

Brussen

Voor jou 9-12 en 13-16 jaar

Mediant Roessingsbleekweg 39
Preventie -Jeugd 7522 AH Enschede

Informatie 053 – 482 85 00
jeugd@mediant.nl



Informatie voor kinderen
en jongeren



Kinderen en jongeren die opgroeien met een broer of zus met psychische problemen worden ook wel 'Brussen' genoemd. Als Brus kan je het gevoel hebben in de schaduw te staan van je broer of zus waar dit speelt. Misschien herken je het:

- Je voelt je soms achtergesteld.
- Zelf aandacht vragen van je ouders is lastig, omdat je merkt dat ze al vaak druk zijn met de zorg voor je broer of zus.
- Je wilt meer weten en hebt vragen over wat je broer of zus heeft.
- Misschien schaam je je ook weleens ten opzichte van vriendjes/vriendinnetjes voor je broer of zus? Of gemengde gevoelens jegens hem of haar, zoals blij en teleurgesteld.
- Of heb je weleens gedacht de enige te zijn met zo'n broer of zus?



"Ik vond het fijn om andere jongeren te ontmoeten en dat ik weet dat ik niet de enige ben."

Iets voor jou?

Mediant organiseert groepen voor brussen. In deze groep ontmoet je leeftijdsgenoten die in ongeveer dezelfde situatie zitten als jij. Er is ruimte om je eigen ervaringen en gedachten uit te wisselen met anderen die ook een broer of zus hebben met psychische problemen. Dit doen we niet alleen door erover te praten, maar ook door leuke dingen te doen. Je leert beter voor jezelf op te komen en jouw eigen plek in het gezin te krijgen.

In de groep komen o.a. de volgende onderwerpen aan bod:

- kennismaking
- gevoelens
- aandacht krijgen, aandacht vragen
- sociaal netwerk

Er is een ouderbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst wordt er ingegaan op de positie van de brus in het gezin en wat ouders kunnen doen om het te verbeteren.

Voor wie: De kindergroep, voor de leeftijd van 9-12 jaar
De jongerengroep voor de leeftijd van 13-16 jaar

Hoe vaak: 6-8 bijeenkomsten inclusief een terugbijeenkomst
1 ouderbijeenkomst

Duur: anderhalf uur per bijeenkomst