



wat nu?

**MIJN MAMA
OF PAPA
IS ZIEK
VANBINNEN.**

Lees-
en doe-
boekje

voor kinderen vanaf 6 jaar

KOPP | KOAP | Familieplatform | PC Bethanië ©2019

Ben ik het enige kind dat dit meemaakt?
NEE, je bent niet alleen [p6]

Is het mijn schuld?
NEE, het is nooit jouw schuld [p12]

Wat zijn psychische problemen?
Eén woord, veel soorten problemen [p16]

Wordt het ooit weer beter?
Gelukkig vaak wel [p22]

Wat kan ik doen?
Praten helpt, en leuke dingen doen [p28]

Wie kan mij (ons) helpen?
Er staan mensen voor je klaar [p34]

Soms kom je moeilijke woorden tegen. De uitleg vind je op een **ABC-kaartje** achteraan [p38]

Een lees- en doeboekje om als vertrouwenspersoon samen met het kind door te nemen. Speels, om terug op verhaal te komen, en informatief. Dank dat je hiermee - best met mondjesmaat - aan de slag gaat.

colofon

ILLUSTRATIES

Kristel Goor
Evelyne Van Buynder
Lien Larosse

VORMGEVING

lu'cifer

TEKST

Erika Schrauwen
(Goed Voor Druk)

©2019

Familieplatform vzw (Berchem),
PC Bethanië (Zoersel)
www.familieplatform.be
www.pzbethanienhuis.be

LEZEN!

Als je ziek bent, ga je naar de dokter. Griep, buikpijn, een gebroken been... Dat kan iedereen krijgen. Mama's en papa's natuurlijk ook. Moet er iemand eens naar het ziekenhuis? Kan gebeuren. Dat is niet raar. Daar kun je gewoon over praten.

Maar wat als je mama of papa erg in de war is? Plots niets kan verdragen? Of alleen maar wil slapen? Dan kan het een ander soort ziekte zijn. Een ziekte in het hoofd. Geen hoofdpijn, maar pijn vanbinnen. Geen gebroken been, maar een gebroken ziel. Dat is heel erg.

Je snapt er niets van.

Je zit dus met heel veel vragen. Dat is heel normaal. Daar gaan we in dit boekje op in.

en **DOEN!**

draai dit blad snel om

Op elk
ruitjesblad kan
jij iets doen.

Je kunt al meteen beginnen als je wil.
Want dit boekje is helemaal van jou.

kleuren
plakken

Schrijven

Dit boekje is van:

Mijn verjaardag:

Mijn lievelingskleur:

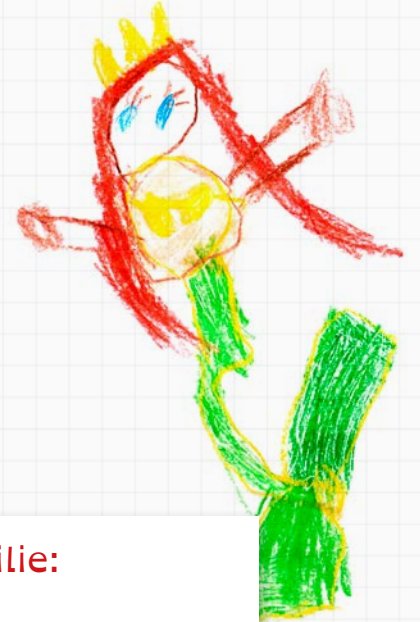
Mijn lievelingsdier:

Mijn lievelingseten:

en tekenen

Dit ben ik:

Dit is mijn familie:



Ben ik het enige kind dat dit meemaakt?

NEE, je bent niet alleen

Iedereen kan eens ziek zijn. Ook ziek zijn in je hoofd, dat komt meer voor dan je denkt. Alleen praat men er niet veel over. Waarom? Dat vragen wij ons ook af. Men vindt het maar raar. Of mensen schamen zich ervoor. Maar dat hoeft toch niet? Je schaamt je toch ook niet als je keelpijn hebt! Het kan iedereen overkomen.

zie ABC-kaartje achteraan

Wist je dat er heel veel grote mensen zo'n ziekte hebben in hun hoofd? Psychische problemen noemen we dat. In Vlaanderen alleen al zijn het er meer dan 250.000. Daar zijn ook veel mama's en papa's bij. Er zijn dus heel veel kinderen die er mee te maken hebben. Misschien wel een half miljoen. Er zijn dus heel veel kinderen in net zo'n situatie als jij.

We noemen ze KOPP-kinderen. KOPP is het letterwoord van Kinderen van Ouders met Psychische Problemen. KOAP-kinderen zijn er ook: Kinderen van Ouders met een Afhankelijkheids-Probleem. Met een verslaving, zeg maar. Met al deze kinderen is niets mis. Het zijn heel gewone kinderen. Helemaal normaal, net als jij. Alleen hebben ze een mama of papa met psychische problemen. Zoals jij.

En dat is niet gemakkelijk.



illustratie: Lien Larosse



'Ik heb een glimlach
aan de buitenkant,
maar aan de binnenkant
wil ik wenen'

Kaddisha, 8 jaar

Als het moeilijk is ...

Welk gevoel heb jij vandaag?

Je mama of papa heeft psychische problemen.
Dat maakt het thuis vaak moeilijk voor jou.
Je bent ongerust. Of verdrietig.
En soms wordt het echt te veel.
Gelukkig kun je ook dingen doen
die het voor jou wat makkelijker maken.
Zodat je je zorgen even kunt vergeten.

Wat helpt voor jou?

- ik praat erover met mijn beste vriend(in)
- ik ga wandelen met de hond
- ik ga buiten spelen
- ik ga sporten
(joggen, fietsen, voetballen, zwemmen ...)
- ik maak een tekening of schrijf een verhaal

Of heb je nog andere ideeën?

ik

ik

ik

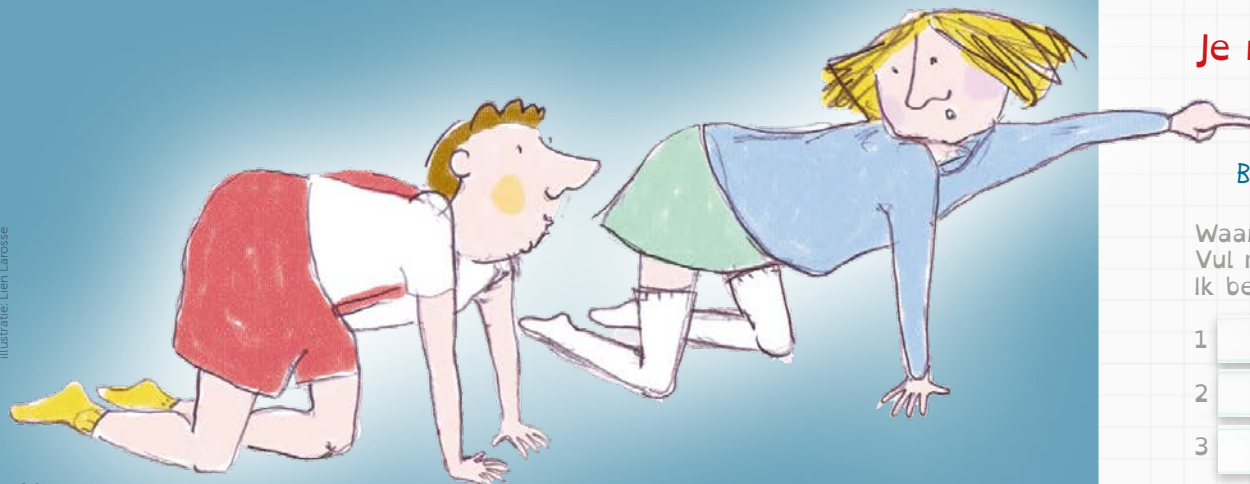


Dat mag.
Iedereen heeft gevoelens.
En die zijn niet altijd
hetzelfde. Dat is oké.

Is het mijn schuld?

NEE, het is nooit jouw schuld

Is het soms jouw schuld als je papa griep krijgt? Niet dus! Met een psychische ziekte is dat ook zo. Hoe het komt, is meestal heel ingewikkeld. Het kan vele oorzaken hebben. Maar het is nooit jouw schuld. Dat moet je heel goed weten.



Leuke dingen doen is altijd goed

Iets doen waar je blij van wordt, dat mag altijd.
Zeker als je je niet goed voelt,
maar ook als je je wel goed voelt natuurlijk.

Schrijf 5 dingen op die je leuk vindt om te doen.

Met wie? Of liever alleen?

1	
2	
3	
4	
5	

Kun je er eentje van tekenen?

Je mag best trots zijn op jezelf.

Want er zijn dingen die jij heel goed kan.
Grote dingen, of kleine dingen.
Bijvoorbeeld: zingen, kleuren, mopjes vertellen, voetballen ...

Waar ben jij goed in?
Vul maar aan
Ik ben een kei in:

1	
2	
3	



'Ik hou van mijn papa,
maar niet als hij
gedronken heeft.
Dan wou ik dat ik
een andere papa had.'

Noah, 10 jaar



Wat zijn psychische problemen?

**Een moeilijk woord,
veel verschillende problemen.**

Wat een moeilijk woord: psyche.
Dat is het Griekse woord voor
ziel. Geest of binnenste zegt
men ook wel eens. Psychische
problemen zijn dus problemen van
de ziel, niet van het lichaam.

Je kunt het dus meestal niet
zien. Hoe weet je dan dat iemand
psychische problemen heeft?
Gewone dingen lukken dan niet
meer: opstaan, eten maken,
naar het werk gaan ... Niet
zomaar een uurtje of één dag
of zo, maar voor langere tijd.
Mensen zijn soms helemaal in de
war. Of worden plots heel boos,
bang of verdrietig. Of kunnen
alleen maar slapen, of huilen.

zie ABC-
kaartjes
achteraan

Er zijn veel verschillende
soorten psychische problemen.
Onder andere burn-out, depressie
en verslaving komen veel voor.
Meer uitleg hierover vind je
op de ABC-kaartjes.



Ken jij nog moeilijke woorden die je begrijpt?

Ken je nog andere ziektes?

Zijn er moeilijke woorden die je nog niet begrijpt en waar je meer over wil weten?

Vraag gerust uitleg aan mama of papa,
juf of meester, of iemand anders
waar je je goed bij voelt.

Ben jij zelf al eens ziek geweest?



Vroeger wist ik niet wat een depressie was.
Ik dacht dat er een stukje ontbrak
in de hersenen van mijn mama.
Waardoor ze niet gelukkig kon zijn.

Fien, 13 jaar



Wordt het ooit weer beter?

Gelukkig vaak wel.

Het is net als bij een andere ziekte. Wie ziek is, wordt meestal weer beter. Soms worden mensen niet echt beter. Dan moet je ermee leren omgaan. En dat is niet altijd simpel.

Elke psychische ziekte is anders. En elke persoon is uniek. Daarom zijn er zoveel verschillende manieren om weer beter te worden. Soms gaat het vanzelf over. Soms helpt praten, soms helpen pilletjes, soms allebei samen. Of soms is veel rusten al genoeg. Soms helpt bezig zijn juist beter: knutselen, tekenen, wandelen, in de tuin werken... Het is voor iedereen anders.

Er zijn mensen die voor je zieke mama of papa kunnen zorgen. Een dokter, psycholoog of verpleegkundige kan helpen. Misschien moet je mama of papa een poosje naar een psychiatrisch ziekenhuis? Of een speciale afdeling in een gewoon ziekenhuis? Dat kan ook. Daar helpen de mensen je zieke mama of papa.

Een psychiatrisch ziekenhuis is een beetje anders dan een gewoon ziekenhuis. Mensen liggen er niet allemaal in bed. De meeste mensen hebben geen pyjama aan, maar hun gewone kleren. Soms zeggen of doen ze rare dingen. Ze zijn in de war. Daar kunnen ze niets aan doen. En gelukkig kunnen ze vaak weer naar huis.



hier kan jij
iets doen

Ben je al eens in een ziekenhuis geweest?

Waarom?

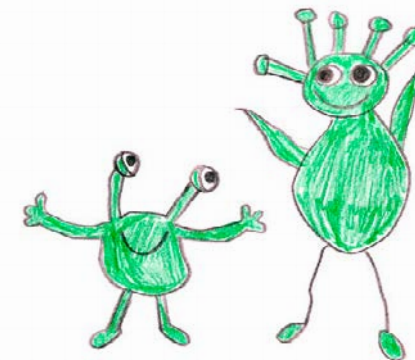
Wat vond je er leuk?

Wat niet?



Heb je al eens met een therapeut of dokter gesproken?

Hoe was dat?





'Ik heb altijd het gevoel gehad
dat ik voor mijn moeder moest zorgen.
Ik ben al heel jong zelfstandig geworden.'

Dorien, 21 jaar

Wat kan ik doen?

Praten helpt, en vaak leuke dingen doen!

Als je mama of papa grote problemen heeft, dan is het thuis niet altijd leuk. Ze doen hard hun best, maar soms gaat het niet. Ze doen al eens vervelend tegen je. Of ze zijn boos op je hoewel je niets verkeerd gedaan hebt. Je maakt je zorgen. Je zit er altijd mee in je hoofd. Je zou willen wegkruipen in een hoekje. Of je wil juist alles doen om hen te helpen. Of misschien neem je de taak van mama of papa zelfs over. Dat is heel knap.

Maar vergeet niet: jij bent nog een kind. Je kunt zelf nog geen mama of papa zijn. Een kind moet kind kunnen zijn. Spelen, ravotten, onbezorgd dingen doen. Daarom is het juist heel belangrijk dat jij vaak leuke dingen doet. Dingen waar je vrolijk van wordt. Waar je je zorgen door vergeet. Dat is goed voor je, dat heb je nodig. Elke dag.



En als je ergens mee zit, is praten ook goed. Zoals wanneer je gepest wordt op school, of je hebt ruzie met iemand. Of gewoon, over je gevoelens. Het is fijn om dat aan iemand te kunnen zeggen. Aan de juf of de meester, je beste vriend of vriendin. Iemand bij wie je je goed voelt, iemand die je begrijpt. Dus ook als je mama of papa psychische problemen heeft. Praten lucht op. Praten helpt.

Je kan er met je zieke mama of papa zelf over praten. Maar soms gaat dat niet. Dan kan het beter zijn om er met een andere volwassene over te praten. Iemand die je vertrouwt ... iemand die mee naar oplossingen kan zoeken.

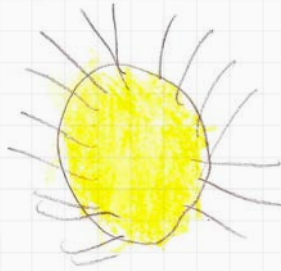
En niet vergeten: je mama of papa houdt heel veel van je.

Wat voor leuks heb je vandaag gedaan?

hard gelachen om een mop

met de poes geknuffeld

buiten gespeeld



Met wie kun je veel plezier maken?

Welke volwassene zou jij kiezen om mee te praten?

- je juf of meester
- de buurvrouw of buurman
- de mama of papa van je beste vriend of vriendin
- je oma of opa
- een oom of tante
- een vriend of vriendin van mama of papa
- de dokter

nog iemand anders:





'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

Wie kan mij helpen?

zie ABC-kaartje achteraan

De psychiater of therapeut helpt je zieke mama of papa. Maar wie helpt jou? Want jij kunt ook wel hulp en steun gebruiken.



Er staan veel mensen voor je klaar.

Mensen die je kent

Er zijn zeker **volwassenen die je goed kent en die je vertrouwt**. Waar je terecht kunt met je vragen. Bij wie je je hart kunt luchten. Of die je kunnen helpen bij praktische problemen. Raak je niet meer op de voetbalclub, of kun je niet alleen naar de muziekschool? Er is misschien wel iemand die je kan brengen.

Op school zijn er zeker ook mensen met wie je kunt praten. Je **juf** of **meester** bijvoorbeeld. Of praat je liever met een andere juf of meester? Of nog iemand anders die je leuk vindt, met wie het goed klikt? Ga er gerust eens mee babbelen. Bij het **CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding)** kun je ook altijd terecht. Hun telefoonnummer vind je op de website van je school. Je kunt er altijd een afspraak mee maken.



Iets verder weg

Awel, de kindertelefoon, luistert naar alle kinderen met een probleem of een vraag. Je kunt bellen van maandag tot zaterdag, telkens tussen 16 en 22u. Dat is volledig gratis en anoniem. Telefoonnummer: **102**
Mailen kan ook: **briefbus@awel.be**
Of chatten: **www.awel.be**

TEJO is speciaal voor kinderen vanaf 10 jaar. Alle kinderen die het moeilijk hebben mogen TEJO bellen of mailen. Gewoon binnenstappen in een TEJO-huis in jouw buurt mag ook. Er zijn mensen om mee te praten, direct, gratis. Een afspraak is niet nodig. Je mag alleen gaan of iemand meebrengen. Kijk op **www.tejo.be** voor de adressen, telefoonnummers en openingsuren.

JAC is voor alle 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. Tijdens de openingsuren of op afspraak. Kijk op **www.caw.be/jac** voor de adressen, telefoonnummers en openingsuren.

ikmaakklik.be. Deze website is speciaal voor kinderen van ouders met psychische problemen. Je vindt er tips, en antwoorden op allerlei vragen. Ook waar je terecht kunt in jouw buurt als je hulp nodig hebt. Kijk op **www.ikmaakklik.be**

GRIP helpt kinderen van ouders die verslaafd zijn. Je vindt er uitleg en tips over hoe je ermee kunt omgaan. Kijk op **www.druglijn.be/grip/kind-van**

Soms kom je moeilijke woorden tegen. De uitleg vind je op een **ABC-kaartje**



ABC

Psychische problemen

› Psyche. Dat is het Griekse woord voor ziel. Geest of binnenste zegt men ook wel eens. Psychische problemen zijn dus problemen van de ziel, niet van het lichaam.

ABC

Burn-out

› Heel lang, hard werken, en heel veel stress hebben, dat is niet gezond. Zo kan iemand helemaal over zijn grens gaan. En plots ziek worden: ineens gaat er niets meer. Het huishouden doen, de boodschappen, werken ... dat lukt plots niet meer: dat is een burn-out.

ABC

Depressie

› Nergens zin in hebben, moe zijn, en verdrietig en ongelukkig – dat overkomt ons allemaal wel eens. Zo'n dipje, dat gaat normaal weer over. Maar bij sommige mensen is het geen dipje. En gaat het niet over. Dan is het een depressie. Bij sommige mensen is het zo erg dat ze wel dood willen zijn.

ABC

Fobie

› Wie een fobie heeft, is doodsbang voor heel gewone dingen, waar je normaal niet bang voor bent. Er bestaan veel verschillende soorten fobieën. Er zijn mensen die zo bang zijn voor vuile handen, dat ze niets durven aan te raken, of dat ze wel 100 keer per dag hun handen wassen. Of zo bang om op straat te lopen, dat ze niet meer buiten kunnen. Een fobie kan het leven van deze mensen heel moeilijk maken.

ABC

Psychose

› Soms hoor je, zie je of denk je dingen die niet écht zijn. Dat is heel normaal, iedereen heeft dat wel eens. Als je een spannende film gezien hebt, denk jij misschien ook dat er een slechterik achter de boom zit, maar je weet snel weer dat het niet waar is. Maar als die vreemde gedachten niet overgaan, en je blijft dingen horen of zien die er niet zijn, dan is het een psychose. Dan heb je hulp nodig.

ABC

Psychiater

› Een psychiater is een dokter speciaal voor mensen met psychische problemen. Hij helpt ze door met hen te praten, en soms ook met medicijnen.

ABC

Therapeut

› Therapeut is afgekort voor psycho-therapeut. Dat is iemand die psycho-therapie geeft. Psyche ken je al. Therapie komt ook van het Grieks en betekent 'behandeling'. Een therapeut helpt dus mensen met psychische problemen. Het kan een psycholoog zijn, maar dat hoeft niet per se. Er bestaan veel verschillende soorten therapie.

ABC

Verlaving

› Sommige mensen kunnen niet leven zonder bier, wijn, drugs of pilletjes. De hele dag spelletjes spelen, of niet kunnen stoppen met gokken, dat bestaat ook. Als je echt niet zonder zoiets kunt, ben je eraan verslaafd. Zo erg, dat je niet meer normaal kunt leven. Dan moet je terug leren leven zonder.

ABC

Psycholoog

› Een psycholoog weet ook heel veel over de menselijke geest, maar is geen dokter. In ons land mogen alleen dokters medicijnen voorschrijven. Een psycholoog dus niet. Hij helpt mensen met psychische problemen door met hen te praten.

(bedoeld voor hulpverleners)

(Voor)leesboekjes

En blij, en boos, en anders.

VOOR 4-6 JAAR
Brownjohn, E. (2004)

Een papa met vleugels.

VANAF 8 JAAR
Boonen, S. & Bosschaert (2003)

De genezing van de krekkel

Toon Tellegen (1999)

Kleuren voor papa.

Voor kinderen met een ouder die aan depressie lijdt + doe-opdrachten.
VANAF 6 JAAR
Hermans, A. & Van Dromme B. (2014)

Het verhaal van mevrouw Eekhoorn en alle andere dieren in mama's hoofd.

VOOR 9-11 JAAR
Minne, B. (2001)



samen
zorgen
we beter

uw zorgvoorziening

meer informatie
www.familieplatform.be

Er is ook een KOPP-brochure
voor jongeren vanaf 12 jaar.

Ouders, hulpverleners en
vertrouwenspersonen kunnen met
beide uitgaven aan de slag.

Nog vragen?
U kunt altijd bij ons terecht,
zie www.familieplatform.be



Deze brochure kwam tot stand
onder coördinatie van Familieplatform 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.

Dank ook aan WGC De Regent om de brochure te bekijken
vanuit de eerstelijnszorg, en grote dank aan de kinderen
uit de KOPP-groepjes voor hun heldere blik.

