



# Ouderboekje Doe-praatgroep



Telefoonnummer begeleider: \_\_\_\_\_

E-mailadres begeleider: \_\_\_\_\_



## Kennismaking

Tijdens de kennismaking hebben wij u en uw kind beter leren kennen. Fijn dat uw kind meedoet aan de Doe-praatgroep!

We spraken met uw kind over de psychische problemen of verslaving thuis en de invloed die dat heeft op uw kind.

U heeft uw kind toestemming gegeven om over de thuissituatie te praten, als hij of zij dat zelf wil. Het is voor uw kind fijn om te weten dat het met anderen over de situatie thuis kan praten.

De begeleiders van de Doe-praatgroep hebben u op papier of via mail laten weten waar en wanneer de bijeenkomsten zullen plaatsvinden. Ook heeft de cursusleiding u laten weten hoe zij te bereiken is (telefoonnummer en/of mail).

## Meer lezen?

[www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)

[www.koppkvo.nl/voor-ouders-naasten-kinderen](http://www.koppkvo.nl/voor-ouders-naasten-kinderen)

KIPIZIVERO-serie: een serie met voorlichtingsmateriaal voor KOPP/KVO-kinderen en hun ouders.

De boekjes en brochures zijn te bestellen via de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl).

## Filmpje over Doe-praatgroep

Wilt u het filmpje over de Doe-praatgroep nog eens bekijken of met anderen delen?

Ga naar [www.youtube.com](http://www.youtube.com) en zoek op: Doepraat (8 tot 12 jaar)  
"KOPP/KVO"



## Bijeenkomst 1: kennismaking en leuke start

Het doel van deze bijeenkomst is dat de kinderen met elkaar kennismaken en zich veilig voelen binnen de groep. Door meer te horen over de achtergrond van andere kinderen beseffen ze dat ze niet de enige zijn in deze situatie. Herkenbaarheid is vaak fijn.

We hebben naar de aflevering 'De drie gezusters' van VPRO serie Bikkels gekeken en hierover nagepraat. Dit gaat over een gezin met een vader, moeder en drie zussen van 8, 10 en 12 jaar. De moeder heeft borderline. De film geeft een inkijkje in hun leven en laat zien dat het opgroeien met een ouder met problemen niet makkelijk is. De film laat ook zien dat het gezin ondanks alle heftigheid ook heel gewoon en liefdevol is.

De film is online te bekijken door in Google naar 'De drie gezusters VPRO' te zoeken. Duur: 25 minuten.

Naar aanleiding van Bikkels hebben de kinderen nagedacht over de manier waarop dingen bij hen thuis gaan en welke verdeling van taken er is.

Tot slot kregen de kinderen een thuisopdracht: schrijf 5 dingen op die je heel leuk vindt om te doen, en probeer deze week één leuk ding van je lijstje te doen.





## Bijeenkomst 2: praten over thuis

Het doel van deze bijeenkomst is dat de kinderen elkaar kennen en zich fijn voelen in de groep. We hebben gesproken over het overnemen van taken in huis zoals stofzuigen of je broertje of zusje naar school brengen. Kinderen realiseren zich dat dit niet gek of dramatisch hoeft te zijn, maar dat er wel een balans tussen hulp-taken en 'kind zijn' (spelen, huiswerk maken, afspreken met vriendjes/vriendinnetjes etc.) nodig is.

We hebben gekeken naar een aflevering van Bikkels: Rowencia - Moeder met PTSS.

Zoek via Google op 'Rowencia Bikkels' om de aflevering te bekijken.

*De moeder van Rowencia heeft een ingewikkelde ziekte: PTSS. Dat kan je krijgen als je vroeger nare of enge dingen hebt meegemaakt en daardoor ben je heel vaak moe, of boos, of bang. Rowencia doet veel in huis en zorgt vaak voor haar jongere broertje en zusje. Ze heeft nog nooit aan iemand verteld dat haar moeder ziek is. Ook niet aan haar beste vriendin Luca. Ze wil het wel, maar hoe leg je zoiets uit?*

Tot slot kregen de kinderen een thuisopdracht: schrijf iedere dag een leuk of fijn moment op. Dat hoeven geen grote dingen te zijn. Denk bijvoorbeeld aan een compliment van de juf, gezellig spelen met een vriendje of iets lekkers eten.

---

**Tip:** herinner uw kind aan het maken van deze thuisopdracht. En als het lukt: doe deze opdracht samen en deel zelf ook een leuk of fijn moment van de dag.

---



### Bijeenkomst 3: gevoelens

Het doel van deze bijeenkomst is dat kinderen hun gevoelens leren herkennen en uiten.

De kinderen hebben geleerd welke verschillende gevoelens er zijn (4 basisgevoelens: blij, boos, verdrietig en bang). Ook hebben we het gehad over lichaamsseintjes. Lichaamsseintjes geven aan hoe je je voelt. Als je bang bent, klopt je hart bijvoorbeeld snel en krijg je zweethanden. En als je blij bent voelt je lichaam ontspannen of heb je heel veel energie. De kinderen hebben geleerd dat het belangrijk is om te letten op hun lichaamsseintjes. Want als ze boos, verdrietig of bang zijn, kunnen ze dat herkennen en proberen om weer rustig en kalm te worden.

Een belangrijke tip die kinderen gekregen hebben is om over hun gevoelens te praten: met papa, mama of met de juf of meester bijvoorbeeld. Praten over nare gevoelens lucht op, en de ander kan je helpen door je te troosten of iets leuks te gaan doen.

---

**Tip:** laat uw kind weten dat u het fijn vindt om te weten hoe het zich voelt, ook als dit vervelende gevoelens zijn, zoals angst of verdriet.

---

De kinderen hebben ook geleerd dat je nooit zo maar een gevoel krijgt: je maakt altijd iets mee (een gebeurtenis), en doordat je iets meemaakt ga je je op een bepaalde manier voelen. Bijvoorbeeld: je drinkt thee met je moeder (gebeurtenis) en voelt je daardoor blij (gevoel).

Tot slot hebben de kinderen zich voorbereid op het bezoek van een speciale gast (een psychiater of verpleegkundige), die de volgende bijeenkomst langskomt. Aan deze gast mogen ze al hun vragen stellen over de ziekte van hun vader of moeder. De kinderen hebben bedacht wat ze willen vragen.

De thuisopdracht daagt kinderen uit om over zichzelf op te scheppen: waar ben jij goed in of trots op?

---

**Tip:** denk mee met uw kind waar het goed in is!

---



## Bijeenkomst 4: helpend denken en speciale gast

Het eerste doel van deze bijeenkomst is dat kinderen begrijpen dat je gedachten invloed hebben op hoe je je voelt. Het tweede doel is dat kinderen meer te weten komen over de ziekte van hun vader of moeder door de komst van de speciale gast (een psychiater of verpleegkundige).

De kinderen hebben geleerd dat rode gedachten (bijv. 'ik doe alles fout') een naar gevoel geven en groene gedachten (bijv. 'ik doe mijn best, meer kan ik niet doen') een rustig en fijn gevoel. Kinderen kunnen leren om meer groene gedachten te hebben, waardoor ze zich beter voelen.

Uw kind kan ook leren om meer groene gedachten te hebben over de thuissituatie. Een rode gedachte is bijvoorbeeld: 'Het is mijn schuld dat papa of mama ziek is'. Deze gedachte zorgt voor een schuldgevoel. Een groene gedachte is: 'Het gaat soms niet goed met papa of mama, maar dat is niet mijn schuld'. Door dit te denken voelt uw kind zich minder schuldig.

De speciale gast heeft vragen van de kinderen beantwoord over de ziekte van hun vader of moeder.

De thuisopdracht bestaat uit 2 delen: het doen van een ontspanningsoefening en het opschrijven van helpzinnnetjes die je een goed gevoel geven.

---

**Tip:** help uw kind herinneren aan het doen van de ontspanningsoefening en doe de oefening eventueel samen.

---



## Bijeenkomst 5: steunnetwerk

Het doel van deze bijeenkomst is om de kinderen te laten stilstaan bij wie ze terecht kunnen voor leuke en minder leuke dingen.

De kinderen hebben geleerd dat een steunnetwerk bestaat uit alle mensen bij wie je terecht kunt als je bedroefd bent, je zorgen maakt of juist iets leuks wilt doen. Elk kind heeft een eigen steunnetwerk: een lieve buurvrouw, een fijn vriendje of een tante die ze extra aandacht geeft. Bij deze mensen kan uw kind ook terecht als het zich rot voelt over de thuissituatie.

In deze bijeenkomst heeft uw kind nagedacht over de belangrijke mensen in zijn of haar omgeving. Uw kind is aangemoedigd om gebruik te maken van de mensen in zijn of haar steunnetwerk.

---

**Tip:** laat uw kind nog eens weten dat u het goed vindt als het met anderen over de thuissituatie praat.

---

De thuisopdracht voor de kinderen is deze week: doe 2 leuke dingen waar je vrolijk van wordt en maak er een tekening van.



## Bijeenkomst 6: leerzame film & ontspanning

Het doel van deze bijeenkomst is om te zien hoe fijn het kan zijn om een steunnetwerk te hebben.

Onder het genot van wat lekkers is er samen met de kinderen naar de film Mees Kees gekeken. De film gaat over meester Kees en twee van zijn leerlingen, Tobias en Seb. Tobias woont alleen met zijn moeder, die depressief is. Tobias heeft veel steun aan anderen, zoals Seb en zijn meester Kees.

Door het kijken van de film zien kinderen dat er meer kinderen zijn met een lastige thuissituatie én dat een meester, juf of iemand anders daarbij best kan helpen. Ook zorgt de film voor ontspanning en plezier. Deze week hebben de kinderen geen thuisopdracht. Als ze willen kunnen ze een tekening maken over de film Mees Kees.

---

**Tip:** niet alleen voor uw kind is een steunnetwerk heel belangrijk, ook voor u is het belangrijk om steun te krijgen uit uw omgeving. Praat u wel eens met anderen over dingen waar u mee zit? En bij wie kunt u terecht voor gezelligheid of ontspanning?

---



## Bijeenkomst 7: omgaan met vervelend gedrag

Het doel van deze bijeenkomst is om kinderen weerbaarder te maken tegen pestgedrag en reacties uit de omgeving op de thuissituatie. De kinderen hebben gekeken naar een aflevering van de Taarten van Abel. Hierin is Evert-Jan te zien, die gepest wordt. Zijn vriendin Madelief steunt hem. Naar aanleiding van deze aflevering is nagepraat met de kinderen: hebben zij zelf pestervaringen? Hoe gaan zij hier mee om? En wat kunnen ze leren van Evert-Jan? (bijvoorbeeld negeren van pesters en stevig staan)

De aflevering is te bekijken door in Google te zoeken naar “taarten van Abel Evert-Jan”.

Daarna hebben de kinderen geoefend met stevig staan: voeten op schouderbreedte, knieën licht gebogen en ademen door de buik. Als je stevig staat, straalt je meer zelfvertrouwen uit.

Ook hebben de kinderen in rollenspellen geoefend hoe zij kunnen reageren op lastige vragen of opmerkingen over hun thuissituatie. De kinderen hebben geleerd dat zij zelf mogen bepalen of en hoe zij willen praten over hun thuissituatie.

De thuisopdracht voor deze week is: vul het werkblad ‘Alles over mij’ in. Hierbij wordt uw kind uitgenodigd om alledaagse weetjes over zichzelf in te vullen, afgewisseld met vragen over de Doe-praatgroep, zoals de fijnste herinnering aan de groep en 3 dingen die het geleerd heeft.

---

**Tip:** vraag aan uw kind of u mag zien wat het heeft ingevuld bij de thuisopdracht en ga hierover in gesprek.

---



## Bijeenkomst 8: afscheid en feest

Het doel van deze bijeenkomst is om op een leuke manier te herhalen wat de kinderen tijdens de Doe-praatgroep geleerd hebben en afscheid te nemen van elkaar.

De kinderen zijn herinnerd aan het inzetten van hun steunnetwerk en gewezen op de Kindertelefoon.

Tijdens de Doe-praat quiz hebben de kinderen op een leuke manier de leerstof uit de Doe-praatgroep herhaald.

De kinderen hebben voor elkaar een compliment of fijne boodschap geschreven op het werkblad 'Warme knuffels' in het werkboekje.

---

**Tip:** vraag uw kind of u de warme knuffels mag lezen en geef uw kind ook een warme knuffel! Herinner uw kind eraan om de warme knuffels terug te lezen op momenten dat het zich rot voelt.

---

Elk kind heeft een diploma verdiend en ontvangen voor het meedoen aan de Doe-praatgroep! De begeleiders hebben hier een plechtig moment van gemaakt en de diploma's met trots uitgereikt.

Wij hebben met veel plezier de Doe-praatgroep gegeven en zien u graag bij de tweede en laatste ouderbijeenkomst!

Dit product hoort bij de  
cursus Doe-praatgroep.  
Het ouderboekje is  
te bestellen via de  
webwinkel van het  
Trimbos-instituut:  
[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

Artikelnummer: **AF1614**