

Het weerbericht van mijn ouder



Een voorleesboekje voor
kinderen van 4 tot en
met 8 jaar



Informatieboekjes voor KOPP/KOV

Deze reeks van informatieboekjes is voor en over kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders.



MIJN MOEDERS WOLKEN

Hallo, ik ben Yara! Ik woon in een heel normaal huis, in een heel normale straat. Ik heb twee ouders en een broertje. Eigenlijk is alles bij ons thuis heel gewoon. En tóch is het een beetje anders.

Op sommige dagen heeft mijn moeder een zonnetje in haar hoofd. Ze lacht en ze zingt en ze komt vrolijk terug van haar werk. Als we 's avonds een spelletje doen, en ik win, dan straalt ze nog steeds.

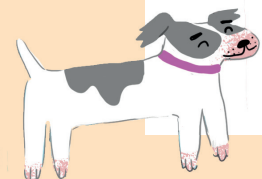


Op andere dagen heeft mijn moeder een wolkje in haar hoofd. Dat wolkje kan ik niet zien, maar het is er wel. Mijn moeder is dan niet vrolijk en ze zegt niet zo veel. Een grapje maken of een spelletje doen, dat zit er niet in wanneer het wolkje er is.

Mijn moeder vindt het fijn om dan even alleen te zijn. Dan kan ik niet echt helpen. Er is een mevrouw die dat gelukkig wel heel goed kan. Daar gaat mijn moeder elke week naartoe. Ze praten over hoe het gaat met mijn moeder en dat helpt best wel goed. Het wolkje in haar hoofd is er minder vaak.



Teken hier jullie huis en wie daar allemaal
wonen. Schrijf je de namen erbij?
Teken ook je huisdier als je die hebt!



Waar heeft jouw ouder wel eens last van?
Yara's moeder noemt het een wolkje. Hoe
noemen jullie het thuis?



Het is niet altijd leuk dat het thuis een beetje anders is. Ik vertel dat aan mijn vader en soms ook aan de juf. De juf weet ook van het wolkje van mijn moeder, en dat is goed. Zij geeft me af en toe een extra dikke knuffel. Dat vind ik heel fijn.

Mijn moeder legt uit dat het wolkje haar zomaar verdrietig maakt. Als er een hoop wolken zijn moet ze er wel eens van huilen. Dan slaapt mijn moeder slecht en denkt ze veel na. Dat is helemaal niemands schuld. Mijn moeders hoofd is net als het weer: soms regent het en soms schijnt de zon. Het gebeurt gewoon.



Vandaag is het weer een beetje bewolkt in mijn moeders hoofd. Ze legt me uit dat er daarom geen vriendjes langs kunnen komen, maar dat ze het heel leuk zou vinden als ik lekker ga spelen. Dus ik zoek mijn vriendjes op en samen gaan we buiten verstoppertje doen.

In de avond brengt mijn moeder mij naar bed. Dat vindt ze het leukste moment van de dag. En dan wil ze ál mijn avonturen horen. Want mijn moeder blijft mijn moeder.



Met wie praat jij wel eens over hoe het thuis is?



Wat is jullie fijnste moment van de dag en wat doen jullie dan?



HET FLITST IN MIJN VADERS HOOFD

Hoi! Mijn naam is Kas en ik zit in groep 4. Ik fiets zelf naar school, samen met mijn zusje. En als het pauze is ga ik voetballen met mijn vriendjes. Ik mag dan vaak de keeper zijn.

Voetballen doe ik het allerliefst. Ik heb het van mijn vader geleerd, hij kan het als de beste! Bijna elk weekend gaan we naar het veldje om de hoek.



Soms kan mijn vader niet mee voetballen, omdat het onweert in zijn hoofd. Er vliegen dan veel gedachten in het rond. Allemaal door elkaar, als een soort bliksemflitsen. Hij kan dan niet meer goed nadenken of letten op andere dingen.

Af en toe zegt hij ook gekke dingen waar ik niets van begrijp. Of hij wordt boos, bijvoorbeeld wanneer er ineens iets verandert. Dat is even schrikken. Gelukkig weet ik dat hij er niets aan kan doen. En ik kan er ook niets aan doen. Een tijdje later is het onweer voorbij en is het weer rustig in het hoofd van mijn vader.



Wat vind jij leuk om te doen samen met
jouw vader of moeder?



Heeft jouw vader of moeder ook een
soort onweer in zijn of haar hoofd?
Hoe noemen jullie dat?





Mijn vader vertelt wel eens dat het bij hem hoort, het onweer in zijn hoofd. Dat de flitsen van gedachten er soms nou eenmaal zijn. Er zijn zelfs nog veel meer kinderen met een vader of moeder zoals die van mij! Je ziet het alleen niet aan de buitenkant, daarom weet je het vaak niet.

Af en toe komt er een meneer bij ons thuis. Hij helpt mijn vader. Ze praten over de gekke gedachten. De meneer weet ook wat mijn vader kan doen als er te veel gedachten door zijn hoofd flitsen. Hij legt goed uit hoe mijn vader aan andere dingen kan denken.



De buurvrouw weet van het onweer in mijn vaders hoofd. Ik mag daar altijd even spelen. Mijn vader vindt het ook goed dat ik haar vertel hoe het thuis gaat. Het is fijn dat de buurvrouw mij begrijpt. En mijn beste vriend, die weet het ook. Als mijn vader dan een keer niet mee kan naar het veldje, dan ga ik gewoon met mijn vriend.

Mijn vader vindt het wel jammer dat hij soms niet mee kan voetballen. Maar hij is heel blij als ik dan toch naar het veldje ga. Want dan kan ik later vertellen wie er heeft gescoord! Hopelijk kunnen we later weer samen voetballen.



Wie helpt jouw vader of moeder wel eens?
Hoe doet hij of zij dat?



Heb jij ook zo iemand als de buurvrouw
van Kas? En wat doen jullie samen?



MISTIG BIJ MIJN MOEDER

Ik ben Evi! En ik ben al acht jaar. Voor mijn verjaardag heb ik een hele mooie gitaar gekregen. Als ik later groot ben ga ik in een bandje. Dan maak ik mijn eigen liedjes en ga ik optreden voor een hele hoop mensen. Dat is mijn droom.

De gitaar was een kado van mijn moeder. Zij kwam bij mij op bezoek, want ik woon al een tijdje bij mijn opa en oma. Dat klinkt misschien een beetje gek maar dat is best oké. Vaak is het ook heel gezellig. Natuurlijk zou ik het allerliefst bij mijn moeder wonen. Maar zij kan even niet voor mij zorgen.



Ik woon niet bij mijn moeder omdat het bij mijn moeder vaak mistig is in haar hoofd. Het is een soort mist die alleen zij ziet. Dat komt omdat mijn moeder niet kan stoppen met alcohol drinken. Alcohol zit in sommige drankjes. Als je daar heel veel van drinkt, dan komt de mist. En dan kan je niet meer zo goed nadenken, kijken en bewegen.

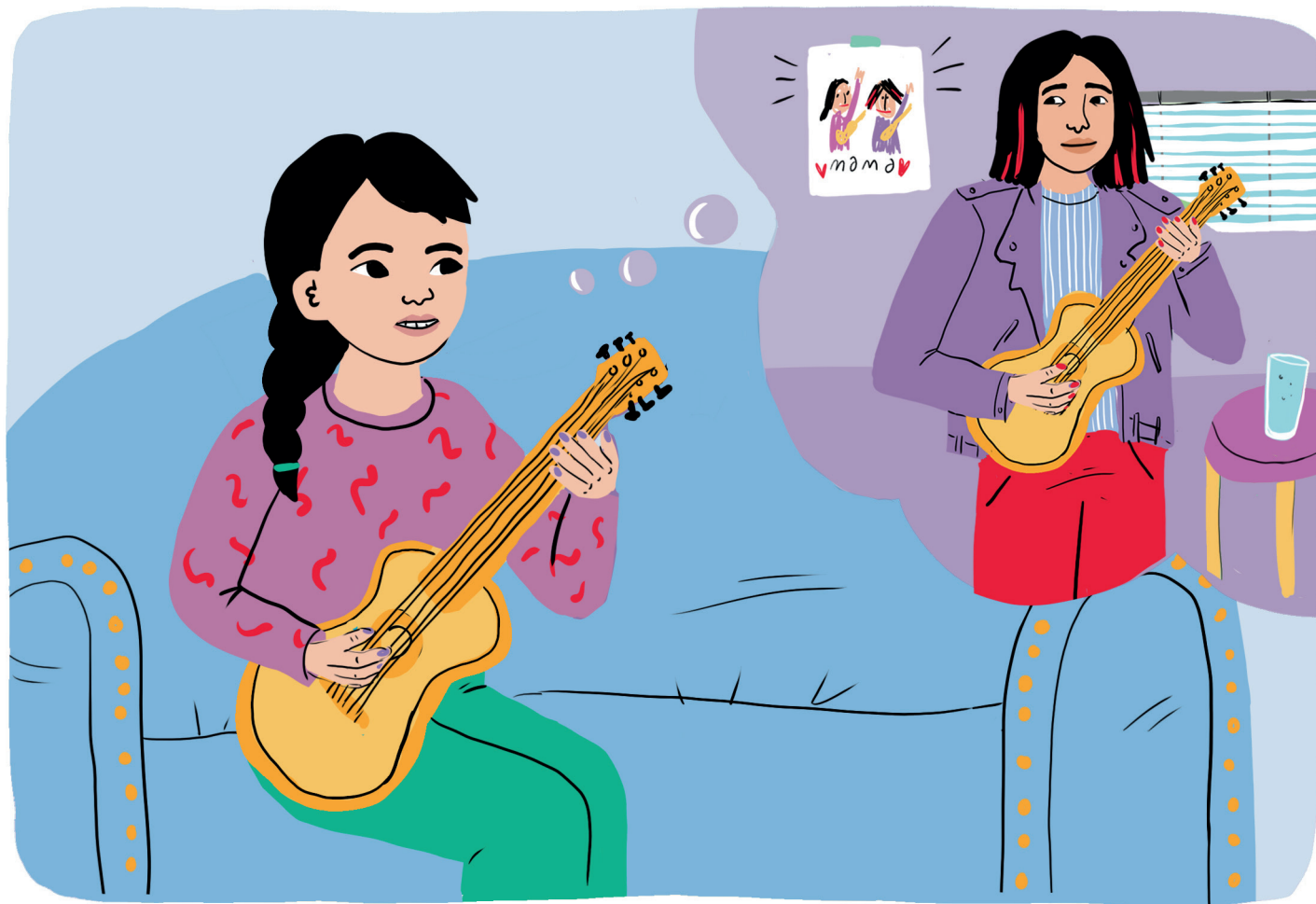
Mijn moeder vertelt dat het niet leuk is om zo veel te drinken. Maar ermee stoppen? Dat is heel moeilijk. Ik snap dat niet echt. Maar toen ze uitlegde dat het een soort ziekte is, begreep ik het al iets beter. Door de ziekte blijft mijn moeder vaak die drankjes drinken.



Wat is jouw droom als je later groot bent?



Wil jij nog een vraag stellen over jouw vader of moeder?



We missen elkaar wel hoor, mijn moeder en ik. Als ik haar mis maak ik een mooie tekening voor haar. Gelukkig bellen we vaak en we gaan bij elkaar op bezoek. Mijn moeder vertelt dat ze heel erg haar best doet om weer beter te worden. Maar dat kan ze niet in haar eentje.

Mijn moeder logeert daarom een tijdje in een ander huis. Dat huis is speciaal voor mensen die het moeilijk vinden om te stoppen met alcohol drinken. Mijn moeder praat daar bijna elke dag met iemand die haar helpt. Ze gaat ook wel eens sporten of muziek maken, samen met de andere mensen in het huis.



Als ik eraan denk dat het zo vaak mistig is bij mijn moeder word ik een beetje verdrietig. Mijn opa en oma snappen mij gelukkig. Ze geven me dan een knuffel, of we gaan samen naar de speeltuin. Als ik op de schommel zit denk ik er even niet aan.

Binnenkort ga ik weer bij mijn moeder op bezoek. Dan drinken we limonade en vertel ik hoe het gaat op school. Ik mag zelfs mijn gitaar meenemen. Dan laat ik aan mijn moeder horen hoe goed het al gaat!



Mis jij jouw vader of moeder wel eens?
Wat doe je dan?



Schrijf een briefje of maak een tekening
voor jouw vader of moeder. Wat zou je





Informatie voor ouders en verzorgers

Niet de enige

In dit boekje laten Yara, Kas en Evi zien hoe het er bij hen thuis aan toe gaat. Je kunt zelf kiezen welk(e) verhaaltje(s) je samen met je kind leest. Vind je overeenkomsten met hoe het bij jullie thuis gaat? Realiseer je dan dat je zeker niet de enige bent. In Nederland zijn er zo'n 405.000 ouders met een psychische en/of verslavingsproblemen. Kinderen van deze ouders hebben vaak wat extra aandacht nodig wanneer het met hun vader of moeder niet zo goed gaat. Heb je vragen of maak je je zorgen over je kind(eren)? Praat er dan over. Met familie, vrienden, buren of een hulpverlener.

Hulp of advies

Je kan op diverse plaatsen, vaak heel dicht in de buurt, terecht voor hulp of advies. Bijvoorbeeld bij het consultatiebureau, het Centrum Jeugd en Gezin, het wijkteam, de POH-GGZ of bij preventieafdelingen van de ggz-instelling of instelling voor verslavingszorg. De huisarts kan je in contact brengen en met je meedenken.

KopOpOuders

Op de website **www.kopopouders.nl** kan je terecht voor gratis en anonieme ondersteuning bij de opvoeding. Je vindt meer informatie en tips en je kan deskundig advies vragen per e-mail. Ook kan je een online cursus volgen, in een groep of alleen.

Andere informatieboekjes uit deze reeks

Bij ons thuis is een leesboekje voor kinderen van 9 tot en met 12 jaar. Hierin staan verschillende ervaringsverhalen van kinderen met een ouder met psychische en/of verslavingsproblemen. Ouders kunnen verder lezen in *Een knipoog en een knuffel*, een informatieboekje met handige tips en antwoorden op verschillende vragen. Er zijn ook informatieboekjes voor oudere kinderen en nieuwe moeders. De KOPP/KOV boekjes zijn te vinden op:
www.trimbos.nl/webwinkel.

Colofon

Vormgeving	Anouschka Boswinous - Kopfkino illustration
Tekst	Trimbos-instituut
Redactie	Lizanne Visser, Lily Menco en Anouk de Gee <i>Met dank aan de professionals, ouders en kinderen die een bijdrage hebben geleverd aan de inhoud van deze boekjes.</i>
Bestellen	www.trimbos.nl/webwinkel
Artikelnummer	AF1818



De reeks Informatieboekjes KOPP/KOV bestaat uit een serie boekjes voor en over kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders.

Deze boekjes zijn tot stand gekomen met financiële steun van Stichting Kinderpostzegels Nederland.

Trimbos-Instituut, Utrecht 2020



KOPP/KOV staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) en Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen (KOV).

