



Uitgeverij Stad op een berg

Baldershof 1, 5306CC te Brakel

www.stadopeenberg.nl

© Copyright 2018 Uitgeverij Stad op een berg

ISBN: 9789492447005

Auteur

Erwin de Ruiter

Illustraties

Mendel de Kok

Omslagontwerp en vormgeving

Jessica de Jong - Yessika.nl

Druk

Eerste druk, september 2018

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Erwin de Ruiter

Mama gaat logeren



Met illustraties van Mendel de Kok

Voorwoord

Opeens waren wij geen hulpverleners, maar belanden wij zelf in een hulpverleningstraject. Misschien heeft het daarom ook wel zo lang geduurd voordat we konden erkennen dat er hulp nodig was. Dit boek vertelt een deel van ons verhaal. Het vertelt ons verhaal op verschillende manieren, voor verschillende doeleinden. Allereerst is het ons verhaal, omdat we als gezin nagedacht hebben over hoe het was. En wat er in een boek zou moeten komen staan. Welke grapjes leuk zijn om te vertellen en welke niet. Wat belangrijk is, en wat minder belangrijk. Hoe het over ons gaat, maar toch verzonnen is. En toch over ons gaat. Het helpt ons om ons eigen verhaal bespreekbaar te maken als gezin. Het helpt ons om het met elkaar te verwerken en een plaats te geven. Dit boek hebben we dan ook in de eerste plaats voor onszelf geschreven.

Maar het boek is er ook gekomen omdat wij zelf op zoek waren naar een boek om een opname in ons gezin bespreekbaar te maken toen het slecht met ons ging. Toen 'mama ging logeren', maar dit voor de kinderen niet

te begrijpen was. Toen wij zelf nauwelijks woorden hadden. Het zelf ook niet begrepen. En misschien soms nog niet begrijpen. We hopen dan ook dat het jullie, lezers van dit boek, zal helpen om jullie verhaal te vertellen. Met elkaar in jullie gezin. Om voor te bereiden op een periode die komt, om terug te kijken op een periode die is geweest. Om te beleven en te huilen en te lachen.

Het boek is verder bedoeld voor ieder die er zijdelings mee te maken heeft: opa's en oma's, ouders, ooms en tantes, vrienden, familie, broers en zussen. Om te begrijpen hoe intens en ingrijpend een dergelijke periode kan worden beleefd. Niet alleen voor degene die zal worden opgenomen, maar ook voor de achterblijvers. En met name natuurlijk voor de kinderen. Over de emotionele impact, maar ook wat het organisatorisch betekend. En dat het na de opname niet klaar is, maar dat het dan pas echt weer begint.

Voor ons is het geweest, maar nog niet klaar. Het is niet zoiets als een kies die je kunt laten

trekken. Dit boek gaat over een fase in ons gezinsleven, maar wel een heel belangrijke fase met grote invloed. Onze kinderen kregen last van driftbuien, emotioneel terugtrekken, kregen geloofsvragen, hadden moeite met autoriteit, wilden niet meer naar school. Hoe moet je daar nu allemaal mee omgaan, zeker als je zelf ook niet lekker in je vel zit?

Met dit boek willen we dan ook niet alleen een fase laten zien, we willen laten zien dat het niet vanzelf gaat. Dat hulp noodzakelijk is, al dan niet professioneel. En dat we niet alleen zijn. Op het moment van schrijven is de schatting dat er ruim 400.000 ouders zijn met een psychische stoornis en/of verslaving die met elkaar meer dan 420.000 kinderen onder de 12 jaar grootbrengen. (bron: Trimbos)*

Wij hebben veel steun ervaren aan ons geloof, aan helpende familieleden en vrienden, flexibele werkgevers en hulpverleners. Maar het is ook een belasting als ik terugdenk aan al die afspraken met het wijkteam, schoolmaatschappelijk werk, docenten, orthopedagoog, huisarts, psychologen en

therapieën, relatietherapeut, begeleider, teamleider, PBO, Arboarts. En dan nog de 'normaal' lopende zaken op school, sport, werk, consultatiebureau, logopedie, verjaardagsfeestjes, afspraken met vriendjes en het sociale verkeer. Het is zoveel meer dan een tijdje stoppen met werken om op te knappen.

Kortom: dit boek is in de eerste plaats bedoeld als leesboek voor gezinnen waarin een van de ouders zal worden opgenomen, maar is daarnaast bedoeld voor het vergroten van begrip en het geven van handvatten.

Een warme groet van ons!



*In feite zijn het nog veel meer ouders met kinderen, omdat niet alle stoornissen in deze cijfers zijn meegenomen.

Dit boek is opgedragen aan alle ouders die zich in de moeilijke situatie bevinden zorg te moeten dragen voor zichzelf, terwijl ze ook bij hun gezin willen zijn. Jullie staan niet alleen.

Inleiding

Je wilt een aanstaande opname bespreekbaar maken met je kinderen en hebt nu dit boek in handen. Daar is het precies voor bedoeld! Het boek heeft als titel 'mama gaat logeren', maar het kan net zo goed papa zijn. Dit boek kun je voor beide gebruiken. Misschien past het verhaal precies bij je situatie, misschien is jouw situatie totaal verschillend. Het maakt toch niet uit, ons doel is namelijk niet om ons verhaal te vertellen, maar om met de hulp van dit boek je eigenverhaal te maken. Dit door te bespreken met je kind(eren) hoe jouw kind misschien, net als Emma, moeite heeft met afscheid nemen. Of hoe jouw kind helemaal geen moeite heeft met zich te uitten, zoals Freek, maar op een andere manier met zijn emoties omgaat.

Samen lezen met je kind(eren) is individuele aandacht geven, dat is het belangrijkste. Maak er een leuk moment van en forceer het gesprek niet. Maar als het moment daar is kun je de momenten aangrijpen om het verhaal eigen te maken (door bijvoorbeeld te vragen 'hoe is dat bij ons?') en door verdieping aan te brengen. Zoals door te bespreken dat het

niet de schuld is van je kind(eren) dat het even at minder goed gaat, of door te vertellen dat de kinderen fijn kunnen helpen door hun speelgoed op te ruimen (zichtbaar maken).

Dit soort verdiepende thema's hebben wij door het boek heen verwerkt en hebben we geprobeerd zo helder mogelijk op te schrijven, zodat ze herkenbaar zullen zijn en gebruikt kunnen worden in de gesprekken met je partner en je kinderen. En zodat je bekende valkuilen voor kunt zijn. Valkuilen die wij kennen vanuit onze achtergrond en/of die wij zelf hebben ervaren en soms helaas pas onderweg hebben leren kennen. We hebben er voor gekozen de thema's op de website www.mamagaatlogeren.nl uit te werken. Dit omdat we op die manier ervaringen, veranderingen en nieuwe inzichten kunnen blijven aanvullen. De thema's staan per pagina en op thema uitgewerkt in het 'ouderdeel' op www.mamagaatlogeren.nl. Dit is vrij toegankelijk en kan makkelijk op een smartphone, tablet of computer opgezocht worden voor gebruik tijdens (of voor/na) het lezen van het boek.

Wij zijn geen vaststaand beeld, wie wij zijn ligt niet vast, de toekomst ligt open. Met die hoop wensen wij jullie het allerbeste toe!

Mama gaat
logeren



Dit zijn wij

Mam en Pap
Sien, Emma, Eva
en ik (Freek)



Mam en Pap



Sien



Emma



Eva



Freek

Wij zijn allemaal ergens goed in

Emma:

koprollen en
héél, héél veel
tekeningen
maken

Eva:

héél hoog
zingen
(zodat de glazen
rinkelen)

Ik:

grappen
maken

Mam:

boos
worden

Pap:

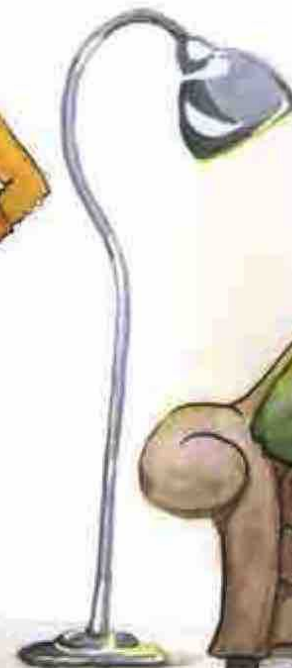
computeren

(nou ja, dat doet
hij in ieder geval
vaak...)

Sien:

boeren
laten

BURP
zie je?



Mama kan dus goed boos worden...

Ze kan nog meer hoor,
zoals: grapjes maken,
knuffelen, knutselen
en kwebbelen...

kwebbel kwebbel
kwebbel
kwebbel



Maar nu is ze vooral
vaak boos en verdrietig...

Ze zegt dan: '**ik ben overprikkeld**'.
Daarmee bedoelt ze dat iedereen stil moet zijn.
Je mag niet meer bewegen of lachen,
niet praten, geen boeren laten en niet ademen.

Probeer maar eens.
Dat valt niet mee hè!?



BURP

Alleen **Sien** boert gewoon door.
Maar dat mag,
die is nog maar één.

BURP

(Oké, ik geef toe,
ik overdrijf een klein beetje.
We mogen blijven ademen.)



Pap zegt:

'Het ligt niet
aan jullie hoor,
mama heeft
even de handen
vol aan
zichzelf.'



Heeft er wel eens iemand
in je oor staan schreeuwen?

Zo voelt mama zich dan.
Alleen staat er helemaal **niemand**
in haar oor te schreeuwen.

Elk **geluid** wat ze hoort,
hoort ze gewoon **heeeeel** hard.
Daar wordt mama soms snel **boos** door.

En kan ze **verdrietig** zijn
omdat de herrie niet weg gaat.



Daarom gaat mama een tijdje
logeren in een soort ziekenhuis.

Eva vraagt:

'Wil je dan niet
meer bij ons
wonen mama?
We zullen lief
zijn en heel
zachtjes doen'.



Mama zegt dat we nu al lief zijn.

Zelfs als we wel eens iets doen wat niet mag.

Emma hangt aan mama's been.

'Mama mag niet weg!'

Mama moet een beetje huilen.

