

“Piep” zei de muis



Training voor kinderen (4 t/m 7 jaar) in stressvolle situaties

“Piep” zei de muis is een training voor kinderen van 4 t/m 7 jaar die extra steun nodig hebben, omdat ze thuis of in hun directe omgeving veel spanning en stress ervaren. Spanning en stress ervaren we allemaal weleens op momenten in ons leven. Er mee omgaan is voor kinderen een stuk lastiger dan voor volwassenen. Dat komt onder meer omdat kinderen nog niet kunnen overzien wat er aan de hand is.

> **Langdurige spanningen**

Soms gebeuren er dingen in een gezin waarmee een kind geen raad weet en die voor spanning en stress zorgen. Als dat lang duurt, komen de kinderen in de verdrinking. Ouders hebben vaak met problemen te maken hebben die hun leven behoorlijk beïnvloeden. Op zo’n moment is er weinig rust en ruimte om voldoende aandacht voor de kinderen te hebben.

> Effect op kinderen

Kinderen kunnen in een moeilijke thuissituatie heel stil worden of juist heel dwars, boos of onzeker. Ze kunnen bang worden om te gaan slapen of om bij hun moeder weg te gaan. Soms plassen ze weer in bed. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die langere tijd in stressvolle situaties verkeren problemen kunnen krijgen. Dat hoeft niet, maar ze lopen wel meer risico. Voor deze kinderen en gezinnen is “Piep” zei de muis ontwikkeld.

> “Piep” zei de muis-club

Bij de club hebben kinderen plezier, gaan ze samen knutselen en hebben ze iets helemaal voor zichzelf. Ook leren de kinderen spelenderwijs hun thuissituatie een plekje te geven. Hoe werkt de training:

- Voorafgaand aan de training vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de ouder(s)/verzorger(s).
- De kinderclub komt 14 keer bij elkaar.
- We gaan leuke activiteiten doen.
- Met behulp van een handpop praten we over gevoelens waar kinderen mee te maken hebben, zoals verdriet, angst en boosheid.
- Kinderen zoeken samen naar oplossingen.
- Er is een schatkist met hulpmiddelen zoals een steen voor kracht en een knuffeltje om mee te knuffelen.
- Beroepskrachten van de samenwerkende organisaties (Mindfit, Mediant, Avedan, SMD/Wijkteams Enschede en Wijkkracht) begeleiden de groep.
- De training organiseren we meerdere keren per jaar (in het voor- en najaar) en vindt plaats in Almelo, Enschede of Hengelo.
- Voor de ouders zijn er vijf ouderbijeenkomsten.
- Aan deelname zijn geen kosten verbonden voor inwoners van de veertien Twentse gemeenten.

Het is een ontspannen training waar kinderen plezier hebben, vriendschappen aangaan en iets helemaal voor zichzelf hebben!

> Inlichtingen en aanmelden

Meer weten of een kind aanmelden? Dat kan via één van de volgende organisaties:



SMD/Wijkteams Enschede
053 481 79 00
trainingen@wijkteamsenschede.nl



Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Mediant
053 482 85 00
jeugd@mediant.nl



Mindfit
038 467 56 80
d.janne@impluz.nl



Avedan
088-0403800
groepswerk@avedan.nl



Wijkkracht
088 945 57 22
info@wijkkracht.nl