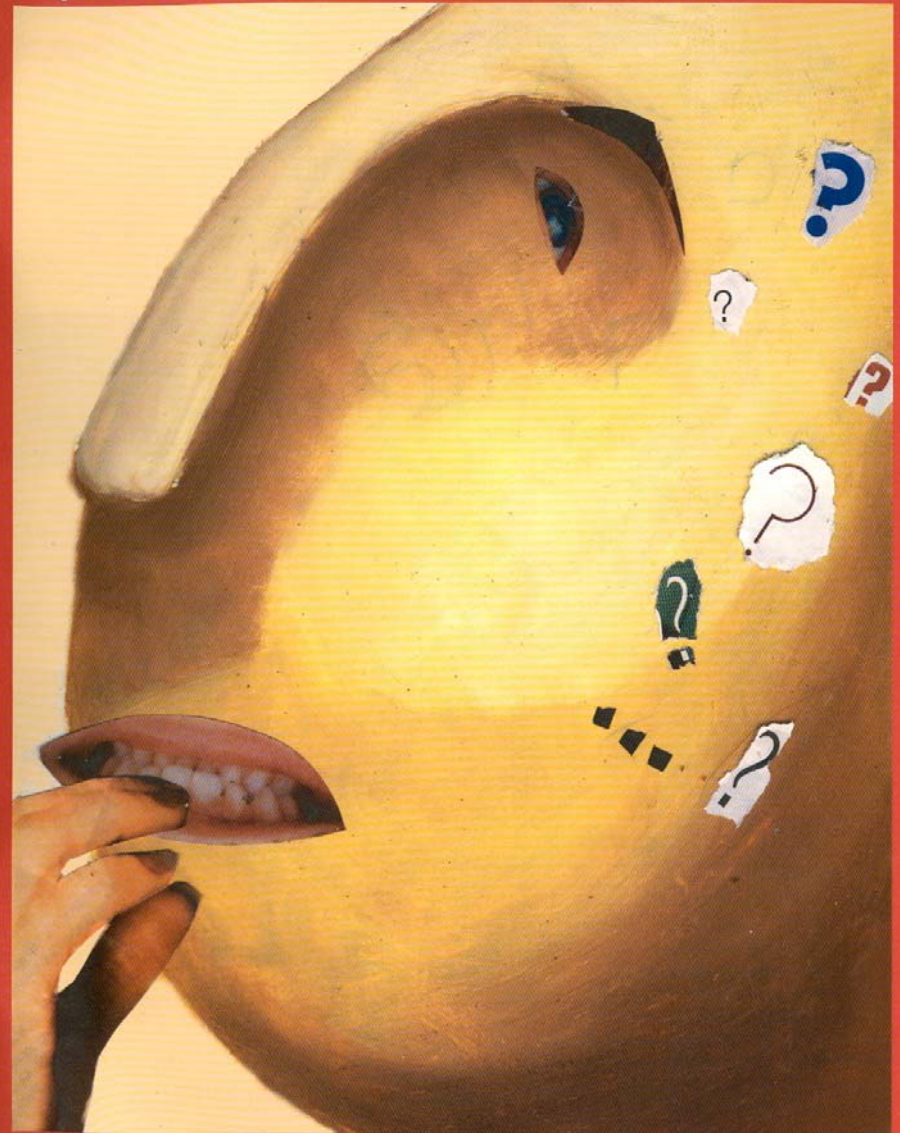


Als je moeder of vader psychiatrische problemen heeft...



een brochure voor jongeren van 12 tot 15 jaar

Deze brochure werd - met toestemming - gemaakt naar het model van de Nederlandse brochure 'Als je vader of moeder psychiatrische problemen heeft...' van het Trimbos-instituut te Utrecht en de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg van Vlaams-Brabant.

Illustraties en vormgeving: Laura de Coninck



Dankzij de steun van Cera Foundation kan deze brochure worden verspreid.

2003

Als  
je moeder of vader  
psychiatrische problemen  
heeft....



een brochure voor jongeren van 12 tot 15 jaar

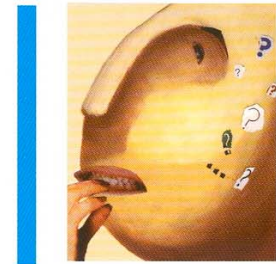
## Een brochure voor jou...

Je krijgt deze brochure omdat een van je ouders psychisch ziek is. De dokter of psycholoog zegt misschien dat je moeder of vader hiervoor in behandeling is bij een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) of in een psychiatrisch of algemeen ziekenhuis.

Sommigen noemen het 'in de war' zijn. Anderen zullen zeggen dat je moeder of vader 'gek' is of 'ze niet allemaal op een rijtje' heeft staan.

Als een van je ouders psychisch ziek is, dan kan dit een invloed hebben op jou. Misschien zijn er een aantal dingen onduidelijk voor jou, en je wil er wat meer over weten. Misschien weet je niet goed wat er met je moeder of vader aan de hand is. De situatie thuis kan veranderd zijn sinds een van beiden problemen heeft en misschien vind je het moeilijk om hiermee om te gaan.

Deze brochure geeft je algemene informatie, tips en adviezen. Wil je er meer over weten? Wil je er eens met iemand over praten? Dat kan! Op de laatste bladzijde staan adressen waar je terecht kan.



## ... zeggen ze!

Er bestaan heel wat **vooroordelen** over mensen met psychiatrische problemen: ze zouden gek zijn en raar doen én het zou hun eigen schuld zijn!

Vooroordelen ontstaan meestal door onwetendheid, angst of gemakzucht. Er heerst nog steeds een taboe over psychiatrische problemen: vele mensen durven er niet over praten. Hierdoor weten ze niet goed wat het is en hoe ze ermee moeten omgaan. Vreemd dat er zo weinig over psychiatrische problemen gepraat wordt, want er zijn namelijk heel wat mensen die er in hun leven op de één of andere manier mee te maken krijgen. Ze krijgen bijvoorbeeld zelf psychiatrische problemen of

iemand uit hun kennissenkring wordt psychisch ziek. Maar toch durven, kunnen of willen mensen er niet over praten! Misschien schaam je je ook wel eens voor het gedrag van je moeder of vader, wanneer hij of zij bijvoorbeeld iets gekks zegt of doet waar anderen bij zijn. Dit is heel begrijpelijk, maar weet dat jij niet verantwoordelijk bent voor het gedrag van een van je ouders. Misschien wil je het taboe over je thuissituatie doorbreken en lijkt het alsof je aan anderen moet uitleggen wat er aan de hand is. Dit is niet altijd gemakkelijk. En zo verzin je liever een smoes. Toch kan het je helpen om erover te praten, maar je wil geen buitenbeentje zijn bij je vrienden. Wel, je kunt dan op zoek gaan naar een hulpverlener om erover te praten, zonder je anders te voelen dan de anderen.

## Waardoor krijgt iemand psychiatrische problemen?

Jammer genoeg kan men niet altijd zeggen waardoor iemand psychiatrische problemen krijgt. Het kan zijn dat er recent of net juist heel lang geleden iets ergs gebeurd is. Iets waar je moeder of vader nu nog last van heeft, omdat zij of hij het niet goed heeft kunnen verwerken. Als kind heeft je vader misschien zelf een van zijn ouders verloren, of was je moeder betrokken bij een zwaar ongeval.

Het kan ook zijn dat er heel veel dingen op erg korte tijd gebeurd zijn: een scheiding, een sterfgeval, een verhuis,... Mensen kunnen wel wat aan, maar soms is het teveel op één moment. Iedereen reageert anders op gebeurtenissen, maar voor sommigen kan het zware gevolgen hebben.

Soms denk je dat het jouw schuld is. En dat durven ouders ook wel eens zeggen. Maar dat is niet zo! Het kan zelfs zijn dat men de oorzaak van de psychiatrische ziekte van je moeder of vader gewoon niet weet.



Iedereen is wel eens somber, bang of vrolijk. Dit wil daarom niet zeggen dat iedereen psychiatrische problemen heeft. Slechts wanneer gevoelens in hevige mate voorkomen én men niet meer normaal kan functioneren in het dagelijkse leven, spreekt men van 'psychiatrische stoornissen'.

Er bestaan verschillende soorten van psychiatrische ziekten, waarvoor er dikwijls moeilijke woorden worden gebruikt. We overlopen er enkele.



## Een woordje uitleg...

### depressie



Wie aan een depressie lijdt, is gedurende een langere periode somber en ongelukkig. Depressieve mensen hebben dikwijls nergens zin in. Verder kampen zij ook met allerlei lichamelijke klachten, zoals vermoeidheid, slaap- en eetproblemen. Sommige depressieve mensen willen zelfs dood zijn. Soms zeggen ze dit ook.

### manisch-depressief



Mensen die manisch-depressief zijn, hebben afwisselend last van manieën en van depressies. Wanneer ze manisch zijn, zijn ze heel vrolijk, actief en denken ze dat ze alles aankunnen. Ze kennen hun grenzen dan niet. Als ze depressief zijn, zijn ze somber en hebben ze nergens zin in.

### fobie



Een fobie is een extreem grote angst voor gewone, alledaagse dingen. Er bestaan verschillende soorten van fobieën. Sommige mensen kunnen bijvoorbeeld bang zijn voor kleine ruimtes, of voor vuil, zodat ze dikwijls hun handen wassen. Anderen durven niet over de straat lopen. Hun angst kan dan zo erg worden, dat mensen een heleboel dingen niet meer aandurven die ze vroeger automatisch en probleemloos deden.

### psychose



Mensen die psychotisch zijn, kunnen sommige momenten niet meer helder denken en verliezen het contact met de realiteit. Ze hallucineren en hebben last van waanbeelden. Een waan is een denkstoornis. Iemand is er bijvoorbeeld van overtuigd dat hij een bekend persoon is.

Een hallucinatie betekent dat men dingen hoort, ziet of voelt die er in werkelijkheid niet zijn. Bijvoorbeeld, ze horen stemmen die er niet zijn. Ze schrijven het toe aan krachten die niet echt bestaan.

### schizofrenie



Mensen met schizofrenie hebben gedurende een langere periode last van waanbeelden en hallucinaties. Ze zijn vaak ook verward: ze lachen bijvoorbeeld om iets droevigs en wenen om iets leuks. Meestal hebben ze nergens zin in, maar soms willen ze plots veel tegelijk aankunnen. Dikwijls doen ze dan onvoorspelbare en vreemde dingen.

### paranoïa



Paranoïde mensen zijn erg achterdochtig en vertrouwen niemand. Ze denken bijvoorbeeld dat ze achtervolgd worden door andere mensen, terwijl dit helemaal niet gebeurt. Ze denken dat anderen hen kwaad willen doen, terwijl dit niet zo is.

### verslaving



Mensen kunnen verslaafd geraken aan alcohol, drugs of medicijnen. Als ze verslaafd zijn, kunnen ze niet meer leven zonder dat product. Ze zijn er afhankelijk van en hebben er geen controle meer over. Doordat hun hele leven erdoor beheerst wordt, kunnen er allerlei problemen ontstaan. Ze kunnen soms torenhoge schulden krijgen en raken vaak hun werk, vrienden en relatie kwijt.

Sommige psychiatrische problemen kunnen ook in combinatie met elkaar voorkomen. Zo kunnen bijvoorbeeld verslaafde mensen depressief worden of schizofrene mensen paranoïde.



## Wat kan eraan gedaan worden?

Mensen met psychische problemen worden meestal behandeld in een CGG, een psychiatrisch of algemeen ziekenhuis ofwel privé, bij een psychiater of een psycholoog.

CGG staat voor 'Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg'. Mensen wonen gewoon thuis en gaan één keer of meer per maand op gesprek bij een psychiater, een psycholoog of een maatschappelijk assistent van het CGG.

Mensen die opgenomen worden in een psychiatrisch ziekenhuis of een psychiatrische afdeling van een gewoon ziekenhuis, blijven 's nachts in de instelling waar ze behandeld worden.

Zowel in een CGG als in een (psychiatrisch) ziekenhuis wordt **therapie** gegeven.

Therapie betekent meestal **praten**. Je praat dan met een psychiater,

een psycholoog of een andere hulpverlener.

Je kunt alleen gaan praten, met het hele gezin of in een groep met andere mensen die ongeveer dezelfde problemen hebben.

Maar soms is therapie ook **doen**.

Je kunt dan schilderen, toneelspelen of oefeningen doen. Zo leer je bijvoorbeeld hoe je je anders kunt gedragen. Af en toe krijgen mensen naast therapie ook **medicijnen**.

Die kunnen soms een tijdje nodig zijn; iemand kan bijvoorbeeld niet tot rust komen of helemaal niet slapen. Maar medicijnen kunnen ook blijvend nodig zijn. Dit hangt af van de aard van het psychiatrische probleem.

Er zijn dus heel wat verschillende behandelingsmogelijkheden.

Er wordt voor ieder afzonderlijk bekeken welke behandeling het best is voor de patiënt.

## Gaat het ooit over?

Het komt voor dat mensen slechts één keer in hun leven 'eronder door gaan' en daarna nooit meer. Maar het gebeurt ook dat mensen geregeld een inzinking hebben. Sommigen hebben dan opnieuw hulp nodig, anderen komen er zelf weer bovenop. Vaak merk je aan kleine veranderingen dat het met je moeder of vader weer slechter gaat.

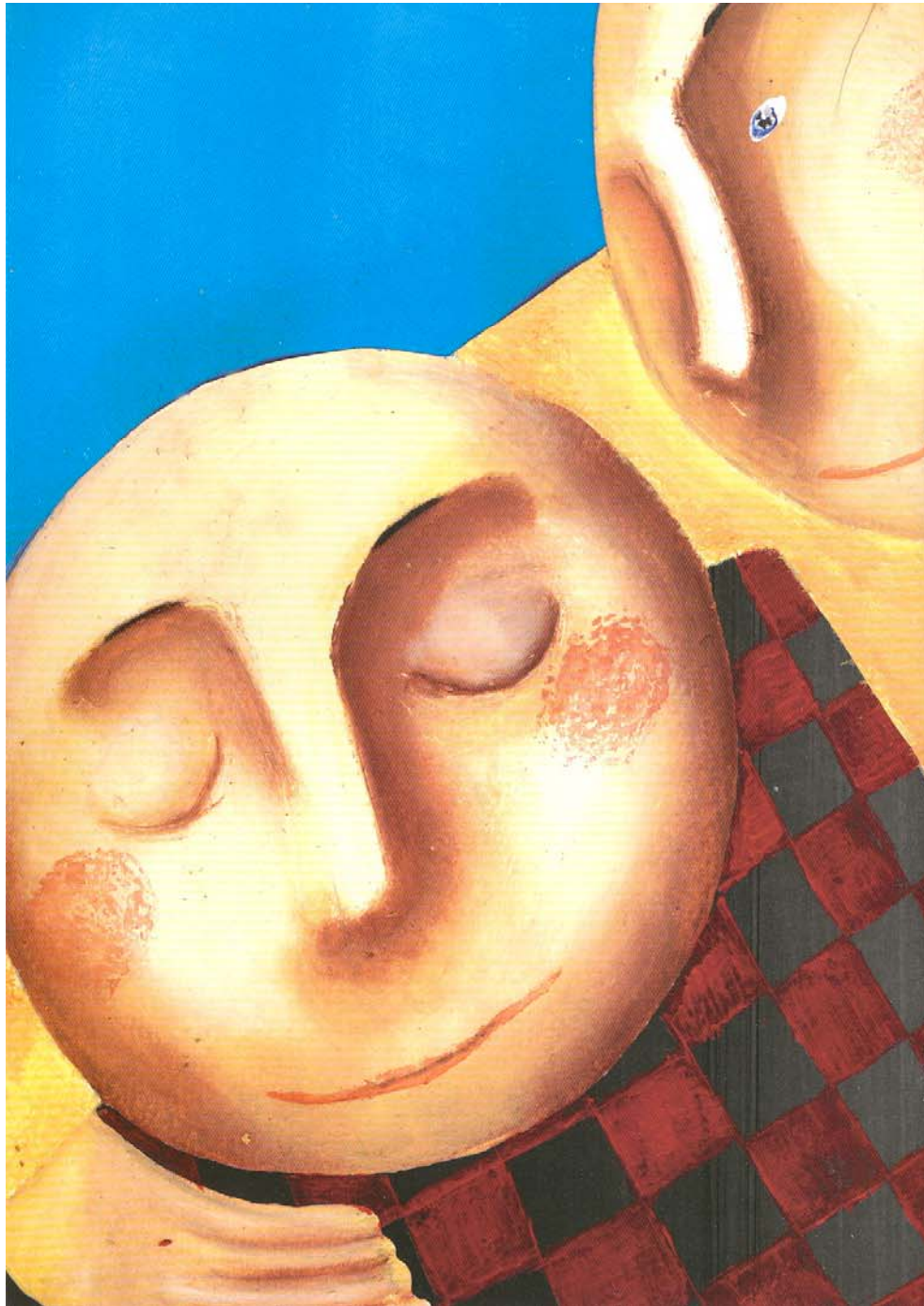
Er zijn ook mensen die er nooit helemaal vanaf komen. Zij moeten ermee leren leven.

Dit betekent ook voor jou dat je moeder of vader nooit beter wordt. Dit kan je verdrietig maken. Dit is niet gemakkelijk voor jou.

Medicijnen zijn dan dikwijls een hulpmiddel voor je moeder of vader, bijvoorbeeld om sombere buien en de vreemde stemmen te laten verdwijnen.

Maar medicijnen kunnen ook nare bijwerkingen hebben.

Je moeder of vader kan er bijvoorbeeld een beetje suf, slaperig, afwezig of vergeetachtig van worden.



## Wat zijn de gevolgen voor jou?

Als een ouder psychiatrische problemen heeft, dan heeft dat een invloed op het hele gezin. Alles draait vaak rond de problemen van je moeder of vader.

Wanneer het niet goed gaat met een van je ouders, zal het thuis ook moeilijker zijn. Maar het heeft ook een invloed op jouw leven. Je ouders kunnen minder aandacht voor jou hebben omdat ze zelf al genoeg aan hun hoofd hebben. Misschien moet je een handje in het huishouden helpen. Natuurlijk is dit prima, maar het is onmogelijk voor jou om de taken van je moeder

of vader helemaal over te nemen. Niemand kan dit van jou verwachten, je bent je moeder of vader toch niet!

Natuurlijk denk je nu: 'Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan! Ik kan toch niet iedereen in de steek laten!'

Wanneer je af en toe je eigen zin doet, wil dit niet zeggen dat je iedereen in de steek laat. Waarom zou je niet eens een middagje de stad in kunnen gaan of gaan sporten met je vrienden?





## Kan jij het ook krijgen?

Misschien vraag je je wel eens af of jij nu ook kans loopt om dezelfde problemen te krijgen als je moeder of vader?

Dit is een logische vraag.

Het antwoord hierop is:

'Dat kan', want iedereen kan psychiatrische problemen krijgen! Misschien vraag je je ook soms af of het erfelijk is. Ook hierop is het antwoord: 'Dat kan'.

De erfelijkheid wordt bepaald door de aard van de ziekte.

Als het probleem van je ouder erfelijk is, wil dit helemaal nog niet zeggen dat jij ook psychiatrische problemen krijgt. Er spelen nog andere factoren een rol, zoals: hoe sta je er zelf tegenover (praat je er met anderen over, ...) of hoe staat je omgeving er tegenover (kan je bij iemand terecht ...

is er een taboe?).

Als je nog niet helemaal gerustgesteld bent of als je hierover nog vragen hebt, dan kun je er ook eens over praten met de hulpverlener van je moeder of vader.

## Praat erover!!!

Sommige jongeren praten liever niet. Ze denken dat ze er geen behoefte aan hebben of ze lossen liever hun problemen zelf op. Ze vallen niet graag iemand lastig. Dat kan natuurlijk.

Maar praten kan wel helpen. Als één van je ouders, bijvoorbeeld je vader, psychisch ziek is en je vindt bij hem geen gehoor omdat hij zijn problemen ontkent, zoek dan steun en troost bij je moeder. Of omgekeerd. Of praat met je broer of zus, een goede vriend of vriendin, een toffe leraar of een betrokken huisarts.

Als je je hart eens kunt luchten bij iemand die jou begrijpt, dan kun je weer tegen een stootje.

Probeer zelf eens te bedenken wie je vertrouwt en met wie je zou kunnen praten.



## Tips op een rijtje...

Niet alle kinderen van ouders met psychiatrische problemen, zullen dezelfde gevolgen ervaren. De ene heeft het moeilijker met bepaalde dingen dan de andere. Maar één ding staat vast: de situatie is niet gemakkelijk voor jou als een van je ouders ziek is. Toch zul je met deze situatie op de één of andere manier moeten leren omgaan. We zetten de tips op een rijtje:

\* Maak je je zorgen over een van je ouders? Ben je ongelukkig met de situatie thuis? Probeer dan erover te praten met de ander!

\* Geef thuis aan dat jij er ook nog bent. In moeilijke momenten thuis zul je misschien het gevoel hebben dat er geen tijd en aandacht voor jou is. En dat kan pijn of verdriet doen. Deze gevoelens zijn heel normaal. Als je hier last van hebt, praat er dan over met je ouders. Kan dit niet? Zoek dan iemand anders met wie je kunt praten en bij wie je terecht kunt.

\* Denk ook aan je eigen leven. Je kunt best een handje toesteken, maar neem ook voldoende tijd voor ontspanning en leuke dingen. Blijf contact houden met je vrienden en vriendinnen. Blijf leuke dingen doen. Je hoeft je hiervoor niet schuldig te voelen.

Als je moeder of vader een been gebroken heeft, verwacht ook niemand dat je thuis blijft zitten!

\* Zoek een plek waar je de problemen even kunt vergeten! Ook al blijft het moeilijk om niet aan thuis te denken.

## Als het te moeilijk wordt...

Vooral als de problemen erg lang duren en je moeder of vader niet beter lijkt te worden, kan de situatie te zwaar worden voor jou. Je kunt dan het gevoel hebben dat het je allemaal teveel wordt. Je kunt veel aan, maar ook niet alles!

## Je grens kan bereikt zijn als je bijvoorbeeld:

- geen tijd meer hebt voor vrienden of vriendinnen,
- geen tijd meer hebt om leuke dingen te doen,
- slechte schoolresultaten haalt terwijl het daarvoor goed ging,
- zelf problemen krijgt of je altijd ongelukkig voelt,
- je steeds meer zorgen maakt over je ouders,
- geen plek voor jezelf hebt.

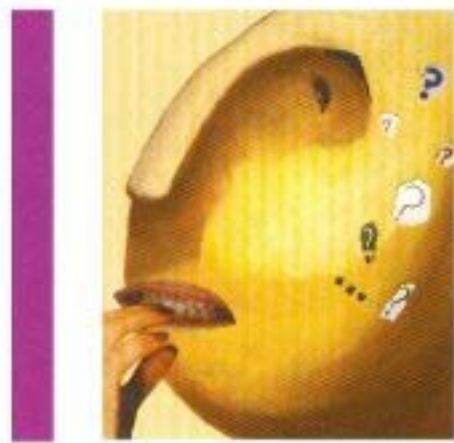
## ... dan moet je hulp vragen!!

Praat met iemand! Bijvoorbeeld met je leraar of huisarts. En maak duidelijk dat het niet meer gaat. Je hoeft je daarvoor niet te schamen. Maar er zijn ook andere oplossingen mogelijk: je kunt zelf gaan praten met de hulpverlener van je ouder of met iemand op een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. Maar hulp komt nooit vanzelf! Daarom is het belangrijk dat je van je laat horen! Heb je na het lezen van deze brochure nog veel onbeantwoorde vragen? Zou je er graag met iemand over praten? Op de volgende bladzijde vind je een aantal adressen waar je altijd terecht kunt.

## Meer lezen?

In de KOPP-reeks van Similes:

'Lege ogen'  
Leen van den Berg, vanaf 14 jaar



## Waar kun je hulp zoeken?

Misschien kun je op zoek gaan naar iemand uit je omgeving die kan luisteren en die je vertrouwt.

Je **vader of moeder, je beste vriend of vriendin, je broer of zus, je opa of oma of een buurvrouw.**

Op school zijn er misschien ook mensen die je vertrouwt, bij voorbeeld een leraar of iemand van het **CLB** (Centrum voor Leerlingen Begeleiding)

Je **huisarts** kan je misschien ook helpen. Als het iemand is bij wie je je goed voelt of met wie je goed

kunt praten, ga er dan naartoe. Hij of zij heeft beroepsgeheim. Dit betekent dat alles wat je daar vertelt, zonder jouw toestemming, aan niemand anders mag verteld worden.

Een gemakkelijke manier om hulp te zoeken is via de telefoon.

Je hoeft zelfs je naam niet te noemen als je het niet wilt.

Het telefoonnummer van de **kinder- en jongerentelefoon is 078 15 14 13** en bovendien gratis.

Je kunt er elke dag van 16 tot 20 uur terecht, behalve op zon- en feestdagen.

Stap eens binnen in het **JAC** (Jongeren Advies Centrum). Hier kunnen jongeren terecht met allerlei soorten problemen.

# Adressen

In Antwerpen:

\* **JAC-Plus, Korte Nieuwstraat 26, tel. 03 232 27 28**

In de Kempen:

\* **JAC-Turnhout, Patersstraat 47 tel. 014 41 62 58**

\* **JAC-Herentals, Hikstraat 27, tel. 014 23 34 01.**

\* **JAC -Mol, Markt 54, tel. 014 81 61 60**

\* **JAC- Geel, Diestseweg 135, tel. 014 57 03 80**

**Similes** is een vereniging voor familieleden, partners en vrienden van psychiatrische patiënten. Similes organiseert gespreksgroepen voor familieleden van psychiatrische patiënten waar je ervaringen kunt uitwisselen en steun kunt vinden bij lotgenoten. Je kunt er ook terecht voor informatie.

Het adres is:

\* **Vlaamse Simileskringen, Groeneweg 151, 3001 Heverlee. Tel. 016 23 23 82**

Je kunt ook hulp vragen bij een

**CGG** (Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg).

De meeste CGG's hebben een aparte kinder- en jongerenafdeling. Hier moet je wel vooraf bellen om een afspraak te maken. Om het adres te vragen van een CGG in jouw buurt, bel je best naar het directiesecretariaat van:

\* **Andante: 03 270 37 77**

\* **Vagga: 03 230 73 75**

Je kunt ook rechtstreeks informeren bij het

\* **CGG (Digezon) St.-Antonius-Zoersel, tel. 03 380 38 30**

\* **CGG Turnhout, tel. 014 41 09 67**

\* **CGG Geel, tel. 014 57 03 80**

Voor bijkomende inlichtingen en informatie kun je steeds contact opnemen met:

**Psychiatrisch Centrum Bethanië**

Ilse Driesen

Sociale dienst

Andreas Vesaliuslaan 39

2980 Zoersel

tel. 03 380 30 11

e-mail: [ilse.driesen@emmaus.be](mailto:ilse.driesen@emmaus.be)



Je krijgt deze brochure omdat één van je ouders psychisch ziek is.

Misschien zijn er een aantal dingen onduidelijk voor jou, waar je graag wat meer over wilt weten. Misschien weet je niet goed wat er aan de hand is met je moeder of vader. De situatie thuis kan veranderd zijn sinds je moeder of vader problemen heeft en misschien vind je het moeilijk om hiermee om te gaan.

Deze brochure geeft je algemene informatie, tips en adviezen.

