

Boekje voor familievangnetten

hulp - preventie - veerkracht

Peer van der Kreeft



Bobble LEZEN MET EEN KIND IN JE FAMILIE

BESTE LEZER

Bobbie is een speelse hond. Zijn bazinnetje is verslaafd aan medicijnen en alcohol. Samen met zijn buurhond Felix zoekt Bobbie een oplossing om toch te blijven spelen en lachen.

Veel te veel kleine kinderen krijgen thuis te maken met alcohol- of andere drugsproblemen. Ze begrijpen niet wat er gebeurt en blijven soms vastzitten in dat onbegrip. Dat gaat niet vanzelf voorbij. Daarom geven we Bobbie uit, een boekje voor oudere broers of zussen, ooms of tantes, oma's of opa's. Om samen te lezen met een kind in je familie. Ook beroepsmensen kunnen het boekje gebruiken om de veerkracht los te maken die kinderen in zich hebben. In dit boekje vind je tips om vragen te stellen en wat meer te vertellen bij Bobbie.

Probeer de tips niet allemaal tegelijk toe te passen: dan wordt het een heel weekprogramma. Kies er een paar gespreksonderwerpen uit. Probeer het samen te hebben over de leefwereld van Bobbie en die van het kind in je familie. Doe gerust ook eens een knippen plakoefening: als je daar samen mee bezig bent, wil het weleens beter lukken om ondertussen iets te vertellen.

Veel leesplezier!

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 2011

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, 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)

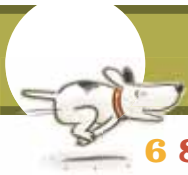


Met steun van de
Vlaamse overheid

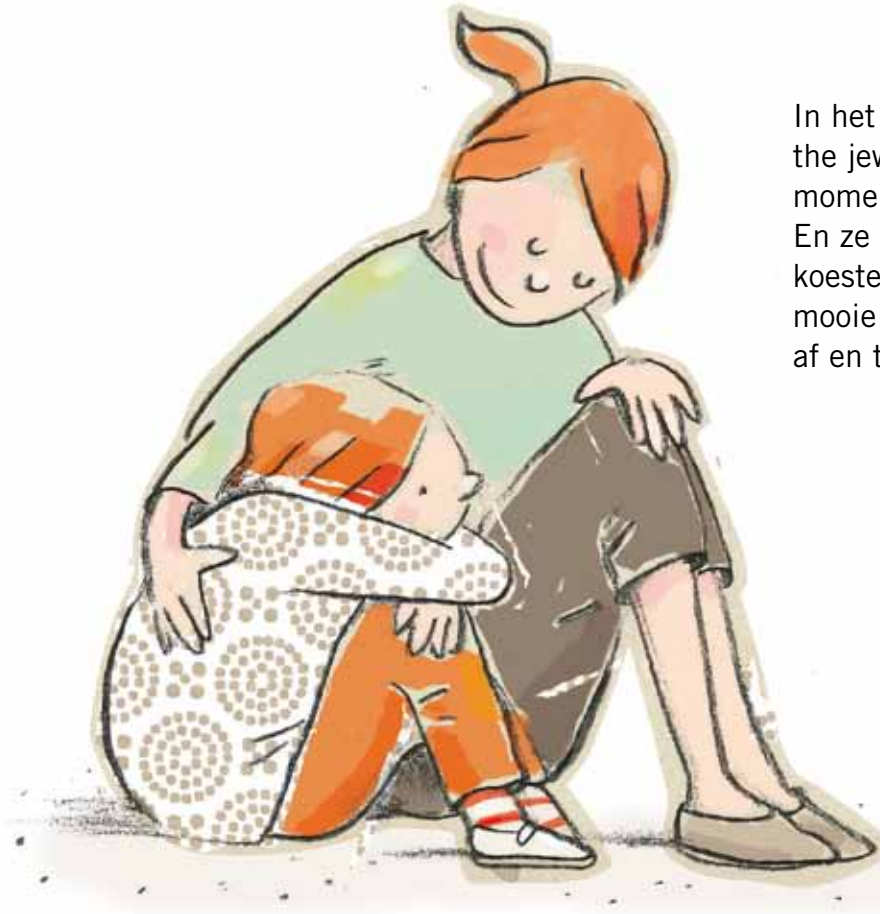


Een van de doelstellingen van het EU-project Familievangnetten – ‘Kinship Carers’ – is: materiaal uitproberen dat kan helpen om kinderen en jongeren te beschermen tegen schade door het druggebruik van hun ouders. Het project in zeven landen wordt gecoördineerd door Mentor UK en werkt met subsidies van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

Cherish the jewel



6 8 28



In het Engels zeggen ze “Cherish the jewel”: genieten van mooie momenten die je samen beleeft. En ze goed onthouden. Ze koesteren als een juweel. Poets je mooie momenten ook op en kijk er af en toe nog eens naar terug.



Iemand graag zien Samen spelen Iets lekkers krijgen Genieten
Warm van binnen Als een foto! Praten Lachen Spelen Knuffelen
Mooie momenten onthouden



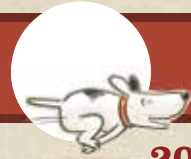


Wat kun je doen?

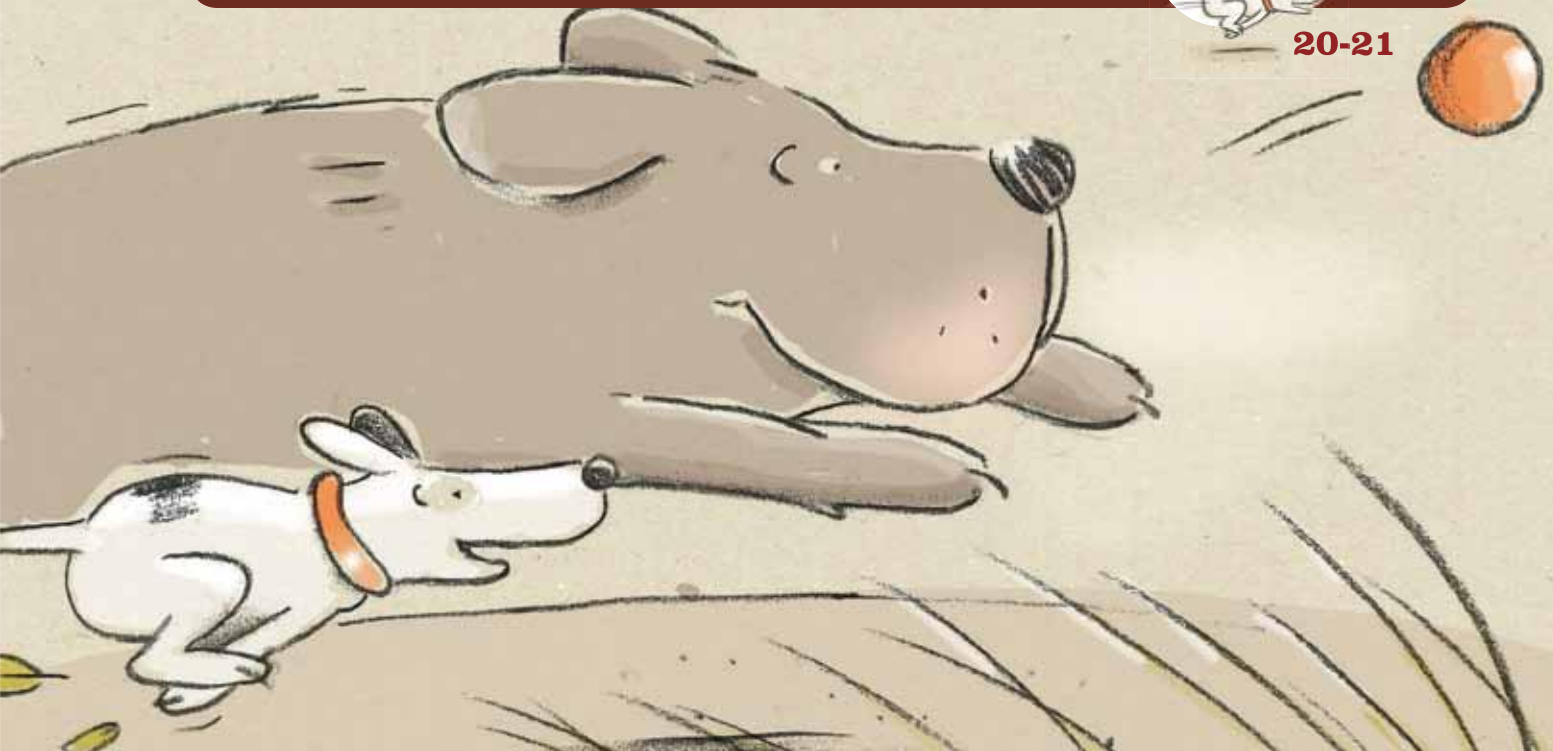
- Gooi een bal naar elkaar.
- Gooi de bal op een gekke manier.
- Kies iets uit dat net zo lekker is als een been voor Bobbie.
- Doe neusje neusje.
- Maak een foto van jullie tweetjes die elkaar graag zien, print hem uit en teken er een mooie fotolijst rond.
- Geef voorbeelden waarin jij ook geniet van spelen of lachen.
- Bedenk rijmpjes over vriendjes of familieleden: Maaike 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



Vrolijkheid is een leuk gevoel. Kinderen drukken hun vreugde soms uit met veel lawaai. Ze voelen weinig remmingen om te roepen, te zingen of te schreeuwen

omdat ze blij zijn. Laat ze gerust volop plezier beleven aan deze uitlatingen van hun gevoelens. Meer zelfs: laat dat een voorbeeld zijn voor onszelf als volwassenen.

Vriendschap Samen hard roepen
Samen met de bal spelen Blij zijn Vrolijk zijn



Vaak gniffelen wij alleen maar wat. Of we bedekken onze mond om onze lach te verstoppen. Of het ergst van al: soms zijn we ons vermogen om vreugde te laten zien zelfs helemaal kwijt. In onze samenleving staat consumptie bovenaan. Zelfs in kinderspelletjes op tv krijgen we weinig tijd om echt te lachen.



Wat kun je doen?

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



Niet alle kinderen ondervinden nadelige gevolgen van de moeilijke gezinssituatie waarin ze opgroeien. Dat is ook zo bij alcohol- of andere drugsproblemen. Sommige kinderen lijken later redelijk onbeschadigd uit hun ervaringen te komen: zij hebben meer veerkracht. 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.

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



Veerkrachtige kinderen lopen even weinig risico als kinderen in gezinnen zonder drugsproblemen. Wat het meest bijdraagt tot de veerkracht van een kind? Een goede, stabiele en liefhebbende relatie met iemand anders, meestal een volwassene en meestal een ouder. In een gezin met verslavingsproblemen schiet precies die steun en hulp van een van de ouders tekort. Daarom hebben die kinderen op dat vlak extra aandacht nodig.



Goed voor meer veerkracht bij kinderen

- Sterk zelfbeeld en zelfvertrouwen
- Zelfstandigheid
- Kunnen omgaan met veranderingen
- Je talenten willen en kunnen gebruiken
- Probleemoplossend vermogen
- Een toekomstbeeld kunnen vormen
- Het gevoel dat je zelf kunt kiezen
- Het gevoel dat je controle over je eigen leven hebt
- Echt van plan zijn om er als volwassene later zelf iets anders van te maken
- Succeservaringen



Wat kun je doen?

- Teken hoe de langharige slungelhond er zou kunnen uitzien.
- Noem 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 troosten die in een hoekje zit te treuren.



Iets waar je niets aan kunt doen



Angst is nuttig om ons te waarschuwen voor mogelijk gevaar. Het is zelfs gevaarlijk als je niet in staat bent angst uit te drukken. Kleuters van drie of vier jaar kunnen zich al voorstellen wat er kan gebeuren in bepaalde – reële of ingebeelde – omstandigheden. Situaties waarin ze gekwetst kunnen worden bijvoorbeeld. Op die leeftijd begint de verbeelding zich te ontwikkelen. Die kleuters

verzinnen dan ook allerlei dingen die angst aanjagen: geesten, spoken en enge mensen. Gelukkig fantaseren ze ook over engeltjes, feeën en andere figuren die beschermen en koesteren. Vaak kunnen kleuters nog niet goed het onderscheid maken tussen fantasie en realiteit. Door daarover te spelen en te vertellen met volwassenen, ontwikkelen ze zich daar rustig in.

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



9-10-11 14-15



Kinderen in gezinnen met alcohol- of andere drugsproblemen ontwikkelen vaak een verkeerd beeld van de rol die alcohol of andere drugs kunnen spelen. In hun kinderogen lijkt het misschien wel een middel om stress op te lossen. Ze zien mama die zenuwachtig is, iets drinkt of slikt, en dan rustig wordt. Het is belangrijk die verkeerde indruk te corrigeren. En vooral is het belangrijk kinderen andere wegen te leren kennen om met stress en onzekerheid om te gaan.





Wat kun je doen?

- Stel vragen bij de tekening met Karen:
 - Wat zie je allemaal liggen?
 - 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 voor bent, iets waar je een beetje bang voor bent en iets waar je heel bang voor bent. Probeer nog meer tussenstapjes te maken tussen een beetje en heel bang.
- Neem geluiden op waar je bang van wordt. Laat ze sneller of trager afspelen: klinkt het dan nog zo eng?
- Vraag het kind wanneer het de weg ooit kwijt was. Of vertel zelf over hoe je ooit de weg verloor. Wat gebeurde er? Wat deed je toen? En daarna? Zijn we samen ook al eens de weg verloren? Met de auto bijvoorbeeld, of op een wandeling? Hoe zorg je 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



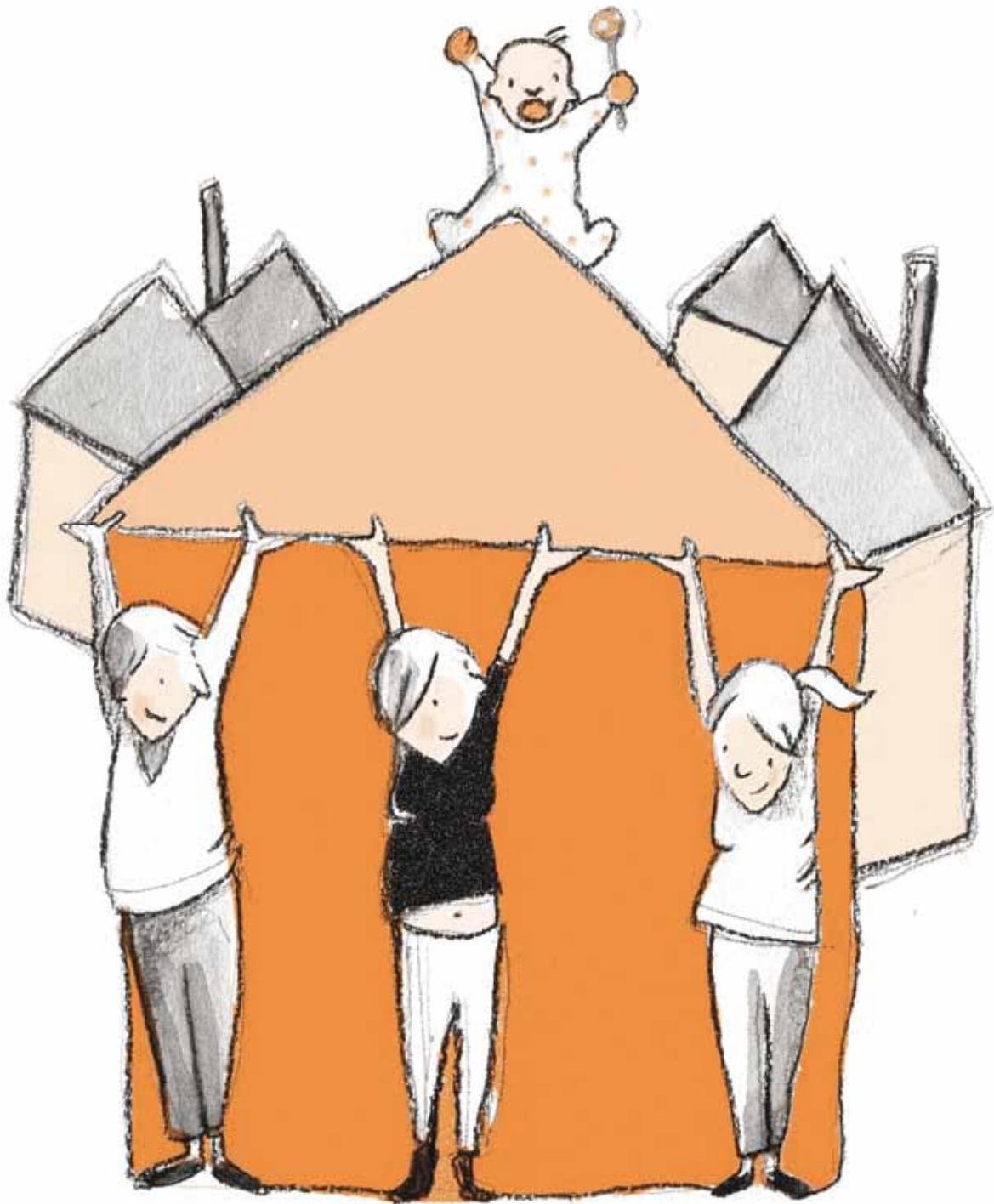
7 12-13 16-17 26-27

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



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





Veel kinderen kruipen in hun schulp als ze voelen dat ze afwijken van de norm. En als er iets misloopt met drank of andere drugs, gaan veel mensen liever het thema 'thuis' uit de weg. Zelfs al is het moeilijk, hou het thema toch bespreekbaar. Kinderen kweken soms een ideaalbeeld van hun gezin. Hoe minder ze erover praten en hoe minder ze dat ideaalbeeld confronteren met andere beelden, hoe verder weg het ideaal af staat van de realiteit. Zo ontstaat een geromantiseerd ouderbeeld. Dat wordt een sta-in-de-weg als kinderen zelf relaties uitbouwen of hun gezin samen laten groeien. Daarom is het belangrijk dat ook jonge kinderen nadenken over hun eigen gezinssituatie.



Wat kun je doen?

- Stel vragen over de mensen die zorgen voor het kind: 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: 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 je 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 erop plakt, zeg je eerst: "Ik zie ... graag omdat"

Grote mensen zijn niet perfect



Voor kinderen is het belangrijk dat ze positief denken over zichzelf. Toch mogen ze de realiteit niet uit het oog verliezen: ze maken fouten en sommige dingen kunnen of hebben ze 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 aanvaarden is het goed voorbeelden van kleine foutjes te geven die ze begrijpen. Laat zien dat je kunt toegeven dat sommige dingen niet lukken. In ons streven om het goede voorbeeld te geven, doen we soms te veel 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



Karen lacht een beetje Wat zie je op iemands 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





Wat kun je doen?

- Zoek in tijdschriften foto's van mensen die letterlijk graag gezien worden: fotomodellen, miss en mister. Zoek een tweede reeks foto's van mensen die er niet zo netjes uitzien: de kokkin, de garagist, de bezwete wielrenner. Zoek samen uit hoe ook die mensen 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 uitspraak ook terug te vinden in een kinderprogramma op tv of tik ze 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.



Vaak is het alleen maar een kwestie van geluk
of het de goede kant opgaat met je leven

De Sleutel helpt drugsproblemen te voorkomen of te behandelen.

Daarvoor bekijken we de **mensen** in hun totaliteit, met oog voor de achtergrond en de oorzaken van hun druggebruik.

We geloven dat iedereen **kansen** verdient om te veranderen of van een verslaving af te komen.

We vinden dat iedereen moet kunnen **groeien** in een samenleving waar je volwaardig deel van uitmaakt, wat er in je verleden ook gebeurde.

Sociale invloed als drugpreventie

Met een positief of negatief zelfbeeld word je niet geboren. Je zelfbeeld kun je veranderen. Het zit niet vastgebeiteld.

We moeten kinderen juist leren dat dingen als zelfvertrouwen helemaal niet muurvast zitten. Je zelfvertrouwen groeit en verandert. Met je leeftijd, maar ook met al wat je meemaakt. Iemands zelfvertrouwen en veerkracht kun je vergroten door wat je zegt en hoe je met iemand omgaat: **sociale invloed**. Dat geldt voor kinderen onder elkaar. Maar natuurlijk ook voor mama, papa of voor je familievangnet.



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