

Bij wie kan ik terecht?

In het ziekenhuis:

Bij de medewerkers van de afdeling waar je mama of papa verblijft

- Zij luisteren naar jouw verhaal en jouw vragen over je mama of je papa. Indien je verdere hulp wenst, helpen ze in het zoeken naar een geschikte doorverwijzing.

kopp.zoersel@emmaus.be

- Indien je het handiger vindt om te mailen dan om te praten, kan je je vragen sturen naar de Kopp-contactpersoon van het ziekenhuis.

In je eigen omgeving:

Bij iemand die je in vertrouwen kan nemen

- Zoals bijvoorbeeld een familielid, een buur, een leerkracht of een medewerker van het CLB, ...

Bij een medewerker van een hulpverleningscentrum voor kinderen en jongeren

- In zo'n centrum kan je terecht met je vragen en problemen.
- Sommige centra organiseren groepsgesprekken voor kinderen en jongeren die in een gelijkaardige situatie zitten. In zo'n groep leer je andere kinderen kennen en krijg je tips over hoe je met de situatie best kan omgaan.
- Voor adressen in jouw buurt, surf naar www.koppvlaanderen.be.



Verantwoordelijke uitgever:
Gui Rusch, PC Bethanië, A. Vesaliuslaan 39, 2980 Zoersel

Initiatief van de Kopp-werkgroep van het PC Bethanië met steun van de Koning Boudewijnstichting
kopp.zoersel@emmaus.be



Deze zorgvoorziening maakt deel uit van de groep Emmaüs.
Maatschappelijke zetel: Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen

Waar vind ik meer informatie over Kopp?

Kopp-brochures

Op de afdeling zijn gratis Kopp-brochures te krijgen waarin je meer informatie kan vinden over de ziekte van je ouder en hoe je ermee kan omgaan. Vraag ernaar aan een medewerker op de afdeling waar je mama of papa verblijft.

Kopp-boeken

Dit zijn boeken voor kinderen en jongeren over Kopp. Sommige boeken zijn beschikbaar in het ziekenhuis. Je kan ze ontfemen op de afdeling of in de bibliotheek van het ziekenhuis.

www.koppvlaanderen.be

Op deze website staat er informatie over de verschillende psychische ziektebeelden en welke gevolgen die hebben voor kinderen en jongeren. Je vindt er ook verhalen van andere kinderen en jongeren. Er is een forum waarop je vragen kan stellen en contact kan hebben met andere kinderen in een gelijkaardige situatie. Naast de adressen van de centra waar je terecht kan voor verdere hulp, vind je ook nog allerlei praktische informatie: boeken, films en links naar andere interessante websites.

Het woord 'Kopp' is het letterwoord voor 'Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek'.

Als je mama of papa opgenomen is ...

... hoe gaat het dan met jou?



Als je mama of papa in het psychiatrisch ziekenhuis opgenomen is ... wat betekent dit voor jou?

Misschien ben je verdrietig.

Misschien heb je het gevoel er alleen voor te staan.

Misschien moet je extra huishoudelijke taken opnemen.

Misschien heb je nu minder tijd om met vrienden te spelen en je hobby's te doen.

Misschien schaam je je omdat een van je ouders ziek is.

Misschien ben je bang omdat je ouders soms raar doen.

Of misschien vraag je je af of je later ook zulke problemen zal krijgen.

...

Wat kan helpen?

Weten wat er aan de hand is

Als je beter weet wat er aan de hand is, dan wordt het gemakkelijker om de situatie te begrijpen. Dat helpt om de situatie te aanvaarden en ermee om te gaan.

Goed voor jezelf zorgen

Vaak moeten kinderen mee de zorg voor het gezin dragen. Op zich is dit niet verkeerd, maar let erop dat je genoeg aandacht hebt voor jezelf, dat je nog leuke dingen voor jezelf kan blijven doen.

- Blijf contact houden met je vrienden. Je mag je vrienden niet verliezen.
- Probeer je extra in te zetten op school. Doe dit vooral voor jezelf, voor je eigen toekomst. Als het minder gaat, neem dan contact op met iemand die je vertrouwt op school en die je kan helpen en ondersteunen.
- Zoek jouw manier om je spanning kwijt te geraken zodat je vermijdt dat je nare gevoelens, zoals boosheid, schaamte, verdriet, ... gaat opkroppen.

Erover praten

Het is niet makkelijk om te praten over de problemen thuis. Je wilt je ouders niet kwetsen, of je voelt je beschaamd. Maar het kan deugd doen je gevoelens te delen met iemand die je vertrouwt. Door erover te praten, kunnen je vrienden het gedrag van je zieke ouder ook beter begrijpen en hoef je je niet meer te schamen voor dat gedrag.

Hulp vragen

Sommige problemen kan je niet alleen oplossen. Praat met iemand die je vertrouwt en bij wie je op je gemak voelt. Het belangrijkste is dat je er niet alleen mee blijft zitten.

Je bent niet alleen

Het is goed te weten dat er vele kinderen zijn die iets meemaken zoals jij nu.

