

Jeden z rodziców Ayli ma problemy psychiczne. To trudne dla Ayli. Co może zrobić?





Oto Ayla

Ayla mieszka z rodzicami i dwoma braćmi.

Chętnie nagrywa filmy z przyjaciółkami.



Mama Ayli zachowuje się inaczej niż dawniej

Często jest smutna. Rzadko się śmieje. Czasami nagle się złości. Boli ją głowa lub brzuch. Niewiele je. Spędza czas w domu i nie chce żadnych odwiedzin.

Mama Ayli rzadko robi coś miłego z Aylą i jej braćmi. Ayla i jej mama często się kłócą. Ayla przeważnie zostaje w swoim pokoju, aby uniknąć kłótni.

Domem zwykle zajmuje się ojciec Ayli. Ayla stara mu się jak najwięcej pomagać.



Ayla nie mówi nikomu o tym, jak się czuje

Często też złości się na swoją mamę. Czasem ogarnia ją smutek. Zastanawia się, czy mama ją kocha. Ma wiele pytań związanych z nią. Odpowiedzi na pytanie, co się z nią dzieje, szuka w Internecie.

Ayli wydaje się, że nie jest ważna. Nie ma odwagi w domu mówić o tym, co czuje. Boi się, że tylko pogorszy sprawę.

Myśli, że nikt tego nie zrozumie. Nie przyprowadza przyjaciółek do domu. Z jednej strony wstydzi się matki, a z drugiej boi, że inni źle będą ją oceniać.



Ayla rozmyśla o domu również, kiedy jest w szkole

Jej roztargnienie w klasie zauważył nauczyciel. Osiąga słabsze niż wcześniej wyniki. Zauważył również, że Ayla nie jest już taka wesola. Czasami nagle się złości.

Zapytał o sprawy w domu. Początkowo trudno Ayli było mówić o mamie. Nauczyciel powiedział, że to ważne, aby o tym rozmawiać. To pomaga. Nie musi się bać ani wstydzić.

Ayla ma zaufanie do nauczyciela. Mówi jak wyglądają sprawy w domu. Nauczyciel słucha uważnie i mówi, że Ayla musi porozmawiać z kimś, kto może jej pomóc. Ważne jest, aby dobrze dbała o siebie.

Nauczyciel Ayli przeprowadził rozmowę z jej rodzicami. Początkowo się wzdrygnęli. Nic nie wiedzieli o uczuciach Ayli. Rozumieją, że potrzebuje pomocy.





Ayla odwiedza koordynatora opieki zdrowotnej w szkole

Ayla wraz z nauczycielem udaje się do kogoś, kto może jej pomóc. Innymi osobami, które mogą udzielić jej pomocy są: pracownik pomocy społecznej, osoba z zespołu dzielnicowego, zespołu sąsiedzkiego, lekarz rodzinny, pediatra lub lekarz szkolny.

Ayla może zaufać tym osobom. Jej opowieść jest bezpieczna i jeśli zechce pozostanie tajemnicą. Wiele młodych osób uzyskuje taką pomoc. Nikt nie musi o tym wiedzieć, że ktoś im pomaga.

Zawsze można przyprowadzić ze sobą kogoś na spotkanie. Kogoś, komu się ufa.



Ayla otrzymuje wsparcie opiekuna

Koordinator opieki zdrowotnej ze szkoły razem z Aylą szuka opiekuna psychologicznego. Opiekun wszystko wyjaśni i pomoże, jeśli są jakieś strapienia. Ayla sama podejmuje decyzję, czy potrzebuje pomocy opiekuna.

Ayla opowiada o domu. Otrzymuje wyjaśnienia, co dzieje się z jej mamą oraz co to oznacza dla Ayli.

Uczestniczy również w rozmowach z innymi młodymi ludźmi, którzy mają te same problemy. Mówienie sprawia trudność Ayli, ale to pomaga. Rozmowa pomaga lepiej się poczuć. Ayla widzi, że nie jest sama. Młodzi ludzie rozumieją doskonale, co czuje. Młodzi razem robią fajne rzeczy.

Ayla wie teraz, że to nie jej wina i że może otrzymać pomoc. Podobnie jak i jej bracia i mama. Ayla dowiaduje się, że nie musi mieć w przyszłości tych samych problemów, co jej matka.



Mama Ayli ma problemy psychiczne

Problemy psychiczne, to problemy umysłowe. Kogoś ogarnia wielki smutek, jest zagubiony, boi się lub nagle złości. Czasami nie okazuje żadnych emocji i przeważnie chce być sam. Nie wiadomo z jakiego powodu. Otrzymując właściwą pomoc, każdy może poczuć się lepiej.

Z powodu problemów rodzicowi może być trudno poświęcić uwagę dziecku. To może być bardzo bolesne dla dziecka. Zawsze dobrze jest poprosić o pomoc, jeżeli źle się czujesz.

Problemy psychiczne mają wiele przyczyn. Takie samopoczucie to nie wybór. Nigdy winy nie leży po stronie dziecka. Taka osoba może skorzystać z pomocy. Niektórzy rodzice chcą otrzymać pomoc, inni nie.



Jest bardzo wielu młodych ludzi, których dotyka to samo w domu

Wszędzie można spotkać rodziców z problemami psychicznymi. W Holandii mniej więcej 5 uczniów w każdej klasie ma rodzica z psychicznymi problemami.

Każdy inaczej sobie z tym radzi. W niektórych dzieciach rodzi się złość na rodzica. Odczuwają wstyd. Myślą, że to ich wina. To normalne, że czasami ma się z tym problem.

Nie jesteś sam. Nie ma się czego wstydzić.



Ayla rozmawia ze swoimi rodzicami

Rodzice Ayli również udają się do opiekuna. Rodzice chcą, aby Ayla czuła się dobrze. Żeby dobrze czuła się w domu i robiła przyjemne rzeczy.

Ayla rozumie teraz lepiej, co dzieje się z jej mamą. Rodzice zdają sobie sprawę, że to czasami trudne dla niej. Rodzice są z niej dumni, że znalazła pomoc.

Czasami nie udaje się skłonić rodzica z problemami psychicznymi, żeby uczestniczył w spotkaniu. Rodzic może tego nie chcieć. Dziecko, zawsze może zabrać ze sobą kogoś innego, do kogo ma zaufanie. Na przykład drugiego rodzica lub kogoś z rodziny.



Ayla czuje się lepiej

Mniej jest strapiona i nie wstydzi się tak bardzo za matkę. Częściej omawiają w domu to, co się dzieje. To jak czuje się Ayla i jej bracia. Ayla złości się mniej. Rzadziej kłóci się z matką.

Bardzo o siebie dba. Robi więcej przyjemnych rzeczy. Częściej umawia się z przyjaciółkami.

Mama Ayli otrzymuje pomoc. Mama jeszcze czasami nie czuje się dobrze. Ayla wie już, z kim może porozmawiać, kiedy czuje smutek lub złość. Znowu robi przyjemne rzeczy. Także z młodzieżą, którą poznała za pośrednictwem opiekuna.

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.

