

Ayla heeft een ouder met psychische problemen. Ayla vindt dat moeilijk.
Wat kan ze doen?





Dit is Ayla

Ayla woont samen met haar ouders en twee broertjes.

Ayla maakt graag filmpjes met vriendinnen.



De moeder van Ayla doet anders dan eerst

De moeder van Ayla is vaak verdrietig. Ze lacht weinig. Soms is ze opeens heel boos. Of ze heeft hoofdpijn en buikpijn. Ze eet weinig. Ze zit veel thuis en wil geen bezoek.

De moeder van Ayla doet weinig leuke dingen met Ayla en haar broertjes. Ayla en haar moeder hebben vaak ruzie. Ayla zit vaak op haar kamer, omdat ze geen ruzie wil.

De vader van Ayla doet veel in huis. Ayla helpt hem extra veel.



Ayla vertelt niet aan anderen hoe zij zich voelt

Ayla is vaak boos, ook op haar moeder. En ze is soms verdrietig. Ze denkt dat haar moeder misschien niet van haar houdt. Ze heeft veel vragen over haar moeder. Ayla zoekt op internet wat er met haar moeder kan zijn.

Ayla heeft het gevoel dat ze niet belangrijk is. Ayla durft thuis niet te praten over hoe ze zich voelt. Ze is bang dat ze de problemen erger maakt.

Ayla denkt dat niemand het zal begrijpen. Ayla neemt geen vriendinnen mee naar huis. Ze schaamt zich voor haar moeder, dan is ze bang dat anderen slecht gaan denken over haar moeder.



Ayla denkt ook op school veel na over thuis

De docent op school ziet dat Ayla niet goed kan opletten in de klas. Haar cijfers zijn minder goed dan eerst. De docent merkt ook dat Ayla minder vrolijk is. Soms wordt ze opeens heel boos.

De docent van Ayla vraagt hoe het thuis gaat. Eerst vindt Ayla het moeilijk om te vertellen over haar moeder. De docent zegt dat het belangrijk is om te praten. Praten helpt. Je hoeft niet bang te zijn of je te schamen.

Ayla kan de docent vertrouwen. Ze vertelt hoe het thuis gaat. De docent luistert goed en denkt dat Ayla met iemand moet praten die haar kan helpen. Het is belangrijk dat Ayla goed voor zichzelf zorgt.

De docent van Ayla praat ook met de ouders van Ayla. Eerst schrikken ze. Ze wisten niet dat Ayla zich zo voelde. Ze begrijpen wel dat Ayla extra hulp kan gebruiken.





Ayla gaat naar de zorgcoördinator op school

Ayla gaat samen met de docent naar iemand die haar kan helpen. Anderen die kunnen helpen zijn bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, iemand van het wijkteam, buurtteam, huisarts, jeugdarts of schoolarts.

Ayla kan die persoon vertrouwen. Haar verhaal is veilig en blijft geheim als ze dat wilt. Zij doen dit voor veel jongeren. Anderen hoeven niet te weten dat ze steun krijgt.

Je mag altijd iemand meenemen naar een afspraak. Iemand die je vertrouwt.



Ayla krijgt steun van een begeleider

De zorgcoördinator van school zoekt samen met Ayla een begeleider. Een begeleider geeft uitleg en helpt als je je zorgen maakt. Ayla mag zelf kiezen of ze hulp wil van een begeleider.

Ayla praat over thuis. Ze krijgt uitleg over wat er is met haar moeder. En wat dit voor Ayla zelf betekent.

Ook praat ze in een groep met andere jongeren die dezelfde zorgen hebben. Ayla vindt het moeilijk om te praten, maar het helpt wel. Praten kan helpen om je beter te voelen. Ayla merkt dat zij niet de enige is. De andere jongeren begrijpen goed hoe Ayla zich voelt. Ook doen de jongeren samen leuke dingen.

Ayla leert dat het niet haar schuld is. En dat ze hulp kan krijgen. En haar broertjes en haar moeder ook. Ayla leert dat ze niet dezelfde problemen als haar moeder hoeft te krijgen later.



Ayla heeft een moeder met psychische problemen

Psychische problemen zijn problemen in het hoofd. Iemand is bijvoorbeeld erg verdrietig, in de war, bang of kan opeens erg boos worden. Of iemand heeft geen emotie en wil heel veel alleen zijn. Zonder dat je begrijpt waarom. Met goede hulp kan iemand zich beter voelen.

Door de problemen is het voor de ouder soms moeilijk om aandacht aan het kind te geven. Een kind kan hier veel last van hebben. Het is goed om steun te vragen als je je niet goed voelt.

Er zijn heel veel redenen voor psychische problemen. Niemand kiest ervoor om zich zo te voelen. Het is nooit de schuld van het kind. Die persoon kan zelf hulp gebruiken. Sommige ouders willen hulp, andere niet.



Er zijn veel andere jongeren die dit thuis ook meemaken

Overal bestaan ouders met psychische problemen. In Nederland hebben ongeveer vijf jongeren per klas een ouder met psychische problemen.

Iedereen gaat hier anders mee om. Sommige jongeren zijn boos op de ouder. Of schamen zich. Of ze denken dat het hun schuld is. Het is normaal als je daar soms last van hebt.

Je bent niet de enige. Je hoeft je niet te schamen.



Ayla praat met haar ouders

De ouders van Ayla gaan ook mee naar de begeleider. Haar ouders willen dat Ayla zich goed voelt. En dat Ayla het thuis fijn heeft en plezier maakt.

Ayla begrijpt nu beter wat er met haar moeder is. Haar ouders begrijpen dat het soms moeilijk is voor Ayla. En haar ouders zijn trots op Ayla dat ze steun heeft gezocht.

Soms lukt het de ouder met psychisch problemen niet om mee te gaan. Of de ouder wil niet mee. Het kind mag dan ook altijd iemand anders meenemen die het vertrouwt. Bijvoorbeeld de andere ouder, of iemand uit de familie.



Ayla voelt zich beter

Ze maakt zich minder zorgen en schaamt zich minder voor haar moeder. Thuis praten ze meer over hoe het gaat. En over hoe Ayla en haar broertjes zich voelen. Ayla is minder boos. Ze heeft minder ruzie met haar moeder.

Ayla zorgt goed voor zichzelf. Ze maakt meer plezier. Ze spreekt vaker af met vriendinnen.

De moeder van Ayla krijgt hulp. De moeder van Ayla voelt zich soms nog niet goed. Ayla weet nu met wie ze kan praten als ze zelf verdrietig of boos is. Ayla doet weer leuke dingen. Ook af en toe met de jongeren die zij kent via de begeleider.

Tekst: Isabel Gosselt, Nienke Bekkema, Lily Menco en Tessa van Doesum.

Illustraties: Monica Hajek

Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Iyad Abdullah, Anna de Haan, Iris Doldersum, Erika Espinola y Vázquez, Lonneke Heere, adviesraad KOPP/KOV Trimbos-instituut en Anouk de Gee.

Onmisbare hulp: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Trimbos-instituut, 2022.

Beeldverhalen en de animaties in meerdere talen van deze uitgave, waaronder in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch, vind je op de websites van het [Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie](#) en [Trimbos-instituut](#).

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Hulp aan kinderen in gezinsverpleging.

