

Boekje voor familievangnetten

hulp - preventie - veerkracht

Peer van der Kreeft



Bobble LEZEN MET EEN KIND IN JE FAMILIE

BOEKJE VOOR FAMILIEVANGNETTEN
HULP – PREVENTIE – VEERKRACHT
BOBBIE LEZEN MET EEN KIND IN JE FAMILIE

REDACTIE: Peer van der Kreeft

ILLUSTRATIES: Anneke Portier

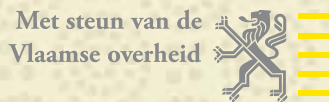
LAYOUT: commsa.be

© Peer van der Kreeft, De Sleutel 2010

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaargemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De Sleutel is een organisatie van de Broeders van Liefde voor preventie, werk en hulp voor drugsproblemen.
Contact: preventie.de.sleutel@fracarita.org,
Jozef Guislainstraat 43 a, 9000 Gent, 09-2315748
desleutel.be, eukinshipcarers.eu

Een uitgave met steun van de Europese Commissie,
project KINSHIP (Mentor supporting kinship carers to prevent substance related harm to young people)



Een van de doelstellingen van het EU-project Familievangnetten – ‘Kinship Carers’ – is: materiaal uitproberen dat kan helpen om kinderen en jongeren te beschermen tegen schade door het druggebruik van hun ouders. Het project in zeven landen wordt gecoördineerd door Mentor UK en werkt met subsidies van het Tweede Volksgezondheidsprogramma (2008-2013) van de Europese Unie.

BESTE LEZER

Bobbie is een speelse hond waarvan het bazinnetje verslavingsproblemen heeft. Met drugs zoals medicijnen en alcohol. Bobbie zoekt met de hulp van zijn buurhond Felix een oplossing om te blijven spelen en lachen.

Veel te veel kleine kinderen leven in een omgeving met alcoholproblemen of andere drugproblemen. Ze begrijpen niet wat er gebeurt en blijven soms vastzitten in dat onbegrip. Zoiets gaat niet vanzelf voorbij, daarom geven we “Bobbie” uit. Een oudere broer of zus, oom, tante, oma of opa kan het boekje aan hen voorlezen. En ook professionals kunnen het boekje gebruiken om de veerkracht die kinderen in zich hebben los te maken. In dit boekje vind je tips om vragen te stellen en wat meer te vertellen bij “Bobbie”.

Je moet de tips natuurlijk niet allemaal proberen toe te passen, anders wordt het een weekprogramma! Kies er een paar gespreksonderwerpen uit om te proberen het samen over de leefwereld van Bobbie en dat van het kind in je familie te hebben. En wees niet bang om eens een plak- en knip-oefening te doen. Als je daar samen mee bezig bent lukt het wel eens veel beter om ondertussen iets te vertellen.

Veel leesplezier!

DE AUTEUR

Cherish the jewel



Iemand graag zien
Spelen
Genieten
Als een foto!
Spelen
momenten onthouden

Warm van binnen
Lachen
Praten
Lachen
Knuffelen
Mooie
momenten onthouden

Samen
spelen
Iets lekkers krijgen



Van mooie momenten die je samen hebt moet je genieten. En ze goed onthouden. In het Engels zeggen ze “Cherish the jewel”: koesteren als een juweel. Mooie momenten moet je oppoetsen en er af en toe naar kijken.

Wat kun je doen?

- Gooi met een bal naar elkaar
- Gooi de bal op een gekke manier
- Kies iets uit dat net zo lekker is als een been voor Bobbie
- Neusje neusje doen
- Maak een foto van jullie tweetjes die elkaar graag zien,



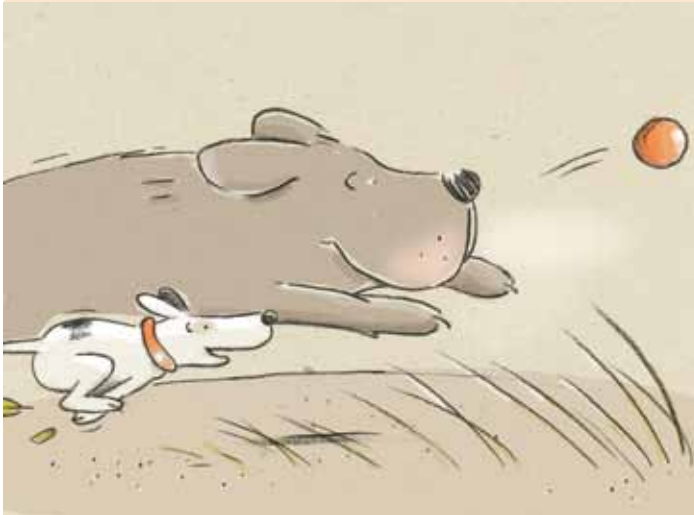
- print het uit en teken er een mooie kader rond
- Geef voorbeelden waarin jij ook geniet van spelen of lachen
- Verzin rijmpjes over vriendjes of familieleden: Maaïke houdt van een aaïke, Koen houdt van een zoen, Peter voelt zich veel beter, bij papa op de rug lach je vlug.

We gaan!!



20-21

Samen met de bal spelen Blij zijn
men hard roepen Samen
met de bal spelen Blij zijn
Vrienderschap Samen
hard roepen Samen
met de bal spelen Blij
zijn Vrolijk zijn



Wat kun je doen?

- Teken wat je graag met een goede vriend zou doen
- Maak een stapel van de leukste spelletjes in de kast
- Ga samen hard lopen
- Speel zoals twee hondjes zouden spelen
- Maak een hond van papier of stof en speel er mee

Vrolijkheid is een leuk gevoel. Kinderen drukken hun vreugde soms lawaaierig uit. Ze hebben weinig remmingen om te roepen, zingen, springen of schreeuwen omdat ze blij zijn. We moeten het plezier dat ze hebben in deze uitlatingen van hun gevoelens niet temperen. Integendeel, het zou een voorbeeld moeten zijn voor onszelf als volwassenen. Wij gniffelen vaak alleen wat, bedekken onze mond om onze lach te verbergen en hebben soms zelf ons vermogen om vreugde te laten zien helemaal verloren!

In onze samenleving waar consumptie bovenaan staat wordt, zelfs in kinderspelletjes op televisie, weinig tijd gelaten om echt te lachen.

Veerkracht

In een hoekje treuren **Veerkracht**
Zelf spelen Spelletjes bedenken als
oplossing **Met vrienden praten**
Met vrienden spelen Een warm
gevoel van binnen



Niet alle kinderen dragen negatieve gevolgen van de moeilijke gezinssituatie waarin ze opgroeien. Dat is ook zo bij alcohol- of andere drugproblemen. Sommige kinderen lijken op latere leeftijd redelijk onbeschadigd door hun ervaringen heen geraakt te zijn. Dat komt omdat zij meer veerkracht hebben. We kijken vaak vooral naar de risico's voor kinderen als ze straks volwassen zijn. En we vergeten te focussen op de veerkracht die de meeste kinderen nu hebben als ze nog jong zijn.

Onderzoek laat zien dat veerkrachtige kinderen op hetzelfde risiconiveau raken als kinderen in gezinnen zonder drugproblemen. Wat het meeste bijdraagt tot de veerkracht bij een kind is een stabiele, liefhebbende en goed samenhangende relatie met iemand anders, meestal een volwassene en meestal een ouder. Omdat precies die steun en hulp van een van de ouders (vooral de moeder) tekort schiet in een gezin met verslavingsproblemen, is extra aandacht op dat vlak nodig.



18-19 22-23 29



Wat kun je doen?

- Teken hoe de langharige slungelhond eruit zou kunnen zien
- Noem een lijstje op van spelletjes die je alleen kunt spelen
- Vul de spelletjes die Bobbie zelf bedenkt aan met wat hij nog zou kunnen doen
- Doe samen na hoe je iemand kunt opbeuren die in een hoekje zit te treuren

Dit draagt bij tot veerkracht bij kinderen:

- Sterk zelfbeeld en zelfvertrouwen
- Zelfstandigheid
- Met veranderingen kunnen omgaan
- Je talenten willen en kunnen gebruiken
- Probleemoplossend vermogen
- Een toekomstbeeld kunnen vormen
- Het gevoel hebben dat je keuzes hebt
- Het gevoel dat je controle over je eigen leven hebt
- Echt van plan zijn dat je volwassen leven anders zal zijn
- Succeservaringen en ervaringen dat je iets bereikt hebt

Iets waar je niets aan kunt doen

Wat vind je niet leuk? Iets waar je niets aan kunt doen Als iemand je vergeet Overal flessen Mama is moe

Angst is eigenlijk een nuttige emotie om ons voor mogelijk gevaar te waarschuwen. Het is eigenlijk gevaarlijk als je niet in staat bent om angst uit te drukken. Al op drie of vier jaar zijn kinderen in staat om zich voor te stellen wat er kan gebeuren in bepaalde reële of ingebeelde omstandigheden, bij voorbeeld wanneer ze gekwetst kunnen worden. Verbeelding begint zich op 3- à 4-jarige leeftijd te ontwikkelen,

dus deze kinderen verzinnen vaak allerlei soorten angstaanjagende bronnen: geesten, spoken en enge mensen. Gelukkig ook engeltjes, feeën en andere figuren die bescherming of koestering bieden. Vaak zijn kinderen van deze leeftijd nog niet in staat om fantasie en realiteit te onderscheiden. Door hierover samen met volwassenen te spelen en te vertellen ontwikkelen ze zich hier rustig in.

Kinderen in gezinnen met alcohol- of andere drugproblemen ontwikkelen vaak een verkeerd beeld van de rol die alcohol of andere drugs kunnen spelen. Van hun ogen uit bekeken lijkt het wel een stress-oplosmiddel. Zij zien mama die zenuwachtig is, iets drinkt of slikt en dan rustig wordt. Het is van groot belang om die verkeerde indruk te corrigeren. En vooral om kinderen andere wegen te leren om met stress en onzekerheid om te gaan.



9-10-11 14-15



Wat kun je doen?

- Wat zie je allemaal liggen op de tekening met Karen?
- Karen zegt niets en draait zich om, hoe komt dat?
- Wanneer draai jij je wel eens om? Wat is daar leuk aan?
- Bobbie heeft geen leuke dromen – welke dromen heb jij?
- Wat kun je doen om lelijke dromen kwijt te raken?
- Maak samen een tekening van drie dingen waarin je een verschil maakt tussen iets waar je niet bang van bent, waar je een beetje bang van bent en waar je heel bang van bent. Probeer nog meer tussenstapjes te maken tussen een beetje en heel bang.
- Neem geluiden waar je bang van wordt op met een cassetterecorder. Laat sneller of trager afspelen: klinkt het nog zo eng?
- Vraag of vertel zelf wanneer je de weg al eens bent verloren. Wat gebeurde er toen? Wat deed ik toen? En achteraf? Zijn we samen ook al eens de weg verloren, in de auto bijvoorbeeld, of op een wandeling? Hoe zorgen we ervoor dat dat niet meer gebeurt?
- Stel samen een veiligheidsregel op over flessen met alcohol, medicijnen en eventuele andere drugs. Licht de anderen in over je afspraken.
- Leg uit dat alcohol of andere drugs niet voor kinderen zijn en dat grote mensen er ook mee moeten opletten.

Mensen die voor mij zorgen

**Bobbie vindt geen
speelkameraadje
die voor je zorgen
Afhankelijkheid Vrienden
Met een vriendje praten Hulp
durven vragen**



Kinderen moeten kunnen denken en praten over hun gezin. Vooral over de goede kanten van het gezin, de warmte, genegenheid en geborgenheid die ze er kunnen vinden. Ze mogen ook, al zijn ze klein, stilstaan bij hun eigen rol in dat gezin. Anderen zorgen voor hen, maar zij zorgen ook voor de anderen: ze nemen niet alleen, maar geven ook.

Er zijn heel veel kinderen die in hun schulp kruipen als ze aanvoelen dat ze van de norm afwijken. En als er iets misloopt dat met drank of andere drugs te maken heeft, gaan veel mensen liever het onderwerp 'gezin' uit de weg. Niettegenstaande het moeilijker is, mag u het toch niet uit de weg blijven gaan. Kinderen kweken soms een ideaalbeeld van 'mijn gezin'. Hoe minder er over gepraat wordt en hoe minder confrontatie met andere beelden, hoe verder weg dat ideaal van de realiteit komt te staan. Er ontstaat een geromantiseerd ouderbeeld. Dat gaat later in de weg staan van het leggen van relaties en het samen laten groeien van een gezin. Het is dus van belang om ook op jonge leeftijd kinderen over 'mijn gezin' na te laten denken.



7 12-13 16-17 26-27



Wat kun je doen?

- Mensen die voor je zorgen: wat doen ze allemaal voor jou? Helpen met eten, drinken, snoepen, licht aan, licht uit, naar school, naar bed, met de bus rijden, op de fiets, ...
- Beantwoord samen de vragen na het verhaal van Bobbie die over jezelf gaan: En jij? Voel jij je ook soms zoals Bobbie? Wat doe je dan? Met wie ga je dan praten?
- Teken in het midden van een stukje papier het gezichtje van iemand bij jou thuis. Maak er dan een propje van, maar zó dat het gezichtje zichtbaar blijft. Iedereen die bij jou woont komt op een propje. Als je wilt mag er ook een huisdier bij, of je lievelingsknuffel. Plak de propjes daarna in een hart op een groter blad. Als je het propje er op plakt, zeg je eerst "ik zie ... graag omdat".

Grote mensen zijn niet perfect

Karen lacht een beetje **Wat zie je op**
iemand's gezicht? **Een warm**
gevoel van binnen **Soms moet je**
mama met rust laten
Zorgen voor iemand anders **Doe ik**
iets verkeerd? **Het is niet**
mijn schuld

Het is voor kinderen belangrijk om positief over zichzelf te denken. Toch mogen ze de realiteit niet uit het oog verliezen: ze maken fouten en sommige dingen kunnen of hebben ze nu eenmaal niet. Een tekort waar je niets aan kunt doen moet je aanvaarden en een plaats geven in je leven. Fouten en mislukkingen moet je opnemen om eruit te leren. Die mislukkingen en fouten kunnen ook bij de ouders liggen. Om kinderen dat te leren aan-

vaarden is het goed om voorbeelden van kleine foutjes te geven die de kinderen begrijpen. Laat zien dat je kunt toegeven dat sommige dingen niet lukken. In ons streven om het goede voorbeeld te geven doen we soms teveel ons best om een glanzend en schitterend beeld op te hangen. Dat moet een echt beeld worden waar ook vlekjes en barstjes in zitten.





24-25



Wat kun je doen?

- Zoek in tijdschriften een paar foto's van mensen die letterlijk graag gezien worden: fotomodellen, miss en mister. In een tweede reeks foto's zie je mensen die er ogenschijnlijk niet zo netjes uitzien: kokkin, garagist, bezwete wielrenner, ... Ga samen op zoek hoe deze mensen ook mooi zijn.
- Beantwoord om de beurt de vragen wat vond ik leuk aan de dag, wat een beetje leuk, wat een beetje minder leuk, wat vond ik niet leuk?
- Zoek leesboekjes in de kast waarin ik vind je leuk zoals je bent aan bod komt. Probeer die gedachte of de uitspraak ook terug te vinden in een kinderprogramma op televisie of ... tik het even in op google!
- Bespreek de tekening waar Karen van ver naar Bobbie kijkt. Maak een verschil tussen heel hard lachen en een klein beetje lachen. Doe het samen na.



Het is vaak maar een kwestie van geluk of
het de goede kant opgaat met je leven

De Sleutel helpt je om drugproblemen te voorkomen of te behandelen door:

- de mensen te bekijken in hun totaliteit, met oog voor de achtergronden en oorzaken van druggebruik
- te geloven in de kansen die je verdient om te veranderen en van je verslaving af te raken
- je te laten groeien in een maatschappij waar je volwaardig deel van uitmaakt, hoe je verleden ook is.

Sociale invloed als drugpreventie

Mensen zijn er vaak van overtuigd dat je met een positief of negatief zelfbeeld bent geboren. Als je dat denkt wordt het heel moeilijk je zelfbeeld te veranderen, want je hebt het idee dat het vast zit gebeiteld. Je moet je kinderen juist leren dat dingen als zelfvertrouwen helemaal niet rotsvast zitten. Je zelfvertrouwen groeit en verandert. Met je leeftijd, maar ook met van alles dat je meemaakt. Je kunt iemands zelfvertrouwen en veerkracht vergroten door wat je zegt en hoe je ertegen doet: sociale invloed. Dat geldt voor kinderen onder elkaar. Maar natuurlijk ook voor papa, mama, of voor jou als familievangnet.



**De Sleutel Preventie, Jozef Guislainstraat 43 a, 9000 Gent,
09-2315748, desleutel.be, eukinshipcarers.eu**