

Ik wil jullie iets vertellen

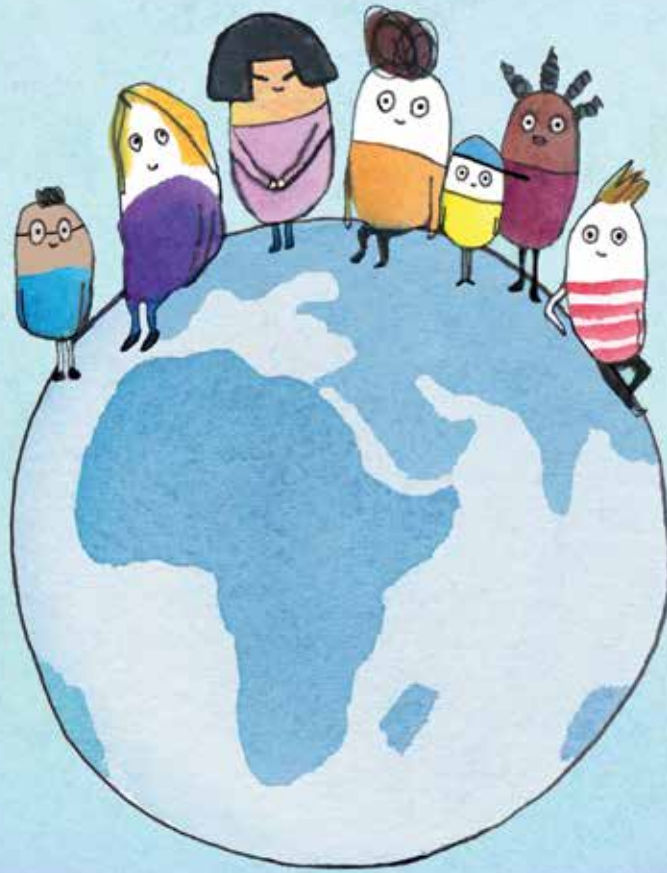
Praten met kinderen
over psychische problemen van hun ouders



KAREN GLISTRUP - PIA OLSEN

In de Wolken

Het is nooit de schuld
van het kind!





Er zijn altijd meer oorzaken

Het komt bijna nooit voor dat mensen vanwege één gebeurtenis psychisch ziek worden.

Het is meestal de kwetsbaarheid van de persoon gecombineerd met de dingen die hem of haar zijn overkomen in het leven.

Dood

Het is heel normaal om je intens verdrietig te voelen als je iemand verliest om wie je veel geeft. Dat kan iedereen overkomen. Maar soms ontwikkelt zich naast het verdriet een depressie.

Geboorte

Het lijkt misschien gek maar sommige moeders worden depressief na de geboorte van hun kind. Ze houden van deze fantastische baby, maar er ontstaat een disbalans in hun hersenen. Daardoor kan die liefde en de blijdschap er niet uit komen. Dat is naar, zowel voor de moeder als voor de baby. Als de baby oudere broers of zussen heeft, is het ook niet fijn voor hen. Ze raken dan immers de moeder kwijt die ze kennen: de blije mama die altijd zo lekker knuffelt.



10-15% van de vrouwen krijgt na de geboorte een postnatale depressie.⁴

Erfelijkheid en opvoeding

Sommige psychische aandoeningen zijn erfelijk. Je kunt de aanleg ervoor ook tijdens je jeugd ontwikkelen. Een moeilijke jeugd kan je kwetsbaar maken, maar je kunt er ook sterker van worden. Lijf en geest zeggen dan: 'Ik kan dit!' Iedereen heeft zowel sterke als zwakke punten. Sommige mensen die een moeilijke kindertijd hebben gehad, gebruiken hun ervaringen in hun latere beroep. Ze worden bijvoorbeeld dokter, psycholoog of leraar.

Stress

Als iemand lange tijd onder druk staat, raken de hersenen en het zenuwstelsel overbelast. Dit heet stress.

Mensen kunnen door allerlei oorzaken gestrest raken, zoals door conflicten, zorgen, te veel werk of door gepest worden. Een beetje stress kan geen kwaad. Maar af en toe hebben we rust in ons hoofd nodig.

Waardoor raken jij of de mensen die je kent gestrest?

Het is bekend dat stress waar niets aan gedaan wordt, kan leiden tot depressie en angstaanvallen.



Veranderende stemmingen



Soms gaat het prima met Daniels vader.
Dan is hij rustig en zit hij vol goede ideeën.
Daniel geeft veel om zijn papa.
Hij is de beste papa in de wereld!



Maar soms kan hij opeens heel hard gaan
schreeuwen – keihard – om stomme, onbelangrijke
dingetjes. Dat maakt Daniel bang en
verdrietig. Hij maakt zich vaak zorgen dat zijn
vader opeens weer begint met schreeuwen.



Dat is niet te voorspellen, maar Daniel kan
wel goed aanvoelen of zijn papa
een goede dag of een slechte dag heeft.
Dan gebruikt hij zijn voelsprietten en 'luistert'
heel goed naar hoe zijn vader zich voelt.
Vandaag lijkt het goed met hem te gaan!



Goede en slechte dagen

Nienke's mama is soms dagenlang verdrietig en moe. Nienke mist haar. Ze wil zo graag dat haar mama naar haar kijkt en naar haar glimlacht. En dat haar mama met haar praat. Het is alsof ze er niet echt is – 'Hallo! Is er iemand thuis?'

Nienke probeert zo lief mogelijk te zijn. Ze probeert alles wat ze kan bedenken om haar mama gelukkig te maken, maar niks helpt.

Nienke onderzoekt hoe het met haar mama gaat. Ze ligt op de bank te slapen. Alweer...

'Oh, ben jij dat, Nienke?

Ik ben zo moe', zegt mama.

'Wil je samen met me tekenen?' vraagt Nienke.

'Oh, daar heb ik nu echt geen energie voor', zegt mama.

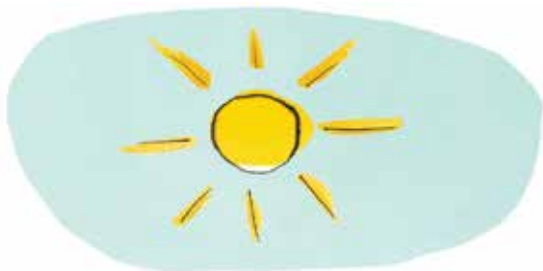
Op sommige dagen schreeuwt mama vaak.

Gelukkig is mama soms weer even helemaal zichzelf. Dan zingt ze terwijl ze onder de douche staat. Ze bakken samen koekjes en gaan op bezoek bij tante Mieke. Ze knuffelen samen en genieten van het leven.



Goed nieuws!

Je kunt je gedachten in goede banen leiden. Je kunt beter worden!



Sommige mensen hebben het moeilijk
in de winter als het buiten zo donker is.

Een speciaal soort lamp kan helpen om hun donkere
gedachten wat lichter te maken.

Als je heel erg somber bent
voer je een psychische strijd,
je gedachten zijn zo verdrietig
dat je ziel schreeuwt en lijdt.

Maar je hersenen kunnen leren
je andere gedachten te geven
zodat je meer jezelf kunt zijn
en geluk kunt ervaren in je leven



Het helpt om te praten met iemand
die goed luistert en begrijpt wat je probeert
te zeggen. Zo iemand kan je gedachten
een duwtje in de juiste richting geven.



Er bestaan ook veel medicijnen
die je brein in evenwicht kunnen brengen
en je gedachten weer op het juiste spoor
kunnen zetten.



Zo word je weer beter

Als het niet goed met je gaat, is het belangrijk om eerst eens met een dokter te gaan praten om uit te vinden wat er mis is. Is het een depressie of niet? Zijn er andere problemen waardoor je je slecht voelt? Moet je medicijnen nemen of met een psycholoog praten?

Als volwassenen zich heel erg slecht voelen, kan het zijn dat ze een paar dagen in het ziekenhuis moeten blijven om behandeld te worden. Meestal komen ze na een korte tijd weer naar huis.

Maar het kan ook gebeuren dat een medicijn niet helemaal werkt zoals het zou moeten werken. De dokter probeert dan andere medicijnen uit. Dat heeft tijd nodig. Het is heel moeilijk voor de familie om geduldig af te wachten, terwijl ze moeten aanzien hoe slecht het gaat met iemand van wie ze houden.

In het ziekenhuis kan de dokter een behandeling toepassen die ECT heet, oftewel elektroconvulsie-therapie. Dit betekent dat er elektrische stroompjes door de hersenen van de patiënt worden gestuurd terwijl hij of zij onder narcose is. Het werkt een beetje hetzelfde als een defibrillator. We weten niet precies waarom, maar sommige mensen voelen zich daarna beter. Je kunt het vergelijken met het gebruik van startkabels om je auto aan de gang te krijgen als de accu leeg is. Welke behandeling je ook krijgt, er zijn vele manieren om weer beter te worden. En dat is goed nieuws voor iedereen. Ook voor kinderen.

Openheid en eerlijkheid bevorderen gemoedsrust en een gevoel van veiligheid

Het is goed voor kinderen om te weten wie kan helpen en hoe. Kinderen voelen zich veilig als er voldoende openheid en informatie is. Maar wanneer ben je open genoeg en geef je voldoende informatie?

Als ouders in relatietherapie gaan omdat ze samen dingen moeten uitzoeken en verwerken, is het verstandig om dat aan de kinderen te vertellen.

Ze weten immers heel goed dat er al lang problemen spelen en maken zich daar zorgen om. Als ze weten dat mama en papa hulp krijgen om hun problemen op te lossen, kunnen ze zich beter ontspannen.

Het is bovendien belangrijk om te vertellen dat er iemand is die hun ouder(s) helpt, zodat ze niet het gevoel krijgen dat ze de enigen zijn die verantwoordelijk zijn voor de zorg voor hun ouder met een psychische aandoening.

Vergeet niet dat kinderen veel meer begrijpen dan we denken. Als wij niet aangeven dat we erover willen praten, zullen zij er niet naar vragen. Als je een 'leugentje om bestwil' hebt verteld omdat je de kinderen wilde beschermen, kun je zeggen: 'Kinderen het spijt ons! We dachten dat dit het beste was...'

Je moet de informatie die je aan het kind geeft, afstemmen op de ervaringen van dat kind.

Wat heeft het kind meegemaakt?

Waar kan het kind zich zorgen over maken?

Wat je vertelt moet voor het kind te begrijpen zijn.

Wat je vertelt moet het kind helpen om te begrijpen wat er aan de hand is.

Dit zorgt voor veiligheid.

Als ouders psychische problemen hebben, raakt dat ook hun kinderen. Die voelen dat er iets aan de hand is maar krijgen vaak niet te horen wat er speelt. Dat maakt kinderen onzeker. Ze praten er met niemand over en zoeken de schuld vaak bij zichzelf.

Het boek 'Ik wil jullie iets vertellen' geeft handvatten om aan kinderen te vertellen wat er aan de hand is. Het is zowel voor de kinderen zelf, ouders, leerkrachten en hulpverleners geschreven.



'Kinderen voelen dingen aan en zoeken context. We kunnen hen helpen door open te praten over de werkelijkheid waarin zij leven.'

Karen Glistrup

'Wat had ik het als kind fijn gevonden als mijn moeder dit boek samen met mij had kunnen lezen! En als moeder had ik het in mijn depressieve periode graag samen met mijn zoon gelezen!'

Chris Boetès, ervaringswerker KOPP & schOULDERS/Labyrint~in Perspectief.

'Als kind merk je dat er 'iets' aan de hand is met je vader of moeder. En je weet niet goed wat dit 'iets' is. Dit boek helpt je als ouder om met je kind over dit 'iets' te praten. Een dappere stap voor een ouder.'

Prof. dr. Ramón Lindauer, hoogleraar Kinder- en Jeugdpsychiatrie Amsterdams UMC, locatie AMC.

