

Psychische problemen algemeen

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 psychische problemen 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 andere kinderen die hetzelfde hebben.



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

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. Je kan dat merken aan hoe iemand doet: hij of zij wordt heel snel boos, huult veel of ligt veel op bed. Soms kan iemand vreemde dingen doen of iets zeggen dat je totaal niet begrijpt.



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!

Liam, Tess en Hakim hebben alle drie een vader of moeder die zich niet zo goed voelt of dingen doet die niet bij hem of haar passen. Liam vertelt dat zijn vader meestal heel stil is. “Soms zit hij wel samen met mij voor de tv, maar dan zegt hij niks, ook niet als ik hem iets vraag. Het lijkt dan net alsof hij niet door heeft dat ik erbij ben.”

De moeder van Hakim heeft dat ook wel eens. “Maar andere keren let ze juist heel erg op me en wordt ze heel snel boos. Vaak snap ik dan niet eens waarom ze boos wordt en daar word ik een beetje zenuwachtig van. Dan ga ik maar op mijn kamer zitten.”

De vader van Tess is soms erg in de war. “Hij zegt dan dingen die helemaal niet kunnen. Hij dacht bijvoorbeeld een keer dat hij de nieuwe koning van Nederland was en ging dat op straat aan iedereen vertellen. Dan schaam ik me dood voor hem, maar ik vind het ook wel eng.”

Tess, Liam en Hakim vinden het fijn dat ze elkaar hebben leren kennen. Ze kennen elkaar van de KOPP/KOV groep. Daar kun je met andere kinderen praten die ook een vader of moeder hebben met psychische problemen. Liam: “Vroeger dacht ik dat ik de enige was die een vader met zulke problemen had, maar er zijn meer kinderen bij wie het thuis niet altijd makkelijk is.”



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.