



Mentrum
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam



VOOR JOU!

**Heeft je vader of moeder
psychische problemen
of problemen met verslaving?
Dan is de Doe-Praatgroep
iets voor jou.**

**Informatie voor jongens en meisjes
van 8 tot 12 jaar**

*Rik: 'Ik dacht dat ik de enige was,
maar dat is dus niet waar!'*

ANDERS

Bij jou thuis is het anders dan bij andere kinderen. Je vader of moeder is namelijk ziek. Geen griepje of buikpijn, maar erg in de war. We noemen dat psychisch ziek.

Misschien weet je precies wat er thuis aan de hand is: is je moeder depressief of je vader verslaafd. Misschien snap je er niets van, praat niemand erover, maar weet je wel héél goed wat het betekent voor jou: boodschappen doen, voor je broertje of zusje zorgen, heel stil zijn in huis of juist extra lief... Soms helpt het als je dit doet en voel je je even wat beter. Maar daarna voel je je misschien wel verdrietig of boos of heel erg alleen.

Rik: 'Eerst dacht ik dat het niks voor mij was, maar ik ben alle acht keer geweest.'

DEZE FOLDER

In deze folder kun je lezen dat je je niet alleen hoeft te voelen als je vader of moeder erg in de war is. Dat je recht hebt op uitleg en hulp van grote mensen. En ook dat het fijn is om te spelen en te praten met kinderen die weten wat je bedoelt, als je vertelt over thuis!

Marten: 'Ik houd niet zo van praten. Ik dóe liever iets.'
Lianne: 'We hebben ook een film gezien.'

SPELEN EN PRATEN?

Ook bij jou in de buurt wonen kinderen zoals jij. Gewone kinderen met een bijzondere vader of moeder: een moeder die tegen helemaal niemand praat of een vader die midden in de nacht het grasveld maait... Misschien ken je ze wel, heb je al eens met ze gevoetbald of gepraat. Of durfde je niet, maar zou je best willen? Het kan in een Doe-Praatgroep.

Linda: 'Ik begrijp nu tenminste wat er thuis aan de hand is.'

DOE-PRAATGROEP

In een Doe-Praatgroep doe je van alles, zoals: tekenen, schilderen, spelen en praten. Met andere kinderen met dezelfde problemen als jij en twee grote mensen die antwoord kunnen geven op heel veel vragen. Vragen over de ziekte van je vader of moeder en vragen over wat jij daaraan kunt doen. Je zult merken dat het spannend is, maar ook heel erg leuk. Dat je je ouders er zelfs mee kunt helpen!

Er zijn al veel kinderen naar de praatgroep geweest. Wil je weten wat ze ervan vonden?

'Spannend', zei Bea. 'Vooral de kennismaking.'

'Lekker gepraat', vertelde Bas.

'Ik heb nu een vriendin die begrijpt wat ik bedoel als ik zeg dat ik liever niet wil dat ze bij mij thuis komt', vertelde Esther.

'Fijn geknutseld', zei Brian.

JIJ OOK?

Wat denk je, wil je het ook eens proberen? Kijken of het iets is voor jou? Misschien heb je nog veel vragen en wil je eerst met iemand praten zodat je samen kunt beslissen. Je kunt deze folder geven aan iemand die je vertrouwt en met wie je makkelijk praat. Je mag ons natuurlijk ook bellen of mailen. De telefoonnummers vind je in deze folder.

Sabine: 'Ik doe nog een keer mee, goed?'

WIE ZIJN WIJ?

Wij zijn mensen die een Doe-Praatgroep begeleiden. Dat doen we niet zomaar, daarvoor hebben we geleerd. Wij weten heel veel over leuke dingen doen en wij weten ook veel over psychische ziekten. Wil je weten waar wij werken?

Bij Mentrum, een organisatie die mensen helpt die in de war zijn. Je vindt alle adressen in deze folder.

MEEDOEN!

Leuk, je wilt meedoen! Maar hoe moet dat nu verder? Vindt je vader of moeder het goed?

Je kunt ons bellen, maar je vader of moeder mag dat natuurlijk ook doen. Als je belt, willen we wat dingen weten zoals: je naam, adres, postcode, woonplaats, telefoonnummer en hoe oud je bent. Ook willen we graag praten met je vader of moeder. Dat kan meteen of later bij het kennismakingsgesprek. Voordat de groep start, krijg je een uitnodiging thuis voor de kennismaking met jou en (een van) je ouders. Je ouders mogen naar twee ouderavonden waar ze kunnen praten met andere ouders; als ze dat willen, tenminste...

Als je dan nog steeds wilt, gaan we van start met een Doe-Praatgroep voor jou en zeven andere kinderen die net zo oud zijn als jij! Je hoeft niets te betalen om mee te doen met de groep.

ADRESSEN

Heb je vragen of wil je je aanmelden, dan kun je mailen of bellen:

Mentrum Preventie (Geestelijke
Gezondheidszorg Amsterdam)

e-mail: preventie@mentrum.nl

telefoon: 020 590 5090

Je kunt ook bellen met de
Kindertelefoon. Elke dag van
14.00 uur tot 20.00 uur,
telefoon: 0800 - 04 32.

