

De 3 vriendjes methodiek

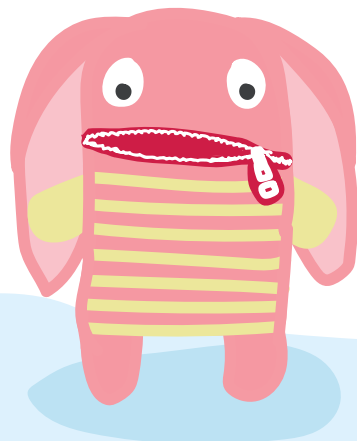
Bij deze methodiek neem je 3 zorgenvriendjes mee. Het kind verdeelt de 3 vriendjes in:

- Een **krachtenvriendje** dat alle belangrijke personen en dingen die goed lopen, bewaart en beschermt door de papiertjes waarop ze geschreven zijn op te eten.
- Een **zorgenvriendje** dat de zorgen van het kindje opeet in de hoop dat ze verminderen.
- Een **droomvriendje** dat de wensen en dromen opeet met als bedoeling ze te doen uitkomen.

Tijdens het kiezen en uitleggen ga je hierover in gesprek. Zo verzamel je op speelse wijze heel wat informatie over het kind, over doelen, zorgen en wensen. Afhankelijk van de leeftijd en situatie kan jij of het kind zelf de inhoud tekenen of schrijven.

Als je voldoende zorgenvriendjes hebt, kan je het kind de vriendjes laten houden. Je vertelt dan aan de ouder(s) hoe het werkt zodat ze hier samen verder mee kunnen werken of dat ze af en toe eens kunnen kijken of hun kind een papiertje in één van de vriendjes heeft gestoken.

Wil je ons helpen met het maken van nieuwe popjes? Dan vind je alle info op www.caw-a.be/zorgenvriendjes



CAW

www.caw.be

VU: An-Rose Vandewinckele, Lange Lozanastraat 200, 2018 Antwerpen

Aan de slag met zorgenvriendjes

Een handleiding voor hulpverleners



CAW



Zorgenvriendjes

Een zorgenvriendje is een popje met een mond die je kan openritsen. Kinderen kunnen er hun zorgen in steken in de vorm van briefjes of tekening.

Zorgenvriendjes kunnen worden ingezet als extra steun voor kinderen die het moeilijk hebben, met angsten zitten of in een crisissituatie zitten. Vaak houden ze dat voor zich, maar bij een zorgenvriendje kunnen ze hun zorgen verwoorden en achterlaten op een manier die neutraal én veilig aanvoelt. Ze kunnen het eventueel ook delen met een ouder, leerkracht of andere vertrouwensfiguur.

Aan de slag met zorgenvriendjes? Je kan de popjes aanvragen door te mailen naar kind.in.zicht@cawantwerpen.be

Hoe gebruik je een zorgenvriendje?

- Je kan een zorgenvriendje inzetten tijdens individuele gesprekken of in groep.
- Zowel hulpverleners als ouders kunnen de vertrouwenspersoon zijn om samen de inhoud van het zorgenvriendje te bekijken.
- Een zorgenvriendje kan voor kinderen helpend zijn bij aankomst in een opvang of tijdens hulpverleningsgesprekken.
- Je kan ze zowel ambulantly als residentieel gebruiken.
- In crisissituaties of als vast onderdeel in een begeleiding.



Als hulpverlener aan de slag met een zorgenvriendje

Een vriendje om te koesteren

Kinderen hebben veel fantasie en hun zorgenvriendje krijgt soms een eigen leven. Vaak geeft een kind zijn zorgenvriendje een naam en praat het ermee over zijn zorgen. Het geeft hen een geborgen gevoel.

Hulp bij piekergedachten

Een zorgenvriendje kan helpen om piekergedachten weg te nemen of om makkelijker in te slapen. Kinderen steken hun geschreven of getekende zorgen in de mond van een zorgenvriendje en sluiten de rits. Dat lost het probleem niet op, maar het is een eerste stap om zich beter te voelen, nu de zorgen veilig achter de rits zijn opgesloten.

Verwoorden van wensen

Kinderen kunnen hun wensen op een briefje schrijven of tekenen en in het zorgenvriendje steken. De ouder(s), vertrouwensfiguur of hulpverlener kunnen hierover met het kind in gesprek gaan op het tempo van het kind. Het is belangrijk om duidelijke afspraken te maken over de vertrouwelijkheid. Het kind mag zelf aangeven wat het wil vertellen en wat niet, met wie het besproken wordt en wanneer het briefje uit het zorgenvriendje wordt gehaald.

In gesprek met ouders

Wanneer je als hulpverlener enkel de ouder(s) in begeleiding hebt, dan kan je met hen bespreken hoe ze het zorgenvriendje kunnen gebruiken bij eigen kind. Ze kunnen het inzetten om te praten over moeilijke thema's. Als ze een tekening of briefje in de rits van het zorgenvriendje vinden, kunnen ze hierover samen in gesprek gaan. Het kind mag zelf aangeven wat het wil vertellen en wat niet. Het zorgenvriendje kan als een vast ritueel in de dag worden ingezet.

Een vriendje in 2 huizen

Als een kind gescheiden ouders heeft, kan het zorgenvriendje altijd mee. Zo heeft het een stabiel vriendje, bij beide ouders.

Bij het hulpverleningsgesprek

Laat het kind een zorgenvriendje kiezen uit een aantal popjes en het eventueel ook een naam geven. Het kind kan het popje gebruiken om voor hem/haar te praten, of te doen alsof het popje zijn/haar verhaal meemaakt. Je kan bekijken wat het popje nog kan betekenen, bijvoorbeeld: Wie volgt het op? Wanneer?

Soms helpt het ook gewoon om het popje vast te houden tijdens een gesprek.