



Ruzie thuis

Was er bij jou thuis veel ruzie of geweld?

Informatie voor jeugd vanaf 12 jaar

Ruzie thuis

Was of is er bij jou veel ruzie thuis? Was je getuige van schelden, schoppen, slaan of andere vormen van geweld? Bijvoorbeeld tussen je ouders of tussen een van je ouders en zijn of haar vriend of vriendin. Ook iemand anders in het gezin kan geweld gebruiken. Ook al kreeg jij geen klappen, de gevolgen voor jou kunnen groot zijn. Daarom is er de groep Ruzie thuis.

Ruzie en geweld

Door ruzie en geweld in huis en de spanningen kun jij je rot voelen en onveilig. Veel kinderen en jongeren voelen zich schuldig en denken dat het door hen komt dat er ruzie is. Daardoor kan je erg onzeker worden. Als je onzeker bent of je rot voelt, kan je gedrag veranderen. Bijvoorbeeld je wilt niet naar school, je gaat zelf ruzie maken of vechten of dingen vernielen. Omdat je boos of verdrietig bent.... Herken je dit? Doe er wat aan.

Je bent niet alleen

Het is moeilijk voor kinderen om thuis ruzie en geweld mee te maken. Je kunt er helemaal niets aan doen. Veel kinderen denken dat zij de enige zijn die dit meemaken en 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 jongeren te praten omdat je dan niet meer zo alleen bent. Je hoeft niet te praten, je mag ook luisteren. Je mag zelf bepalen wat je wilt vertellen

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.

Door de bijeenkomsten van Ruzie thuis lukt het beter om met elkaar te praten.

Voor wie?

- jeugd van 12 tot 18 jaar (er zijn ook groepen voor jongere kinderen)
- die getuige of slachtoffer zijn geweest van huiselijk geweld
- het geweld is gestopt
- je ouder(s) moet jou en je deelname steunen.

Wat gaan we doen?

We gaan ervaringen uitwisselen bijvoorbeeld over heftige ruzies tussen dierbaren, tips voor de thuissituatie, gevoelens (boosheid, verdriet, schuld en schaamte), omgaan met ruzie, zelfbeeld, vriendschappen en relaties.

Door middel van rollenspelen, uitwisselen met elkaar, activiteiten, spel en creatieve activiteiten behandelen we de thema's.

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 en tussen 13.00 en 14.00 uur.

Meer weten?

www.sterkhuis.nl

www.stophuiselijkgeweld.nl

www.kindertelefoon.nl

april 2010