



# Hoe kan ik mijn brusje helpen?

Tips voor ouders,  
verzorgers, opa's en  
oma's etc



Dit ebook met tips hoe je je brusje kan helpen, wordt aangeboden door Estelle De Hingh Kindercoaching en Femke Kuiper.

Estelle De Hingh is kindercoach en in haar praktijk helpt zij kinderen die opgroeien met een bijzondere broer of zus en die het lastig vinden om met de situatie om te gaan. Het gaat over om situatie waarbij er veel ruzie is met de broer of zus, waar één van de kinderen op een "vervelende manier" aandacht vraagt, het brusje zichzelf wegcijfert, het moeilijk vindt om voor zichzelf op te komen, zich veel zorgen maakt, slecht slaapt, last heeft van angsten of de ouders veel ontzorgt. In individuele coaching op maat, help Estelle het brusje te ontdekken wie zij zijn, wat ze graag willen, wat ze nodig hebben en hoe ze hier op een gezonde manier aandacht voor kunnen vragen. Ze helpt ze bij het herkennen en uiten van hun gevoelens. En ze helpt hen omgaan met hun bijzondere broer of zus. Allemaal op een speelse, laagdrempelige manier, passend bij de leeftijd. Estelle werkt hierbij verlangensgericht. Dus niet denkend vanuit het probleem, maar werkend met datgene waar het verlangen van het kind naar uitgaat. Met behulp van spelletjes, creatieve werkvormen bewegen en de natuur, dus vaak ook lekker het bos in. Daarnaast werkt Estelle ook met de ouders. Het liefst met opvoedopstellingen, om zo ieder weer zijn/haar eigen plek in het gezin te laten innemen. Een laagdrempelige manier om snel inzicht te krijgen in de dynamiek in het gezin. Het voordeel is dat 1 of 2 keer afspreken voldoende is en je een opvoedopstelling zonder je kind kan doen.

Estelle geeft samen met Femke Kuiper lezingen bij zorginstellingen en andere geïnteresseerde organisaties. Femke Kuiper is opgegroeid met een zusje met open ruggetje en zwaar hersenletsen en weet als gaan ander hoe het is om op te groeien met een bijzondere broer of zus.

Mocht je meer informatie willen, of meer willen lezen, dan kan je terecht bij [www.estelledehinghkindercoaching.nl](http://www.estelledehinghkindercoaching.nl) of [www.femkekuiper.nl](http://www.femkekuiper.nl). Wij staan altijd open om met je mee te denken dus schroom niet om contact met ons op te nemen.

Estelle De Hingh



Femke Kuiper





- ♥ Brussen vertellen vaak niet hoe ze zich echt voelen. Als je vraagt hoe het gaat, is de kans groot dat je kind niet meteen het achterste van zijn tong laat zien. Herken je dat bij je kind? In verschillende boeken en onderzoeken geven brussen aan dat ze niet snel aan hun ouders vertellen hoe het echt met ze gaat. Wij herkennen dat ook. De meest gehoorde reden is dat ze het idee hebben dat hun ouders het al zwaar genoeg hebben en ze de last niet willen verzwaren. Onze tip is: vraag door, neem geen genoegen met "het gaat goed". De kans is namelijk groot dat je kind worstelt met allerlei emoties en vragen die jij als ouder heel gemakkelijk kan wegnemen. Bijv "Waarom kan mijn zusje niet lopen en ik wel? Waarom wordt hij niet beter? Ik snap niet waarom hij zo vaak naar het ziekenhuis moet? Ik zou zo graag willen helpen, maar weet niet hoe. Ik zie dat mijn ouders verdriet hebben, maar ze vertellen niet waarom? Ik hoor mijn zusje schreeuwen en ik wil haar zo graag helpen, maar hoe?" Een kijktip is de TEDtalk van Alicia Arenas [www.youtube.com/watch?v=MSwqo-g2Tbk](http://www.youtube.com/watch?v=MSwqo-g2Tbk).
- ♥ Praat met je kind en laat zien dat je luistert. Dit klinkt als een inkopper, maar in mijn ervaring doen we het nog te weinig. Neem de tijd, leg je telefoon even weg en zorg dat je niet gestoord kan worden. Laat zien dat je luistert, dat je aandacht voor hem hebt. Kinderen merken snel of je oprecht naar ze luistert. Stel vragen, vat hardop samen wat je kind heeft gezegd en check of je hem begrepen hebt. Het kan zijn dat je bang bent voor wat ze gaan vragen of wat ze gaan zeggen. Misschien vind je het moeilijk, omdat je eigen verdriet naar boven komt. Als het gebeurt, benoem dat je het spannend vindt en als je een antwoord misschien niet meteen weet, vertel dat en zeg dat je er later op terug komt. En kom er dan ook op terug. Het kan zijn dat je kind niet meteen laat zien hoe het met hem gaat of meteen met zijn vragen komt, maar je laat zien dat je er bent voor het geval hij met je wil praten.
- ♥ Erken en bespreek de gevoelens van je kind. Broers en zussen van bijzondere kinderen komen al heel vroeg in aanraking met emoties waar ze nog te klein voor zijn. Daarom is het van belang dat jij die emoties bespreekt, zodat je kind ze leert benoemen en aangeven hoe hij zich voelt. Als een kind begrijpt wat hij voelt en wat er aan de hand is, kan hij zijn ervaringen beter verwerken. Daarom is het erg belangrijk om je kind te helpen zijn gevoelens te leren kennen door woorden te koppelen aan wat hij voelt. Denk aan boosheid, verdriet, zorgen maken, schaamte enz. Daarnaast is het ook heel belangrijk dat je alle emoties en gevoelens van je kind serieus neemt. Het helpt je kind enorm als je zijn gevoelens niet veroordeelt en niet zegt dat hij zich zo niet mag voelen. Zeg bijvoorbeeld niet tegen je kind dat hij niet jaloers mag zijn. Steun en ondersteun je kind bij deze gevoelens, want anders is de kans groot dat hij daarna weer boos wordt op zichzelf dat hij zo denkt. Bijvoorbeeld de opmerking: "Zat ik ook maar in een rolstoel, dan kreeg ik ook zoveel kado's!". Dat is vaak een reactie op ongelijkheid in waardering. In plaats van boos worden, kan je zeggen: "Ja, het is voor niemand makkelijk maar we vergeten jou niet hoor!" Dan voelt een kind zich serieus genomen en grote kans dat de jaloezie verdwijnt.





- ♥ Straf boze buien niet meteen af. Achter boosheid zit vaak een behoefte die niet gezien wordt. Onderzoek wat er achter die boosheid zit, vraag door en benoem wat je ziet. "Goh, ik zie dat je heel boos bent. Kan je me vertellen wat er aan de hand is?" Daarmee erken je zijn gevoelens en laat je zien dat ze er mogen zijn. Straf hem niet als hij een keer boos is op zijn broer of zus en zeg niet dat hij boft omdat hij gezond is. Zeg liever: "Jouw broer kan niet alles wat jij kunt en jij kan hem goed helpen. Logisch dat je daar niet altijd zin in hebt maar soms moet je wel eens iets doen waar je geen zin in hebt. Je zult zien dat het best meevalt en achteraf is het misschien nog wel leuk ook!"
- ♥ Geef voorlichting aan je kind over de aandoening van je bijzondere kind. Je beschermt je kind niet door niets erover te vertellen. Je kind voelt haarfijn aan dat er iets aan de hand is. Het niet uitspreken verergert gevoelens als onmacht, wanhoop en eenzaamheid. Je kind kan zijn eigen fantasie erop loslaten en grote kans dat hij het dan erger en groter maakt dan het is. Het kan zijn dat je kind zich zorgen maakt dat hij ook krijgt wat zijn broertje of zusje heeft. Probeer bij de voorlichting zoveel mogelijk aan te sluiten bij het niveau van je kind. Een goede tip om te weten of je aansluit: zolang je kind vragen stelt weet je dat hij meer wil weten. Stelt hij opeens geen vragen meer, dan is het genoeg geweest en gaat het hem wellicht te ver.
- ♥ Vertel je kind hoe hij het beste kan reageren op moeilijk gedrag van je bijzondere kind en hoe hij met zijn frustraties in het contact met zijn broer of zus om kan gaan.
- ♥ Voel je je zelf vaak somber, boos of gefrustreerd. Ga ermee aan de slag! Niet alleen zorg je er daarmee voor dat je eigen emoties niet in de weg staan in je interactie met je kind, maar je geeft ook nog eens een uitstekend voorbeeld omdat je werkt aan dingen die je lastig en moeilijk vindt.
- ♥ Ga op zoek naar activiteiten die zowel jouw bijzondere kind als zijn broer of zus leuk vindt. Kijk bijvoorbeeld eens op [www.lotjeenco.nl](http://www.lotjeenco.nl) voor tips.
- ♥ Wees alert op voorbeeldig gedrag. Je kind bespreekt zijn eigen angsten, gevoelens en emoties niet snel omdat hij ziet (of denkt te zien) dat jij het als ouder al zwaar genoeg hebt of omdat hij zich schaamt. Daarom stopt hij het weg en bestaat de kans dat hij zich voorbeeldig gaat gedragen. Daardoor kunnen emoties als angst en zorgen doorwoekeren zonder dat jij je kind gerust kan stellen en kan relativeren (kinderen kunnen dat nog niet).
- ♥ Je kind kan bang zijn voor het oordeel van andere kinderen over hun bijzondere broer of zus. Vaak is dat beeld niet reëel. Om een reëler beeld te krijgen kan bijvoorbeeld het houden van een spreekbeurt over de broer of zus een goede zet zijn.





- ♥ Wees alert dat sommige gebeurtenissen extra van invloed kunnen zijn op je kind, bijvoorbeeld als je kind naar school gaat of van school wisselt (middelbare school is zeker spannend omdat kinderen op die leeftijd niet anders willen zijn en erbij willen horen), als het broertje of zusje naar het ziekenhuis moet, of ergens anders gaat wonen.
- ♥ Betrek je eigen ouders, familie of vrienden. Opa's, oma's, tantes of een goede vriend kunnen een hele waardevolle rol spelen in het leven van broers en zussen. Bijvoorbeeld doordat je kind aan hun vertelt wat hij nodig heeft of om leuke dingen te doen.
- ♥ Zorg voor lotgenotencontact. Grote kans dat je kind heel graag contact wil met andere kinderen die ook opgroeien met een bijzondere broer of zus. Uit onderzoek van het Nederlands Jeugdinstituut (<https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/QuickScan-ondersteuningsbehoefte-zorgintensieve-gezinnen-deel2-Brussenpdf.pdf>) blijkt dat kinderen zelf aangeven dat ze hier het meeste behoefte aan hebben.
- ♥ Je kan je kind wijzen op de besloten facebookgroep "Ontbijtclub" van Anjet van Dijken (<https://www.facebook.com/groups/DeOntbijtClub/?fref=ts>) of de besloten facebookgroep van Lotje&Co Brussen (<https://www.facebook.com/groups/430826743605137/>).
- ♥ In beide groepen kan je kind zijn verhaal delen. Je kind kan ook naar brussengroepen gaan. Bijvoorbeeld van Stichting MEE of de theebransjes van Estelle De Hingh Kindercoaching.
- ♥ Schakel professionele hulp in als je denkt dat dat nodig is.
- ♥ Op de onderstaande sites kan je meer informatie vinden:
  - ♥ [www.brussenboek.nl](http://www.brussenboek.nl)
  - ♥ [www.lotjeenco.nl](http://www.lotjeenco.nl)
  - ♥ [www.broersenzussen.be](http://www.broersenzussen.be)
  - ♥ [www.sibs.org.uk](http://www.sibs.org.uk)
  - ♥ [www.supersibs.org](http://www.supersibs.org)
  - ♥ [www.estelledehinghkindercoaching.nl](http://www.estelledehinghkindercoaching.nl)
  - ♥ [www.femkekuiper.nl](http://www.femkekuiper.nl)
- ♥ En om te lezen:
  - ♥ "Broers- en zussenboek" van Anjet van Dijken
  - ♥ "Broers en zussen van speciale en gewone kinderen" van Frits Boer
  - ♥ "Broers en zussen, hoe is het voor jou" van Esther-Claire Sasabone
  - ♥ "Being the other one" van Kate Strohm
- ♥ Om te kijken:
  - ♥ De film "Mijn kleine grote broer" van Iris Hogendoorn. Te bestellen via facebook pagina <https://www.facebook.com/MijnkleinegroteBroer/>
  - ♥ De Serie "A-Typical", via Netflix.

