

Angststoornis of fobie

Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder bang is of vreemde dingen doet, kan dat voor jou ook lastig zijn. Zeker als je daardoor zelf dingen niet meer mag of kan. Je weet vaak niet wat er nu weer gaat gebeuren. Misschien is er thuis wel vaker ruzie of moet je meer zelf doen of samen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luistert je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook zijn dat je denkt dat het door jou komt dat je vader of moeder zich niet goed voelt. Maar dat is niet zo. Geen enkele ouder kiest voor een angststoornis en jij kan er ook niks aan doen. Hier leggen we uit wat er met je vader of moeder aan de hand is en kun je een verhaal lezen van iemand anders die hetzelfde heeft.

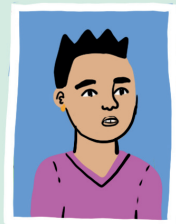
Wat is er met mijn vader of moeder aan de hand?

Jouw vader of moeder heeft last van een angststoornis. Dat wordt ook wel een fobie genoemd. Iemand met een angststoornis is heel erg bang voor gewone dingen in het leven. Dingen die de meeste mensen helemaal niet eng vinden. Sommige mensen zijn bijvoorbeeld bang om over straat te lopen, of durven niet door een tunnel te rijden. Soms kan het zo erg worden dat ze een heleboel dingen niet meer durven die ze vroeger gewoon deden.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? Vast wel. Alle mensen hebben dat wel eens. Als zulke gevoelens erg sterk zijn en lang duren, zeggen we dat iemand psychische problemen heeft. En één van die psychische problemen is een angststoornis. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.

Hallo, ik ben Matz!



“Het gaat over mijn vader. Hij kan heel goed zwemmen en maakt veel grapjes. De laatste tijd doet mijn vader zo anders dan eerst. Hij is heel erg bang voor dingen. Dat zou je niet denken als je hem ziet, want hij is heel groot en sterk. Hij heeft mij uitgelegd dat hij bang is om met mensen te praten. Hij zegt dat hij er niets aan kan doen. Vroeger vond ik het altijd leuk als hij thuis was, maar nu niet. Hij zit de hele dag maar op de bank tv te kijken.

Soms zegt mijn vader dat hij mij naar voetballen gaat brengen, maar hij doet het toch niet. Net als we de deur uitgaan moet hij ineens heel erg naar de wc en zegt hij: laat mama je toch maar brengen. Ik denk wel eens dat hij boos op me is omdat ik niet zo goed kan voetballen. Hij kon vroeger heel goed voetballen, dat heeft hij me zelf verteld. We gingen ook wel eens doelschieten hier op het plein. Maar nu wil hij nooit meer mee. Dat vind ik heel erg jammer. En ik begrijp het ook niet. Waarom kan hij niet gewoon met mij alleen naar buiten?

Mijn vader wil ook niet meer naar de verjaardag van opa en oma. En wij krijgen bijna niemand meer op bezoek. Gelukkig wonen opa en oma vlakbij. Opa is laatst meegegaan naar voetballen. Niemand anders zijn opa is ooit komen kijken, dat was echt leuk! En ik ben pas naar de KOPP/KOV groep geweest. Daar kun je praten met andere kinderen die ook een vader of moeder hebben met zulke problemen. Dan merk je dat je gelukkig niet de enige bent! We kregen ook tips hoe je ermee om kan gaan en we leerden dat de problemen van onze ouders niet onze schuld zijn.”



Kopstoring

Op www.kopstoring.nl vind je informatie voor, over en door jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. Hier staan tips en verhalen van andere jongeren en een lijst met filmpjes en boeken.

Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut: www.trimbos.nl/webwinkel.