

# Depressie

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder verdrietig is of vreemde dingen doet, is dat heel erg wennen. 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 samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luisteren 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 depressie 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 depressie. Mensen met een depressie zijn vaak lange tijd suf en moe. Ook hebben ze helemaal geen zin in dingen die ze eerst wél leuk vonden. Het lijkt soms net of ze niet merken dat je er bent. Depressieve mensen kunnen soms heel veel slapen. Maar er zijn ook depressieve mensen die juist helemaal niet kunnen slapen.



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 depressie. 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 Hailey!

“Het gaat over mijn moeder. Ze kan heel goed knuffelen en ze wil altijd graag mijn nieuwe dansjes zien. Wat lastig is, is dat mijn moeder heel erg in de put zit. Vaak lijkt het net of ze niet weet dat ik er ben. Als ik iets vraag, geeft ze vaak geen antwoord en ze vergeet heel veel. Toen ze nog geen medicijnen gebruikte, werd ze heel snel boos. In het begin dacht ik dat het door mij kwam, want

ik luister soms niet zo goed. Maar mijn moeder zegt dat het niet mijn schuld is. Ze heeft verteld dat ze een depressie heeft en dat is niemands schuld.

Toen het vorig jaar heel slecht met haar ging, lag ze veel op bed en keek ze een beetje tv op de bank. Als ik haar iets vroeg, zei ze bijna niets terug. Dat was heel naar, ik kreeg er gewoon buikpijn van. We moesten toen ook heel veel doen in huis zoals koken en voor mijn kleine broertjes zorgen. Ik was blij dat er toen thuishulp kwam, want ik had bijna geen tijd meer om te spelen. Ik vind het vervelend dat mijn moeder zich zo voelt, want het is nu veel minder gezellig thuis. Vroeger deden we met z'n allen spelletjes of gingen we wandelen, nu niet meer. Soms beloven mijn vader en moeder nog wel eens dat we iets leuks gaan doen, maar meestal gaat het toch niet door.

Ik ben wel eens boos als ze weer zo somber is, maar ik durf dat niet te laten merken. Ik ben bang dat ze dan zelf ook weer boos of verdrietig wordt. Gelukkig kan ik er op school met de juf over praten. Mijn moeder heeft aan haar verteld wat er aan de hand is. 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](http://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](http://www.trimbos.nl/webwinkel).