

# Angststoornis of fobie

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder bang is of vreemde dingen doet, 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 ook 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 een angststoornis 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 angststoornis. Dat wordt ook wel een fobie genoemd. Iemand met een angststoornis is heel erg bang voor gewone dingen in het leven. Dingen die de meeste mensen helemaal niet eng vinden. Sommige mensen zijn bijvoorbeeld bang om over straat te lopen, of durven niet door een tunnel te rijden. Soms kan het zo erg worden dat ze een heleboel dingen niet meer durven die ze vroeger gewoon deden.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? 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 een angststoornis. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.

## Hallo, ik ben Matz!



“Het gaat over mijn vader. Hij kan heel goed zwemmen en maakt veel grappjes. De laatste tijd doet mijn vader zo anders dan eerst. Hij is heel erg bang voor dingen. Dat zou je niet denken als je hem ziet, want hij is heel groot en sterk. Hij heeft mij uitgelegd dat hij bang is om met mensen te praten. Hij zegt dat hij er niets aan kan doen. Vroeger vond ik het altijd leuk als hij thuis was, maar nu niet. Hij zit de hele dag maar op de bank tv te kijken.

Soms zegt mijn vader dat hij mij naar voetballen gaat brengen, maar hij doet het toch niet. Net als we de deur uitgaan moet hij ineens heel erg naar de wc en zegt hij: laat mama je toch maar brengen. Ik denk wel eens dat hij boos op me is omdat ik niet zo goed kan voetballen. Hij kon vroeger heel goed voetballen, dat heeft hij me zelf verteld. We gingen ook wel eens doelschieten hier op het plein. Maar nu wil hij nooit meer mee. Dat vind ik heel erg jammer. En ik begrijp het ook niet. Waarom kan hij niet gewoon met mij alleen naar buiten?

Mijn vader wil ook niet meer naar de verjaardag van opa en oma. En wij krijgen bijna niemand meer op bezoek. Gelukkig wonen opa en oma vlakbij. Opa is laatst meegegaan naar voetballen. Niemand anders zijn opa is ooit komen kijken, dat was echt leuk! 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.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).

## Borderline stoornis

### Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder in de war is of vreemde dingen doet, 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 ook 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 een borderline stoornis 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.

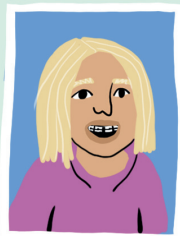
### Wat is er met mijn vader of moeder aan de hand?

Jouw vader of moeder heeft last van een borderline stoornis. Mensen met een borderline stoornis gedragen zich vaak anders dan de meeste mensen. Ze kunnen opeens verschrikkelijk boos worden. Ze kunnen plotseling van humeur veranderen, zonder dat je snapt waarom. Ook doen ze vaak onverwachte dingen, zoals veel geld uitgeven aan iets wat ze helemaal niet nodig hebben. Als ze zich heel naar voelen, komt het voor dat zij zichzelf pijn doen.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? 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 een borderline stoornis. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.

Hallo, ik ben Else!



“Soms begrijp ik niks van mijn moeder. Zo kan ze uit het niets heel kwaad worden. Dan gaat ze rare dingen doen, zoals met borden gooien. Ze kan ook opeens gaan huilen. Zomaar. Op andere momenten kan ze juist weer heel lief en gezellig zijn. Mijn moeder heeft uitgelegd dat ze een psychisch probleem heeft en ze daarom niet helemaal de baas is over haar gevoelens. Dat heet borderline.

Het is echt niet leuk als je moeder zo is en ik voel me best vaak verdrietig en bang. Ik schrik ervan als ze opeens zo boos wordt, schreeuwt en rare dingen doet. Meestal doe ik dan mijn oren dicht of ga ik naar mijn kamer. Mijn moeder heeft ook allemaal krassen op haar arm. Vroeger zei ze dat ze in het prikkeldraad was gevallen, maar dat is niet zo. Ze maakt de krassen zelf. Zij heeft mij verteld dat ze dat doet om zo de pijn van vroeger toen ze klein was niet meer te voelen. Ik begrijp het niet helemaal, maar ik ben wel blij dat mijn moeder er iets over heeft verteld. Soms wordt zij opgenomen in een ziekenhuis voor mensen met psychische problemen. Dan logeer ik bij opa en oma. Ik mag dan bij mijn moeder op bezoek. Ik vind het echt fijn om haar dan weer te zien. Ze doet dan meestal heel gewoon, maar toch merk ik wel dat er iets is. Ik heb aan mijn vriendin verteld wat er met mijn moeder aan de hand is en ze begrijpt het geloof ik wel een beetje. Als ik echt verdrietig ben, praat ik tegen mijn hond.

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.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut:

[www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).

# Psychose

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder in de war is of vreemde dingen doet, is dat heel erg wennen. 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 samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook 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 een psychose 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 psychose. Mensen met een psychose zijn erg in de war. Ze kunnen niet meer goed denken. Er is dan een storing in iemands hoofd. Mensen met een psychose zien of horen soms dingen die er niet echt zijn. Soms denken ze bijvoorbeeld dat ze een heel beroemd persoon zijn, zoals een koning of koningin of een popster. Het kan ook zijn dat ze denken dat iemand hun kwaad wil doen.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? 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 een psychose. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.

## Hallo, ik ben Merel



“Mijn moeder is soms heel erg in de war. Ze praat dan anders dan je gewend bent. Ze wordt bijvoorbeeld heel erg boos om niets. Of ze zegt dingen niet niemand echt begrijpt. Zo staat ze te roepen dat de stroom is uitgevallen, terwijl dat niet zo is. De ene keer pakt ze de afstandsbediening en loopt ermee door de kamer te ‘zappen’. Ze wil dan alles en iedereen uitschakelen ofzo. Een andere keer ziet ze iemand in de kamer die er helemaal niet is. Dit komt allemaal door problemen in haar hoofd. Ze noemt het een psychose. Daar kan ze niks aan doen. Ik vind het niet leuk dat mijn moeder zo doet. En ik word er ook wel eens bang van. Als ze schreeuwt en scheldt dan denk ik: ze meent het niet zo, zij kan er ook niks aan doen. En dat helpt wel een beetje om me minder rot te voelen.

Mijn moeder is twee keer opgenomen in een ziekenhuis voor mensen met psychische problemen. Dat vond ik heel lastig, omdat ik graag in de buurt wil zijn om te weten hoe het met haar gaat. Maar mijn vader zei dat er daar goed voor haar gezorgd wordt. Ze krijgt nu ook medicijnen, zodat ze zich weer beter gaat voelen en niet meer zo in de war is. Het gaat nu al een hele tijd weer goed met mijn moeder. Ik kan nu weer samen met haar leuke dingen doen. Ik neem nu ook weer vriendinnetjes mee naar huis. Toen mijn moeder was opgenomen heeft mijn vader het aan de juf uitgelegd. Eerst schaamde ik me ervoor. Maar mijn juf zei dat ik me er niet voor hoefde te schamen. Niemand kan er wat aan doen, ik niet en ook mijn moeder niet. 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.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).

## Dwangstoornis

### Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder bang is of vreemde dingen doet, is dat heel erg wennen. 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 samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook 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 een dwangstoornis 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 dwangstoornis. Iemand met een dwangstoornis moet telkens aan iets denken waar hij of zij eigenlijk helemaal niet aan wil denken. Hij moet van zichzelf bepaalde dingen blijven doen, bijvoorbeeld steeds weer kijken of er geen viezigheid op de grond ligt, heel vaak de handen wassen of steeds allerlei dingen precies rechtzetten. Iemand is daar vaak lang mee bezig en kan heel bang worden als ze het niet doen. Dit zijn dwanghandelingen. Daardoor blijft er bijna geen tijd meer over voor de gewone dingen. Voor kinderen is het heel moeilijk te begrijpen waarom hun vader of moeder zo doet. Toch doet je vader of moeder niet expres zo. Iemand met een dwangstoornis weet zelf ook dat zijn gedrag eigenlijk niet nodig is, maar kan het niet stoppen.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? 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 een dwangstoornis. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.

## Hallo, ik ben Eddem!



“Het gaat over mijn moeder. Ze kan heel goed koken en ze komt ’s avonds altijd gezellig kletsen als ik naar bed ga. Wat wel lastig is, is dat mijn moeder alles heel erg vies vindt. Ze is dan de hele dag aan het schoonmaken. Mijn zusje en ik moeten heel goed opletten dat we niets vuil maken. We mogen niet met onze handen aan de deuren komen, want dan komen er vingers op. Die gaat mijn moe-

der dan meteen wegpoetsen. Eigenlijk mogen we nergens aankomen. Als mijn zusje of ik vergeten onze schoenen uit te doen, moeten we voor straf meteen naar boven. Dat vind ik eigenlijk niet zo erg, want ik zit toch het liefste op mijn kamer. In de woonkamer moet je altijd zo opletten.

Soms vraagt een vriend of hij bij me kan komen spelen, maar dat mag niet van mijn moeder. Ik zou het zelf ook niet leuk vinden. Je kan bij ons niet spelen, want dan wordt het vies. Laatst op de ouderavond heeft mijn moeder aan de juf uitgelegd dat ze een dwangstoornis heeft, want zo heet het. Ik ben blij dat de juf het nu ook weet, want ik durfde er met niemand over te praten. Nu blijf ik soms nog even wat langer op school om met de juf te kletsen. Mijn moeder vindt het belangrijk dat ik met haar hierover kan praten.

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! Job zat ook in mijn groep. Zijn vader had weer een ander soort probleem. Zijn vader is altijd bezig met dingen rechtzetten. Alles moet precies goed staan. Hij vertelde ook dat het vaak heel lang duurt voordat ze weggaan. Zijn vader gaat soms wel tien keer terug om te kijken of het fornuis wel uit staat.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).



# Depressie

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder verdrietig is of vreemde dingen doet, is dat heel erg wennen. 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 samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook 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 een depressie 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 depressie. Mensen met een depressie zijn vaak lange tijd suf en moe. Ook hebben ze helemaal geen zin in dingen die ze eerst wél leuk vonden. Het lijkt soms net of ze niet merken dat je er bent. Depressieve mensen kunnen soms heel veel slapen. Maar er zijn ook depressieve mensen die juist helemaal niet kunnen slapen.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? 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 een depressie. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.



## Hallo, ik ben Hailey!

“Het gaat over mijn moeder. Ze kan heel goed knuffelen en ze wil altijd graag mijn nieuwe dansjes zien. Wat lastig is, is dat mijn moeder heel erg in de put zit. Vaak lijkt het net of ze niet weet dat ik er ben. Als ik iets vraag, geeft ze vaak geen antwoord en ze vergeet heel veel. Toen ze nog geen medicijnen gebruikte, werd ze heel snel boos. In het begin dacht ik dat het door mij kwam, want

ik luister soms niet zo goed. Maar mijn moeder zegt dat het niet mijn schuld is. Ze heeft verteld dat ze een depressie heeft en dat is niemands schuld.

Toen het vorig jaar heel slecht met haar ging, lag ze veel op bed en keek ze een beetje tv op de bank. Als ik haar iets vroeg, zei ze bijna niets terug. Dat was heel naar, ik kreeg er gewoon buikpijn van. We moesten toen ook heel veel doen in huis zoals koken en voor mijn kleine broertjes zorgen. Ik was blij dat er toen thuishulp kwam, want ik had bijna geen tijd meer om te spelen. Ik vind het vervelend dat mijn moeder zich zo voelt, want het is nu veel minder gezellig thuis. Vroeger deden we met z'n allen spelletjes of gingen we wandelen, nu niet meer. Soms beloven mijn vader en moeder nog wel eens dat we iets leuks gaan doen, maar meestal gaat het toch niet door.

Ik ben wel eens boos als ze weer zo somber is, maar ik durf dat niet te laten merken. Ik ben bang dat ze dan zelf ook weer boos of verdrietig wordt. Gelukkig kan ik er op school met de juf over praten. Mijn moeder heeft aan haar verteld wat er aan de hand is. 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.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).

# schizofrenie

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder in de war is of vreemde dingen doet, is dat heel erg wennen. 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 samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook 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 schizofrenie 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 schizofrenie. Mensen met schizofrenie zijn lange tijd heel erg in de war. Ze kunnen dan niet meer helder denken. Er is dan een storing in iemands hoofd. Soms zien, horen, of ruiken ze dingen die er niet zijn. Zo kunnen ze bijvoorbeeld hardop praten tegen iemand die er helemaal niet is. Of ze denken dat ze een heel beroemd persoon zijn, zoals een koning of koningin. Meestal hebben ze nergens zin in, en soms willen ze opeens alles tegelijk doen. Iemand met schizofrenie heeft hulp nodig om te leren omgaan met de problemen, zodat die minder worden.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? 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 schizofrenie. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.

Hallo, ik ben Jesse!



“Het gaat over mijn moeder. Ze kan heel goed knuffelen en maakt veel grapjes. Mijn moeder heeft een soort ziekte in haar hoofd. Soms doet ze opeens anders dan normaal. Meestal zie ik het van tevoren aankomen. Dan praat ze anders dan je gewend bent. Ze wordt dan heel snel boos, of ze zegt dingen die niemand echt begrijpt. Als het echt slecht met haar gaat, staat mijn moeder te roepen dat de stroom is uitgevallen, terwijl dat niet zo is. Of ze pakt de afstandsbediening en loopt ermee door de kamer te ‘zappen’. Ze zegt dan dat ze iedereen wil uitschakelen of zo. Soms ziet ze ook iemand in de kamer die er helemaal niet is. Dat komt door problemen in haar hoofd. Ze noemt het schizofrenie. Zij kan er niks aan doen. Ik vind het niet leuk dat mijn moeder zo is, dat is logisch. En ik ben wel eens bang voor haar. Maar je raakt er ook aan gewend. Zo is mijn moeder gewoon. Als ze vreemd doet denk ik: ze meent het niet zo, zij kan er ook niks aan doen.

Gelukkig zorgt mijn vader goed voor mijn zusje en mij. En af en toe gaan we wel eens met z’n allen naar het bos. Mijn moeder wordt ook wel eens opgenomen in een speciaal ziekenhuis voor mensen met psychische problemen. Dat vind ik wel lastig, omdat ik graag in de buurt wil zijn om te weten hoe het met haar gaat. Maar mijn vader zegt dat er daar goed voor haar gezorgd wordt. Thuis komt er dan ook gezinshulp. Als ze ziek is, speel ik het liefst bij iemand anders. Als ze weer wat beter is, dan doet mijn moeder vrij normaal. Dan begrijp ik haar in ieder geval weer. Mijn vader heeft aan mijn juf verteld wat er aan de hand is. Zij let erop dat ik niet word geplaagd met mijn moeder. 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.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut:  
[www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).

# Manisch depressief of bipolaire stoornis

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder in de war is of vreemde dingen doet, is dat heel erg wennen. 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 samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook 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 een manische depressie 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.

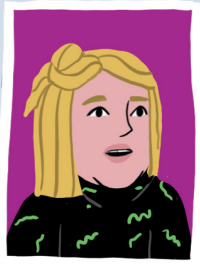
## Wat is er met mijn vader of moeder aan de hand?

Jouw vader of moeder heeft last van een manische depressie. Dat wordt ook wel een bipolaire stoornis genoemd. De stemming van de meeste mensen lijkt net op de golven van een rustige zee die op en neer gaan. Maar bij iemand die manisch depressief is, zijn de verschillen in het gevoel veel groter. Denk maar aan de zee als het stormt. Soms is iemand een periode héél erg vrolijk en denkt hij dat hij alles kan. Hij slaapt dan weinig, is heel druk en geeft vaak ook veel geld uit. Hij wil ook graag dat iedereen eraan meedoet. Eigenlijk is hij de rem kwijt. Maar daarna komt er weer een periode waarin iemand héél erg somber, moe en verdrietig is. En er zijn periodes dat iemand zich wel rustig en goed voelt.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? 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 een manische depressie. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.

## Hallo, ik ben Fije!



“Het gaat over mijn moeder. Ze kan heel goed knuffelen en ze wil altijd graag mijn nieuwe dansjes zien. Wat lastig is, is dat mijn moeder soms heel erg moe is en in de put zit. Ze komt dan haar bed niet uit, ze kijkt niet, ze doet niets. En op andere momenten is ze heel erg in de war en ontzettend druk. Ze koopt dan veel te veel dingen die we helemaal niet nodig hebben. Ze slaapt dan ook bijna niet en maakt heel veel ruzie, vooral met mijn vader. En op mij is ze soms ook opeens kwaad. Ze zegt dan dat alles mijn schuld

is. Maar later komt ze hierop terug en zegt ze dat ze domme dingen heeft gezegd. Ze heeft verteld dat ze een soort storing heeft in haar hoofd. Ze noemt het een manische depressie. Dat is niemands schuld.

Ik word er ook wel eens bang van als mijn moeder zo doet. Meestal ga ik dan snel naar mijn kamer en doe mijn oren dicht. Ik neem ook geen vriendinnetjes mee naar huis, omdat je nooit zeker weet hoe mijn moeder is.

Nu is ze opgenomen in een soort ziekenhuis voor mensen met psychische problemen. Ze krijgt ook medicijnen waar ze wat rustiger van wordt. Mijn broertje en ik mogen samen met mijn vader bij haar op bezoek. Ze doet nu weer veel meer zoals ik haar ken. Als ze zo is, vind ik het echt leuk om haar te zien. Dan spelen we een spelletje samen. Thuis is het nu ook rustiger. Er komt een huishulp die veel doet in huis. Met mijn vriendin Lisa praat ik soms over mijn moeder. Zij begrijpt het wel een beetje. Mijn vader heeft ook aan mijn juf verteld wat er aan de hand is. Ik vind het fijn dat mijn juf het nu weet, soms kletst ze even met mij na schooltijd. 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.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut:

[www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).

# Eetstoornis

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder verdrietig is of vreemde dingen doet, is dat heel erg wennen. 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 samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook 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 een eetstoornis 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 eetstoornis. Iemand die een eetstoornis heeft, eet véél te veel of juist véél te weinig. Mensen met een eetstoornis zijn meestal erg bang om dik te worden. Soms voelen ze zich heel dik terwijl ze in werkelijkheid erg mager zijn. Dat is moeilijk te begrijpen. Vaak zijn mensen met een eetstoornis somber en verdrietig en piekeren ze veel.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? 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 een eetstoornis. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.

## Hallo, ik ben Anna!



“Het gaat over mijn moeder. Ze kan supergoed knuffelen en is heel lief. Mijn moeder heeft me wel eens verteld dat ze een eetstoornis heeft. Ze is veel te zwaar omdat ze opeens heel veel kan eten. Ze kan niet zo snel en goed bewegen en daarom wordt ze snel moe. Daar baal ik wel eens van. Als we met z’n allen iets leuks gaan doen, moeten we altijd iets verzinnen waar ze niet zo moe van wordt. Toen we een keer in het bos gingen wandelen moesten we na een kwartier al terug. Dat vonden mijn zusje en ik dus echt niet leuk.

Mijn moeder gaat heel veel eten als ze zich boos of verdrietig voelt. Ze heeft als kind nare dingen meegemaakt en als ze daaraan denkt krijgt ze een rotgevoel. Dan eet ze bijvoorbeeld een hele cake, een bak roomijs en vijf boterhammen met pindakaas achter elkaar.

Vroeger werd ik op school gepest omdat mijn moeder zo dik is. Ik heb vorig jaar in de klas samen met mijn juf uitgelegd wat er met mijn moeder aan de hand is en dat heeft geholpen. Toen ik er in de klas over had verteld, kwam Kirsten in de pauze naar me toe. Ze vertelde dat haar moeder ook een eetprobleem heeft, maar die is juist heel erg mager. Omdat ze steeds denkt dat ze te dik is, eet ze bijna niets. Daardoor ziet ze er enorm mager uit en is ze vaak moe en heeft ze het koud. Toch wil ze niet méér eten. Kirsten en ik vonden het maar raar dat onze moeders allebei een eetprobleem hebben, terwijl ze er zo verschillend uitzien.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).



# Psychische problemen algemeen

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder verdrietig is of vreemde dingen doet, is dat heel erg wennen. 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 samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook 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 psychische problemen 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 andere kinderen die hetzelfde hebben.



## Wat is er met mijn vader of moeder aan de hand?

Voel jij je wel eens verdrietig of bang? Vast wel. Alle mensen hebben dat wel eens. Als zulke gevoelens erg sterk zijn en lang duren, zeggen we dat iemand psychische problemen heeft. Je kan dat merken aan hoe iemand doet: hij of zij wordt heel snel boos, huilt veel of ligt veel op bed. Soms kan iemand vreemde dingen doen of iets zeggen dat je totaal niet begrijpt.



Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.

## Hallo!



Liam, Tess en Hakim hebben alle drie een vader of moeder die zich niet zo goed voelt of dingen doet die niet bij hem of haar passen. Liam vertelt dat zijn vader meestal heel stil is. “Soms zit hij wel samen met mij voor de tv, maar dan zegt hij niks, ook niet als ik hem iets vraag. Het lijkt dan net alsof hij niet door heeft dat ik erbij ben.”

De moeder van Hakim heeft dat ook wel eens. “Maar andere keren let ze juist heel erg op me en wordt ze heel snel boos. Vaak snap ik dan niet eens waarom ze boos wordt en daar word ik een beetje zenuwachtig van. Dan ga ik maar op mijn kamer zitten.”

De vader van Tess is soms erg in de war. “Hij zegt dan dingen die helemaal niet kunnen. Hij dacht bijvoorbeeld een keer dat hij de nieuwe koning van Nederland was en ging dat op straat aan iedereen vertellen. Dan schaam ik me dood voor hem, maar ik vind het ook wel eng.”

Tess, Liam en Hakim vinden het fijn dat ze elkaar hebben leren kennen. Ze kennen elkaar van de KOPP/KOV groep. Daar kun je met andere kinderen praten die ook een vader of moeder hebben met psychische problemen. Liam: “Vroeger dacht ik dat ik de enige was die een vader met zulke problemen had, maar er zijn meer kinderen bij wie het thuis niet altijd makkelijk is.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).

# Verslaving aan drugs

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder verslaafd is aan drugs, kan dit voor iedereen thuis moeilijk zijn. Geen enkele ouder kiest voor een drugs probleem. Het is een ziekte. Je ouder kan soms anders doen als hij of zij drugs heeft gebruikt. Misschien is er thuis wel vaker ruzie of moet je (tijdelijk) ergens anders wonen. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook zijn dat je denkt dat het door jou komt dat je vader of moeder zich niet goed voelt. Maar dat is niet zo. Jij kan er 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 aan de hand?

Mensen die aan drugs verslaafd zijn, vinden het erg moeilijk geen drugs te gebruiken. Ze willen vaak heel graag stoppen, maar dit lukt dan niet zomaar omdat ze zich dan bijvoorbeeld extreem verdrietig gaan voelen. De drugs geven hen namelijk een beter gevoel. Dit fijne gevoel is dan zo sterk en belangrijk, dat ze niet meer zonder kunnen. Ook als ze door de drugs problemen krijgen met werk, relaties of hun gezondheid. Ze hebben dus echt hulp nodig om te stoppen. Ze krijgen na het stoppen ook hulp om beter om te gaan met hun gevoelens, bijvoorbeeld door te praten of te sporten. De ene verslaving werkt anders dan de andere. Iemand die aan heroïne of wiet verslaafd is, wordt bijvoorbeeld heel erg rustig als die gebruikt heeft en iemand die aan cocaïne of xtc verslaafd is, wordt juist heel erg actief.

## Hoe komt het?

Sommige mensen gaan drugs gebruiken als ze het erg moeilijk hebben. Ze zijn bijvoorbeeld heel erg verdrietig omdat iemand dood is gegaan of heel erg boos omdat ze ontslagen zijn. Of ze hebben andere problemen die moeilijk op te lossen zijn. Wanneer ze drugs nemen, voelen ze die problemen eventjes niet zo. Ze voelen zich door de drugs zelfs een stuk prettiger. Maar na een tijdje raakt die persoon gewend aan de drugs en aan het gevoel dat de drugs geven en kan dan niet meer zonder. De hersenen zijn dan verslaafd en daarom is het lastig te stoppen. Als je een lange tijd veel drugs gebruikt, raakt het lichaam eraan gewend en word je ziek als je een tijdje niet gebruikt. Op het laatst kan iemand niet meer zonder omdat hij zich ziek gaat voelen.

Hallo, ik ben Youri!



“Het gaat over mijn moeder. Ze kan heel goed knuffelen en maakt grapjes. Wat lastig is, is dat mijn moeder het heel moeilijk vindt om geen drugs te gebruiken. Zij belooft vaak dat ze het niet meer zal doen, maar toch neemt ze steeds opnieuw weer drugs. Als we thuis zijn kan tenminste niemand het zien. Maar als we bij familie of vrienden zijn, schaam ik me wel eens voormijn moeder. Ze wordt meestal heel sloom als zij drugs genomen heeft. Ze zit stil in een stoel en je kan niet goed met haar praten. Het lijkt alsof ze er niet bij is.

Mijn ouders hebben vaak ruzie als ze drugs heeft gebruikt. Mijn zus en ik gaan dan meestal naar onze kamer omdat we liever met zijn tweeën zijn. De volgende dag heeft mijn moeder bijna altijd spijt. Zij voelt zich ziek en verdrietig en dan heb ik eigenlijk wel weer medelijden met haar.

Mijn moeder had vroeger veel vriendinnen, maar nu gaan ze niet graag meer met mijn moeder om, terwijl zij toch ook heel lief kan zijn. We zien dus niet veel mensen meer bij ons thuis en ik neem ook liever geen vriendjes mee naar huis. Wel speel ik vaak bij mijn beste vriend Ischa, dan gaan we samen gamen. 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.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).

# Verslaving aan alcohol

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder verslaafd is aan alcohol, kan dit voor iedereen thuis moeilijk zijn. Geen enkele ouder kiest voor een alcohol probleem. Het is een ziekte. Je ouder kan soms anders doen als hij of zij heeft gedronken. Misschien is er thuis wel vaker ruzie of moet je (tijdelijk) ergens anders wonen. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook zijn dat je denkt dat het door jou komt dat je vader of moeder te veel alcohol drinkt. Maar dat is niet zo. Jij kan er 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 aan de hand?

Mensen die aan alcohol verslaafd zijn, vinden het erg moeilijk geen alcohol te drinken. Ze willen vaak heel graag stoppen, maar dit lukt dan niet zomaar omdat ze zich dan bijvoorbeeld extreem verdrietig gaan voelen. De drank geeft hen namelijk een beter en rustig gevoel. Dit fijne gevoel is dan zo sterk en belangrijk, dat ze niet meer zonder kunnen. Ook als ze door de alcohol problemen krijgen met werk, relaties of hun gezondheid. Ze hebben dus echt hulp nodig om te stoppen. Ze krijgen na het stoppen ook hulp om beter om te gaan met hun gevoelens, bijvoorbeeld door te praten of te sporten.

## Hoe komt het?

Sommige mensen gaan veel alcohol drinken als ze het erg moeilijk hebben. Ze zijn bijvoorbeeld heel erg verdrietig omdat iemand dood is gegaan of heel erg boos omdat ze ontslagen zijn. Of ze hebben andere problemen die moeilijk op te lossen zijn. Wanneer ze alcohol drinken voelen ze de problemen even niet zo. Ze voelen zich door de alcohol zelfs een stuk prettiger. Maar na een tijdje raakt die persoon gewend aan de alcohol en het prettige gevoel dat alcohol geeft en kan dan niet meer zonder. De hersenen zijn dan verslaafd en daarom is het lastig te stoppen. Als je een lange tijd veel alcohol drinkt, raakt het lichaam eraan gewend en word je ziek als je een tijdje niet drinkt. Op het laatst kan iemand dus niet meer zonder omdat hij zich zonder alcohol ziek gaat voelen.

Hallo, ik ben Dewi!



“Het gaat over mijn vader. Mijn vader vindt het heel moeilijk om geen alcohol te drinken. Hij pakt ’s morgens al vaak een flesje bier. Als we thuis zijn, ziet tenminste niemand het. Maar als we op een feestje zijn, schaam ik me wel eens voor mijn vader. Dan zie ik de anderen over hem praten omdat hij zo veel drinkt. Mijn vader wordt meestal verdrietig en boos als hij veel gedronken heeft.

Hij begint te schelden op mijn moeder en ze geven elkaar van alles de schuld. Als dat gebeurt, gaan mijn broertje en ik meestal naar onze kamer omdat we weten dat er dan ruzie van komt. Vaak is dat ook zo en soms is het zelfs zo erg dat mijn vader gaat slaan. Hij heeft mij ook wel eens een klap gegeven. Hij heeft achteraf vaak spijt. Hij wil graag stoppen met drinken en zegt mij dat hij het niet opgeeft en binnenkort weer hulp krijgt. Dat vind ik knap en fijn.

Op veel dagen voelt hij zich ziek en verdrietig en dan heb ik eigenlijk wel weer medelijden met hem. Mijn vader had vroeger veel vrienden. Hij kan heel gezellig zijn en ook grappig. Maar nu gaan ze niet graag meer met mijn vader om. We zien dus niet zoveel mensen meer bij ons thuis en ik neem ook liever geen vriendinnetjes mee naar huis. Wel speel ik vaak bij mijn beste vriendin Yaël, dan gaan we samen film kijken. En ik ben pas naar de KOPP/KOV groep geweest. Daar kun je praten met andere kinderen die ook een vader of moeder heb-ben 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.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://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.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).