

wat nu

Een van mijn ouders heeft psychische problemen



voor jongeren vanaf 12 jaar

KOPP | KOAP | Familieplatform | PC Bethanië ©2020

Inhoud

JE BENT JONG EN ER SCHEELT WAT met een van je (stief- of plus-)ouders

- 6 Wat zijn psychische problemen?
- 10 Ben ik de enige die dit meemaakt?
- 12 Is het mijn schuld?
- 16 Gaat het ooit weer beter?

1

JE BENT EEN HELD Je kunt meer dan je denkt

- 24 Wat nu?
- 26 En later?
- 28 Hoe zorg ik voor mezelf?

2

JE STAAT NIET ALLEEN met die problemen

- Bij wie kan ik terecht?
- 35 In je eigen netwerk
 - 36 Lotgenoten
 - 37 Professionele hulp

3

MEER WETEN

- 42 Als je meer info zoekt
- 43 Woordenlijst
- 47 Leeslijst

4

Een boekje om in rond te neuzen. Stukje bij beetje, of per hoofdstuk ineens, met pagina's die je zelf kunt aanvullen. En je ideeën of bedenkingen kribbelen, dat mag overal. Ook handig om met een vertrouwenspersoon door te nemen. Wat goed dat je hiermee aan de slag gaat!

colofon

ILLUSTRATIES Kristel Goor, Evelyne Van Buynder, Lien Larosse
VORMGEVING lu'cifer **TEKST** Erika Schrauwen [Goed Voor Druk]
©2020 Familieplatform vzw (Berchem), PC Bethanië (Zoersel)
www.familieplatform.be, www.pzbethanienhuis.be

Hallo? is DAAR IEMAND

Het zal je maar overkomen. Je vader of moeder heeft psychische problemen of een verslaving en je moet het maar zien te redden. Dat is niet makkelijk. Je krijgt niet alleen minder aandacht, bovendien moet je veel meer doen in het huishouden. Of je zou wel willen weglopen van al die ellende. Soms voelt het alsof je er helemaal alleen voor staat, terwijl je net meer steun en hulp nodig hebt.

Deze brochure is speciaal voor jongeren zoals jij. Voor die bijzondere jongeren zoals jij, die mee voor een psychisch kwetsbare ouder zorgen, zo goed ze kunnen. In deze brochure vind je tips en advies om daar mee om te gaan, en ook hoe je voor jezelf kunt zorgen. Want dat is heel belangrijk.

En dan is er zoveel dat je wil weten. Wat is er juist aan de hand? Waar komen psychische problemen eigenlijk vandaan? Is het mijn schuld? Gaat het ooit weer over? Wat voor invloed heeft het op mij? Krijg ik het later ook? ...

Het zijn ongetwijfeld maar enkele van de vele vragen die door je hoofd gaan. In deze brochure gaan we samen op zoek naar antwoorden.

Blijf je toch nog met vragen zitten of wil je er gewoon met iemand eens over praten? Op de laatste pagina's vind je adressen waar je terecht kan. **Er staan best veel mensen voor je klaar. Om jou te helpen en te steunen. Je bent niet alleen.**



JE BENT JONG EN ER SCHEELT WAT

met een van je (stief- of plus-)ouders.



” Wat zijn psychische problemen?

Psychische problemen, het woord zegt het zelf, zijn problemen van de psyche. Psyche is een sjiek woord – uit het Grieks overgenomen - voor het innerlijk, wat zich in ons hoofd en hart afspeelt. De gevoelens zeg maar. En gevoelens hebben we allemaal. Wanneer kunnen gevoelens dan een probleem zijn? Met andere woorden, wanneer spreken we van psychische problemen?

PSYCHE
IN HET GRIEKS

ψυχή

Iedereen heeft allerlei gevoelens. Positieve en negatieve. De ene keer hebben de positieve zo'n beetje de overhand, de andere keer de negatieve. Iedereen heeft ups en downs, en dat is helemaal oké.

Je kunt blij zijn met een complimentje, trots op een goed cijfer, verdrietig om een misverstand, of boos omdat iemand niet deed wat ie beloofd had. Gevoelens kunnen soms heel hevig zijn. Dan ben je helemaal van slag, positief of negatief. Smoorverliefd zijn bijvoorbeeld, en op wolkjes lopen, of zo somber dat je diep in de put zit. Ook dat overkomt iedereen wel eens. Maar dat zijn nog geen psychische problemen.

We spreken pas van psychische problemen als de gevoelens zo intens zijn en zo lang duren dat de persoon in kwestie niet meer gewoon kan functioneren. Hele gewone dingen doen - zoals opstaan, gaan werken, koken, de was en de plas, voor de kinderen zorgen - dat lukt dan niet meer. **De gevoelens overheersen de hele persoon. De persoon zelf heeft het niet meer in de hand. En dan is het een probleem.** Een psychisch probleem.

Er zijn veel verschillende soorten psychische problemen en ontwikkelingsstoornissen. Hierbij enkele die veel voorkomen. In de woordenlijst achteraan (zie p. 43) vind je er meer uitleg over.

- > ADHD ¹
- > Autisme ¹
- > Bipolaire stoornis ¹
- > Burn-out ¹
- > Depressie ¹
- > Fobie ¹
- > Persoonlijkheidsstoornis ¹
- > Psychose ¹
- > Verslaving ¹

¹ In de woordenlijst achteraan (zie p. 43)

TO DO

() Lijstje maken van gevoelens die je wel eens hebt

positieve gevoelens

.....
.....
.....
.....
.....

dit had ik bijvoorbeeld toen ...

.....
.....
.....
.....
.....

negatieve gevoelens

.....
.....
.....
.....
.....

dit had ik bijvoorbeeld toen ...

.....
.....
.....
.....
.....

IEDEREEN HEEFT
Ups & Downs
EN DAT IS OK!



TEKEN ZELF!



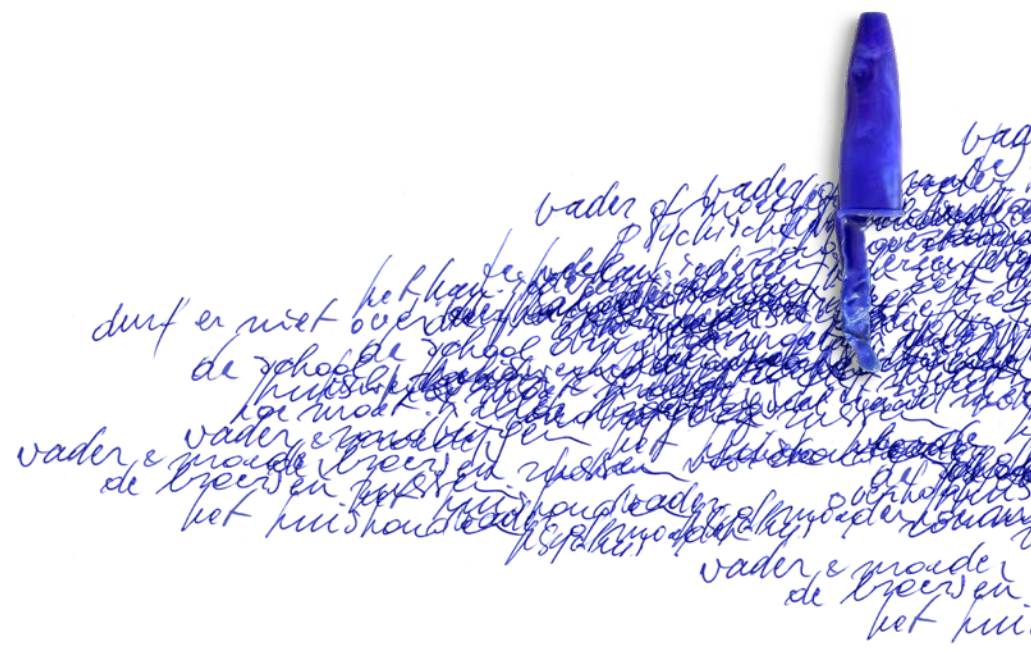
” Ben ik de enige die dit meemaakt?

DE VRAAG VAN EEN HALFMILJOEN

Wist je dat in Vlaanderen alleen al, elk jaar wel 1 op 4 volwassenen psychische problemen heeft? Veel van hen hebben kinderen. Je hoeft geen rekenwonder te zijn om te begrijpen dat er heel veel kinderen en jongeren zijn wiens vader of moeder psychische problemen heeft. Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat er in Vlaanderen elk jaar minstens 346.000 jongeren in dezelfde situatie zitten als jij. Je hebt dus massa's lotgenoten.

Binnen de hulpverlening hebben we er een speciaal woord voor: KOPP-jongeren. Dat is het letterwoord van Kinderen van Ouders met Psychische Problemen. KOAP-jongeren horen daar ook bij: Kinderen van Ouders met een AfhankelijkheidsProbleem, of anders gezegd, van ouders met een verslaving. Het zijn heel gewone jongeren, helemaal normaal, net als jij. Alleen hebben ze een vader of moeder met psychische en verslavingsproblemen, net als jij. En dat is echt niet makkelijk.

Bovendien voelt iedereen zich er ongemakkelijk bij. Maar waarom? Iedereen kan eens griep krijgen, of een gebroken been. Dat snapt iedereen, daar word je niet raar op aangekeken. Te hoge bloeddruk, diabetes, of kanker – fysieke problemen, daar hebben de meeste mensen begrip voor. Het is niet vreemd. Maar psychische problemen, daar weten de mensen meestal niet zo goed raad mee. Je kan het niet zien. Ze vinden het abnormaal, noemen het raar. Maar dat is eigenlijk niet waar, want **psychische problemen zijn net als fysieke problemen: het kan iedereen overkomen.**



” Is het mijn schuld?

In het boekje *'Pssst! Het grote weetjes en niet-weetjesboek over psychische ... euh ... je weet wel'* (zie leeslijst op p. 47) vergelijkt de schrijfster Brenda Froyen onze psyche met een kookpan. Simpel gezegd: iedereen is een kookpan, die staat te pruttelen op een vuurtje. Elke kookpan is anders.



EN SOMS
KOOKT HET
OVER

Je hebt er grote, kleine, dikke, dunne, van stevig staal of van dun aluminium, met twee oren of een lange steel, noem maar op. In iedere kookpan zit iets anders. De ene zit vol dampende soep, in de andere ligt maar een bodempje. In de ene drijven grote brokken rond, in de andere alleen fijne stukjes. En het vuurtje onder de pan? Dat kan al eens wisselen – soms brandt het zacht en gelijkmatig, soms laat het fel op met grote vlammen... Je ziet zo dat daar wel eens problemen van kunnen komen: soms kookt het pannetje over. En dat overkoken, dat zijn de psychische problemen. Hoe ze tot stand komen, is complex. Want het hangt allemaal af van alles tegelijk: van de pan, van wat er in zit en van het vuurtje.



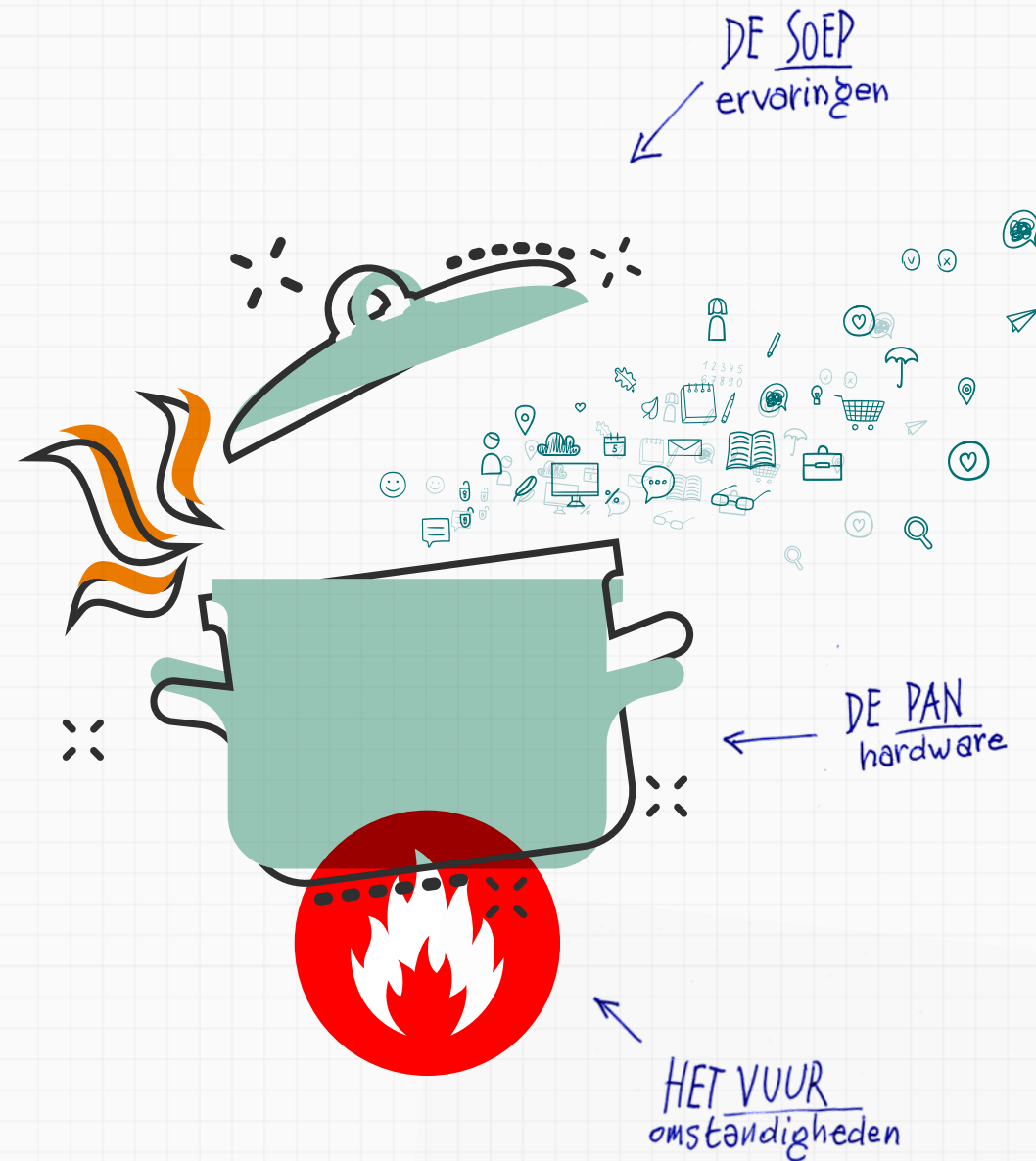
De pan, dat is onze *hardware*. Hoe onze hersenen gebouwd zijn, hoe we in elkaar zitten, hoe gevoelig we zijn, ons genetisch materiaal. Dat is bij iedereen anders. De ene pan kan dus meer hebben dan de andere. Daar kunnen we niet veel aan veranderen.

Wat er dan in ons pannetje terecht komt, **de soep**, dat zijn onze *ervaringen*. Goede en slechte. Alles wat we meemaken, draagt bij aan onze persoonlijke soep. In de loop der jaren kan er heel wat in onze pan belanden. De goede ervaringen hebben neiging om wat te verdampen, maar de slechte, die blijven pruttelen. Hoe meer slechte ervaringen, hoe voller onze pan komt te zitten. Zo kunnen verdriet, boosheid of angsten van vroeger zich opstapelen, soms al van in onze kindertijd. Gepest worden, ruzies, een scheiding, sterfgeval ... Traumatische ervaringen laten hun sporen na. En meestal zijn we ons zelfs helemaal niet bewust van die borrelende massa in onze pan.

De derde factor, **het vuurtje**, dat zijn de *omstandigheden*, onze omgeving. Hoe we wonen, werken, slapen, ontspannen ... Ons gezin, of we vrienden hebben of niet ... Hebben we financiële zorgen of problemen met de gezondheid? Vlam! Constante stress? Hoger vuur! Onverwachte tegenslagen? Steekvlam! ... Geen enkel probleem voor een stevige pan waar niet al te veel in zit. Maar als de pan tot de rand gevuld is, en de soep nadert zijn kookpunt, dan gebeurt het: de pan kookt over. Daar heb je het dan: psychische problemen.

Wat we hiermee proberen te zeggen: het kan dus echt iedereen overkomen. En als een van jouw ouders met psychische problemen te kampen heeft, komt het door een ingewikkelde samenloop van vele factoren. **Een ding is zeker: het ligt niet aan jou.** Het is niet jouw schuld.

Nooit.



”Gaait het ooit weer beter?

GELUKKIG!
MEESTAL WEL!

Wie ziek is, wordt meestal weer beter. Soms gaat het vanzelf over – denk maar aan de griep – of soms is medicatie of een heelkundige ingreep nodig. In sommige gevallen moet je dus naar het ziekenhuis. Er zijn ook ziekten waar je spijtig genoeg niet van kunt genezen, of waar de artsen nog geen goede behandeling voor weten. Dan moeten de mensen ermee leren omgaan, en dat is niet eenvoudig.

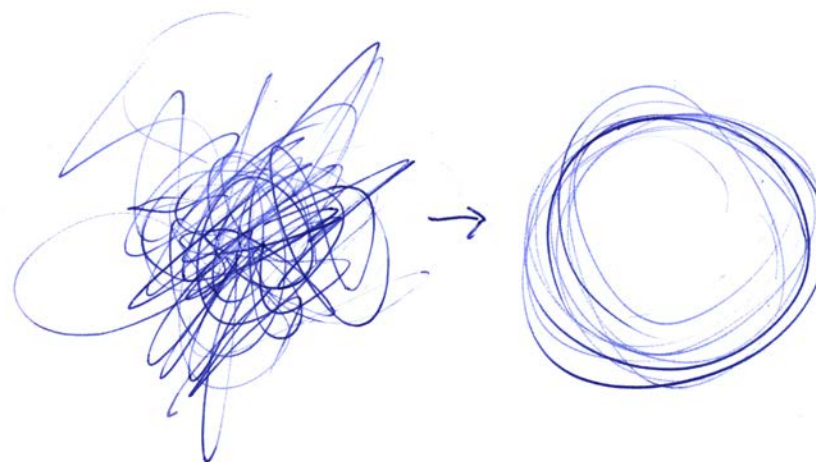


Met psychische ziekten is dat net zo.

Elke persoon is uniek, en elk psychisch probleem is anders. De huisarts, psycholoog of psychiater zoekt de beste manier om je mama of papa te helpen. Soms gaat het inderdaad vanzelf weer over of is veel rusten al genoeg om helemaal te herstellen. In sommige gevallen is gesprekstherapie de beste behandeling. In andere gevallen kunnen medicijnen een hulpmiddel zijn om sombere buien en vreemde stemmen te laten verdwijnen, maar ze kunnen ook vervelende bijwerkingen hebben. Vaak is een combinatie van therapie en medicijnen aangewezen.

Het kan ook een hele zoektocht zijn voor de juiste behandeling gevonden is, want **psychische problemen zijn nooit eenvoudig**. In sommige gevallen is zelfs een opname in het ziekenhuis nodig, omdat er artsen, verpleegkundigen en therapeuten in de buurt nodig zijn om de patiënt te helpen. Dat kan op de psychiatrische afdeling van een gewoon ziekenhuis zijn, of in een psychiatrisch ziekenhuis. Meestal is dat tijdelijk, en kunnen de patiënten terug naar huis zodra ze weer beter zijn. Of kunnen ze tussendoor al even naar huis, in het weekend of op woensdagmiddag bijvoorbeeld.

Het komt voor dat mensen slechts één keer in hun leven 'eronderdoor gaan', en daarna nooit meer. Maar het is ook mogelijk dat mensen geregeld een inzinking hebben. Dan moet je ermee leren omgaan. Of dat gaat gebeuren, weet je ook niet van tevoren. Je kunt het niet voorspellen. Want alles hangt af van alles tegelijk: de kookpan, de soep en het vuurtje, weet je nog? (Kijk anders even terug op p. 12) Aan de kookpan en de soep zelf valt er niet zoveel te veranderen, maar wel aan de druk op de ketel. **Het deksel eraf, en stoom aflaten, dat doet al zoveel.** Voor de meeste mensen betekent dat: erover praten. Dat is al een heel goed begin. Daarom begint de behandeling van psychische problemen vaak met gesprekstherapie.



Stijn was 9 en zijn zusje 5 toen hun moeder overleed. Niet lang daarna verzeilde hun vader in een zware depressie en raakte aan de drank. Hij kreeg chronische nek- en rugpijn, verloor zijn job, en kon het allemaal niet meer aan. De kinderen moesten het alleen zien te redden. Samen met zijn zusje zorgde Stijn voor zijn vader en het huishouden. Nu is Stijn 22, en bijna afgestudeerd.



In de films heb je superhelden - superman, spiderman, batman ... Maar als jonge mantelzorgers ben je ook een superheld. Misschien nog wel de belangrijkste!

STIJN | 22 JAAR |



TIPS VOOR JONGE MANTELZORGERS?

Jonge Mantelzorgers België

STIJN



STIJN | OP YOUNGHEROES.BE |

LEGENDS

JE BENT EEN HELD

Je kunt meer dan je denkt.



JOHN!

”Wat nu?

Als kind van een ouder met psychische problemen heb je het niet makkelijk. Een onbezorgde jeugd? Dat ken je niet, dat is iets van andere jongeren. Jij maakt je zorgen. Zorgen om het welzijn van je zieke mama of papa.

Als je vader of moeder plots alleen maar kan huilen of slapen, zou je wel alles willen doen om te helpen, maar wat? Je voelt je zo klein en machteloos, bang en alleen. Of als je vader of moeder af en toe ineens heel boos wordt zonder aanwijsbare reden, of weer eens stomdronken thuiskomt, zou je zelf wel eens heel kwaad kunnen worden. En misschien schaamt je je er ook voor - wat zullen de mensen wel denken ...? Er gaat een storm van gevoelens door je heen, en je durft er misschien met niemand over te praten. Maar **als niemand het weet, kan niemand je helpen.**

En dan zijn er nog de praktische zorgen om het huishouden, zorgen om een broer of zusje. Hoe raken de rekeningen betaald als je ouder opgenomen is of dag in dag uit ligt te slapen? Wie doet de boodschappen? Wie houdt het huis in orde? Wie zorgt er voor de kinderen? Misschien neem jij wel veel van die praktische taken over. Of zorg je net als Stijn (van p. 21) voor je vader of moeder, in plaats van omgekeerd. Dan ben ook jij een jonge mantelzorger. Weet je waar dat woord vandaan komt? Mantelzorg is de zorg die gewone mensen geven aan elkaar, als een warme mantel, zoals een moederkip haar kuikentjes onder de vleugels neemt om ze te beschermen en te verwarmen. Dat is al een hele klus voor een volwassene. Als je dat als jongere voor je ouder doet, dan ben jij een echte hero. Dat is ongelooflijk knap, respect!

” En later?

Maar dat is nog niet alles. Je zit niet alleen met al die emotionele ups en downs en praktische zaken die hier en nu moeten aangepakt worden. Wellicht maak je je ook nog zorgen om later en spoken er een pak vragen door je hoofd.

Kan ik wel verder studeren? Kan ik later wel mijn eigen leven gaan leiden? Gaan ze het redden als ik het huis uit ga? En misschien ook: kan ik het later zelf ook krijgen? Da's een goeie vraag, die een eerlijk antwoord verdient. Hou je vast: het is mogelijk. Het zou kunnen dat jij later ook psychische problemen krijgt. Misschien. Maar misschien ook niet. Net als iedereen. Het hangt namelijk af van een heleboel factoren. Zoals gezegd, psychische problemen krijg je pas als de boel overkookt. Dus is het heel belangrijk om dat niet te laten gebeuren.

En dat kan! Door op tijd en stond stoom af te laten, en regelmatig te ontspannen. Dat geldt eigenlijk voor iedereen, maar voor jou nog meer omdat er zoveel op jouw schouders terechtkomt.

Zorg dus goed voor jezelf

Dus denk ook aan jezelf. Cijfer jezelf niet weg. Soigneer je. Dat betekent niet alleen genoeg slapen, gezond eten en drinken, veel bewegen, regelmatig de buitenlucht in - alles wat iedereen nodig heeft om gezond te zijn en te blijven. Maar dat betekent ook - en dat geldt dubbel en dik voor jou - vertroetel jezelf. Zodat je op tijd en stond kunt ontspannen en ontstressen.

Wat vind je echt leuk? Wat maakt je blij? Waar word je vrolijk van? Doen! Want dat is goed voor je, dat heb je nodig. Voorzie dus zeker elke dag wat *me-time*, even *time-out*, want daar laad je je batterijen weer mee op. Blijf ook je hobby's doen en spreek af met vrienden, ga wandelen met de hond, shoppen met je oma of knuffelen met de poes, wekelijks naar de voetbal, turn- of dansles, sportclub, jeugdbeweging - **alles wat je deugd doet, is goed**. En daar moet je je zeker niet schuldig over voelen. Het is wetenschappelijk bewezen dat goede zelfzorg bij jongeren hun psychische weerbaarheid versterkt.

Onderzoek heeft aangetoond dat vier elementen superbelangrijk zijn om met zo'n situatie om te gaan. We noemen ze de veerkrachthelpers:

- › **info:** deze brochure
- › **praten:** ruimte voor je gevoelens
- › **ontspanning:** jezelf soigneren
- › **hulp:** steun van een vertrouwenspersoon

— GOE BEZIG!

Tijdig ontspannen is dus absoluut nodig en wenselijk. Met andere woorden: leg jezelf af en toe eens goed in de watten, het moet van de dokter.



Hoe zorg ik voor mezelf?



Ik ben blij dat ik iets heb om me in uit te leven: bij de scouts kan ik helemaal mezelf zijn en kan ik mijn gedachten helemaal verzetten.

LUCA | 12 JAAR |



DE BASIS:

goed voor jezelf zorgen

Een lekkere appel tussendoor – Oortjes in, mijn lievelingsmuziek
 eens goed shaken – Water is beter dan frisdrank – Wandelen
 Skaten met mijn vrienden – Knuffelen met de poes – Niet te lang op de
 smartphone – Een frisse neus halen – Tijd voor mijn lievelingsboek
 loop even een blokje om – Even niksdoen is gezond – Acht uur slaap
 dag – Niet te veel chips – Een lekkere appel tussendoor – Oortjes in,
 lievelingsmuziek aan en eens goed shaken – Water is beter dan frisdrank
 Wandelen met de hond – Skaten met mijn vrienden – Knuffelen met de
 poes – Niet te lang op de smartphone – Een frisse neus halen – Tijd voor
 mijn lievelingsboek – Ik loop even een blokje om – Even niksdoen is
 gezond – Acht uur slaap – Niet te veel chips – Een lekkere appel
 tussendoor – Oortjes in, mijn lievelingsmuziek aan en eens goed shaken
 Water is beter dan frisdrank – Skaten met mijn vrienden – Knuffelen met de
 vrienden – Knuffelen met de poes – Niet te lang op de smartphone – Een
 frisse neus halen – Tijd voor mijn lievelingsboek – Ik loop even een
 om – Even niksdoen is gezond – Acht uur slaap – Niet te veel chips
 Een lekkere appel tussendoor – Oortjes in, mijn lievelingsmuziek

EEN SCHEPJE ERBOVENOP:

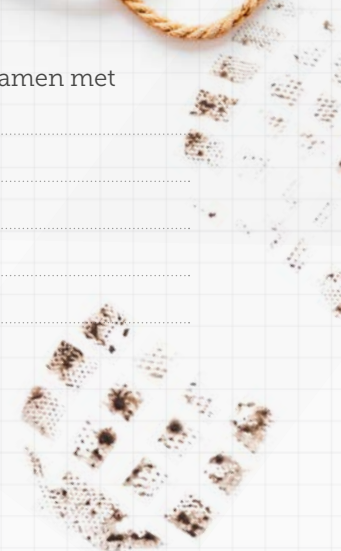
Jezelf regelmatig eens goed verwennen

mijn vind-ik-leuk-lijstje
 (wat – met wie – wanneer - hoe vaak)



dit vind ik echt leuk

ik doe dat graag samen met



En praten helpt

Als je ergens mee zit, is het altijd goed om erover te praten. Ooit last gehad van pesten? Of echt ruzie? Dan weet je wel dat het al een hele opluchting is als je het aan iemand kunt vertellen. Iemand bij wie je je goed voelt, iemand die je begrijpt - **een vriend of vriendin, oom of tante, leerkracht, huisarts of buur.**

Als jouw mama of papa een psychisch probleem heeft of een verslaving, is het ook goed om het gewoon eens aan iemand te kunnen zeggen. En je eigen gevoelens eens kwijt te kunnen. **Even je hart luchten.**



Het dieptepunt was toen ik negen was. Ik kwam vaak te laat op school en maakte vaak mijn huiswerk niet. Het ging gewoon niet. Uiteindelijk heb ik een leerkracht in vertrouwen genomen.

MARINO [15 JAAR] IN DE STANDAARD, 26-10-2019

Misschien moet je een drempel over. Want mensen vragen soms om het binnenskamers te houden, of je durft er zelf niet zo goed mee naar buiten te komen. Psychische problemen, dat is iets om je voor te schamen, denkt men soms. Maar dat hoeft echt niet. Je schaamt je toch ook niet als je een keelontstekening hebt! Psychische problemen moeten niet langer in de taboesfeer blijven hangen. Door er toch over te praten, draag jij daar al een steentje toe bij. Want psychische problemen verdienen zorg en aandacht. Idem voor al wie ermee te maken krijgt. Jij ook.

Ook met je vader of moeder zelf kun je erover praten. Dat vind je misschien eng, maar het kan toch heel goed zijn om het alvast te proberen. Door je eigen gevoelens te verwoorden bijvoorbeeld. Ik voel me zo droevig. Ik ben soms bang. Ik vind het lastig dat je er niet altijd bent. Dat zijn maar enkele dingen die je kan zeggen. Of zelfs 'ik weet niet wat ik moet zeggen' is dikwijls al een goed begin van een gesprek. En een gesprek is goed voor jullie allebei. Het lucht op. En als het bij momenten echt moeilijk te geloven is, **vergeet niet dat je vader of moeder eigenlijk heel veel van je houdt en het beste voor je wil.**



Marino's moeder is al sinds zijn geboorte manisch-depressief en heeft borderline. Vanaf zijn zesde was hij alleen met zijn moeder. Hij heeft altijd meer voor haar gezorgd dan omgekeerd.

**JE STAAT
NIET
ALLEEN**

met die problemen

” Bij wie kan ik terecht?

Mijn tip? Jezelf zijn, en hulp vragen als je het nodig hebt. Daar moet je je niet voor schamen.

MERCY [18 JAAR]
OP YOUNGHEROES.BE



In je eigen netwerk

De mensen uit je eigen omgeving bij wie je terecht kunt om je hart te luchten, zijn vaak ook een eerste stap naar hulp. Om te beginnen kunnen zij mee oplossingen zoeken voor praktische problemen.

Is er geen vervoer en geraak je niet op de muziekschool of de zwemclub? Misschien kunnen de ouders van een vriendje je wel oppikken. Krijg je je huiswerk niet op tijd gedaan door alle drukte omdat je mama of papa opgenomen is? Bespreek het eens met een toffe leerkracht, misschien weet hij of zij hoe je uitstel of andere hulp kunt krijgen. En vooral: wil je ook eens graag je hart luchten? Of heb je nood aan iemand die af en toe gewoon even vraagt hoe het met jou is? Dan is het fijn om in je omgeving een paar mensen te hebben die je vertrouwt en waar je met je zorgen terecht kunt. Echte vertrouwenspersonen dus. Je vindt ze in je familie- of vriendenkring, op school... Is er een leerkracht waar het goed mee klikt, een ouder van een vriend of vriendin, een leider van de jeugdbeweging, een oom, tante, oma of opa waar je goed mee kunt praten? Ook je huisarts kan een goed aanspreekpunt zijn. Laat het hen zeker weten als je ergens mee zit. Want **samen kun je meer dan in je eentje.**

Mercy doet het hele huishouden voor haar vader en broertjes.

Lotgenoten

Het kan ook erg fijn zijn om te praten met lotgenoten.

Je kunt ze vinden via onze website www.familieplatform.be, via een Centrum voor Geestelijke Gezondheid (CGG) in je buurt (zie www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg) of via de plek waar je vader of moeder in behandeling is.

Als je papa of mama een alcoholverslaving heeft, kun je bij Al-Ateen terecht om lotgenoten te ontmoeten (zie www.al-anonvl.be). Heeft een van je ouders ADHD, dan kun je via ZitStil lotgenoten vinden (www.zitstil.be).



Professionele hulp

Maar op sommige momenten heb je extra hulp nodig – omdat je vraag te specifiek is, omdat jouw vertrouwenspersonen op dat moment niet beschikbaar zijn of omdat je met iets zit dat je net liever wil bespreken met een onbekend iemand ...

Ook dan zijn er een heleboel mensen die jou graag willen helpen. Er zijn vele organisaties en diensten waar je terechtkunt met je vragen en problemen, heel vaak helemaal gratis en anoniem. Ze staan speciaal voor jou klaar, doe er gerust een beroep op.

CLB De mensen van het CLB (Centrum voor LeerlingenBegeleiding) dat aan je school verbonden is, ken je misschien (nog) niet, maar ze zijn er om jou te helpen. Bel ze op om een afspraak te maken, je vindt hun telefoonnummer op de website van je school.

AWEL, de vroegere Kindertelefoon, luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag of een probleem. Je kunt alle dagen bellen, behalve op zon- en feestdagen. Dat is volledig gratis – het gesprek verschijnt ook niet op de factuur – en anoniem.

Bellen: gratis nr. 102 (16u – 22u)

Chatten: www.awel.be/babbel#chat (18u-22u)

Mailen kan altijd: brievenbus@awel.be

Op het **forum** kun je een bericht of een reactie delen met leeftijdsgenoten: www.awel.be/forum

TEJO is speciaal voor jongeren tussen 10 en 20 jaar die het moeilijk hebben. Je kunt TEJO bellen of mailen. Gewoon binnenstappen in een TEJO-huis in jouw buurt kan ook, met of zonder afspraak. Je mag alleen gaan of iemand meebrengen. De gesprekken zijn volledig gratis.

Kijk op de website voor de adressen, telefoonnummers en openingstijden. www.tejo.be

JAC helpt jongeren vanaf 12 jaar die vragen of problemen hebben. Je kunt met ze bellen, mailen of chatten, of langsgaan in een van de vele JAC-centra in heel Vlaanderen. Kijk op de website voor de adressen, telefoonnummers en openingsuren.

website: www.caw.be/jac

DE DRUGLIJN beantwoordt al je vragen over alcohol, drugs, pillen en gokken. Je kan De Druglijn contacteren via telefoon, mail of skype. Je blijft anoniem en krijgt een persoonlijk antwoord, ook online. De Druglijn bezorgt je betrouwbare informatie, maar luistert ook naar je verhaal, geeft een eerste advies en vertelt je waar je terecht kunt voor hulp.

Bellen: **078 15 10 20** (ma-vr 10u-20u)

Skypen: via www.druglijn.be (ma-vr 12u-20u)

Chatten: via www.druglijn.be (ma-vr 15u-18u)

Mailen: via www.druglijn.be (je krijgt antwoord binnen 5 werkdagen)

AL-ATEEN Speciaal voor kinderen van mensen met een alcoholverslaving. Al-Ateen is de jongerenwerking van Al-Anon. Voor hulp in jouw buurt kun je bellen of mailen.

Bellen: **03 218 50 56**

Mailen: info@al-anonvl.be

TELE-ONTHAAL Dringend iemand nodig om mee te praten? Tele-onthaal staat dag en nacht voor je klaar. Gratis en anoniem, voor kleine of grote zorgen.

Bellen: **gratis nummer 106** (24/7)

Chatten: via www.tele-onthaal.be (ma/di/do/vr/za 18u-23u en wo/zo 15u-23u)

ZELFMOORDLIJN1813 De Zelfmoordlijn is een gratis hulplijn voor iedereen die met zelfdoding in aanraking komt. Ken je iemand die aan zelfdoding denkt, en maak je je zorgen over hem of haar? Heb je zelf iemand verloren door zelfdoding? Of denk je er zelf wel eens aan? Soms is het gemakkelijker om erover te praten met een onbekende ... De deskundig opgeleide vrijwilligers van de Zelfmoordlijn zijn er voor je.

Bellen: op het **gratis nummer 1813**

(alle dagen bereikbaar, 24u op 24)

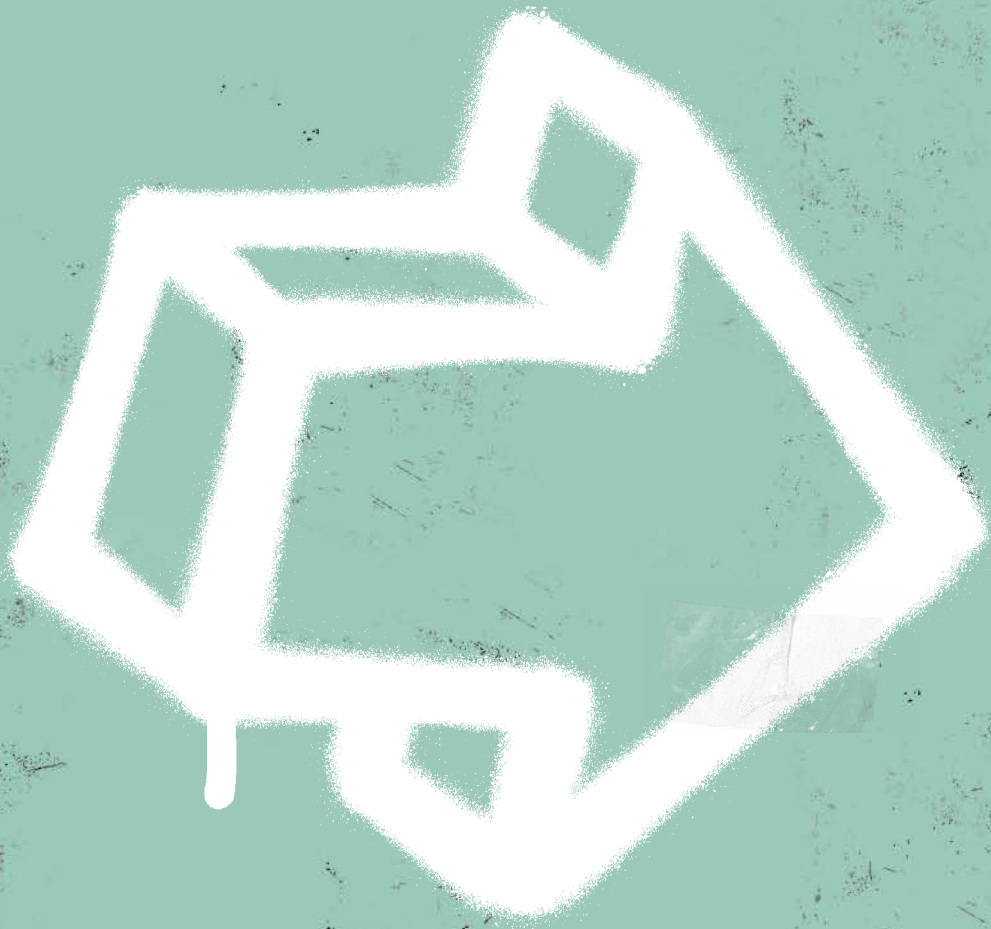
Chatten: via www.zelfmoord1813.be

(iedere avond van 18u30 tot 22u)

Mailen: via de website www.zelfmoord1813.be

(Je krijgt antwoord binnen 5 werkdagen)





4

**MEER
WETEN**



Als je meer info zoekt

IK MAAK DE KLIK Een website speciaal voor kinderen van ouders met psychische problemen of een verslaving. Je vindt er tips en antwoorden op allerlei vragen, ook hoe je goed voor jezelf kunt zorgen, en waar je terecht kunt in jouw buurt als je hulp nodig hebt. www.ikmaakdeklik.be

GRIP helpt kinderen van ouders met een verslaving. Je vindt er informatie en tips hoe je ermee kunt omgaan. www.druglijn.be/grip/kind-van

FAMILIEPLATFORM behartigt de belangen van de familieleden - ook jongeren - van mensen met psychische problemen. www.familieplatform.be

NOKNOK Op de website van Noknok – voor jongeren van 12 tot 16 jaar – vind je allerlei info, tips en doe-opdrachten om je goed in je vel te voelen. Je kunt er ook een veerkracht-test doen. www.noknok.be

FIT IN JE HOOFD Voor jongeren vanaf 16 is er de website Fitinjehoofd. Hier vind je tips, informatie en inspiratie om te werken aan je veerkracht, en vind je oefeningen die je leren beter om te gaan met moeilijke situaties. www.fitinjehoofd.be

GRIP OP JE DIP Wil je meer informatie over een dip? Wanneer is iets een dipje, wanneer is het een depressie? Wil je graag weten hoe je dat kunt krijgen? Of waar je terecht kunt voor hulp? Bij Grip op je dip vind je ervaringen en tips van jongeren. Je leert ook hoe je kunt omgaan met iemand anders die zich rot voelt. www.gripopjedip.nl

WATWAT is een forum van meer dan 70 organisaties die jongeren willen informeren en helpen. Hun website biedt antwoorden op de meest uiteenlopende vragen, en zegt waar je hulp kunt vinden voor welk soort problemen. www.watwat.be

Woordenlijst

Zoals je weet zijn er veel verschillende soorten psychische problemen en ontwikkelingsstoornissen. In deze woordenlijst leggen we er enkele uit die veel voorkomen, maar er zijn er natuurlijk nog veel meer.

ADHD is de afkorting van een Engelstalige term: 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder'. In het Nederlands spreken we van een 'aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit'. Het is een ontwikkelingsstoornis die zich al meestal in de kindertijd openbaart. De hersenen van mensen met ADHD zijn een beetje anders, waardoor ze zich niet goed kunnen concentreren. Ze letten niet goed op, en zijn zo hyperactief en impulsief dat ze thuis, op school of op het werk niet goed kunnen functioneren. Niet iedereen met ADHD is hetzelfde. Sommigen zijn vooral onoplettend, anderen zijn vooral hyperactief of impulsief.

AUTISME Ook autisme is een ontwikkelingsstoornis die zich vaak al in de kindertijd voordoet. Autismen kan op veel verschillende manieren tot uiting komen, daarom spreekt men vaak van Autism Spectrum Stoornis (ASS). Mensen met autisme hebben problemen op het gebied van sociale interactie – ze hebben moeite om met andere mensen in contact te treden - en communicatie. Dat komt doordat hun hersenen informatie anders verwerken. Zintuiglijke prikkels – alles wat je hoort, ziet, ruikt en voelt – komen binnen als losse informatie, waardoor het moeilijk is er een logisch geheel van te maken. Dat maakt het voor hen heel lastig om de wereld en de mensen om zich heen te begrijpen. Ze kunnen zich moeilijk inleven in anderen, nemen woorden vaak letterlijk en kunnen niet zo goed omgaan met onverwachte situaties.

BIPOLAIRE STOORNIS Wie een bipolaire stoornis heeft - ook wel manisch-depressieve stoornis genoemd - heeft last van enorme pieken en dalen in zijn stemming. Periodes van depressie wisselen af met manische periodes : dan ben je uitgelaten en heb je enorm veel energie. Tussenin kunnen er periodes heel normaal zijn, en daardoor is de ziekte soms moeilijk te herkennen en onvoorspelbaar.

BURN-OUT Langdurig over je grenzen gaan is niet gezond. Wie te lang te hard werkt bijvoorbeeld, of heel veel stress heeft, kan er uiteindelijk volledig onderdoor gaan. Als plots gewone taken niet meer lukken - opstaan, gaan werken, het huishouden doen, voor de kinderen zorgen - dan spreken we van een burn-out.

DEPRESSIE We hebben allemaal wel eens een dipje. Nergens zin in hebben, moe zijn, verdrietig of ongelukkig - dat kan gebeuren, en dat gaat normaal wel weer over. Maar als het langer dan een paar weken duurt, en je echt nergens meer plezier in vindt, je geen energie meer hebt, en je je erg somber voelt, kan het een depressie zijn. Bij sommige mensen is het zo erg dat ze denken aan zelfdoding. In onze maatschappij komen depressies vrij veel voor, sommige studies spreken van 1 persoon op 7 die er ooit in zijn leven mee te maken krijgt. Gelukkig is het meestal goed te behandelen.

FOBIE Wie een fobie - ook wel angststoornis genoemd - heeft, is doodsbang voor dingen waar je normaal niet bang voor bent. Met angst op zich is niets mis. Het is een heel normaal overlevingsmechanisme. dat ervoor zorgt dat we gevaar kunnen herkennen en vermijden. Maar wanneer de angst buiten alle proporties is, je er volledig door verlamd bent, en je allerlei normale dingen gaat vermijden, is het een fobie. Er zijn veel verschillende soorten fobieën. Van claustrofobie (angst voor kleine ruimten), en agorafobie (angst voor grote open ruimte) heb je misschien al gehoord. Zo zijn sommige mensen zo bang voor microben dat ze niemand een hand willen geven of wel 100 keer per dag hun handen wassen. Of zijn zo bang voor het verkeer dat ze niet meer buiten kunnen komen. Een fobie kan het leven van deze mensen heel moeilijk maken.

PERSOONLIJKHEIDSTOORNIS Iedereen heeft een eigen unieke persoonlijkheid. Het is het geheel van onze gedachten, gevoelens en gedrag. Het bepaalt hoe we in het leven staan en hoe we omgaan met de mensen en gebeurtenissen om ons heen. We spreken van een persoonlijkheidsstoornis wanneer iemands beleving (innerlijk) en reacties (uiterlijk) in conflict komen met de omgeving. Bepaalde karaktertrekken zijn dan zo extreem, dat ze echt een hindernis vormen waardoor het niet (meer) lukt op school, op het werk of in relaties. Er zijn veel verschillende soorten persoonlijkheidsstoornissen. Mensen met een **paranoïde** persoonlijkheidsstoornis bijvoorbeeld zijn buitengewoon wantrouwig tegenover anderen en interpreteren de gedragingen van anderen altijd op de meest negatieve wijze. Mensen met een **borderline** persoonlijkheidsstoornis hebben een heel wankel zelfbeeld en worden daardoor voortdurend heen en weer geslingerd door hun emoties. Hun leven is erg intens en chaotisch.

PSYCHOSE Een psychose is een tijdelijke toestand waarbij iemand volledig de grip op de realiteit kwijt is. Wie een psychose doormaakt, ziet, hoort of denkt dingen die niet echt zijn, maar die zgn. **wanen** of hallucinaties lijken wel heel echt voor de persoon die eraan lijdt. Mensen met achtervolgingswaan bijvoorbeeld zijn ervan overtuigd dat ze achtervolgd worden of het slachtoffer zijn van een complot. We spreken van **hallucinaties** als mensen zaken horen, zien, ruiken, voelen... die er niet zijn. De meest voorkomende hallucinatie is stemmen horen. Deze stemmen kunnen commentaar en advies geven en soms ook (gevaarlijke) opdrachten geven.

Iedereen kan een psychose krijgen, maar niet iedereen krijgt het ook echt. Een psychose wordt vaak veroorzaakt door een zgn. **trigger** of een combinatie van verschillende triggers, zoals een zeer traumatische gebeurtenis, slaapgebrek, gebruik van drugs of alcohol...

Leeslijst

VERSLAVING Bij mensen die verslaafd zijn aan een bepaald middel staat hun hele leven in het teken van deze verslaving. Ze kunnen bijvoorbeeld niet zonder bier, wijn, drugs of pilletjes, of willen alsmaar spelletjes spelen of gokken. Typisch voor een verslaving is dat je het niet meer in de hand hebt: je wil wel stoppen maar je kunt niet. Een verslaving kan een lichamenlijk en een psychisch aspect hebben. Met een **lichamenlijk** verslaving bedoelen we dat onze hersenen zich aanpassen aan het gebruik van het middel, waardoor je er altijd meer van nodig hebt om hetzelfde effect te krijgen. Stop je met het gebruik van het middel, dan krijg je soms onaangename afkickverschijnselen. Daarom is stoppen vaak zo moeilijk. Maar niet elk middel is lichamenlijk (even) verslavend.

De **psychische** verslaving betekent dat je enorm hunkert naar het effect dat het middel bij je veroorzaakt. Je hebt geleerd dat een glas wijn, een sigaret of een shot heroïne je een goed gevoel geeft, waardoor de verleiding bijzonder groot blijft, zelfs al ben je lichamenlijk afgekickt.

Een verslaving kan lichamenlijke en psychische schade (bijv. psychose) teweegbrengen. De lichamenlijke schade verschilt naargelang het middel, denk maar aan longkanker bij sigaretten en levercirrose bij alcohol. Maar niet alleen de verslaafde zelf loopt lichamenlijke of psychische schade op. Ook voor de omgeving - partners, kinderen en vrienden - zijn er grote sociale gevolgen.



BOEKEN

VANAF 10 JAAR

Lampje

ANETTE SCHAAP (2017)

VANAF 12 J

Mijn moeder is zo anders

OTTEN M. [2003]

Pssst! Het grote weetjes en niet-weetjesboek over psychische ... euh ... je weet wel

BRENDA FROYEN [2019]

VANAF 13 J

Nooit meer doen alsof

SONES S. [2004]

BROCHURES

KOPP

Mijn beurt

[getuigenissen van kinderen/jongeren]

via Kipizivero.nl , 1.10 euro

KOAP

Als je ouder drinkt - via VAD.be, gratis

Als je ouder drugs gebruikt - via VAD.be, gratis



samen
zorgen
we beter

uw zorgvoorziening

meer informatie
www.familieplatform.be



Deze brochure kwam tot stand onder coördinatie van Familieplatform GG vzw en PC Bethanie, met de jarenlange expertise omtrent KO(A)PP in Vlaanderen van o.m. KOPP Vlaanderen, KOPP OPI, PC Bethanië en de netwerken geestelijke gezondheid kinderen en jongeren (programma Crosslink) en de expertise van familie-organisaties.

