasendender.be/preventie/versterk-je-kind](http://www.cggwaasendender.be/preventie/versterk-je-kind)
- Metaforen
- Sites
- Filmpjes
- Boeken

-> zoektocht naar wat jouw kind aanspreekt en voor jou werkt.

‘Iedere tocht van duizend kilometer,  
begint met een enkele stap’

*Lao Tzu*



# Onthouden



## Versterk de veerkracht van je kind door:

- Informatie te geven over je psychische problemen
  - Op maat van je kind
  - Wat je zelf ziet zitten om te vertellen
- Uit te leggen waarom je soms doet wat je doet, welke hulp je krijgt, wat wel/niet helpt...
  - Ontschuldig je kind

# En nu in praktijk, huiswerk

ZIE OOK WERKBOEKJE

- Aan wat kunnen je kinderen merken dat het moeilijk gaat? (zie checklist)
- Welke uitleg kan je hier aan geven?
- Wat wil je nog niet vertellen/wat vertel je beter nog niet?
- Hoe zou je dit gesprek aanpakken? Wie kan je eventueel betrekken?

## 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

