

versterk de *veerkracht*

van je kind



4  
sleutels



versterk de *veerkracht*  
van je kind



# Geef je kind *informatie* over je psychische problemen

1  
sleutel



- + In eenvoudige woorden.
- + Rekening houdend met de leeftijd van je kind.
- + Met uitleg over je gedrag als gevolg van je psychische problemen.
- + Door informatie te geven over de begeleiding of therapie die je krijgt.
- + Bij een opname is het belangrijk om informatie te geven over het ziekenhuis. Een rondleiding in het ziekenhuis, samen met je begeleider, kan hierbij helpend zijn voor je kind.

Geef je kind de ruimte om *eigen gevoelens* te uiten

2  
sleutel



- + Aandacht voor de beleving van je kind: angstig, boos, verdrietig, schuldig, ...
- + Je kind de gelegenheid geven om te vertellen hoe het met hem/haar gaat.
- + Je kind de kans geven om vragen te stellen over je psychische problemen.

Geef je kind de steun van een volwassen

# vertrouwenspersoon

3  
sleutel

uit de directe omgeving van je kind



- + Door een tante of oom, een grootouder, een vriend(in), een buur, een leerkracht, de papa of mama van een vriend(in) van je kind, ... .
- + Iemand bij wie je kind steeds terecht kan voor extra aandacht en zorg.
- + Je kind uitdrukkelijk toestemming geven om er met iemand over te mogen praten.

Geef je kind voldoende kansen om *kind* te kunnen zijn

4  
sleutel



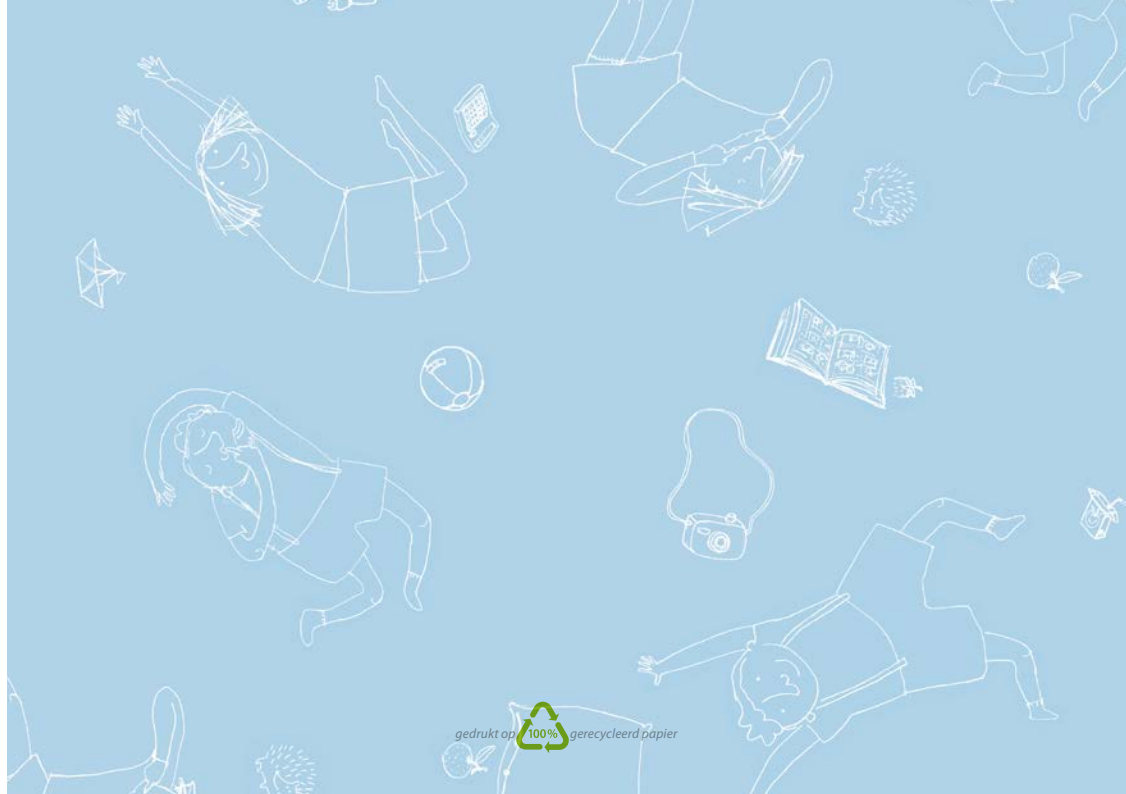
- + Stimuleren van kindgerichte activiteiten: hobby's, spelen met vriend(inn)en, voldoende vrijetijdsactiviteiten bij voorkeur buitenhuis, ...
- + Bewaken dat je kind niet teveel de zorgende rol voor je opneemt.
- + Op tijd en stond je kind erkenning geven door de extra taken die hij/zij op zich neemt.

Met *vragen en zorgen* kan je altijd terecht  
bij je begeleider/therapeut



**MEER INFO**

[www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)



gedrukt op  100% gerecycleerd papier





Met *vragen en zorgen* kan je altijd terecht  
bij je begeleider/therapeut

[www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)