

# Hulp aan kinderen



Voor een veilige  
toekomst

In Nederland zijn ieder jaar meer dan 100.000 kinderen getuige van huiselijk geweld. Voor kinderen is geweld in huis zeer ingrijpend. Het kan grote gevolgen hebben, en die gevolgen gaan niet vanzelf voorbij.

Daarom is het belangrijk dat kinderen geholpen worden. Blijf Groep helpt de kinderen om te verwerken wat er is gebeurd. Zo voelen ze zich weer veilig en ze krijgen vertrouwen – in zichzelf en in hun omgeving.

## ‘En nu ik...!’

‘En nu ik...!’ is een programma voor kinderen van 7 t/m 11 jaar die te maken hebben gehad met ruzie en huiselijk geweld.

### **Al spelend je ervaringen verwerken**

De kinderen komen in kleine groepen bij elkaar om te praten over onderwerpen die voor hen belangrijk zijn. Op het programma staan behalve praten ook toneelspelen, tekenen, spelletjes doen, kleien, dansen en voorlezen. Zo wordt spelenderwijs gewerkt aan het verwerken van ervaringen.

### **Programma voor ouders en verzorgers**

Tegelijk met de bijeenkomsten van de kinderen, zijn in een andere ruimte bijeenkomsten voor de ouders en verzorgers.

Zij praten met elkaar over onderwerpen zoals:

- de gevolgen van huiselijk geweld voor kinderen;
- hoe je kinderen die geweld hebben meegemaakt kunt helpen;
- hoe je met kinderen over hun ervaringen kunt praten;
- welke begeleiding en ondersteuning je voor je kinderen kunt vragen.

## Wat kunnen kinderen hebben aan En nu ik...!

‘En nu ik...!’ helpt kinderen om ervoor te zorgen dat het huiselijk geweld dat ze hebben meegemaakt, zo min mogelijk van invloed is op de rest van hun leven.

Het programma biedt kinderen:

- manieren om hun gevoelens te uiten;
- manieren om na te denken over geweld;
- meer zelfvertrouwen;
- positieve ervaringen;
- versterken van sociale steun.

## ‘Kan iemand mij horen?’

‘Kan iemand mij horen?’ is een programma voor jongeren tussen de 12 en 15 jaar die huiselijk geweld hebben meegemaakt. In deze groep kunnen jongeren praten met andere jongeren die hetzelfde hebben meegemaakt.

### Heftige emoties

Tieners die uit een gezin komen waar vaak ruzie is, hebben te maken met een wirwar aan emoties: boosheid, angst, verdriet, loyaliteit. Vaak vinden ze het moeilijk om anderen te vertellen over wat er thuis gebeurt. Veel tieners schamen zich ervoor, of zijn bang gepest te worden.

Met ouders praten kan lastig zijn. Jongeren kunnen denken dat anderen ze niet zullen begrijpen of niet zitten te wachten op hun verhaal.

### Gedachten van jongeren

- het gevoel hebben te moeten kiezen tussen ouders;
- het liefst zo min mogelijk thuis zijn;
- voortdurend zorgen maken over hun ouders;
- moeite met ruzie;
- piekeren en zich rot voelen.

### Programma voor ouders en verzorgers

Tegelijk met de bijeenkomsten van de kinderen, zijn in een andere ruimte bijeenkomsten voor de ouders en verzorgers.

Zij praten met elkaar over onderwerpen zoals:

- de gevolgen van huiselijk geweld voor jongeren;
- hoe je jongeren die geweld hebben meegemaakt kunt helpen;
- hoe je met jongeren over hun ervaringen kunt praten;
- welke begeleiding en ondersteuning je voor je jongeren kunt vragen.

## Wat kunnen tieners hebben aan Kan iemand mij horen?

‘Kan iemand mij horen’ helpt jongeren die huiselijk geweld hebben meegemaakt te praten met andere jongeren die hetzelfde hebben meegemaakt. Ze kiezen zelf wat ze wel en niet met elkaar delen.

Het programma biedt:

- de mogelijkheid om eigen verhalen te delen;
- herkenning in de verhalen van andere jongeren;
- praktische tips voor de eigen situatie;
- handreikingen om om te gaan met situaties die de jongeren moeilijk vinden.

## Kinderen en huiselijk geweld - een paar harde waarheden

Bij huiselijk geweld tussen (ex-)partners worden kinderen vaak over het hoofd gezien. Toch hebben zij meer in de gaten dan je denkt.

- Meer dan 100.000 kinderen in Nederland zijn jaarlijks getuige van huiselijk geweld;
- Ongeveer 30 procent van de kinderen probeert tussenbeide te komen;
- Door geweld, of de dreiging ervan, voelt een kind zich onveilig in huis; Oók als hij of zij er geen problemen mee lijkt te hebben;
- Veel kinderen verbergen hun problemen voor hun ouders. Vaak omdat ze denken dat hun ouders al genoeg zorgen hebben;
- Bijna alle kinderen denken dat zij zelf de schuld zijn van de ruzies in huis.

## Meer informatie en advies

Voor meer informatie over het groepsaanbod voor kinderen en tieners:  
[www.blijfgroep.nl/hulp-aan-kinderen](http://www.blijfgroep.nl/hulp-aan-kinderen)  
Of neem contact op met Blijf Groep:  
088 234 24 50.

Deze kinderprogramma's zijn ontwikkeld door Blijf Groep en worden georganiseerd op verschillende plekken in Noord-Holland en Flevoland.

[www.blijfgroep.nl](http://www.blijfgroep.nl)

Volg ons op social media



## Over Blijf Groep

Blijf Groep helpt om huiselijk geweld te stoppen. Wij bieden hulp aan alle betrokkenen: slachtoffers, kinderen, getuigen en plegers. Blijf Groep biedt zowel ambulante hulpverlening als crisisopvang en begeleid wonen. Ook heeft Blijf Groep een uitgebreid groepsaanbod, zoals En nu ik..! en Je bent niet de enige. Blijf Groep heeft vestigingen in Noord-Holland en Flevoland.

[www.blijfgroep.nl](http://www.blijfgroep.nl)