

versterk de veerkracht van je kind

... wanneer het thuis
moeilijk gaat



Veerkracht wat

Soms loopt het thuis moeilijk. Dat kan komen door psychische problemen bij een gezinslid, verslaving of een andere ziekte, scheiding, overlijden van een belangrijke naaste, een ouder in de gevangenis, ruzie, geweld, financiële zorgen of iets helemaal anders.

Dat is moeilijk voor jou als ouder. Jij hebt hier niet voor gekozen. Ook voor kinderen kan dit moeilijk zijn. Ze voelen en weten vaak meer dan je zelf denkt.

en waarom?

- In zulke situaties kan je kinderen ondersteunen door extra aandacht te besteden aan hun veerkracht.
- Veerkracht betekent dat je in staat bent om te groeien en te blijven ontwikkelen, zelfs als je te maken krijgt met lastige situaties.
- In dit boekje vind je **4 concrete tips** hoe je dit kan doen.



Geef je kind

informatie



Misschien praat je niet over de situatie met je kind omdat je het niet wil belasten. Kinderen hebben echter nood aan informatie. Ze voelen vaak dat er iets scheelt en zijn bezorgd. Dan is juiste informatie helpend.

Het is niet altijd makkelijk om passende woorden te vinden. Denk er op voorhand al eens over na. Je kan hier ook gerust hulp bij vragen. Is het momenteel erg belastend voor jou om dit gesprek te voeren? Misschien kan je iemand betrekken uit je omgeving.

over wat er aan de hand is

- Kies een rustig moment waarop je even tijd hebt.
- Luister naar de vragen die het kind heeft en vertrek van wat het zelf al weet.
- Leg uit welke hulp er is voor jullie gezin. Die hulp kan komen van professionals maar ook van vrienden, familie, mensen uit de buurt.
- Gebruik eenvoudige woorden en niet te veel details.
- Als iemand (tijdelijk) niet in het gezin is, vertel dan: waar is die persoon, hoe kan er contact zijn, enz.



Maak ruimte voor de

Als het thuis even moeilijk is,
kan dat heel wat gevoelens
teweeg brengen bij kinderen.
Dan is het goed om het
daarover te kunnen hebben of
er begrip voor op te brengen.



gevoelens

van je kind

- Geef je kind de gelegenheid om te vertellen hoe het met hem/haar gaat.
- Creëer een ongedwongen sfeer. Voer kleine gesprekjes als je samen de hond uitlaat, in de auto zit of een afwasje doet. Bij ruzie of discussie wacht je beter tot iedereen wat afgekoeld is.
- Als je kind even niet wil praten, kan het gevoelens ook op een andere manier uiten. Bijvoorbeeld de boosheid er even uit schoppen tegen een bal, een tekening maken, enz.



Gun je kind de steun van een extra

Als het thuis moeilijker gaat, kan het helpend zijn voor kinderen om een extra vertrouwenspersoon in te schakelen.

Een vertrouwenspersoon is iemand bij wie je kind terecht kan voor extra aandacht en zorg, voor een praatje of een knuffel. Of waar je kind leuke dingen mee kan doen, even mag chillen en tot rust kan komen *(zie ook tip 4)*.



vertrouwenspersoon

- Ga samen met je kind op zoek wie dit zou kunnen zijn. Het is belangrijk dat je je er allebei goed bij voelt.
- Denk aan een tante of oom, grootouder, mama of papa van een vriend of vriendin van je kind, een leerkracht, een sportcoach of leider van de jeugdbeweging, een toffe buur, enz.
- Door dit samen te bespreken, weet je kind ook dat het voor jou ok is als het met de vertrouwenspersoon praat.



Laat je kind ook gewoon



Als er thuis iets aan de hand is, kan het erg helpend zijn voor kinderen dat de meeste dingen gewoon blijven doorlopen (school, hobby's, vrije tijd, enz). En als er wat stress in huis hangt, is spelen en ontspannen extra belangrijk. Als ouder heb je misschien al veel aan je hoofd. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Durf hulp in te schakelen.

kind zijn

- Hou in de gaten dat je kind zich niet wegcijfert.
- Stimuleer je kind om te blijven doen wat het leuk vindt: hobby's, spelen met vrienden en vriendinnen, ontspannende activiteiten, enz.
- Licht eventueel de school of zorgcoördinator in over jullie situatie. Zo kan er rekening mee gehouden worden. Anderzijds is school een plek waar alles gewoon doorloopt zoals gewoonlijk. Dat kan fijn zijn voor kinderen.
- Soms nemen kinderen wat van je taken over, omdat ze willen helpen. Evenwicht is hierin belangrijk.



blijf niet zitten



met zorgen of vragen



Bespreek ze met iemand die je vertrouwt, een betrokken hulpverlener of lees waar je verder nog terecht kan op <https://familieplatform.be/links>.



Deel je de info uit deze folder graag met je kinderen? Kijk ook eens naar de kinderversie op <https://familieplatform.be/gratis-downloads>.

Meer info [op www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)

Ik gaf je deze folder

Ik ben:

Mijn naam:

.....

Organisatie:

.....

Hoe kan je me bereiken:

.....

.....

Wanneer en waar kan je terecht:

.....

.....

.....



www.familieplatform.be

ILLUSTRATIES © EVELIEN DEGEYTER