



MIJN BRUS-BOEKJE

Een plek voor mijn verhaal.

Over hoe het met mij gaat. Thuis en op school.

Dit invulboekje is van: _____



Inhoudsopgave

Intro	4
Zullen we beginnen?	5
Opdracht: mijn familie	7
Bij mij thuis	8
Mijn broer of zus	9
Zo ziet mijn dag eruit	11
Mijn weekend	12
Mijn 3 wensen	13
Mijn emoties	15
Wat maakt mij blij?	17
Verdriet mag er zijn	18
Waar ben ik bang voor?	19
Boos zijn	20
Even een spelletje	21
Zoek het woord	22
Een leuke herinnering met mijn broer of zus	23
Dit helpt mij	24
In de klas	25
Wie mogen mij helpen als het even moeilijk gaat?	26



WAAROM EEN INVULBOEK?

Dit boekje is er speciaal voor jou. Hier kan je tekenen, schrijven kleuren en dromen. Alles wat jij denkt, mag je hier kwijt. Er is geen goed of fout.

Thuis kunnen er soms dingen gebeuren die je leven op z'n kop zetten. Bijvoorbeeld als je broer of zus vaak naar het ziekenhuis moet. Dat is best veel. Je maakt van alles mee, en soms is het lastig om daar woorden voor te vinden.

In dit boekje kan je rustig opschrijven of tekenen wat er in je hoofd zit. Zo kunnen de juf, meester en je klasgenootjes beter begrijpen hoe het met je gaat en wat jou kan helpen op school.





ZULLEN WE BEGINNEN?

IK BEN BENIEUWD NAAR JOU!



Dit ben ik



Ik ben jarig op

De naam van mijn school is

Ik hou van

Hobby's

Dit wil ik later worden

Ik hou niet van

Mijn vrienden



Deze mensen zijn belangrijk voor mij



Mijn lievelingsdier



Mijn lievelingseten

Wat vind ik belangrijk dat
anderen over mij weten?

Mijn grootste wens

Wat ik verder nog wil delen

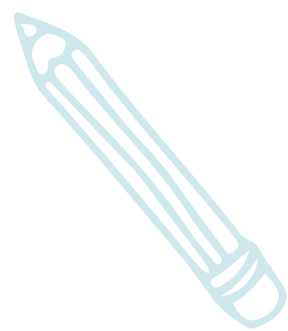
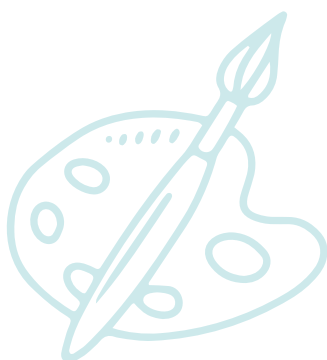
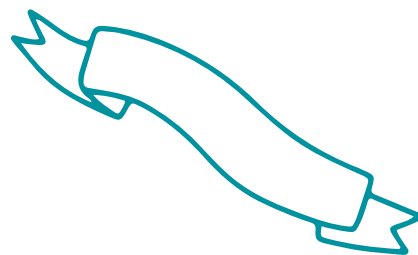


OPDRACHT

MIJN FAMILIE

Dit is mijn familie

Teken of schrijf met wie je woont, en wie er bij jou thuis horen. Dit kunnen mensen zijn, maar ook huisdieren en anderen die belangrijk voor je zijn.



BIJ MIJ THUIS

Ik woon in een (Flat / Huis / Boot / Twee huizen / Anders...)



Ik woon daar met



Onze huisdieren



Deze mensen zijn ook vaak bij mij

MIJN BROER OF ZUS

Hoeveel broers of zussen heb je? En hoe heten ze?



Wat vind je het leukst om met je broer(s) of zus(sen) te doen?



VERHAAL



Het is niet altijd makkelijk om een broer of zus te hebben die ziek is. Soms ligt mijn zus de hele dag in bed en kunnen we niks samen doen. Dan voel ik me een beetje alleen, of juist boos, ook al weet ik dat zij er ook niks aan kan doen.

Maar er zijn ook momenten waarop ik wél moet lachen. Zoals die keer dat we samen gingen gamen en zij meteen verloor, en toen deed alsof het expres was. Dat was heel grappig.

Aan die herinnering denk ik vaak terug. Want ook al is het nu soms moeilijk, die leuke momenten zijn er nog steeds.

Wat vind je moeilijk aan dat je een broer of zus hebt die ziek is?

Met wie kan je goed praten over de ziekte van je broer of zus, en waarom?

Denk je er weleens over na hoe het zou zijn als je broer of zus niet ziek was, en hoe zou dat dan anders zijn?

ZO ZIET MIJN DAG ERUIT

Ik sta om uur op en dan ga ik:



Dan voel ik mij vaak

Hoe komt dat?

Als ik klaar ben met school ga ik:



Dan voel ik mij vaak

Hoe komt dat?

Na het avondeten ga ik:



Dan voel ik mij vaak

Hoe komt dat?

MIJN WEEKEND

Ik sta om uur op en dan ga ik:



Dan voel ik mij vaak

Hoe komt dat?

In het weekend ga ik vaak:



Dan voel ik mij vaak

Hoe komt dat?

Na het avondeten ga ik:



Dan voel ik mij vaak

Hoe komt dat?

MIJN 3 WENSEN - Teken of schrijf over je grootste wensen

Denk eens na over iets wat jij later graag zou willen. Dat kan van alles zijn: een droom, een wens, of iets wat je hoopt voor de toekomst. Schrijf bij de mindmap in het midden van de pagina jouw idee of wens op. Daaromheen teken of schrijf je alles wat erbij hoort. Bijvoorbeeld: Waarom wil je dit graag? Wie zijn er dan bij jou? Hoe ziet het eruit? Wat maakt het speciaal? Je mag het helemaal op jouw manier doen: tekenen, kleuren, schrijven, alles mag.

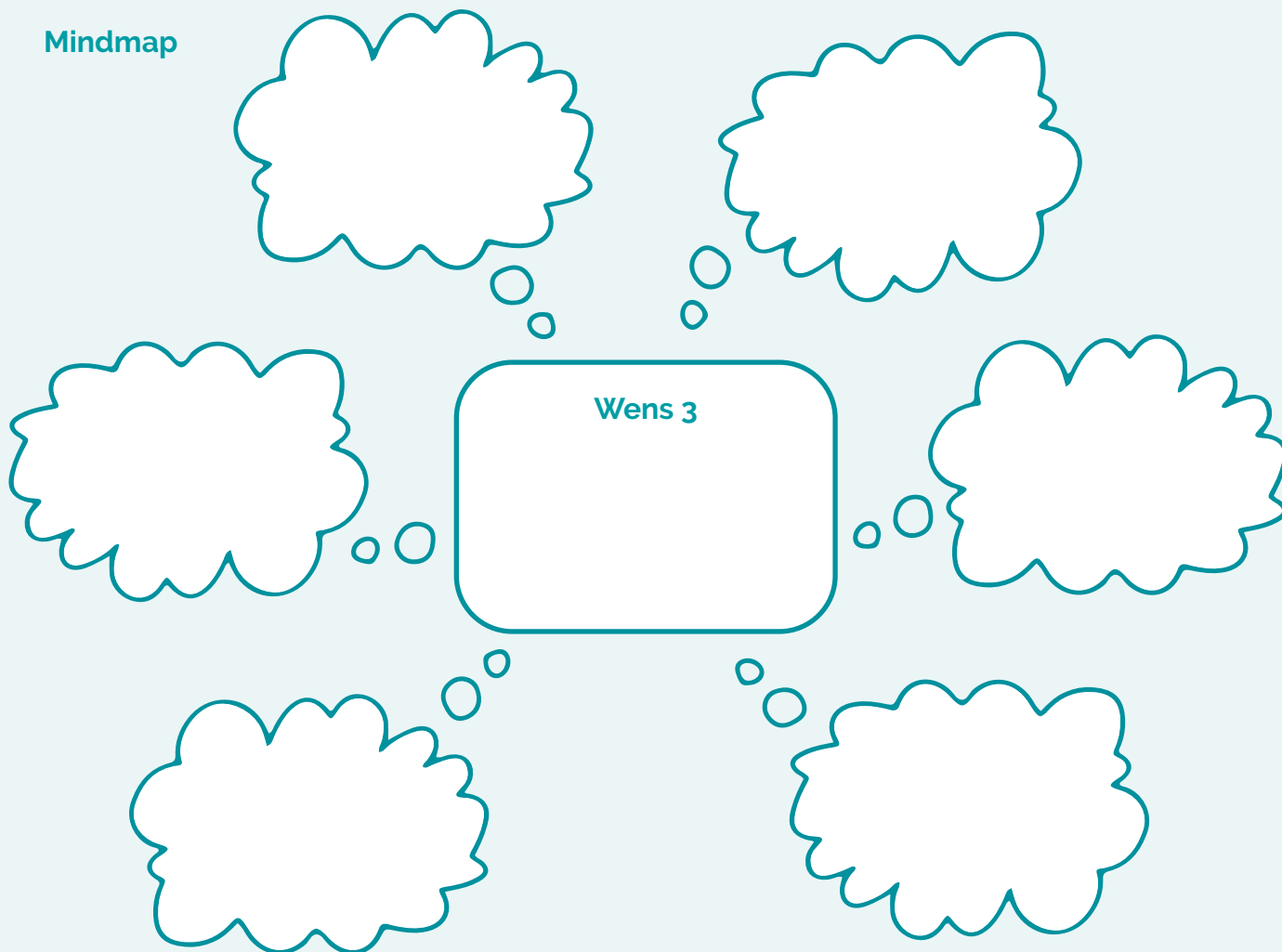
Wens 1



Wens 2



Mindmap



DAAN, 11 JAAR

In de pauze praten mijn vrienden vaak over leuke dingen die ze in het weekend gaan doen. Ik kan daar niet altijd over meepraten, want we moeten thuis vaak bij mijn zusje blijven. Eerst verzin ik dan smoesjes, maar nu vertel ik gewoon eerlijk dat we veel thuis moeten zijn voor mijn zus. Mijn beste vriend snapt het gelukkig. Soms komt hij bij mij thuis gamen, dat vind ik eigenlijk nog leuker.

SOFIE, 9 JAAR

Mijn beste vriendin weet alles van mijn broertje. Als ik verdrietig ben, zegt ze vaak niks. Ze gaat gewoon naast me zitten of geeft me een knuffel. Dat is fijn. Soms vraagt ze: "Wil je erover praten of wil je liever afleiding?" Daar ben ik blij mee, want ik wil er niet altijd over praten. Soms wil ik gewoon tekenen of buiten spelen en aan andere dingen denken.



Meestal voel ik me:



Blij - Boos - Bang - Verdrietig

Kan je uitleggen of tekenen waarom?

Vandaag voel ik me:

Blij - Boos - Bang - Verdrietig

Kan je uitleggen of tekenen waarom?





 Gevoel	Op school	Thuis
Blij		
Boos		
Bang		
Verdrietig		

e

WAT MAAKT MIJ BLIJ?

Soms voel ik me blij. Dan lijkt het alsof alles net wat lichter en makkelijker gaat. Ik merk dat ik meer zin heb om te praten, te lachen of iets actiefs te doen. Soms komt dat door iets groots, soms gewoon door iets kleins.

Waar word ik blij van?

Wanneer voel ik me op school het vrolijkst?

Ik merk dat ik blij ben in de klas als

Welke kleine dingen kunnen mijn dag beter maken?

Deze mensen of plekken geven me een goed gevoel

VERDRIET MAG ER ZIJN...

Soms voel ik me verdrietig. Dan lijkt het alsof er een wolk in mijn hoofd hangt en ik nergens zin in heb. Maar als ik dan muziek aanzet en begin te dansen, voel ik me langzaam wat lichter. Even alles eruit bewegen helpt. Soms lach ik voor de spiegel om mijn eigen gekke moves.



Wanneer voel ik me verdrietig in de klas?



Wat heb ik nodig om me dan beter te voelen?



Als ik verdrietig ben, vind ik dat wel/niet fijn om te vertellen.
Waarom? En als je 'wel' hebt ingevuld, aan wie vertel je dat meestal?



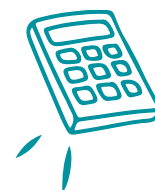
Wat kan de juf, meester en de rest van de klas doen als ik verdrietig ben?

WAAR BEN IK BANG VOOR?



Als ik denk aan mijn broer of zus die ziek is, dan ben ik bang voor

Waar kunnen de mensen om me heen aan merken dat ik bang ben?



Zo kan mijn klas en de juf/meester mij helpen op lastige momenten



Wat zou ik willen dat anderen over mij weten?

Ik hoor vaak dat ik er stoer uitzie. Alsof ik alles wel aan kan.

Maar eigenlijk ben ik best vaak bang. Bijvoorbeeld als mijn broer weer naar het ziekenhuis moet, of als ik niet weet wat er gaat gebeuren.

Ik laat het niet altijd merken, maar van binnen voel ik het wel. Maar dat is niet erg. Stoer zijn betekent niet dat je nooit bang mag zijn.



BOOS ZIJN

Soms word ik boos. Dan voel ik van alles tegelijk. Soms wil ik schreeuwen, soms juist niks zeggen. Het helpt om te bewegen, iets op te schrijven of even stil te zijn.

Wanneer voel ik me meestal boos?

Wat merk ik aan mezelf als ik boos ben?



Wat helpt mij om rustig te worden als ik boos ben?



Wat wil ik dat mijn juf, meester of klas doet als ik boos ben?



Sam, 10 jaar

Ik word vaak boos, ook om kleine dingen. Laatst kreeg ik ruzie met iemand uit mijn klas omdat hij tegen mijn stoel aanstompte. Mijn meester zag dat en vroeg me even naar voren. Toen vroeg hij hoe het thuis ging. Ik vertelde dat ik soms zo boos word omdat alles thuis om mijn zusje draait. Hij snapte het. Nu hebben we een afspraak: als ik boos word, mag ik even naar buiten of een rondje lopen. Dat helpt me rustiger te worden.



Raad het woord

De letters zijn gehusseld. Kan jij het goede woord vinden?

Aa Bb Cc

Voorbeeld

SLEIENPSBTUE

>>

BUITENSPELEN

Nu jij

>>

.....

UTOAUVNR

>>

.....

SBNRUSE

>>

.....

RDMNOE

>>

.....

CLHEAN

>>

.....

IMEEOST

>>

.....

IOERBLVJNVE

>>

.....

REAKNTRTE

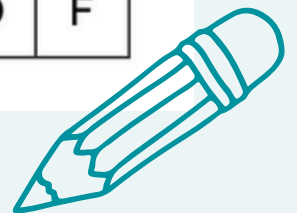
ZOEK HET WOORD



B	V	T	O	K	T	I	U	P	X	Y	T
F	T	E	K	E	N	E	N	D	F	G	H
E	G	D	X	P	R	A	T	E	N	W	X
S	C	H	O	O	L	P	C	A	M	E	A
L	L	K	K	B	O	O	S	B	L	I	J
D	E	N	L	U	I	S	T	E	R	E	N
S	K	U	C	V	R	A	G	E	N	I	W
T	V	F	Y	E	Q	Y	B	R	O	E	R
E	W	F	Z	Z	E	T	L	P	G	L	V
U	Q	E	U	V	R	I	E	N	D	E	N
N	G	L	S	U	T	H	U	I	S	J	G
M	C	D	A	G	B	O	E	K	X	O	F

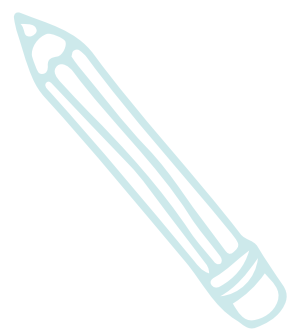
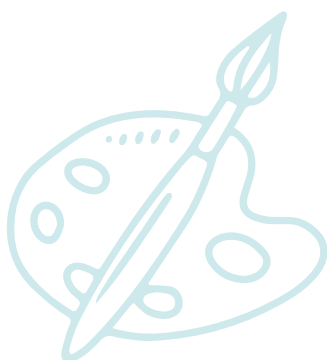
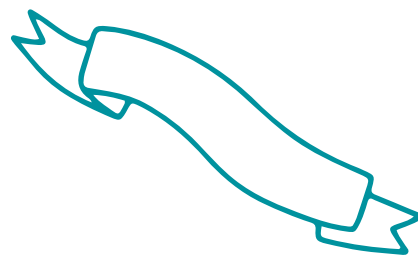


- BLIJ
- BOOS
- DAGBOEK
- PRATEN
- TEKENEN
- VRIENDEN
- KNUFFEL
- SCHOOL
- THUIS
- ZUS
- BROER
- LUISTEREN
- STEUN
- VRAGEN



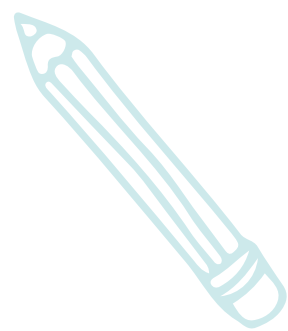
Een leuke herinnering met mijn broer of zus

Beschrijf een leuk moment dat je hebt meegemaakt met je broer of zus. Tekenen mag ook!



DIT HELPT MIJ

Teken een rugzak met daarin wat jou helpt als je het even zwaar hebt.





Wil ik de klas laten weten dat mijn broer of zus ziek is?



Zo ja, hoe zou ik de klas willen vertellen over mijn zieke broer of zus?



Hoe kan de juf of meester mij hierbij helpen?



Noor, 10 jaar

Ik vertel niet veel over mijn broer die ziek is. Ik ben bang dat andere kinderen me zielig vinden of rare vragen stellen. Maar toen we een spreekbeurt moesten doen over iets belangrijks in ons leven, heb ik het toch verteld. Dat voelde goed. Niet iedereen hoeft alles te weten, maar sommige kinderen snappen het nu beter dan ik dacht.





Wie mag mij helpen?

De juf of meester / Papa / Mama / Broer / Zus / Vriendjes / Anders



Op deze momenten moet ik op school vaak aan thuis denken ...



Zijn er dingen die op school anders kunnen, om het voor mij fijner te maken?



Ties, 11 jaar

Soms wil ik helemaal niks over mijn zieke zusje vertellen. Dan wil ik gewoon lekker voetballen in de pauze en nergens aan denken. Andere dagen heb ik juist zin om erover te praten. Mijn juf heeft gevraagd hoe ze kan zien wanneer ik wél wil praten. Nu hebben we een seintje: als ik mijn potlood achter mijn oor doe, betekent het dat ik even wil praten. Zo weet zij het, zonder dat ik het hardop hoeft te zeggen.

GOED BEZIG!



Je bent nu op de laatste bladzijde. Je hebt dingen opgeschreven, getekend en nagedacht over wat jij belangrijk vindt. Dat is niet altijd makkelijk, maar je hebt het toch gedaan.

Je mag het boekje nu inleveren bij de juf of meester, dan lopen jullie er later nog een keer samen doorheen. Als je iets wil aanpassen kan dat natuurlijk altijd.

GOED BEZIG!



