

## Waarom PIEP zei de muis

PIEP zei de muis is ontwikkeld voor kinderen van 4-8 jaar, die extra steun nodig hebben omdat ze thuis of in hun directe omgeving veel meemaken op het gebied van stress en spanningen.

Iedereen komt dat natuurlijk tegen in zijn/ haar leven.

Maar voor kinderen is dat moeilijker te plaatsen en om mee om te gaan dan voor volwassenen. Dat komt omdat kinderen nog niet kunnen overzien en nog niet weten hoe ze er mee om kunnen gaan.

Kinderen betrekken alles op zich zelf. Die zitten nog in een ontwikkelingsfase waarin ze denken dat alles om hun draait. Ze kunnen nog geen goed onderscheid maken tussen hun eigen gevoelens en die van anderen.

Dat hoort gewoon bij hun leeftijd. Ze kunnen ook nog niet goed onderscheiden wat werkelijkheid en fantasie is.

Soms gebeuren er dingen in een gezin waarmee een kind geen raad weet, bijvoorbeeld als een ouder ernstig ziek wordt of depressief is, een scheiding, veel stress en spanningen, ruzie, geweld, iemand die komt te overlijden of een ernstig ziek broertje of zusje.

Als dat langere tijd duurt, dan komt een kind vaak in de verdrukking omdat ouders met problemen te maken hebben die hun leven behoorlijk beïnvloeden. Op zo'n moment is er natuurlijk niet de rust en ruimte in een gezin veel aandacht voor de kinderen te hebben.

Ouders proberen dit vaak voor kinderen te verbergen, maar kinderen hebben een enorme antenne om signalen op te pikken en voelen gelijk of er iets aan de hand is. Juist door er niet over te praten, gaan kinderen va alles fantaseren.

## Invloed van de situatie thuis op de kinderen

Omdat kinderen nog niet goed weten hoe de wereld in elkaar zit en kunnen onderscheiden hoe het allemaal werkt in relaties en tussen mensen, denken ze altijd dat alles door hun gedrag komt.

Ze zien zichzelf en voelen zichzelf als het middelpunt van de wereld en denken dat ze overal invloed op hebben. Ze voelen zich schuldig omdat het vast komt dat pappa of mamma zo verdrietig is of ziek is door iets wat zij hebben gedaan!

“Als ik maar lief ben, wordt mijn moeder wel weer beter of het is mijn schuld dat pappa of mamma zo boos op elkaar zijn”

Kinderen reageren daar op deze leeftijd vaak op door heel stil te worden, zich niet te uiten. Sommige kinderen worden ook heel boos en dwars, onzeker. Ze kunnen bang zijn om te gaan slapen, bij hun moeder weg te gaan. Plassen soms nog of weer in bed.

Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die langere tijd in zo'n situatie verkeren, problemen kunnen krijgen.



Dat hoeft niet, maar ze lopen wel meer risico. Ze kunnen problemen krijgen op het gebied van relatie aangaan met anderen, depressief worden, faalangst ontwikkelen, een rol op zich nemen waar ze nog helemaal niet aan toe zijn, bijvoorbeeld door zorg over te nemen van ouders.

Voor die kinderen en gezinnen is PIEP zei de muis ontwikkeld. En als kinderen wat ouder zijn is er een KOPP club en Let op de kleintjes. En voor tieners zijn er ook clubs.

## Wat doen we op de kinderclub PIEP

PIEP zei de muis is een kinderclub die 15 weken duurt .

Bij PIEP merk je dat jij niet de enige bent waar het thuis misschien wat anders gaat dan bij andere kinderen. Je leert ook dat het niet door jou komt wat er om je heen gebeurt. Je leert je eigen gevoelens en emoties

te voelen en er mee om te gaan.

Dat doen we op een speelse manier. PIEP de muis, een handpop verteld over wat hij allemaal meemaakt en nodigt de kinderen uit om samen met hem voor allerlei dingen een oplossing te zoeken.

Het gaat dus niet zo van vertel eens wat je mee maakt... Daar vragen we ook niet naar. Soms zegt een kind er wel iets over en dan is daar ook wel even ruimte voor, maar dat komt bijna niet voor.

We hebben het over bang, boos, verdrietig, blij zijn. Wat voel je dan en wat doe je dan. Wanneer ben je dat en hoe kun je de gedachten daarover veranderen, zelf beïnvloeden.

We werken met een schatkist waarin iedere week een schat komt die je daarbij kan helpen. Zoals een poppetje voor als je verdrietig bent, een steen als je kracht nodig hebt, een toverstokje om de wereld om je heen te veranderen. Ook werken we aan een positief zelfbeeld. Wie ben je en wat kun je goed. En jij mag ook zeggen wat je vindt en wat je graag wilt. We hebben het ook over naar wie je toe kunt als je verdrietig bent of bang, dat je daar over mag praten en dat dit helpt. Het leuke is dat kinderen hierin volop meespelen en dingen uitspelen en onder-tussen ook wel weten dat het niet de werkelijkheid is. Maar het is wel een heerlijke manier om iets te verwerken of uit te proberen. Ze maken dan ook altijd wel de opmerking een keer van; “ik weet wel dat het niet een echte muis is hoor”. We proberen kinderen vaardigheden te leren waardoor ze makkelijker met de situatie thuis om kunnen gaan.

*Het is een leuke club waar kinderen heel veel plezier hebben, vriendjes maken en iets helemaal voor zichzelf hebben! De meeste kinderen kunnen dan ook bijna niet een week wachten en tellen de nachtjes af tot de volgende club!*

## Steun voor de ouders

Tijdens de ouderbijeenkomsten vertellen we wat de kinderen in de club doen en waarom.

Zodat ouders weten wat de kinderen doen en wat de bedoeling daarachter is. Dat ouders ook kunnen inspelen en verder praten met de kinderen over de club.

Het is voor de kinderen belangrijk om te weten dat ouders het goed vinden wat ze doen.

Verder hebben we het over zaken in de opvoeding waar je tegenaan loopt, die moeilijk zijn en we proberen daar samen oplossingen voor te zoeken.

We hebben het over aandacht hebben voor je kind, ook als je hoofd daar helemaal niet naar staat. Over vertellen wat er aan de hand is, hoe doe je dat en hoe gaan kinderen daar mee om.

Tijdens de ouderbijeenkomsten proberen we vooral ook in te spelen op vragen die bij de ouders spelen. Aarzel dus niet om die te stellen. We maken altijd de afspraak dat alles wat in de groep besproken wordt ook in de groep blijft.

Ook is het mogelijk om een beroep te doen op de gezinsbegeleidster. Zij kan samen met de ouders zoeken naar hulp, steun of activiteiten voor de ander gezinsleden. Ook voor de andere kinderen zijn er vaak soortgelijke groepen.

## Hoe kunnen kinderen aangemeld worden voor PIEP

De PIEP groepen worden gehouden in verschillende wijken van Amersfoort, dit zijn: Kruiskamp, Koppel, Liendert, Schuilenburg, Randenbroek, Soesterkwartier, Schothorst en in september ook in de Ganskuyl.

Kinderen kunnen aangemeld worden door de huisarts, de schoolarts, het wijkcentrum de school enz..

Maar steeds meer ouders melden hun kind ook zelf aan. Bijvoorbeeld omdat ze er iets over hebben gelezen of gehoord van anderen.

Als een kind wordt opgegeven komt er iemand van PIEP thuis op bezoek om uitleg te geven over de club en om met u te bespreken of u definitief in wilt schrijven.

U hoort dan ook wanneer en waar de club wordt gehouden.

Voor meer informatie of het opgeven van uw kind kunt u contact opnemen met:

Yteke Braaksma

Projectleidster van "PIEP, zei de muis"

Telefoon 033- 475 56 64 of

y.braaksma@welzijnamersfoort.nl

Januari 2008

Stichting Welzijn Amersfoort



## 'PIEP zei de muis'

tel.: (033) 475 56 64

e-mail: piepzeidemuis@welzijnamersfoort.nl



# Informatie voor ouders over PIEP zei de muis

'PIEP zei de muis' is een samenwerkingsproject van RIAGG Amersfoort, GGD Eemland, Trimbos-instituut en Stichting Welzijn Amersfoort