

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) Bij veteranen

Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder vaak verdrietig 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. Jouw vader of moeder heeft misschien tijdens het werk als militair iets heftigs gezien. 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. Sommige veteranen denken bij vuurwerk bijvoorbeeld aan ontploffingen of schietgeluiden. Jouw vader of moeder schrikt snel, voelt vaak angst of verdriet, slaapt slechter en kan opeens erg boos worden. En het kan zijn dat je ouder erg bezorgd is dat jou iets overkomt.



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, waaronder veteranen, ooit in hun leven last heeft van PTSS.

Hallo, ik ben Levi!



“Mijn vader is veteraan. Hij is als militair uitgezonden naar een oorlogsgebied. Dat was voordat ik geboren werd, dus eigenlijk merkte ik daar niet zoveel van. Mijn vader is super goed in voetbal en was altijd vrolijk. Maar toen hij zijn baan een paar jaar geleden kwijtraakte, veranderde dit. Sindsdien is hij vaak ergens anders met zijn gedachten en wordt hij snel boos. Als ik hem wat wil

vragen of vertellen, kijk ik daarom eerst of hij zich wel goed voelt. Ik weet ook dat hij nachtmerries heeft en slecht slaapt. En soms kan hij uit het niets enorm schreeuwen. 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 meer mee.

Mijn vader heeft mij verteld dat hij soms geen controle over z'n emoties heeft door de dingen die hij heeft meegemaakt als militair. 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. In de vakantie zijn we een week naar Doorn geweest. Daar zit het Nederlands Veteraneninstituut. Die week waren er allemaal kinderen die ook een vader of moeder hebben met zulke problemen. Dan merk je dat je gelukkig niet de enige bent! We hebben een hele toffe vakantie week gehad en we weten nu ook dat de problemen van onze ouders niet onze schuld zijn.”



Koppsupport

Op www.koppsupport.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.