

## Zorgen delen kan zorgen schelen

De moeder van Rick is in de war

De zus van Stef is gehandicapt

De vader van Julia drinkt te veel

Ben je tussen de negen en dertien jaar?  
Maak jij je zorgen over iemand thuis?  
Iemand die ziek, gehandicapt of verslaafd is?  
Zorg je voor je vader, moeder, broer of zus?  
Of ken je een ander kind dat voor iemand zorgt?  
Wedden dat je dan wat aan deze informatie hebt?!!

Veel kinderen maken zich zorgen over een familielid dat ziek, gehandicapt of verslaafd is. Vaak zorgen ze ook voor zo'n familielid, meestal een vader, moeder, broer of zus, soms een opa of oma. Maak jij je zorgen? Zorg jij thuis voor iemand? Of ken je een ander kind, bijvoorbeeld in je klas, dat voor iemand zorgt? Dan is deze informatie voor jou bedoeld.

**Rick denkt dat hij de enige is die voor zijn moeder kan zorgen**

### Wat betekent het om voor iemand te zorgen?

Als je voor iemand zorgt, heb je soms het gevoel dat je er alleen voor staat. Anderen snappen vaak niet wat er aan de hand is en waarom jij je zorgen maakt. Misschien slaap je zelfs slecht, omdat je veel piekert.

Als je voor iemand zorgt, voel je je soms schuldig. Je denkt misschien dat je het niet goed doet of dat je niet genoeg doet.

Als je voor iemand zorgt, bijvoorbeeld je broer of zus, krijg je vaak minder aandacht van je ouders. Daardoor denk je misschien dat ze jou niet zo belangrijk vinden.

Als je voor iemand zorgt, heb je misschien minder tijd voor vrienden of vriendinnen.

**Rick** rust even uit op het lage muurtje. Zijn blote voeten bungelen in het koele water van de vijver. Vlak naast hem staat de zware boodschappentas.

"Ga je mee zwemmen, Rick!"

Rick kijkt om, over het pad komt David aanfietsen.

"Ik kan niet," zegt hij, "een andere keer misschien."

Met de armen in zijn zij gaat David op het muurtje staan. "Dat zeg je altijd. Je wilt gewoon niet met mij mee."

Rick aarzelt, wat moet hij zeggen? Hij moet straks nog meer boodschappen doen. Daarna heeft hij zijn moeder beloofd een spelletje te doen. David hoeft niet te weten dat het niet goed gaat met zijn moeder. Het ergste is nog dat ze niet meer naar buiten durft.

"Mijn moeder heeft longontsteking," verzint hij.

"Smoesjes!" roept David. "Je zegt steeds wat anders. Ik weet niet of ik je vriend nog wil zijn."

Boos komt Rick overeind. Mooie vriend, denkt hij. Hij kan er ook niks aan doen dat hij de enige is die voor zijn moeder kan zorgen.

"Volgens mij is je moeder gewoon lui," gaat David verder. "Ik ga wel alleen zwemmen."

"Dan doe je dat toch!" Boos grijpt Rick de boodschappentas. Hij raakt per ongeluk de benen van David die wild met zijn armen begint te zwaaien. Maar Rick loopt weg zonder om te kijken.

## Is het gewoon als kinderen zulke zorgen hebben?

Er zijn verschillende redenen waarom kinderen zich zorgen maken en voor iemand zorgen. Bijvoorbeeld omdat hun moeder vaak in de war is. Of omdat een zusje gehandicapt is. Of ze zorgen voor hun vader, omdat hij te veel drinkt. Zo zijn er veel meer voorbeelden te noemen. Voor deze kinderen lijkt het misschien heel gewoon om voor iemand te zorgen, maar dat is het niet. En het is iets waar ze best trots op mogen zijn.

## Stef wil ook wel eens voetballen met zijn vrienden

### Hoeveel kinderen zorgen eigenlijk voor iemand?

Veel kinderen die thuis voor iemand zorgen, denken dat ze de enige zijn. Dat is een groot misverstand! Weet je dat er in ons land ongeveer honderdduizend kinderen tussen de negen en dertien jaar zijn bij wie thuis iemand gehandicapt, ziek of verslaafd is? Dat zijn bij elkaar vierduizend klassen! En al die kinderen weten dat vaak niet van elkaar.

**Stef** parkeert de rolstoel aan de rand van het voetbalveld. Eigenlijk wilde zijn zusje liever naar de dijk. Ze vindt het heerlijk om van de helling af te rijden, maar Stef wil ook wel eens voetballen met zijn vrienden.

"We hebben een nieuwe coach, jongens!" roept Jannes.

Niemand lacht. In het dorp weten ze wat er met Jet aan de hand is. Alleen Jannes vindt het leuk om te pesten.

Onder het voetballen kijkt Stef steeds opzij naar Jet. Als de bal even later vlak langs haar over de zijlijn rolt, begint ze te krijsen.

Voor de grap geeft Jannes haar de bal. "Zij mag ingooien!" roept hij met een grijns.

Maar Jet wil de bal niet teruggeven. Ze begint nog harder te krijsen als Jannes de bal wil afpakken. Hij probeert haar arm om te draaien.

"Doe niet zo raar, man!" roept iemand.

Stef springt tussen hen in. "Blijf van haar af!" Niemand komt aan zijn zusje, hoe lastig ze ook kan zijn.

Jannes schrikt van de blik in zijn ogen. Hij laat haar los. "Donder op met die achterlijke zus van je!" roept hij.

Met moeite weet Stef zich te beheersen. "Kom, we gaan naar de dijk," zegt hij met ingehouden woede. Jet klapt vrolijk in haar handen, waardoor de bal op de grond valt.

Als Stef met haar wegloopt, kijkt hij nog even om. Dan pas ziet hij het groepje vrienden dat achter hem aan komt. "We gaan met je mee!" roept een van hen. "Laat Jannes maar barsten."

Opgewonden begint Jet nog harder te klappen.

### Wat helpt als je voor iemand zorgt?



Je schaamt je misschien, je denkt dat anderen het toch niet begrijpen, of je vindt dat anderen er niets mee te maken hebben.

Toch kan het helpen om met iemand te praten die je vertrouwt of die ook voor een ander zorgt.

Het kan ook zijn dat je vragen hebt. Op de volgende pagina vind je websites en tips voor boeken waar je veel aan kunt hebben.

Doen hè? Zorgen delen kan zorgen schelen.

### Met veel moeite lukte het Julia om haar vader naar bed te krijgen

**Julia** staart gapend naar het rekenboek voor haar neus. Ver weg klinkt de stem van de meester. Julia denkt aan gisteravond. Het was weer mis met haar vader. Eerst zat hij rustig op de bank te drinken, maar opeens begon hij te schelden en door de kamer te stampen. Julia's moeder is bang voor hem als hij weer eens dronken is, net als Merel, haar kleine zusje. Met veel moeite lukte het Julia om haar vader naar bed te krijgen. Zij is de enige naar wie haar vader nog wel eens wil luisteren. Daarom blijft Julia maar zo veel mogelijk bij hem in de buurt.

"Hé Julia, ik vroeg je wat?"

Nu pas merkt ze dat de meester vlak naast haar staat. "Eh, wat dan?" vraagt Julia.

De meester schudt zijn hoofd. "Je ziet eruit alsof je nachten niet hebt geslapen. Wat heb je de laatste tijd?"

Julia haalt haar schouders op. "Niks."

"Niks? Blijf straks maar even na. Misschien moeten we even over dat niks praten."

Julia kijkt de meester na als hij wegloopt. Hij is best wel een aardige vent, maar ze gaat hem niets vertellen. Het gaat de meester niks aan dat haar vader veel drinkt. Dan denkt hij ook dat haar vader een rotvent is, en dat is helemaal niet waar.



### Wat kun jij doen voor iemand die zorgt?

Ken jij een jongen of meisje dat thuis voor een familielid zorgt?

Je kunt helpen door af en toe te vragen hoe het gaat of door iets voor hem of haar te doen. Gewoon aardig doen is prima.

## Wil je meer weten?



[www.brusjes.nl](http://www.brusjes.nl)  
[www.drankjewel.nl](http://www.drankjewel.nl)  
[www.itsyourlife.nl](http://www.itsyourlife.nl)  
[www.kinderenzorgen.nl](http://www.kinderenzorgen.nl)  
[www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)



Of bel de Kindertelefoon: 0800 0432



*Pony aan zee*, Ella Weisbrod,  
Kwintessens NZV Uitgevers

*Wat dacht je van mij?*, Corrie Hafkamp,  
Sjaloom

*Wij zijn niet gek!*, Kees Opmeer,  
Van Holkema & Warendorf

*Het is fijn om er te zijn*, Guus Kuijer,  
Querido

*Oma Majesteit*, Joke Kranenbarg,  
Sjaloom

*Mijn beurt* Trimbos-instituut,  
voor kinderen van 6 tot 12 jaar  
die een ouder hebben met psychische  
of verslavingsproblemen  
([bestel@trimbos.nl](mailto:bestel@trimbos.nl) AF0502)



Deze informatie is ontwikkeld in samenwerking tussen het project *Kinderen Zorgen* Drenthe van Icare Mantelzorgondersteuning, het project *Broers en zussen in de spotlight!* van De Rudolphstichting, Bosk, Nierstichting en Nierpatiëntenvereniging, PhiladelphiaSupport en VOGG en het project *Mijn zorg! Over kinderen die zorgen* van de LOT, Vereniging van Mantelzorgers en de Chronisch zieken en Gehandicapten Raad Nederland in samenwerking met het Steunpunt Mantelzorg Almere. De ongewijzigde tekst mag met bronvermelding gebruikt worden.

Deze uitgave is financieel mogelijk gemaakt door: Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling, KerkinActie, ministerie van VWS, VSBfonds, Nationaal Revalidatie Fonds, Stichting Kinderpostzegels Nederland, Provincie Drenthe en Provincie Flevoland.

Auteur: Kees Opmeer

Redactie: Jorinde Klungers, Alice van Laar, Lucia Tielen en Annemieke de Vries

Vormgeving: Anne Lammers, Gianni Castellana

Illustratie: Hester van de Grift, *Pony aan zee*, Kwintessens

Fotografie: Netty Mamahit

Druk: Drukkerij Liesbosch

Met speciale dank aan: Spatie, Centrum voor geestelijke gezondheid Apeldoorn en Basisschool Zandpol, Drenthe.