

'de wereld van een Brus' (hand-out)

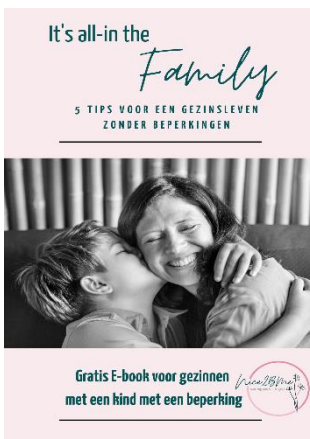
Wat fijn dat je het webinar hebt gevolgd. In deze 'hand-out' geef ik je, vanuit mijn expertise, nog wat leuke en interessante linkjes voor en over Brussen.

Praten met een ander:

Het kan voor een Brus fijn zijn om vrijuit te kunnen praten met iemand. Een bekende misschien, of misschien juist iemand die los staat van de gezinssituatie. Of omdat het lastig is om er juist met een bekende over te kunnen praten. Misschien vind je kind het wel fijn om naar een coach te gaan. Weet dat er ook **Brussen** coaches zijn, die hun expertise hebben op het gebied van Brussen.

Een coach kan je kind ondersteunen wanneer het:

- | | |
|-------------------|---|
| -slecht slaapt | -moeizame omgang heeft met andere kinderen |
| -vaak boos is | -moeite heeft met 'nee' zeggen |
| -gespannen is | -onzeker is |
| -bang is | -het moeilijk heeft op school |
| -piekert | -stil en teruggetrokken is |
| -verdrietig is | -gewenst gedrag vertoond |
| -de lat hoog legt | -ongewenst gedrag vertoond. |
| -hoog gevoelig is | -overvallen wordt door moeilijke emoties (frustratie, schaamte) |



← Gratis E-book: *It's all-in the family, een gezinsleven zonder beperkingen.*

De link voor het (gratis) E-book, met daarin het gezin emotiespel (uit het webinar): www.nice2bme.nl/gratis-ebook/

Andere Brussen ontmoeten/herkennen van verhalen.

*Live/offline een georganiseerd dagje speciaal voor Brussen (workshops, dagjes uit) en ouder-brus workshops. Bv. Via patiënten verenigingen, mantelzorg netwerken en Brussen coaches😊

*Maar ook online: Brussenbeweging **BRUS**. (Brussen community op Facebook)

<https://www.facebook.com/groups/brussenbeweging>

*Herkenning door het (voor-) lezen van brussen boeken, zoals: *'Len en zijn broer'* (met doorvraag vragen)

*Herkenning vanuit beeldmateriaal: Televisieserie (aanrader): ***Mijn kleine grote Broer***

De 12-jarige Fien groeit op met haar verstandelijk gehandicapte broer en daar heeft ze het soms best moeilijk mee. https://www.npostart.nl/mijn-kleine-grote-broer/KN_1725050

Brussenspel voor jongere Brussen (6 tot 9 jaar):

www.brussengame.nl Doel van het spel · het herkennen en hanteren van de eigen grenzen · opkomen voor zichzelf, · het vragen en ontvangen van steun uit de omgeving.

Tot slot

Ik hoop dat ik je heb mogen inspireren. Mocht je n.a.v. het webinar nog een onbeantwoorde vraag hebben, wil je erover napraten of merk je dat je Brus het lastig heeft en wil je graag weten wat ik nu voor jouw gezin kan betekenen, neem dan even contact met mij op. Dat mag bellend zijn, een mail of een appje.

info@Nice2Bme.nl 06-18296111. Doen hoor. Je zit nergens aan vast😊

Nickee Hoedemaekers, coach voor kind én gezin.

www.Nice2Bme.nl