

Posttraumatische stressstoornis (PTSS)

Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder vaak bang is, snel boos wordt of dingen doet die je niet begrijpt, 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 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 PTSS 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 posttraumatische stressstoornis, oftewel PTSS. Iemand met PTSS heeft iets vreselijks naars meegemaakt. Zo'n nare gebeurtenis wordt ook wel een trauma genoemd. Na een trauma kan iemand PTSS krijgen. Iemand ziet dan de nare beelden van de gebeurtenis steeds opnieuw voor zich. Mensen met PTSS vermijden vaak plekken, personen of dingen die hen aan de nare gebeurtenis doen denken. Hij of zij schrikt snel, voelt vaak angst of verdriet, slaapt slechter en kan opeens erg boos worden. Ook kan iemand door deze angsten zich te veel zorgen gaan maken dat er iets met hun kind gebeurt.



Voel jij je wel eens verdrietig, bang of boos? 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 PTSS. Bij PTSS heeft iemand altijd iets naars meegemaakt. Maar niet iedereen die iets naars meemaakt krijgt PTSS. Het is niet iemands eigen schuld: het overkomt je gewoon. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl 7% van de Nederlanders ooit in hun leven last heeft van PTSS.

Hallo, ik ben Djino!



“Mijn vader kan heel goed koken en voetballen. Hij heeft vroeger veel meegemaakt als kind. Eigenlijk merkte ik daar niet zoveel van, want hij was altijd vrolijk. Maar toen zijn beste vriend een jaar geleden overleed, veranderde dit. Sindsdien is hij vaak ergens anders met zijn gedachten en is hij regelmatig verdrietig. Als ik hem wat wil vragen of vertellen, kijk ik daarom eerst of hij zich wel goed voelt. Ik weet ook dat hij vaak moe is en slecht slaapt.

En soms kan hij uit het niets enorm boos worden. Zo was ik laatst aan het gamen met een vriend, stond mijn vader zomaar boos op. Hij begon te schelden en trok de stekker uit het stopcontact. Ik schrok heel erg en schaamde me. Nu neem ik liever geen vrienden mee.

Mijn vader heeft mij verteld dat hij soms geen controle over z'n emoties heeft door de dingen die hij heeft meegemaakt. Hij kan daarom van kleine dingen plotseling boos of angstig worden of schrikken. Hier kan hij niets aan doen en hij wil helemaal niet gemeen tegen mij zijn. Ik vind het naar om mijn vader zo te zien en ook wel vervelend. Want ik doe niets verkeerd en toch wordt hij dan boos op mij.

Gelukkig doen we ook leuke dingen samen. Het liefst ga ik met mijn vader voetballen op het pleintje om de hoek. Ook kan ik altijd naar mijn opa en oma als mijn vader zich niet goed voelt. 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.

Meer informatie?

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