



TOOLKIT HANDBOEK



HET DOEL VAN DEZE TOOLKIT

Als je depressief bent heeft dit niet alleen grote gevolgen voor jou, maar ook voor je omgeving. Het kan ook dat er kinderen in je omgeving zijn die de betrokken zijn in de situatie. Veel mensen weten niet goed wat ze wel en niet tegen kinderen kunnen zeggen of welke uitleg kinderen nodig hebben.

Om hierbij te ondersteunen hebben wij een toolkit ontwikkeld met materialen die hierbij kunnen helpen.

Het doel is om het contact tussen depressieve volwassenen en kinderen waarop zij betrokken zijn te bevorderen.

Het materiaal kan heel laagdrempelig gebruikt worden om woorden te geven aan de situatie, maar het kan ook gebruikt worden om de kinderen uitleg te geven over de situatie, of het kind te helpen zich te uiten over deze situatie.

WAT STAAT ER IN DE KAST?

01

Informatieboekjes

02

Voorleesboeken

03

Praatkaarten

04

Spelletjes

05

Filmpjes



Van deze boekjes mag je er één meenemen om thuis nog eens rustig door te lezen en samen over te praten.

1



Op de achterkant vind je uitleg over de boekjes

Het weerbericht van mijn ouders (5- 8 jaar):

“Het weerbericht van mijn ouders” is een boekje voor kinderen van 5 t/m 8 jaar oud. Het is een boekje dat voorgelezen kan worden aan een kind die een ouder heeft met een psychisch- of een verslavingsprobleem. Het is een afwisselend boekje waarin verschillende facetten naar voren komen. Naast het lezen van een verhaal staan er ook opdrachten en vragen in voor het kind waardoor het kind wordt geprikkeld om over thuis na te denken. Met behulp van de illustraties en vragen aan drie kinderen in het boekje over hun ouders worden vragen over een spannende thuissituatie besproken en beantwoord. Ook is het boekje interessant voor de ouder. Het sluit namelijk af met informatie voor de ouder van het kind.

Bij ons thuis (9- 12 jaar):

“Bij ons thuis” is een informatieboekje voor kinderen van 9 t/m 12 jaar die een ouder met een psychische- of verslavingsproblemen hebben. In dit boekje vertellen vier jongeren over hun eigen ouder. Zo bespreken ze vragen die ze tegenkomen en dragen zelf ook oplossingen aan. Levendige illustraties en uitleg over belangrijke woorden in de hulpverlening wisselen de verhalen af. Er wordt ook aandacht besteed aan de eigen ervaringen thuis, door het stellen van vragen. Het boekje sluit af met handige tips om met de situatie om te gaan en biedt meer informatie.

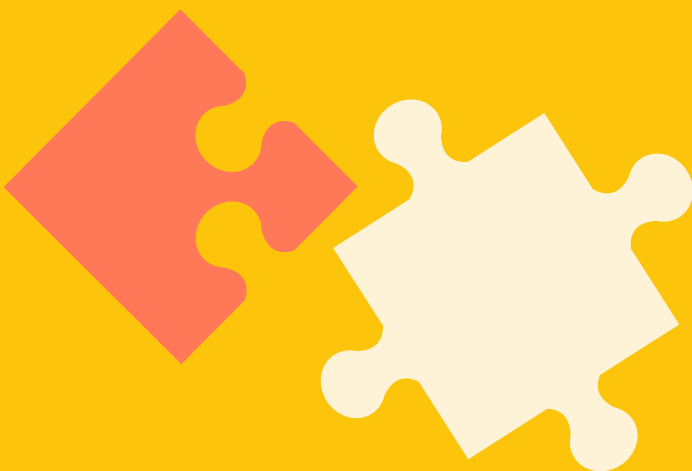
Een knipoog en een knuffel (voor ouders):

In dit boekje worden ouders met een psychische aandoening of verslavingsproblemen geïnformeerd over opvoeden. Dit is toegespitst op de situatie waarin de ouder(s) zich bevinden. Dit kan dus bijvoorbeeld gaan over opvoeden terwijl de ouder zich in een depressie bevindt. Door deze situatie komt het gezin onder druk te staan en ouders en kinderen hebben daarom steun en aandacht nodig. Er is behoefte aan een luisterend oor, antwoorden op vragen, een knipoog en een knuffel. In het boekje staan praktische opvoedtips en vragen beschreven, die de ouders kunnen ondersteunen in soortgelijke situaties.



KOPP-KOV Informatiekaart depressie

De informatiekaart over depressie biedt uitleg over depressie aan kinderen tussen 8 en 14 jaar. Op de kaart staat ook een verhaal van een kind dat zich in dezelfde situatie bevindt. Dit heeft als doel om het kind te laten merken dat het niet de enige is met een ouder met een depressie. Er zijn ook nog veel andere informatiekaarten over diverse psychische aandoeningen en verslavingen.



2



Op de achterkant vind je uitleg over de boekjes

Pssst! (10+):

In dit boek worden alle 'basics' rondom psychische kwetsbaarheid uitgelegd. Het is geschreven voor kinderen en jongeren vanaf 10 jaar. In het boek wordt onder andere besproken wat psychische problemen zijn, wat we weten over problemen en mensen hier vroeger over dachten. Ook worden er tips voor de jongeren gegeven die kunnen helpen. Er worden ook (vaak grappige) vergelijkingen gemaakt die worden ondersteund door veel afbeeldingen. Het boek is prettig leesbaar en toegankelijk. Het doel van dit boek is om het stigma rondom psychische gezondheid te normaliseren. Het boek biedt een opening om psychische problemen te bespreken en te verhelderen.

Ik wil jullie iets vertellen (4-12 jaar):

Het boek is er om met kinderen te praten over de psychische problemen van hun ouders. De opzet is bijzonder in dit boek. De pagina's zijn opgedeeld in secties bestaande uit een illustratie, eenvoudige tekst en een toelichting voor de volwassene. Hierdoor is het boek te gebruiken bij een kleuter, maar ook een 11 jarige. Het boek bestaat over verschillende thema's zoals 'alcohol en drugs', 'stress en trauma', maar ook 'veranderende stemming'. Je kan zelf bepalen welk thema je wil lezen en bespreken. Het boek is een Nederlandse vertaling van de auteur Karen Glistrup. Zij is maatschappelijk werker en psychotherapeut en heeft veel ervaring met gezinnen waarin iemand een psychische aandoening heeft.

Zebra (4-8 jaar):

Dit is een prentenboek voor kinderen van 4-8 jaar over vriendschap, verdriet en mogen zijn wie je bent. Het prentenboek biedt mogelijkheid om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken zoals depressie. Het gaat over Zebra met zwarte en witte strepen en dagen. Het gaat in het boek over de zwarte dag. De dierenvrienden van Zebra komen om beurten vragen of Zebra wil spelen, maar Zebra blijft in bed. Aan het eind is Zebra blij met zijn dierenvriendjes die voor hem zorgen en komt er een witte dag.

3



Op de achterkant vind je uitleg over de praatkaarten



Tijd voor een leuke babbel!

Dit zijn praatkaartjes waarbij er op een natuurlijke manier met een kind in gesprek kan komen. Het zijn hele uiteenlopende gespreksonderwerpen waardoor je op een hele natuurlijke manier je kind beter leert kennen maar ook heel natuurlijk met je kind in gesprek kan komen.



Kletspot Kids (6-14 jaar):

Voor deze kletspot zijn er twee verschillende manieren van gebruik. Het kind kan met de dobbelsteen gooien en aan de hand van het aantal ogen dat er gegooid wordt staat er een optie op de kaart hoe en door wie deze vraag beantwoord kan worden. Ook kan je ervoor kiezen om het spel te spelen zonder dobbelsteen door omstebeurt een kaartje te pakken uit de pot.

3



Op de achterkant vind je uitleg over de praatkaarten



Spiegel jezelf spel (8-88 jaar):

Dit is een kwaliteitspel die speciaal is gemaakt voor kinderen. Op een speelse wijze kan je kijken naar jezelf. Wat vinden anderen nou leuk aan jou en wat vind jij leuk aan anderen? Dat kan je elkaar middels dit spel laten weten door samen in gesprek te gaan over kwaliteiten. Het spel is ontwikkeld door twee orthopedagogen.

Complimentenspel (4-99 jaar):

In dit spel wordt het kind uitgedaagd om een compliment te maken over iemand. Ook kan het kind een compliment ontvangen wat op dat moment heel erg prettig kan zijn voor zowel de ouder als het kind. Het kan op verschillende manieren aangepakt worden. Bijvoorbeeld ouders die het voorlezen en samen kijken bij wie het compliment past of om de beurt een kaartje uitdelen die je op de hand hebt. Naar eigen inzicht is er te kijken hoe dit spel gebruikt kan worden

Lekker in je vel spel (4-10 jaar):

Bij dit spel krijgen kinderen de kans om hun emoties te bespreken. Op de kaartjes staan verschillende emoties en verschillende prikkelende zinnen. Een kind kan hierdoor zijn eigen gevoelens bespreekbaar maken. Achter op de kaartjes staan ook nog vragen over de emoties waarop je zou kunnen doorpraten. Het kaartspel is op verschillende manieren te gebruiken. Zo kan je kijken wat bij het kind en de ouder past

4

Op de achterkant vind je uitleg over de spelletjes



De meest voorkomende spellen die nodig zijn voor de spelletjes zitten in de bak met op de voorkant een afbeelding van het boek.

Is dat RAAR? (7-13jaar):

Het doel van dit spel is om spelenderwijs met elkaar in gesprek te gaan over psychische kwetsbaarheid en stigma's. Het spel is gericht op verbinding en biedt een laagdrempelige opening naar een open gesprek over psychische gezondheid.

Het spel bestaat uit verschillende thema's waaruit kan worden gekozen, zoals: gezondheid, thuis, hulp, dromen, vrienden, startbord, vrije tijd, school en familie.

Het spel is op initiatief van Stichting De Bagagedrager ontwikkeld. Het spel is tijdens de ontwikkeling in alle fases landelijk getest binnen en buiten de jeugdzorg, maar allen tijde met kinderen. Het is spelend ontwikkeld door kinderen, zorgprofessionals, ouders en vrijwilligers.

Spelenderwijs verbinden en hechten

Hierin staan meer dan 100 spellen die kunnen worden gedaan met ouder en kind, maar ook door bijvoorbeeld kind en therapeut. Het doel is om het hechtingsproces op een spelenderwijs te bevorderen. Het boek is gemaakt door Micheline Mets die meer dan vijfenveertig jaar ervaring heeft in het werken met kinderen, waarin zij onder andere speltherapeut is geweest. De spelactiviteiten zijn zo beschreven dat de lezer er in uiteenlopende situaties en met kinderen van alle leeftijden direct mee aan de slag kan. De theoretische inleiding is gebaseerd op onder andere de hechtingstheorie

Bordspel Open Huis

Open Huis is een bordspel waarbij je door het gezinshuis gaat en aantekeningen maakt op je eigen smartphone. In allerlei kamers kom je verschillende thema's tegen. Zo is er in de woonkamer gezelligheid en bespreek je met elkaar wat ieder echt belangrijk vindt, in de keuken worden gezagsbeslissing gemaakt en in de kelder kom je angstige kanten van het gezin tegen. Er zijn nog meer kamers met een thema. Zo kunnen verschillende herinneringen en ervaringen met elkaar worden gedeeld en besproken. Dit kunnen fijn herinneringen zijn, maar ook moeilijke ervaringen. Het spel helpt om op een ontspannen en lichte manier deze verhalen met elkaar te delen. Het doel is om de kracht en verbondenheid van het gezin te ontdekken. Op youtube staat er een filmpje met speluitleg online.

Achterin de handleiding staat een qr-code naar een informatiefilmpje.



Hoe voelt het als je depressief bent? (leeftijd 9-12 jaar)

In dit filmpje is er iemand aan het woord die een depressie heeft. In het filmpje wordt uitgelegd wat een depressie is en hoe dit er uit ziet. Dit wordt op een begrijpelijke manier uitgelegd door een psycholoog (Omroep NTR, 2020a).



Liedje over depressie, vertel me maar hoe jij dat doet

(leeftijd 9- 12 jaar):
In dit liedje wordt er gezongen over hoe het voelt om een depressie te hebben (Omroep NTR, 2020b).



5

Afspeellijst bevat filmpjes over depressie, psychose, bipolaire stoornis, ouders niet lekker in hun vel, verslaving



De zwarte hond (oudere kinderen en volwassenen)
Dit filmpje vertelt in vrij eenvoudige bewoordingen hoe het voor iemand is om een Depressie te hebben. In het filmpje wordt dit visueel gemaakt door gebruik te maken van de term de zwarte hond (De Zwarte Hond Nederlands, 2017).





Promofilmmpje
Is dat raar?



Speluitleg
open huis

