



## Online Brussentraining

voor kinderen met een broer of zus met een beperking of chronische ziekte

**Heb je een broertje met autisme, heeft je zus een verstandelijke beperking of zit je broer in een rolstoel? Als BROer of ZUS van iemand met een beperking groei je op in een gezin waar het net even anders gaat dan in andere gezinnen. Sommigen brussen maken zich zorgen over hun broer of zus of over hun ouders. Gevoelens als verdriet, schaamte en boosheid komen ook vaak voor. Het is fijn om hier over te kunnen praten met andere kinderen die ook opgroeien als brus.**

### Voor wie

Deze bijeenkomst is voor kinderen van 7 t/m 12 jaar in Hilversum, die een familielid hebben met psychische problemen, een chronische ziekte, een verstandelijke of lichamelijke beperking.

### Wat gaan we doen

We komen 6 keer bij elkaar. We praten, knutselen, doen spelletjes en kijken filmpjes.

We hebben het over:

- de leuke kanten aan het hebben van een broer of zus met een beperking
- de problemen die je tegenkomt
- je gevoelens als het gaat om je broer of zus
- wat je nodig hebt als brus
- de verschillende psychische, lichamelijke en verstandelijke problemen
- en tips voor elkaar

Voor de ouders zijn er ook twee bijeenkomsten. Voorafgaand is er een kennismaking met zowel de brus als de ouders.

### Wanneer

De online training via ZOOM start in **maart** op de woensdagmiddag en duurt 1 uur. In overleg met alle deelnemers wordt de startdatum en tijd bepaald.

### Kosten

Deelname aan de training is gratis. Er zijn geen kosten aan deze bijeenkomsten verbonden.

### Aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden stuur een mail naar Jacqueline Zandt via [j.zandt@mee-ugv.nl](mailto:j.zandt@mee-ugv.nl).



**MEE Utrecht, Gooi & Vecht**  
meedoen mogelijk maken