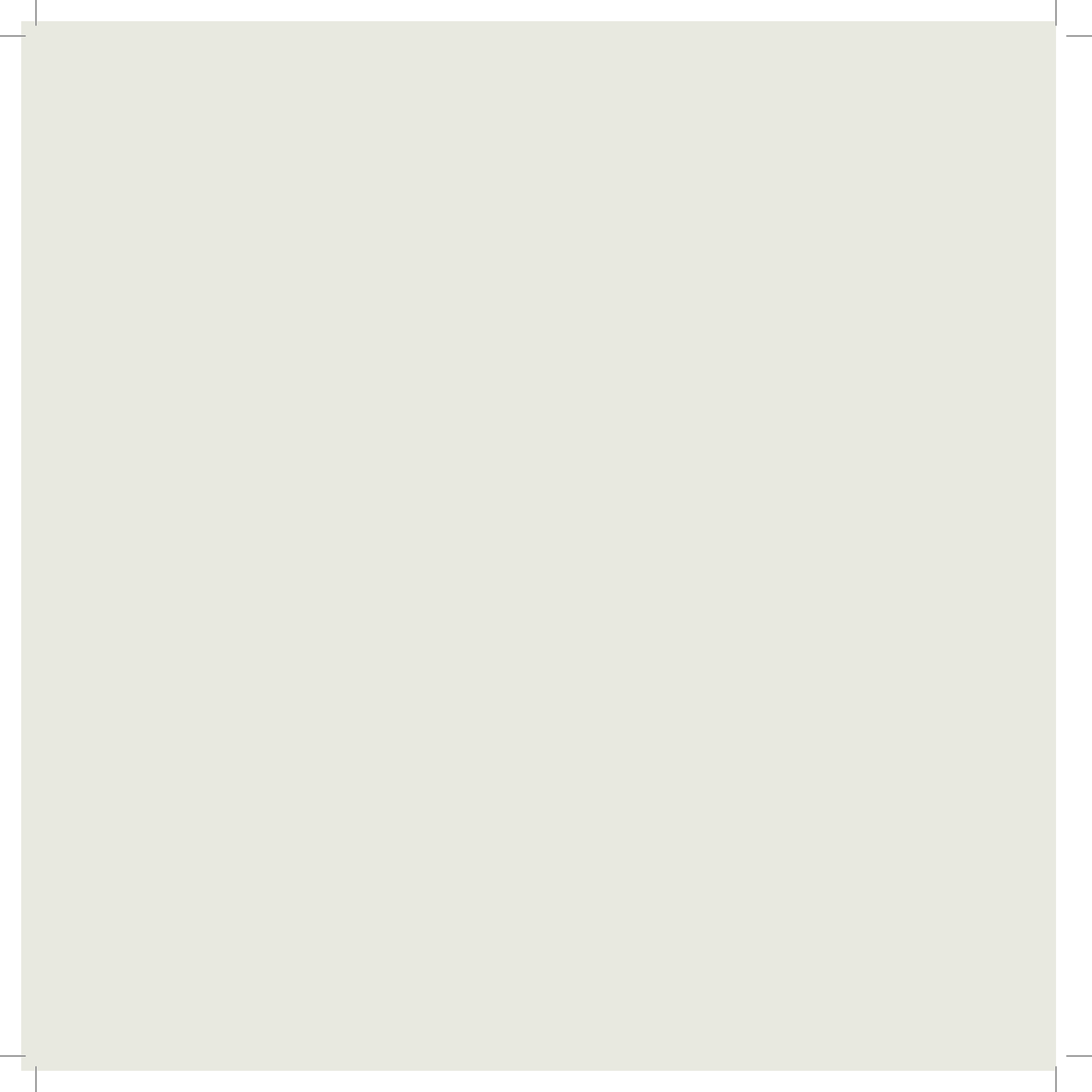


Kadet

Een bijzonder praat- en doeboekje voor grootouders en kleinkinderen.





Kadet



Inleiding	3
Inhoud	4
In gesprek met je kleinkind.....	5
Oefeningen	11
Boekentips	54





Inleiding

Indien een kind ernstig of langdurig ziek wordt en regelmatig naar het ziekenhuis moet, dan brengt dit een grote verandering mee voor het hele gezin. Ook voor de broertjes en zusjes (=brussen) van het zieke kind is deze nieuwe situatie niet altijd eenvoudig. Ze worden geconfronteerd met gevoelens zoals angst en onzekerheid over de toekomst.

Onderzoek geeft aan dat ouders niet altijd de (mentale) ruimte hebben om voldoende aandacht te besteden aan de noden van deze brusjes. Grootouders helpen vaak waar ze kunnen en bieden praktische en emotionele ondersteuning aan het gezin. Ze zorgen ook regelmatig voor de opvang van de brussen. Dit is niet altijd eenvoudig. Grootouders kampen enerzijds zelf met gevoelens van onzekerheid over de toekomst van het zieke kleinkind en voelen zich anderzijds ook betrokken bij het verdriet van hun kinderen en andere kleinkinderen.

Dit boek werd ontwikkeld binnen het project Kadet van Odisee hogeschool en ondersteunt grootouders die de zorg opnemen voor broertjes of zusjes van een ziek kleinkind.

Inhoud

In dit boek willen we handvaten aanreiken om grootouders en brussen te ondersteunen als één van de kleinkinderen wordt getroffen door een ziekte.

Het boek bevat **dialoogopstapjes** en oefeningen die als aanzet kunnen dienen om samen in gesprek te gaan over gevoelens en emoties die de nieuwe situatie met zich meebrengt.

De oefeningen vormen ook een aanzet om samen op zoek te gaan naar leuke **activiteiten**. Elk kind is anders. Niet elk kind heeft de behoefte om te praten over moeilijke gevoelens. En soms vinden jonge kinderen de woorden nog niet om uit te drukken wat er leeft. Door samen iets leuk te doen kunnen grootouders en kleinkinderen de zorgen ook even vergeten en samen ontspannen.

Tot slot geven we ook enkele **boekentips** mee. We verwijzen door naar lees- en doeboeken waarin herkenbare situaties een aanknopingspunt kunnen zijn voor een gesprek tussen grootouder en kleinkind.

In gesprek met je kleinkind

Als onze vertrouwde omgeving plots verandert, kan dat voor onzekerheid of angst zorgen. Dit geldt zowel voor kinderen als volwassenen. Op grote vragen zoals *'Waarom worden sommige kinderen ziek en andere kinderen niet?'*, *'Waarom bestaat er pijn?'* of *'Gaat broertje ooit helemaal genezen?'* bestaat geen pasklaar antwoord.

Toch bieden deze vragen een mooie opening om hierover samen in gesprek te gaan. Voor jonge kinderen, die de eerste keer met dit soort onzekerheden worden geconfronteerd, kan een open gesprek over gevoelens veerkracht geven om met deze nieuwe situatie te leren omgaan. In deze gesprekken ligt de nadruk niet op het geven van juiste antwoorden. Het is in de eerste plaats belangrijk om ruimte te scheppen om te luisteren naar wat er leeft bij het kind en dit in een veilige context.

Gesprekstips

- ✓ Probeer gevoelige thema's niet te vermijden. Als een kind spontaan een vraag stelt over ziekte of de toekomst, duidt dit op een behoefte om hierover te praten.



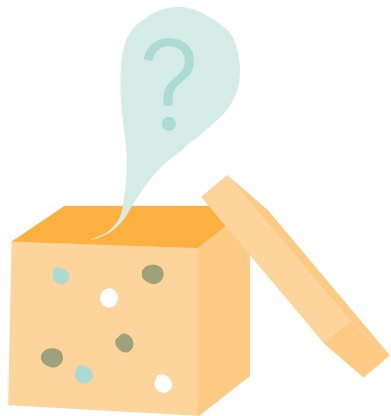
- ✓ Zoek een veilige en rustige plek. Je kan ook een kaarsje aansteken, een knuffel erbij halen of samen wandelen in de natuur. Je kan ook samen een gezellig gesprekshoekje maken.

- ✓ Het gesprek hoeft niet te lang te duren, zeker niet de eerste keer. Een kaarsje kan hierbij helpen. Het kind kan de kaars uitblazen als de 'gedachten' op zijn of wil afronden.





- ✓ Maak voldoende tijd om te luisteren.
- ✓ Als je merkt dat er iets leeft, kan je de gespreksruimte openen. 'Waarover wil je heel graag praten?', 'Welke vraag leeft er in jouw hoofd?', 'Lig jij soms wakker met een vraag?'
- ✓ Als kinderen een grote vraag stellen, is het goed om eerst te polsen wat ze zelf denken. Je hoeft ook niet op alles een antwoord te hebben.



- ✓ Soms is er te weinig ruimte of rust om een gesprek te voeren over een gevoelig onderwerp. Maak samen een doosje waar je vragen of gedachten in kan stoppen, die je later kan bespreken als er voldoende tijd of rust is. De kinderen kunnen daar ook gedachten of vragen instoppen die blijven liggen na een gesprek.

Deze vragen kunnen helpen
om het gesprek met kinderen
te verdiepen



Kan je een
voorbeeld
geven?

Wat denk jij zelf
hierover?

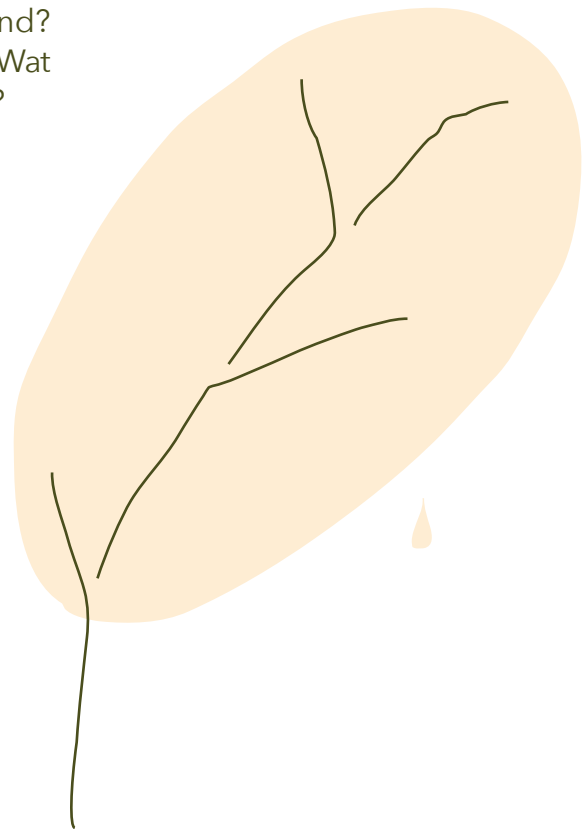
Is dat altijd zo?
En voor iedereen?

Waar komt die gedachte vandaan?

Waarom denk jij dat?

✓ Extra tip:

Als je bij bepaalde gevoelige onderwerpen twijfelt of gesprekken hierover met het kleinkind wel tot jouw rol behoren, is het goed om met je kinderen hierover even in gesprek te gaan. Hoe staan zij hier tegenover? Vinden ze het een goed idee dat jij als grootouder hierover in gesprek gaat met het kleinkind? Hoe zouden zij met deze situatie omgaan? Wat zouden zij vragen of zeggen in deze situatie?



Oefeningen

Hieronder volgen verschillende oefeningen om samen na te denken en te praten, te tekenen of een andere activiteit te doen. Je kan op verschillende manieren met dit boekje aan de slag. Je kan bijvoorbeeld bij de eerste oefening beginnen of je kan er samen door bladeren en zoeken naar een oefening die jullie aanspreekt. De volgorde van deze oefeningen kan je dus zelf bepalen.

1. Gevoelens, waar zitten die nu precies?

Gevoelens zijn iets bijzonder. Je kan je bijvoorbeeld plots alleen voelen of net heel blij zijn. En gevoelens doen ook iets met je lichaam. Als je verdrietig bent kunnen er tranen over je wangen rollen of als er iets heel spannend gaat gebeuren, voel je een kriebel in je buik. En toch is het ook weer bij iedereen anders.

Kijk samen naar de tekening en duid aan waar jullie gevoelens zoals 'bang', 'blij', 'verdrietig' en 'boos' voelen.



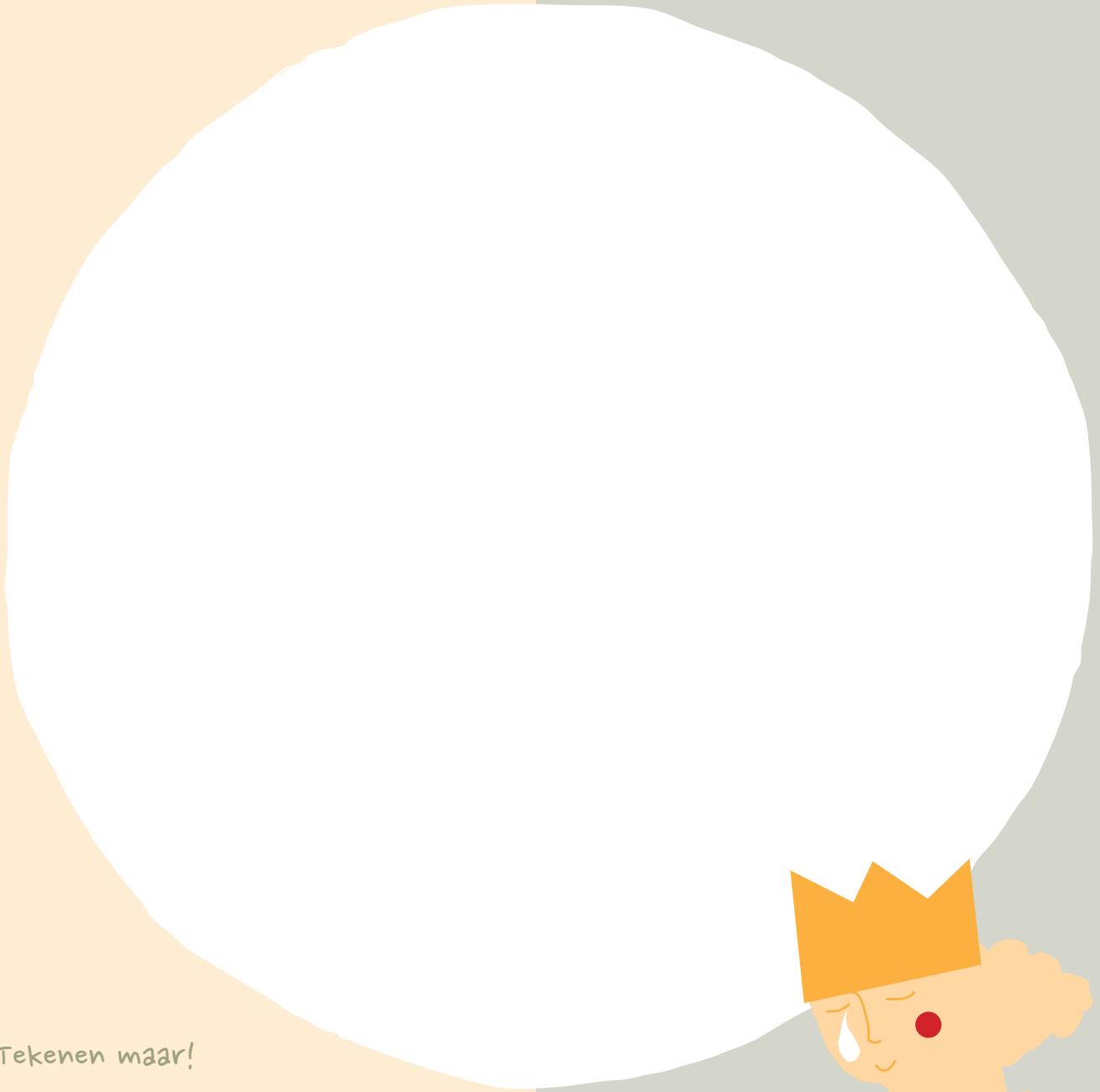


2. Blij en triest tegelijk

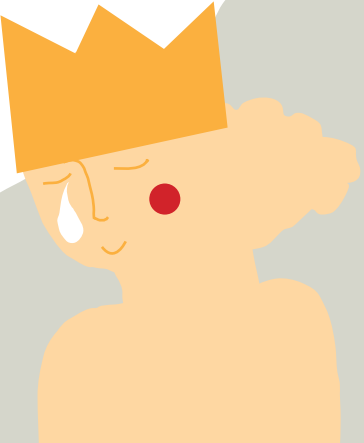
Soms kan je blij en triestig tegelijk zijn, ook al klinkt dat gek. Je kan bijvoorbeeld blij zijn dat het jouw verjaardag is, maar triestig zijn, omdat je broertje pijn heeft.

Heb jij dat al eens meegemaakt?

Probeer samen te tekenen wat er dan gebeurt in je hart, je buik of in je hoofd.



Tekenen maar!





3. Zorgenkop

Hebben jullie soms zorgen?

Waar maken jullie je zorgen over?

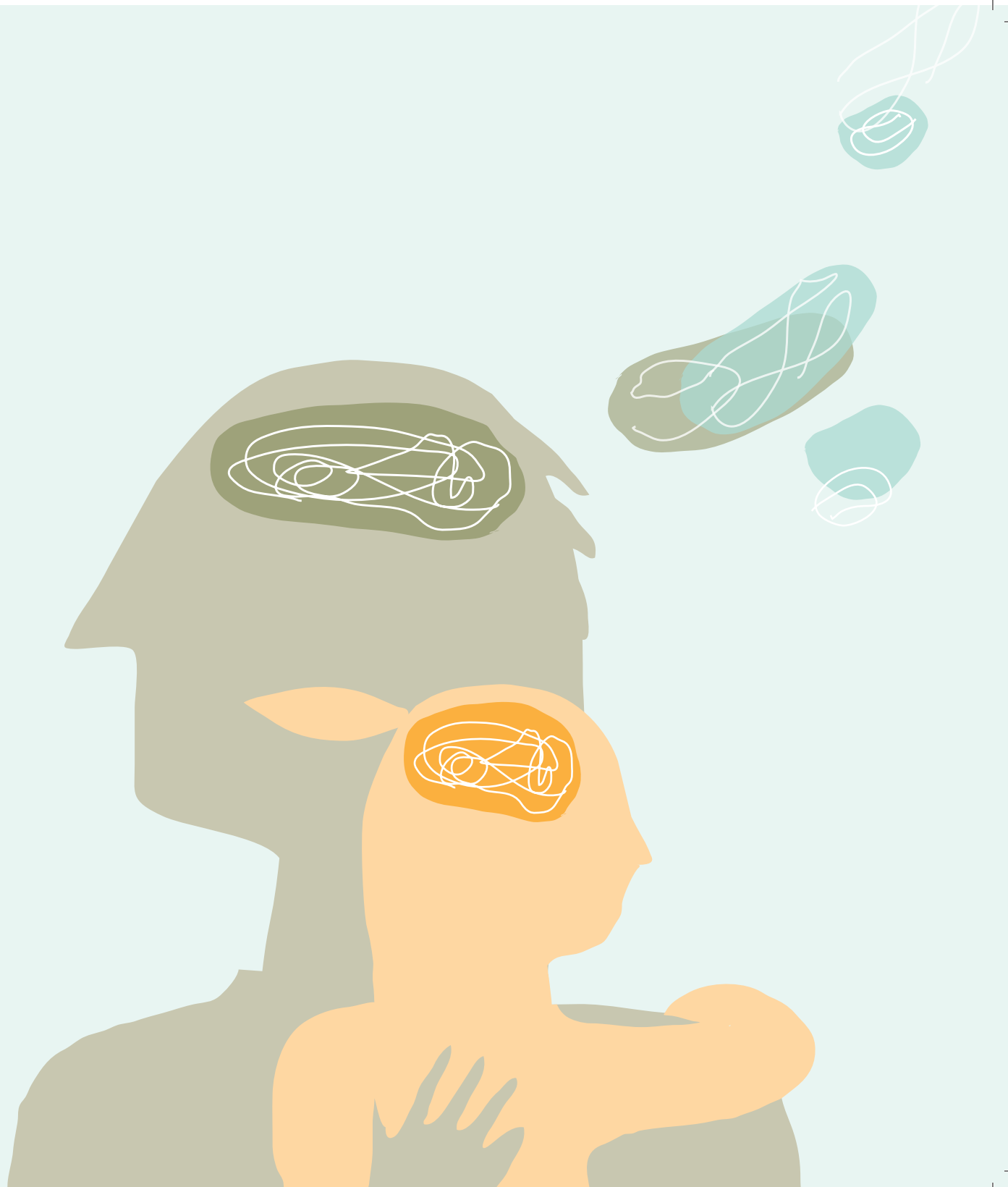
Wat gebeurt er in je hoofd als je je zorgen maakt?

Voelt het zoals op deze tekening, of helemaal anders?

Is het soms ook goed om ons zorgen te maken?

Waar komen zorgen vandaan?

Wat kunnen we doen om deze zorgen weg te nemen?



4. Van bang naar blij

Wat zien jullie op de tekening?

Kunnen wij dit kind terug blij maken?

Wat is hiervoor nodig?

Teken dit samen op de prent.

Wat zou jij zeggen tegen dit kind?

Schrijf het erbij.



5. En plots was ik boos

Soms gebeurt het dat je plots boos wordt, zonder dat je er controle over hebt. Het kan zelfs gebeuren dat je heel boos wordt op iemand van wie je houdt.

Heb jij dat al meegemaakt?

Word jij soms boos? Wat gebeurt er dan in je hoofd?

Word je vaak om dezelfde reden boos?

En weet jij hoe je terug rustig kan worden?

Praat er samen even over! Hebben jullie tips voor elkaar?



6. Mijn perfecte dag

Hoe ziet jouw perfecte dag eruit?

Praat erover met elkaar.

Teken samen een perfecte dag.

Leg uit waarom jouw perfecte dag er zo uitziet.




Hier start
de perfecte dag!



Hier is het middag.

De namiddag is aangebroken
in dit hokje.



zo eindigt
deze dag perfect!

7. Wat gaan we samen doen?

Bekijk samen de verschillende tekeningen.

Wat zou je graag samen doen?

Omcirkel en vertel waarom je dat graag samen wil doen.

Of denk je aan iets anders? Dan mag je *hier** tekenen.

Misschien kunnen jullie samen plannen maken?

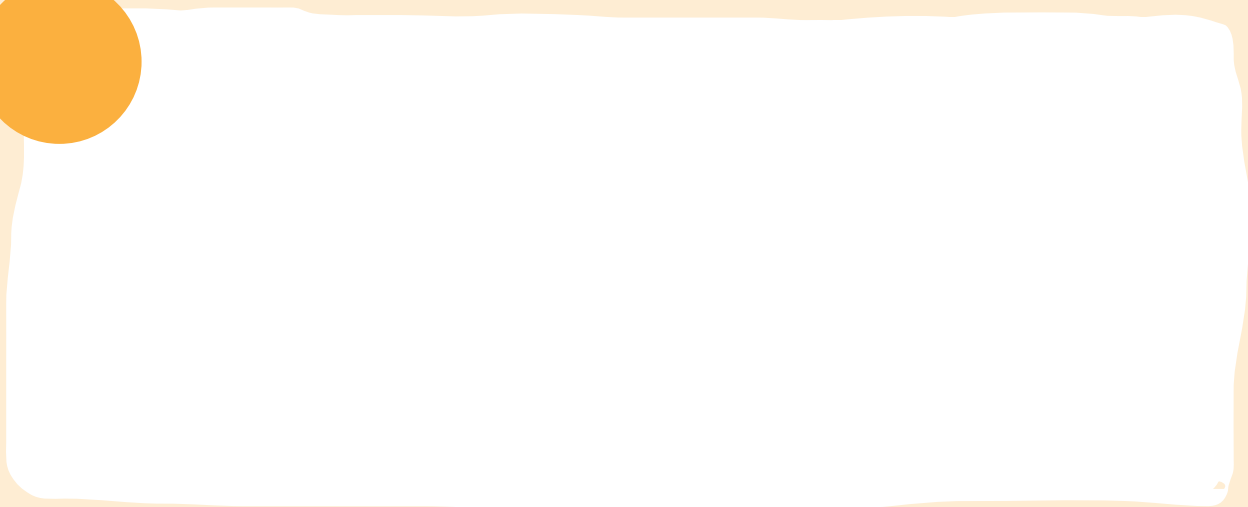
*

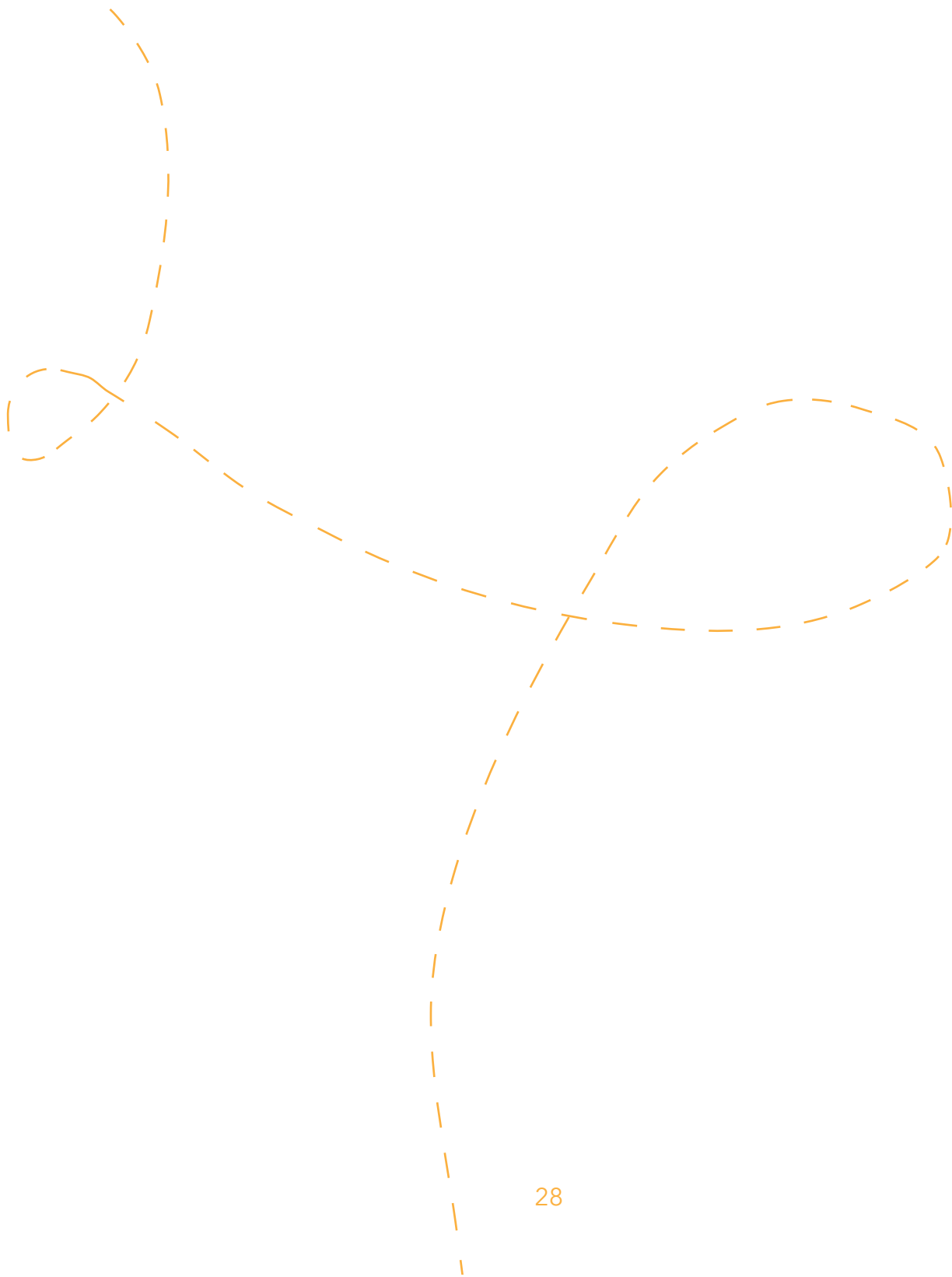


8. Met de hele familie

Wat zou jij heel graag eens met de hele familie doen?
Tekenen samen deze dag en kies een leuke plek in huis om deze tekening op te hangen.







9. Mijn droom

Wat is jouw grootste droom? Vraag aan elkaar hoe de grootste droom van de ander eruitziet. Tekenen samen een droom.



10. Eenzaam

Soms kan je je eenzaam voelen, ook al is er familie dichtbij of zijn er vriendjes in de buurt. Je voelt je dan verdrietig omdat je iets of iemand mist.

Herken jij dat gevoel?

Wat betekent eenzaam zijn precies voor jou, voor jullie?

Vraag het aan elkaar.





Kan je zien of iemand eenzaam is?

Wanneer voelen we ons eenzaam?

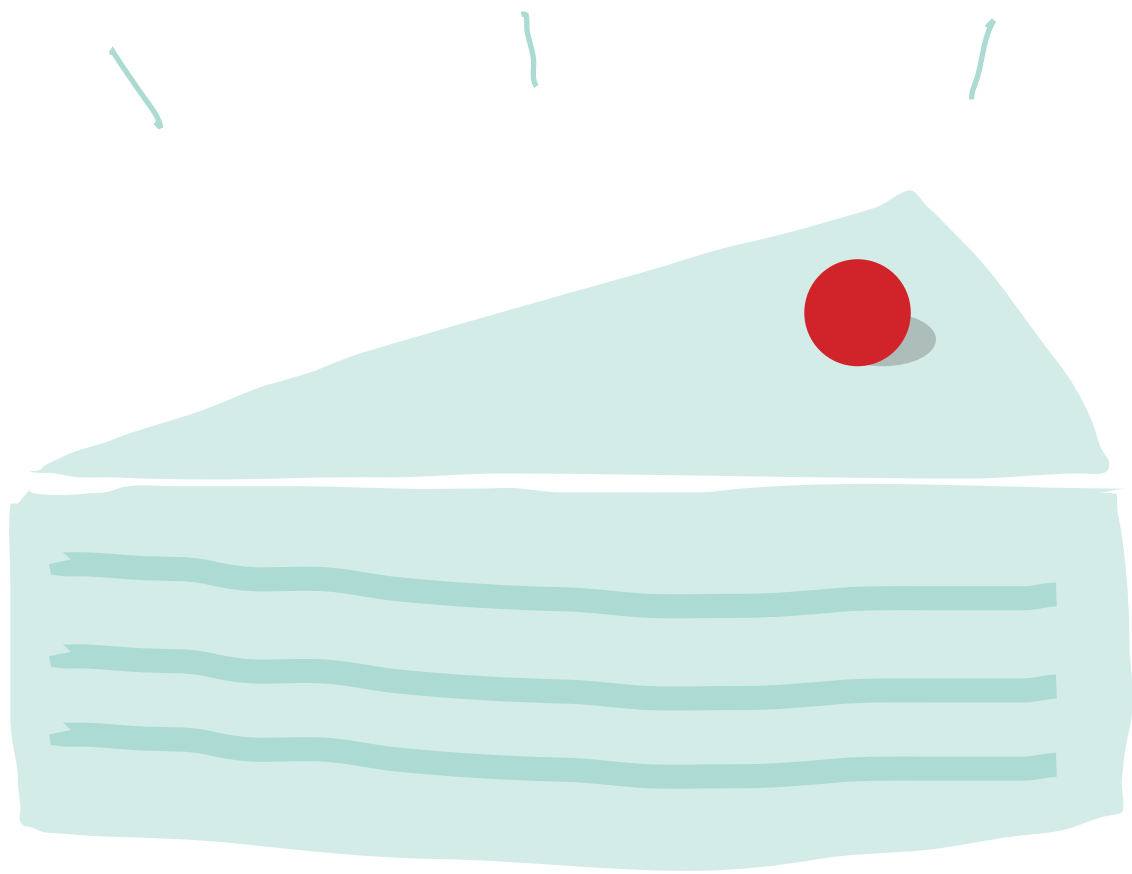
Kan je samen proberen tekenen wie/wat je mist als je eenzaam bent?

11. Altijd blij

Stel dat er een magische taart zou bestaan die ons voor altijd blij maakt, zou jij een stukje van die taart opeten? Of liever niet?

En zou jij die taart aan iemand cadeau doen?

Aan wie? Kan je vertellen waarom?

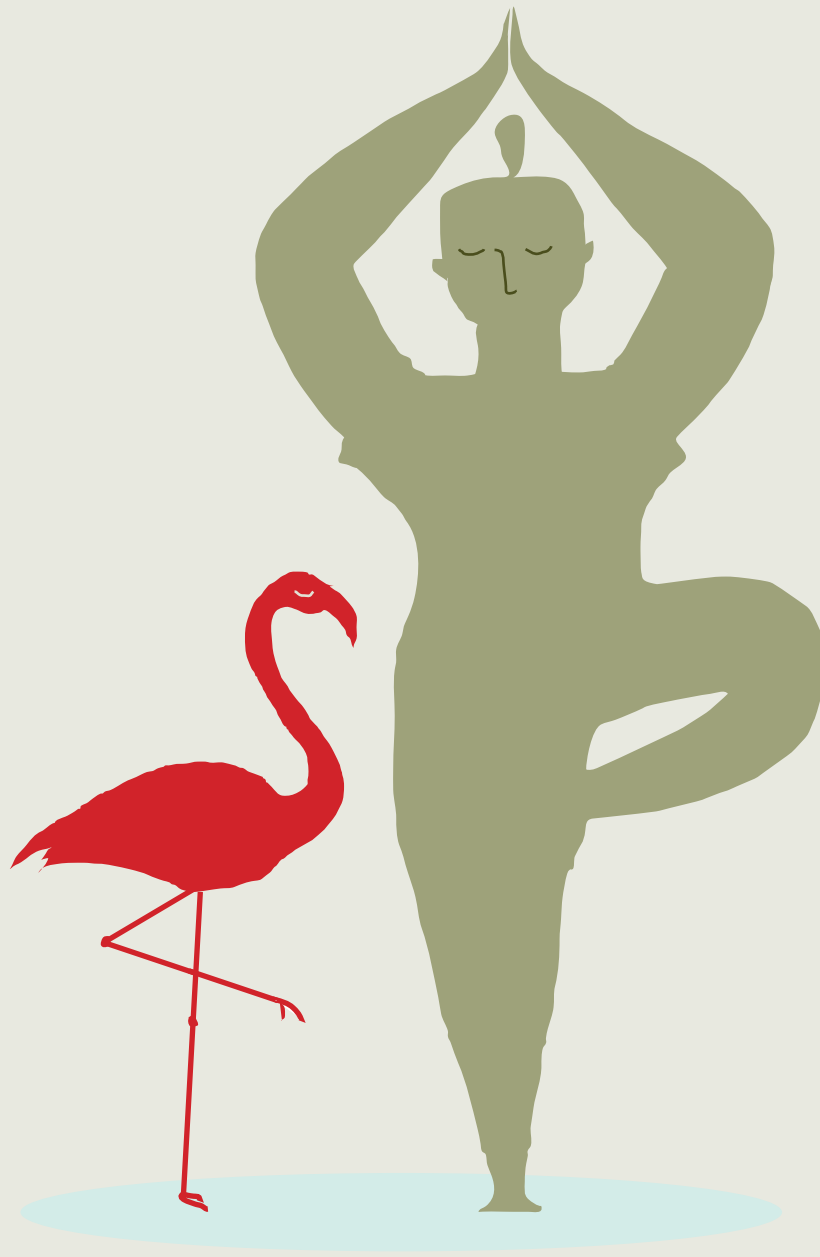


12. Flamingo Yoga

Kinderyoga is een fysieke manier om kinderen tot rust te brengen.

De flamingo is een leuke oefening waarbij je probeert je evenwicht te bewaren en zo terug rust vindt in je hoofd en je lichaam.

Hebben jullie zin om dit samen te proberen? Probeer je te concentreren op een vast punt en ga in deze positie staan. Wiebelen is helemaal ok. Voel je hoe je rustig wordt? Vind je dit leuk? Verzin samen nog enkele dieren die je kan uitbeelden. Of bekijk de kaartenset 'Little Yoga' van Lana Katsaros en Alison Oliver.





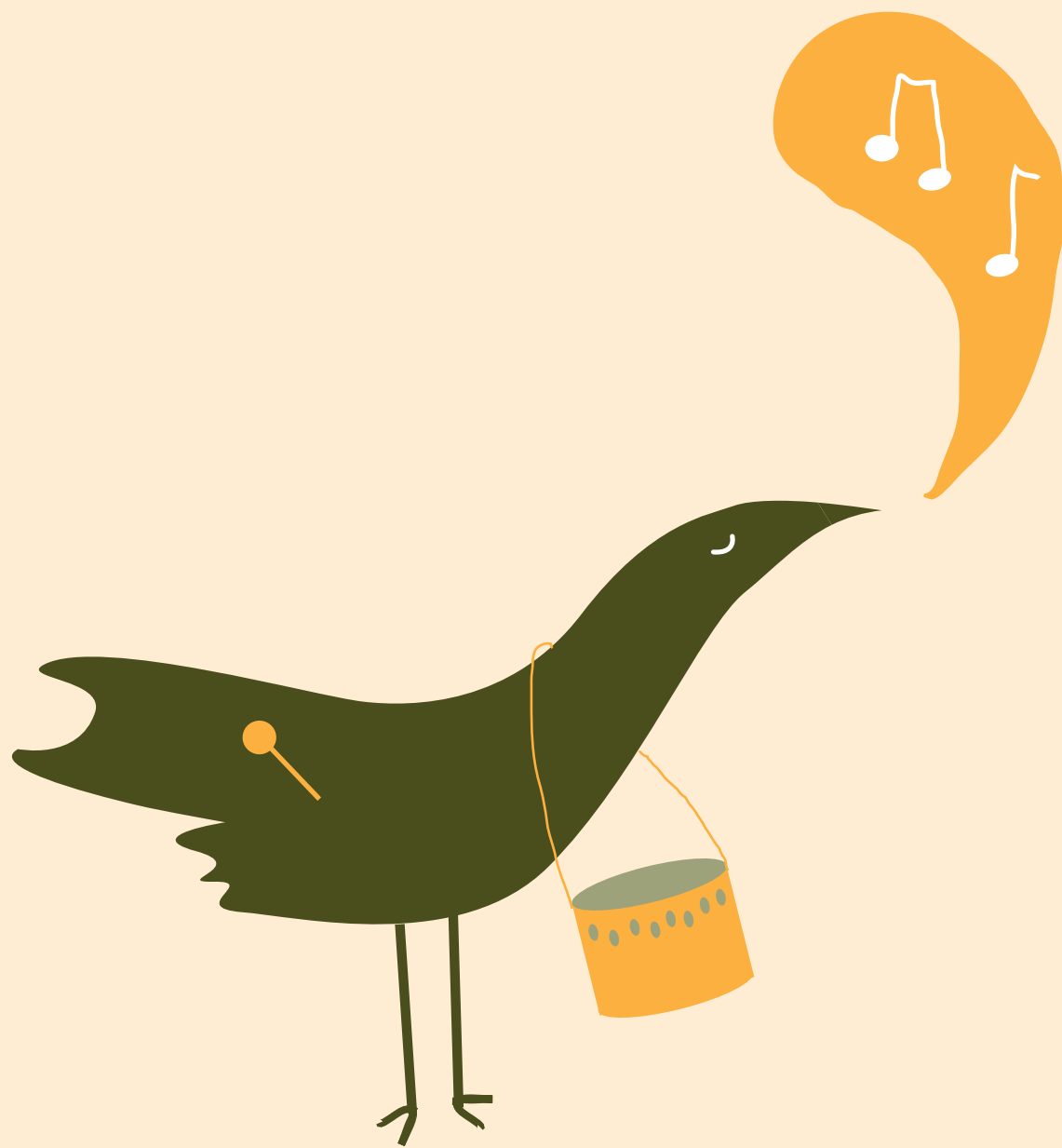
13. Blijde liedjes

Van welk liedje worden jullie blij?

Vraag dit ook aan je broer of je zus en je mama en je papa.
Laat om de beurt een liedje horen dat jou vrolijk maakt.

Lijken deze liedjes op elkaar? Of net helemaal niet?

Je kan ook samen zingen. Als jullie muziekinstrumenten in huis hebben, kan je deze ook gebruiken.



14. Hoe kan ik helpen?

Als er iemand pijn heeft of ziek is, willen we de ander soms graag helpen. Toch is het niet altijd gemakkelijk om te weten hoe je best kan helpen.

Probeer samen te zoeken wat je kan doen om broertje of zusje even blij te maken, te laten glimlachen? Dit kan ook iets heel klein zijn. Je kan ook vragen aan je broer of zus wat hij/zij zelf leuk zou vinden.





15. Troostdoosje

Wat geeft jou troost als je verdrietig bent? Een knuffel, vriendjes, familie, een mooie film, een liedje of een boek? Of is het nog iets anders?

Vraag aan elkaar wat je heel graag wil, als je verdrietig bent.





Maak samen een troostdoosje. Dit doosje kan je samen versieren en hier kan je tekeningen, gedachten of foto's insteken die jou troost geven. Hier kan je dan even in piepen als je je verdrietig voelt.



16. Kleine en grote veranderingen

In het leven verandert er vanalles, de hele tijd door. Meestal zijn dat kleine veranderingen die we soms amper merken, zoals een nieuwe kast in de keuken.

Herken je dat?

Maar af en toe maken we ook grote veranderingen mee, zoals verhuizen naar een nieuw huis, een vriendje dat naar een andere school gaat of een broertje of zusje dat ziek wordt.

Sommige grote veranderingen zijn leuk, andere grote veranderingen kunnen moeilijk zijn.

Heb jij al een grote verandering meegemaakt? Leuke of minder leuke? Hoe ga jij met die veranderingen om?

Praat er samen over.



17. Thuis

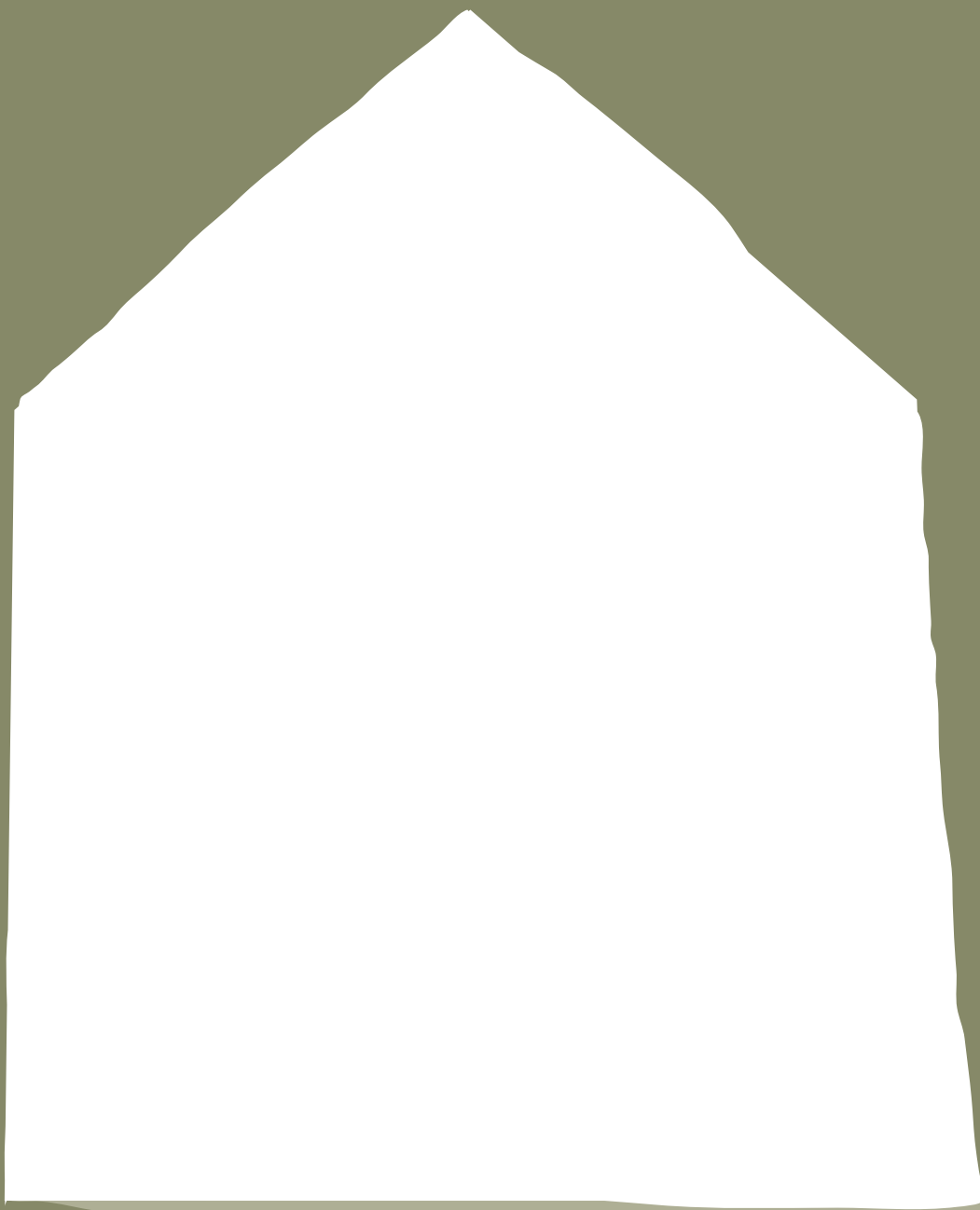
“Thuis is een plek waar je
je veilig voelt en waar
je jezelf kan zijn.”

Stine Jensen

Waar voel jij je thuis?

En wat heb jij nodig om je thuis te voelen? Een knuffel, een dekentje, een lampje naast het bed? Papa of mama die door de gang lopen als je slaapt?

Kan jij overal thuis zijn?



Tekenen maar!

18. Rust in je hoofd

Soms kan het heel onrustig zijn in je hoofd. Je denkt aan 1000 dingen tegelijk en je wordt er zelf een beetje moe van.

Herken jij dat?

Vertel hierover aan elkaar.

Wanneer heb jij dit laatst nog meegemaakt? En wat kunnen we doen om terug rustig te worden? Misschien hebben jullie tips voor elkaar?

Werk de tekening af en teken in het hoofd van het kind wat het kan doen om terug rustig te worden. Of toon het aan elkaar door dit uit te beelden.





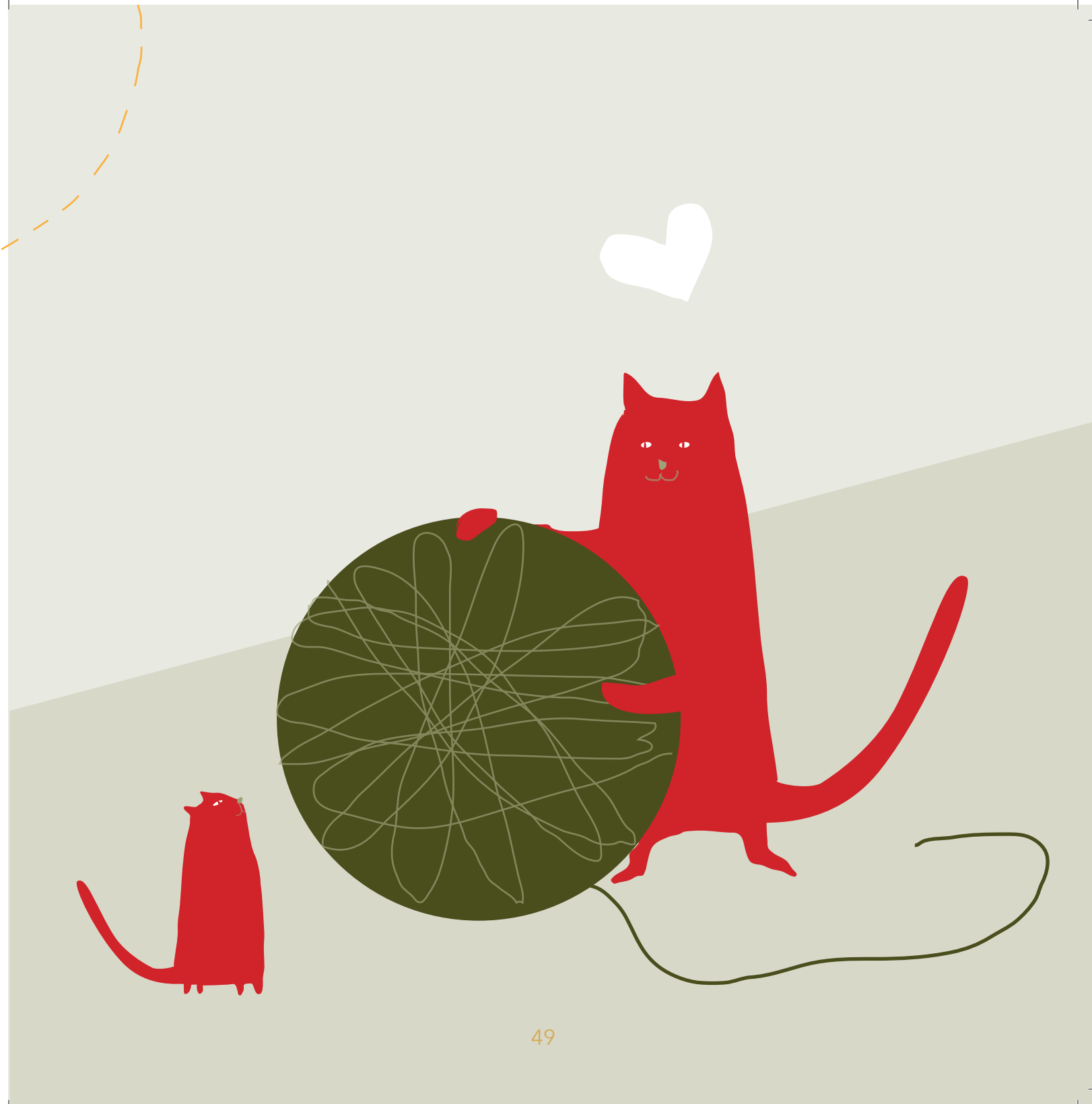
19. Ik zie je graag

Wat doe jij als je van iemand houdt?

Laat je dat merken? En hoe laat je dat merken?

Voor wie zou jij graag iets maken?

Dat kan een tekening zijn of iets helemaal anders.
En misschien kunnen jullie samen iets maken?





20. Vragen in de nacht

Heb jij dat al gehad, dat je 's nachts wakker ligt met een vraag die knaagt aan jou? Je blijft maar woelen en er komt geen antwoord.

Het kan helpen om samen over deze vraag te praten, dan is het makkelijker om rustig te slapen deze nacht. Je kan de vraag of gedachte ook opschrijven of tekenen als je wakker wordt. Hiervoor kan je een schriftje op je nachtkast leggen. Dan kan je daar de volgende dag samen over spreken.



Ik vraag me af ...

Ik denk...

Ik droomde ...

?



21. De toekomst

We weten nooit helemaal zeker hoe de toekomst eruitziet.
En soms gebeurt er iets onverwacht, waardoor de toekomst plots onzeker wordt.

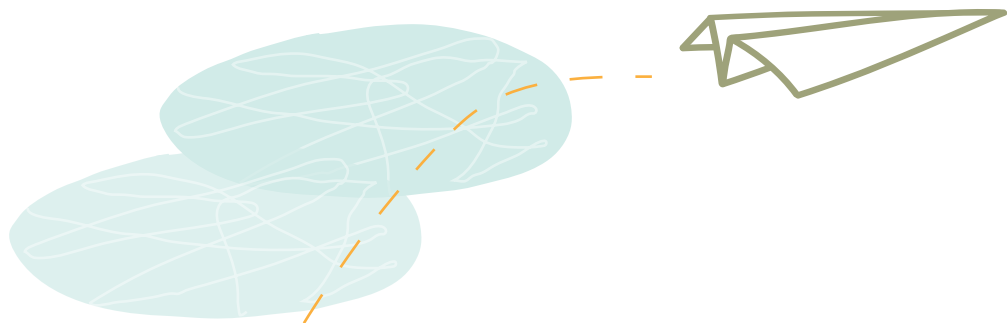
Denk jij soms aan de toekomst?

Hoe ziet de toekomst er voor jullie uit, denk je? En voor jouw familie?

Ben je blij als je aan de toekomst denkt? Of toch een beetje bang?

Hoe ziet jouw ideale toekomst eruit?

Deze mag je samen tekenen. Of heb je blokken, plasticine of ander speelgoed? Dan kan je samen deze toekomst bouwen.



Boekentips

Praten over emoties

Info over emoties met gespreksvragen/ tips of activiteiten

- Troostfilosofie (Stine Jensen) (5+)
- Alles wat ik voel (Stine Jensen) (5+)
- Wat voel ik (Oscar Brenifier) (5+)
- Alles over piekeren en bang zijn (Felicity Brooks) (5+)
- Hoe voel jij je? Een flapjesboek vol emoties (Kathy Gordon) (3+)

Gesprekskaarten en activiteitenboekjes

- Een box vol emoties (Stine Jensen) (5+)
- Alles komt goed. Mijn doeboek over emoties (Standaard Uitgeverij) (8+)
- 365 dingen om te doen met je kleinkind (Annemarie Bon) (4+)

Kinderboeken over emoties

- Anna's grote emotieboek (Kathleen Amant) (3+)
- Al je zorgen in een doosje (Mi Ja Cho) (5+)
- Als verdriet op bezoek komt (Eva Eland) (4+)
- Wie springt op en neer? (Tina Oziewicz, Aleksandra Zajaç) (4+)

Praten over kinderen die ernstig ziek zijn

Kinderboeken over ernstig zieke kinderen

- De koning van het ziekenhuis (Stefan Boonen) (5+)
- De droom van Lars (Kolet Janssen, Emy Geyskens) (5+)
- De pyjamareus (Emy Geyskens) (6+)

Infoboek over ernstige ziekte bij jonge kinderen

- Mia's Mormor (Charlotte De Win) (5+)

Boekentips voor en over kinderen, broers, zussen en betrokkenen

- Spierziekten Vlaanderen heeft een boekenlijst samengesteld voor en over kinderen met een langdurige ziekte, hun broertjes en zusjes en andere betrokken personen van deze kinderen.

<https://spierziektenvlaanderen.be/boekentips-voor-kinderen-broers-zussen-en-betrokkenen/>

Praten met kinderen over afscheid en doodgaan

Filosofische troostkoffer

Als een broertje of zusje ernstig of langdurig ziek is, dan kan dit bij sommige kinderen ook vragen over verlies en doodgaan oproepen. De auteurs van dit boekje ontwikkelden een filosofische troostkoffer om volwassenen te ondersteunen om met kinderen hierover in gesprek te gaan. De koffer bevat naast boeken, een kaarsje en een troosthartje ook een handleiding en gesprekskaarten die bij de boeken horen. De handleiding en gesprekskaarten van de koffer kan je [via deze link gratis downloaden: www.neoparent.be](http://www.neoparent.be). Zo kan je zelf je troostkoffer samenstellen. (4+)

Inspiratiekaarten voor omgaan met gemis, rouw en afscheid (Stine Jensen) (4+)

Kadet is een onderzoeksproject van Odisee hogeschool.

Concept en uitwerking

Onderzoekers Eef Cornelissen, Inge Tency, Maaike Jappens en Liesbet Coopman

Vormgeving

Ruth Van Wichelen

Meer info

<https://www.odisee.be/kadet>

Kadet



Als een kind ernstig of langdurig ziek wordt en regelmatig naar het ziekenhuis moet, dan verandert er veel in het gezin.

Grootouders helpen vaak waar ze kunnen en zorgen ook regelmatig voor de opvang van de andere kinderen. Zowel grootouders als kleinkinderen kampen in deze situatie vaak met dezelfde vragen en worden geconfronteerd met gevoelens zoals angst en onzekerheid over de toekomst.

Dit praat- en doeboek werd ontwikkeld binnen het project Kadet van Odisee. Het boek bevat leuke activiteiten om samen te doen en vragen om met elkaar in gesprek te gaan.