

Jij mag kind zijn

Begeleidingssessies voor het loslaten van zorgen en weer gewoon kind zijn

Doel van het traject

- Verminderen van oververantwoordelijkheid (parentificatie)
- Herstellen van kind-rol
- Vergroten van emotionele veiligheid
- Ontlasten van het kind (via ouder)



Sessie 1 – Veiligheid & verkennen (relatie + inzicht)

Doel: vertrouwen opbouwen + eerste zicht op beleving

Werkvorm

Tekenopdracht: “Teken jouw gezin” (werkblad 1)

Stel speelse vragen:

- “Wie helpt wie thuis?”
- “Wie maakt zich zorgen?”

Let op signalen

- Zet hij zichzelf “groot” neer?
- Zorgt hij voor moeder/zus in zijn verhaal?

Psycho-educatie (licht)

Introduceer voorzichtig:

“Kinderen helpen soms, maar grote mensen zorgen”

Nog niet corrigeren, vooral begrijpen en aansluiten

Sessie 2 – Gevoelens herkennen (emotion coaching)

Doel: onderliggende emoties zichtbaar maken

Werkvorm

Teken een lichaam (werkblad 2)

Vragen:

- “Waar voel je zorgen in je lichaam? (Wijs het aan)”
- “Hoe groot is dat gevoel?”

Gebruik schaal 0–10 of kleuren en laat het kind het in het lichaam schrijven/kleuren/tekenen

- “Wanneer maak jij je zorgen?”
- “Wat gebeurt er dan in je hoofd/lichaam?”

Benoemen (cruciaal)

- “Je voelt je verantwoordelijk”
- “Je wilt dat het goed gaat met mama en je zus”

Correctie (zacht)

“Dat is heel lief... en eigenlijk een taak voor grote mensen”

Erkennen + herstructureren (Gottman-principe)

Helpt bij bewustwording en regulatie.

Sessie 3 – Gedachten aanpakken (CGT)

Doel: helpende vs. niet-helpende gedachten

Werkvorm

Maak 2 kolommen (werkblad 3):

 “Zorg-gedachten”

 “Helpende gedachten”

Voorbeelden:

“Ik moet mama helpen” → “Mama kan voor mij zorgen”

“Als ik niets doe, gaat het mis” → “Grote mensen lossen problemen op”

Oefening

Laat het kind zelf helpende gedachten bedenken (eventueel met behulp van voorbeeld kaartjes waar het uit kan kiezen).

Daarna kun je de kaartjes eventueel nog meegeven of het kind zelf de kaartjes met de helpende gedachten laten namaken om mee te nemen.

Evidence-based CGT: cognitieve herstructurering

Sessie 4 – Rollen & grenzen (systeem + spel)

Doel: herstellen van gezonde rolverdeling

Werkvormen

Poppen/figuren:

Laat gezin naspelen

Vraag:

“Wie hoort voor wie te zorgen?”

Oefening: “Van wie is het probleem?” (werkblad 4)

Maak 3 categorieën:

- kind
- ouder
- samen

Laat situaties sorteren:

Boodschappen doen → ouder

Spelen → kind

Elkaar helpen → samen

Maak eventueel kaartjes met situaties erop, die het kind in het juiste vakje kan leggen.

Kaartjes (voorbeelden):

- Mama is verdrietig
- Zus helpen met jas
- Spelen
- Geldproblemen

Heel concreet maken

Oefening: De te zware rugzak (werkblad 5)

Vertel:

“Stel je voor dat jij een rugzak draagt met allemaal zorgen van thuis...” Laat het kind zichzelf en deze rugzak tekenen. Laat het daarna de rugzak van zijn ouders tekenen met eventueel zijn ouders erbij.

Vragen:

- “Wat zit er in jouw rugzak?”
- “Welke dingen horen eigenlijk niet in jouw tas?”

Actie:

- Laat het kind dingen “teruggeven” aan mama/papa (symbolisch) door bijvoorbeeld een pijl te tekenen van zijn rugzak naar die van zijn vader/moeder.

Sterk bij kinderen die moeilijk praten

Spel: Stoplicht

- = dit is voor kinderen (spelen, vriendjes)
- = samen (helpen, kleine taakjes)
- = voor volwassenen (zorgen, problemen oplossen)

Oefening: jij noemt situaties → kind zegt kleur

Sessie 5 – Versterken & afronden

Doel: nieuwe overtuigingen verankeren

Werkvormen

Maak een “helpende gedachten poster”

Rollenspel:

Wat doe je als je je weer verantwoordelijk voelt?

Bekrachtigen

Benoem groei:

“Je hoeft niet meer alles op te lossen”

Geef een “zin om te onthouden”:

“Ik ben een kind en dat is genoeg”

OUDERGESPREK (essentieel, liefst tussen sessie 2–4)

Zonder dit blijft effect beperkt.

Doelen:

- Bewustwording van parentificatie
- Actief ontlasten van het kind

Concrete zinnen voor vader/moeder

- “Jij hoeft niet voor mij te zorgen”
- “Ik ben de papa/mama, ik regel dit”
- “Jij mag spelen en kind zijn”

Bespreek ook:

Hoe er over vader/moeder gesproken wordt

Of kind “emotionele steun” geeft aan vader/moeder

Evidence: systeeminterventie = cruciaal bij dit probleem

Valkuilen

- ✗ Kind complimenteren op “zorgzaam zijn” (versterkt patroon)
 - ✗ Te snel corrigeren zonder erkenning
 - ✗ Alleen met kind werken (zonder ouder)
-

Samenvattend werkmodel

Je werkt steeds in deze volgorde:

- Erkennen (gevoel klopt)
 - Begrenzen (taak klopt niet)
 - Vervangen (helpende gedachte)
 - Ouders activeren
-

MINI-RITUEEL (voor thuis)

Doel: dagelijkse ontlasting

Laat vader/moeder elke avond zeggen:

“Is er iets dat jij vandaag voor mij hebt gedragen dat ik terug mag nemen?”

Kind leert letterlijk “teruggeven”

SIGNALEN OM TE MONITOREN

Gebruik dit als observatielijst:

- Neemt hij vaak initiatief om te helpen/zorgen?
 - Maakt hij zich veel zorgen?
 - Speelt hij ontspannen?
 - Kan hij taken loslaten?
-

KORTE INTERVENTIE VOOR IN HET MOMENT

Als hij zich verantwoordelijk voelt:

1. Stop
 2. Vraag: “Van wie is dit probleem?”
 3. Laat hem kiezen (kind/ouder/samen)
 4. Koppel terug: “Dan mag jij het loslaten”
-

Tot slot

De kern van alles wat je doet:

“Liefde erkennen, verantwoordelijkheid terugleggen”