



Doe–Praat Groep voor kinderen van 8–12 jaar die een vader of moeder hebben met psychische problemen en/of een verslaving

Wat zijn psychische problemen en wat is verslaving?

Bij een ziekte denken we meestal aan griep of een gebroken been. Maar iemand die erg in de war is en niet goed meer weet wat hij doet of zegt, is ook ziek. Iemand kan ook ziek worden door de problemen in zijn hoofd. Psychisch ziek heet dat. Als iemand veel alcohol drinkt of drugs gebruikt en niet meer zonder die dingen kan leven, is hij of zij verslaafd. Verslaving is ook een ziekte.

Femke is 10 jaar, zij heeft een broertje van zeven en zusje van vier jaar. Zij zit in groep 7. Na schooltijd neemt ze meestal geen vriendinnetjes mee naar huis, want dan is ze bang dat het te druk is voor haar moeder. Haar moeder voelt zich al een tijdje niet goed. Ze is vaak moe en verdrietig. Ze kan soms ook heel erg boos worden, zomaar om niks. Soms gaat Femke wel naar een vriendinnetjes toe, maar niet zo vaak. Ze helpt meestal haar moeder met boodschappen doen en koken en voor haar broertje en zusje zorgen. Femke maakt zich zorgen om haar moeder. Maar ze durft er niet zo goed over te praten. Ook aan haar vader durft ze het niet echt te vragen, want dan wordt hij misschien ook verdrietig of boos.

Wat merk jij er van?

Als je vader of moeder psychische problemen heeft of verslaafd is, dan merk jij daar ook wat van. Je vader of moeder is bijvoorbeeld in de war of moe en verdrietig of wordt sneller boos. Misschien schaam je je ook wel een beetje omdat je vader of moeder soms vreemd doet. Misschien snap je niet goed wat er aan de hand is en heb je er vragen over. Of misschien pieker je er wel over maar vind je het moeilijk om erover te praten. Toch kan het helpen om erover te praten, met iemand die jij vertrouwt.

De Doe–Praat Groep

Voor jou en andere kinderen tussen 8 en 12 jaar is er een Doe–Praat Groep. In deze groep komen kinderen bij elkaar die net als jij een vader of moeder hebben met psychische problemen of een verslaving. Vaak hebben zij dezelfde dingen meegemaakt als jij en weten ze precies hoe dat voelt. In de groep kun je bijvoorbeeld vragen stellen en met elkaar praten over thuis. We gaan het hebben over dingen als:

- Wat voor leuke dingen heb je meegemaakt
- Welke dingen waren misschien niet zo leuk
- Waarom doet mijn vader of moeder zo
- Met wie zou je nog meer kunnen praten
- We doen ook leuke dingen waar je iets van kunt leren, zoals een spel, iets oefenen, video kijken en tekenen.

Hoe kun je mee doen?

Lijkt het je leuk om mee te doen? Praat er dan eens over met je vader of moeder. Zij kunnen je opgeven door te bellen of te mailen met iemand van de afdeling Preventie. Wij werken samen met Brijder Jeugd.

Telefoon: 071 890 88 88

E–mail: preventie.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl