

Voor kinderen tussen 8 jaar en 14 jaar:

- Rollercoaster van emoties

Deze metafoor kan gebruikt worden bij een bipolaire stoornis of een diagnose borderline. We vergelijken onze emoties en ons leven met een rollercoaster. Net zoals in een rollercoaster in een pretpark, maken we in ons leven goede (ups) en minder goede (downs) momenten mee. Soms worden we helemaal meegenomen door de attractie en weten we zelf niet meer welke kant we uitgaan of wat er op ons gaat afkomen. Dit maakt het voor ons en onze kinderen heel onvoorspelbaar.

We beelden ons in dat we in het karretje zitten en we doorheen ons leven ons karretje vullen met leuke en minder leuke herinneringen.

Soms zit ons karretje vol met zware en negatieve herinneringen, waardoor het voor ons zwaar wordt. Als ouder kan je hier zelf kiezen welke zorgen je al uitlegt aan je kind (afhankelijk van zijn/haar leeftijd). Het is heel belangrijk dat je aan je kind vertelt dat je hem/haar ongelooflijk graag ziet, waar je ook bent in de rollercoaster.

Door het volgen van therapie of een opname wil je graag leren hoe de rollercoaster rustiger kan worden.

- Metafoor van de put

Deze metafoor kan gebruikt worden als een ouder kampt met een depressie of een manische depressie.

We starten met het idee dat iedereen in het leven een weg bewandelt. Op onze weg maken we soms leuke dagen of periodes mee (onze toppen; bv. vakantie, verjaardagsfeest, geboorte van broer/zus,...). Soms echter maken we ook minder leuke momenten mee (onze putten; bv. bij een ruzie, als er iemand overlijdt,...). Al deze momenten symboliseren we als stenen en steken we in onze rugzak, die we altijd bij ons hebben.

Ook ouders wandelen op zo een weg. Soms gebeurt het dat ouders zich voor een langere periode minder goed voelen waardoor ze in een put zitten. Het is dan voor ouders niet zo gemakkelijk om er uit te komen. Ze zijn dan moe, lachen minder, hebben minder energie om te spelen;.... Dit komt doordat de rugzak een beetje zwaar is van al die moeilijke en zware stenen/momenten.

Als ouder kan je dan kijken over welke stenen je wel/niet iets wil vertellen.

Soms vinden kinderen het wel fijn dat ze wat uitleg krijgen, zodat ze beter begrijpen wat het voor de ouders soms moeilijk maakt.

In de therapie is het de bedoeling dat ouders leren praten over hun stenen zodat die lichter worden en misschien ooit uit de rugzak mogen.

- Metafoor van het draakje

Deze metafoor kan gebruikt worden als de ouders kampt met een verslavingsproblematiek (alcohol, medicatie of drugs).

We vertellen aan de kinderen dat de ouders een drugs- of pintjesdraak in hun

hoofd hebben, die heel veel zin heeft in alcohol/drugs. Het is heel moeilijk voor ouders om er niet naar te luisteren. Het draakje kan namelijk heel luid roepen dat hij alcohol/drugs nodig heeft. Door meer te drinken, groeit het draakje en heeft hij meer dorst en wil hij nog meer (tolerantie).

In therapie proberen ouders het draakje terug kleiner te maken of er niet meer naar te luisteren. Soms slaapt het draakje heel lang en kan het toch terug wakker worden (herval is mogelijk).

Je kan vragen aan uw kind(eren) om de draak te tekenen en een naam geven. Ze mogen ook aangeven wat zij het liefst met de draak willen doen.