

# PIEP zei de muis

Een club voor  
kinderen van 4,5 tot 8 jaar  
die veel stress en  
spanning meemaken



## Voor wie is PIEP zei de muis?

**PIEP zei de muis** is voor kinderen van 4,5 tot 8 jaar en hun ouders, die extra steun nodig hebben omdat er thuis of in hun omgeving veel stress en spanningen zijn. Kinderen weten zich vaak geen raad met situaties waarin bijvoorbeeld:

- een ouder, broertje of zusje langdurig ziek is
- een ouder psychische problemen heeft
- een ouder problemen heeft door het gebruik van middelen en daarnaast bijvoorbeeld:
- ouders gaan scheiden / gescheiden zijn
- er veel ruzie is
- iemand uit het gezin overlijdt

Kinderen kunnen daar moeilijker mee omgaan dan volwassenen.



## Wat betekenen spanning en stress voor je kind?

Als ouder wil je problemen het liefst voor je kind verbergen, maar kinderen hebben altijd in de gaten dat er iets aan de hand is. In dit soort situaties heb je misschien ook niet de rust en de ruimte om extra aandacht voor je kind te hebben. En juist door er niet over te praten, gaan kinderen van alles fantaseren.

Voor kinderen die nog niet goed begrijpen wat er aan de hand is, kan dat heel verwarrend zijn. Zeker als de spanning en stress langer duren, reageren kinderen daar op. Ze worden stil, of juist heel boos en dwars. Kinderen kunnen bang zijn om te gaan slapen of alleen gelaten te worden, of plassen (weer) in bed. Vaak denken kinderen dat alles wat gebeurt door hen komt. Ze voelen zich schuldig en denken: 'Als ik maar lief ben, dan wordt mijn moeder wel weer beter', of: 'Het is mijn schuld dat papa en mama zo boos op elkaar zijn'. Sommige kinderen nemen een rol op zich waar zij nog helemaal niet aan toe zijn, bijvoorbeeld door voor hun ouders te zorgen.



## Wat doet je kind tijdens PIEP zei de muis?

Bij **PIEP** merkt je kind dat hij of zij niet de enige is waar het thuis wat anders gaat dan bij anderen.

Je kind leert op een speelse manier:

- dat het niet door hem of haar komt wat er gebeurt
- eigen gevoelens en emoties te ervaren en er mee om te gaan
- vaardigheden om makkelijker met de thuissituatie om te gaan.

PIEP de muis, een handpop, vertelt over wat hij meemaakt en nodigt de kinderen uit om samen met hem oplossingen te zoeken. Piep heeft het over bang, boos, verdrietig en blij zijn. Hoe voelen de kinderen zich dan en wat kunnen zij er dan aan doen? De kinderen leren intussen ook ontdekken waar ze goed in zijn en oefenen wat ze het beste in moeilijke situaties kunnen doen. Je kind krijgt een schatkist waarin iedere week een schat komt die daarbij kan helpen. Piep zei de muis is een club waar kinderen plezier hebben, vriendjes maken en even iets helemaal voor zichzelf hebben. De meesten kunnen dan ook niet wachten en tellen de nachtjes af tot de volgende bijeenkomst.

Er zijn **15 wekelijkse bijeenkomsten** voor de kinderen. Als je kind gaat meedoen, zorg je er voor dat hij of zij tijdens de bijeenkomsten aanwezig is.

## Wat doen ouders tijdens PIEP zei de muis?

Zoals de kinderen bij PIEP één keer per week hun eigen club hebben, zo is er ook voor jou als ouder een aantal bijeenkomsten. We vertellen dan wat de kinderen in de club doen. Zo kun je met je kind over de club praten en laten merken dat je hem of haar steunt. Ook zoeken we samen naar oplossingen voor zaken waar je in de opvoeding tegenaan loopt. Je leert vaardigheden om te vertellen wat er aan de hand is, zonder dat je je kind daarmee belast en op een manier die hij of zij begrijpt. En als het nodig is, zoeken we samen met jou naar hulp, steun of activiteiten voor de andere gezinsleden.

Er zijn **5 ouderbijeenkomsten**. Deze zijn altijd tegelijkertijd met een van de bijeenkomsten voor de kinderen. Voor andere jonge kinderen in het gezin zoeken we met jou naar een mogelijkheid om hen op te vangen. Als je kind gaat meedoen, zorg je er voor dat je tijdens de ouderbijeenkomsten aanwezig bent.



# Aanmelden

Je kunt jouw kind aanmelden via één van de deelnemende organisaties in je omgeving of via jouw eigen contactpersoon. Na aanmelding komt een begeleider van 'Piep zei de muis' bij jullie thuis voor een kennismakingsgesprek. Je krijgt dan meer uitleg over de club en beslist daarna over definitieve deelname.

**PIEP zei de muis**  
wordt uitgevoerd door:

Mondriaan	088 506 72 00
Alcander	045 560 25 25
Zuyderland	088 459 93 93
Trajekt	043 763 00 00
CJG Westelijke Mijnstreek	046 850 66 94

**Je contactpersoon voor  
'PIEP zei de muis' is:**

