



Ruzie thuis

Was er bij jou thuis veel ruzie of geweld?

Informatie voor jeugd tot 12 jaar

Ruzie thuis

Waarom krijg jij deze folder? Een van je ouders of iemand anders die voor je zorgt, vindt het belangrijk dat je andere kinderen ontmoet die thuis ruzie en geweld hebben meegemaakt. Samen met andere kinderen iets te doen of praten, kan je helpen als je bijvoorbeeld verdrietig, bang of boos bent.

Ruzie en geweld

Heb je meegemaakt dat mensen in je omgeving vaak erge ruzies hadden? Bijvoorbeeld je vader en moeder of je moeder en haar vriend. Misschien heb je gehoord of gezien dat ze gingen schreeuwen, schelden, vechten of slaan. En dat er daardoor zoveel spanning was thuis, dat je je rot voelde en niet veilig.

Je bent niet alleen

Het is moeilijk voor kinderen om thuis ruzie en geweld mee te maken. Je kunt er helemaal niets aan doen dat je ouders ruzie hebben. Veel kinderen denken dat zij de enige zijn die dit meemaken. Of dat het normaal is dat hun ouders zo vaak ruzie hebben. Het is daarom goed dat je met iemand kan praten. En het kan helpen om met andere kinderen te praten omdat je dan niet meer zo alleen bent. Je hoeft niet te praten, je mag ook luisteren.

Praten is niet makkelijk

Soms is het moeilijk voor je ouders om met jou te praten over wat er thuis gebeurd is. Misschien durf je er zelf ook niet met je moeder of vader over te praten, omdat je bang bent dat ze boos of verdrietig worden.

Wat gaan we doen?

Er wordt gepraat en we doen ook spelletjes en rollenspelen (soort toneelstukjes) of we gaan knutselen. De groep komt tien keer bij elkaar en er zijn twee begeleiders. Zij weten hoe het voor kinderen is om thuis ruzie en geweld mee te maken. Er zijn nog drie tot zeven andere kinderen in de groep.

Als je jonger dan 9 jaar bent, komt de ouder die je verzorgt ook naar de bijeenkomsten.

Voor de ouders van kinderen vanaf 9 jaar zijn er vier aparte bijeenkomsten.

Waar hebben we het over?

Je mag zelf bepalen wat je wilt vertellen

We praten bijvoorbeeld over:

- wat je hebt meegemaakt;
- hoe je jezelf complimentjes kunt geven;
- dat je het misschien moeilijk vindt om te praten over de ruzies thuis;
- dat je vaak niets kan doen aan de ruzies maar daar wel verdrietig, bang of boos van kan worden;
- wat je kunt doen als je verdrietig, bang, of boos bent;
- wat je kunt doen om weer een beetje blij te worden;
- dat je je misschien schaamt en niet durft te vertellen wat er thuis gebeurd is.

Wat vinden andere kinderen?

Kinderen die ook in zo'n groep zijn geweest zeggen bijvoorbeeld dat:

- het fijn is om met andere kinderen te praten over thuis;
- ze de groep leuk vonden;
- ze nu vaker wel met hun ouders durven praten;
- dat ze nu weten dat het niet hun schuld is;
- dat ze mooie dingen over zichzelf kunnen zeggen bijvoorbeeld, ik kan goed anderen helpen.

Wil je meedoen?

Vraag dan aan je moeder (of iemand anders die voor je zorgt) of ze het goed vindt dat je mee gaat doen en vraag of ze wil bellen.

Bellen kan naar onze afdeling Intake: (013) 543 30 73,
bereikbaar tussen 09.00 en 10.00 uur en tussen 13.00 en 14.00 uur.

Meer weten?

www.sterkhuis.nl

www.kindertelefoon.nl

april 2010