

KINDERBROCHURE

een steuntje in de rug

... wanneer het thuis
moeilijk gaat



Zorg ervoor dat je emmertje niet

Soms loopt het leven niet helemaal zoals je het zou willen. Misschien heeft iemand uit je omgeving het moeilijk, heeft die bijvoorbeeld veel stress, een depressie of verslaving, of een andere ziekte, is iemand van wie je hield overleden, gaan je ouders scheiden, zijn er thuis ruzies, geldzorgen of geweld, of nog iets helemaal anders.

Als je zoiets meemaakt, kan dat je best wel stress bezorgen. Misschien voel je dat je emmertje bijna overloopt.

overloopt

Hoe kan je er nu voor zorgen dat je emmertje niet overloopt?

- Eerst en vooral: dat hoef je zeker niet alleen te doen! Het is niet jouw schuld dat er meer of minder 'stress-water' in je emmertje zit.
- In dit boekje vind je **4 tips** waar je meteen mee aan de slag kan. En je leest er ook waar je anderen kan vinden die je hierbij kunnen helpen.



vraag

of zoek

Praten over zorgen of moeilijkheden is niet altijd gemakkelijk voor ouders en kinderen. Veel mensen hebben dat nog nooit gedaan. Soms schamen mensen zich, of durven ze er niet goed over te beginnen: bang om elkaar te kwetsen, bang dat er ruzie van komt, of gewoon een beetje spannend.



informatie

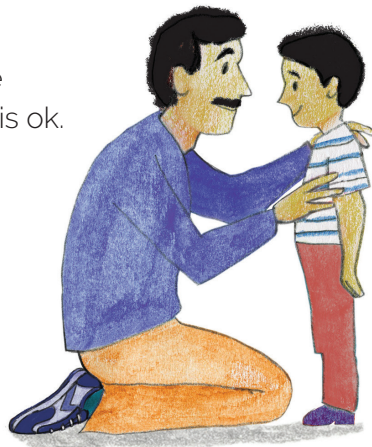
- Zegt je buikgevoel dat er iets aan de hand is? Dan is dat vaak ook zo, ook al weet je nog niet wat precies. Het is heel begrijpelijk dat je dan in je hoofd zelf probeert te raden wat er scheelt. Misschien denk je zelfs dat de hele situatie jouw schuld is. Dat is niet zo.
- Het helpt als je juiste informatie kan krijgen. Ga er dus naar op zoek. Misschien durf je er toch eens naar te vragen bij je ouder(s) of andere mensen die met je mee kunnen denken. Ook bij je zorgleerkracht of op [Awel.be](https://www.awel.be) vind je vaak raad.



Laat je

gevoel

Misschien voel je je af en toe
verdrietig, bang, boos, ... Dat is ok.
Je gevoelens mogen er zijn.



ens zien

- Het helpt ook als je deze gevoelens kan laten zien. Want als niemand het weet, kan niemand je helpen. Praten over gevoelens lucht op en dat geeft een fijn gevoel.
- Wil je ouder niet praten? Misschien heeft die even tijd nodig. Je mag er later, op een rustig moment, altijd even terug naar vragen.
- Heb jij geen zin om te praten? Misschien vind je het fijn om er een tekening over te maken of je uit te leven in sport. Of misschien heb je wel een lieve poes of hond die jou helemaal begrijpt.



Gun jezelf de steun van een volwassene

Moeilijke situaties draag je best niet alleen. Maar je kan of wil ook niet altijd álles met je ouder(s) delen...



vertrouwenspersoon

Het kan erg helpend zijn als je naast je ouder(s) nog een andere vertrouwenspersoon hebt bij wie je terecht kan.

- Iemand om vragen aan te stellen, zorgen mee te delen, te vertellen hoe je dag geweest is,...
- En ook om gewoon eens iets leuks mee te doen, even al je zorgen te vergeten en tot rust te komen.



Vergeet jezelf

Deze tip gaat om goed voor jezelf zorgen. Dat is altijd belangrijk, maar zeker als je emmertje al bijna vol is.

Het helpt als je leven zoveel mogelijk blijft lopen zoals altijd: voldoende slapen, gezond eten, wat beweging af en toe en zeker naar school blijven gaan.



niet

- Om af en toe je emmer een beetje leeg te maken, kan je voor ontspanning zorgen: chillen en leuke dingen doen. Blijf dus zeker doen wat je graag doet: hobby's, spelen of afspreken met vrienden en vriendinnen, een boek lezen, een spelletje spelen, enz ...
- Mag je nog niet alleen de deur uit? Misschien mag je wel spelen in de tuin, op een pleintje in de buurt of wandel je even naar de bakker of naar school.



blijf niet zitten



met zorgen of vragen



Bespreek ze met iemand die je vertrouwt, een hulpverlener (bijvoorbeeld je huisarts, psycholoog, zorgleerkracht of begeleider), of lees waar je verder nog terecht kan op <https://familieplatform.be/links>.



Deel je de info uit deze folder graag met je ouder(s)? Of ben jij een ouder en lees je graag meer hierover: kijk dan ook naar de ouderfolder via <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:

.....

.....

.....

overhoop
Samen voorbij trauma
Van preventie tot herstel

 Familieplatform

 Vlaamse
overheid



www.familieplatform.be

ILLUSTRATIES © EVELIEN DEGEYTER