



WERKBOEK SESSIE 3

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.

De 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

Pijler 4

Je kind voldoende kansen geven om kind te zijn

Ervaring leert ons dat...

- Een hobby voor kinderen heel belangrijk is
- Kinderen soms thuisblijven (van school/hobby) om voor de ouder te zorgen
- Kinderen het heel belangrijk vinden dat hun inzet door de ouder gezien wordt
- Ouders soms schuldgevoelens hebben en daardoor gaan overcompenseren (minder regels; meer cadeaus;...)
- Ouders ook even tot rust komen als hun kind buitenshuis is
- Kinderen meer gerust zijn als hun ouder extra hulp krijgt

Tips

- Stimuleer kindgerichte activiteiten en moedig expliciet aan
- Bewaak dat je kind niet te veel een zorgende rol voor je opneemt
- Geef erkenning voor de extra taken of inspanningen die het kind doet
- Roep tijdig hulp in van externe diensten (bv. familiehelp)

En nu in praktijk

1. Wat doet je kind graag? Komen jullie er toe? Indien niet, kan je iets extra installeren?

2. Hoe helpt jouw kind jou? Spreek je jouw appreciatie uit?

Checklist: hoe kan een kind voor een ouder helpen?

- Helpen bij huishoudelijke taken (Bv. opruimen, stofzuigen)
- Luisteren naar problemen ouder en advies/goeie raad geven aan ouder
- Extra flink zijn
- Flink luisteren naar de ouder
- Goed presteren op school/flink gedrag op school
- Knuffels/tekeningen maken voor de ouder
- Ouder troosten als die het moeilijk heeft
- Eigen gevoelens opkroppen om ouder te sparen
- Veel buitenshuis gaan om ouder niet te belasten
- Meer op zichzelf zijn (Bv. alleen spelen; op kamer zitten)
- Grote zelfstandigheid (Bv. alleen naar school gaan; koken)

3. Denk na over mogelijke hulp van buitenaf voor jou en je kind

Inspiratie

- Wandelen/fietsen
- Zwemmen
- Speeltuin
- Gezelschapsspel spelen
- Samen naar tv kijken
- Naar een training van een kind gaan kijken
- Opendeurdag van de school gaan
- Bij vriendjes mogen gaan spelen
- ...

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

