

Als je vader of moeder psychische - of verslavingsproblemen heeft merk jij daar ook wat van. Het is thuis dan soms niet leuk. Met wie kun jij daarover praten? Het kan met andere jongeren van jouw leeftijd in de jongerengroep. Want praten met anderen helpt.

Kom jij ook naar de jongerengroep?

Hoe gaat het met jou?

Als jouw vader of moeder erg in de war is, verdrietig, of snel boos wordt, kun jij daar vragen over hebben. Je weet misschien niet wat er precies aan de hand is, maar merkt dat het thuis anders is dan bij vrienden. Misschien vind je het moeilijk hierover te praten. Het is ook niet makkelijk om uit te leggen wat dat is: psychisch ziek of verslaafd zijn.



HOE GAAT HET MET WENDY?

Wendy is 14 jaar en zit op het VMBO. Ze heeft een broertje van 8 jaar. Na school gaat ze het liefst met haar vriendin Merel mee naar huis. Daar is het gezellig en Merels moeder is ook erg aardig. Wendy's moeder is altijd een beetje vreemd, vindt Wendy. De ene keer is ze erg chagrijnig en wordt boos om niets. Ook als Wendy een vriendin mee naar huis neemt. Ze schaamt zich dan ontzettend voor haar moeder. Op een ander moment is ze weer overdreven aardig of ligt in bed en komt er niet eens even uit als er bezoek is. Haar vader heeft het erg druk met zijn werk en is meestal heel laat thuis. Ze moet vaak voor haar broertje zorgen, en daar heeft ze ook niet altijd zin in. Als haar moeder niet voor de boodschappen kan zorgen, moet Wendy dat doen. En zo blijft er ook niet veel tijd over voor haar huiswerk. Op school heeft haar mentor al eens gevraagd hoe het thuis gaat; ze durfde er toen niets van te zeggen, want ze was bang dat ze zou gaan huilen. Ze heeft maar een smoes verzonnen over dat haar moeder geopereerd was, en dat ze daarom weinig tijd had voor haar huiswerk. Met haar vriendin Merel praat ze er ook niet over: die heeft immers wel aardige ouders. Wendy is bang dat Merel haar uit zal lachen om haar moeder, en dan is ze misschien haar beste vriendin kwijt! Ze merkt dat ze er wel met iemand over wil praten. Maar met wie?

Waarom een jongeren groep?

Als je vader of moeder psychische of verslavingsproblemen heeft, merk jij daar ook wat van. Je piekert er misschien wel over of het door jou komt dat het thuis allemaal niet zo goed gaat. Natuurlijk is dat niet zo. Als je je rot voelt over wat er thuis aan de hand is, dan kan praten helpen. Voor jou en andere jongeren die een vader of moeder hebben met psychische of verslavingsproblemen zijn er jongerengroepen. Deze groepen zijn voor jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 16 jaar.

HOE GAAT HET MET JOEP?

Joep is 15 jaar, zit op de HAVO en kan goed sporten. Hij heeft twee oudere zussen die studeren en op kamers wonen. Joep is een vrolijke jongen die graag grapjes maakt en een hoop vrienden heeft. Joeps vader is sinds kort weer opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Er zijn thuis allang problemen en de laatste maanden was het weer heel erg.

Volgens de huisarts, die aan de kinderen wat heeft uitgelegd, is zijn vader manisch-depressief. Soms is hij zo somber dat hij niets meer ziet zitten, de hele dag op bed ligt en niet praat. Er hangt dan een rot sfeer in huis. Joep tennist dan meestal elke avond. Maar zijn vader kan ook erg vrolijk zijn; hij wil dan van alles gaan doen, ook samen met Joep, wat wel gezellig is. Hij neemt dan echter geen medicijnen. En uiteindelijk wordt hij zo druk dat er niet meer met hem te praten valt, en hij opgenomen moet worden. Joep vindt dat verschrikkelijk. De laatste keer kwam de ambulance hem thuis halen en zijn vader schreeuwde de hele buurt bij elkaar. Joep schaamde zich dood. Daarom praat hij er ook niet over met zijn vrienden. Zijn moeder wil wel met hem praten, maar de laatste tijd lukt het Joep niet meer. Hij maakt zich namelijk ook erg veel zorgen over zichzelf; hij is bang dat hij hetzelfde heeft als zijn vader. Hij is zelf toch ook zo vrolijk? Misschien wordt hij ook wel zo. Joep piekert er zo over dat hij er helemaal verdrietig van wordt. Daarom sluit hij zich maar het liefst op in zijn kamer, met zijn computer en zijn muziek.

Wat doen we in de groep?

We praten met elkaar over thuis, over het gezin, de problemen van vader of moeder en wat dat voor jou betekent. Hoe leg je nu aan anderen uit wat er aan de hand is? En hoe heet die ziekte eigenlijk? En met wie kun jij eigenlijk hierover praten?

Dat praten is vaak moeilijk, omdat je je schaamt, of misschien schuldig voelt en denkt dat het aan jou ligt. Alle kinderen in deze groep zitten in zo'n moeilijke situatie, en dan is het gemakkelijker om te praten, want zij snappen wat je meemaakt. En zij vinden dat niet raar.

In de groep praten we over verschillende onderwerpen zoals:

- je gevoelens;
- de ziekte van je vader of moeder;
- de mensen om je heen bij wie je steun kunt vinden;
- hoe je aan anderen uitlegt wat er aan de hand is;
- hoe je goed voor jezelf zorgt.

We nodigen ook gasten uit om te praten in de groep zoals een arts en een jongere die eerder een KOPP-groep bezocht. En

naast het praten is er ook tijd voor ontspannende dingen.

De groep komt tien keer bij elkaar, na schooltijd in bijvoorbeeld een buurthuis bij jou in de buurt.

Deze groep wordt georganiseerd door mensen die werken bij Emergis. Het is echter niet zo dat je dan bij Emergis in behandeling bent. Deze groep bestaat om te voorkomen dat je later zelf problemen gaat krijgen: dat noemen we preventie.

Hoe meld je je aan?

- Als je voor deze groep interesse hebt, kun je er eerst thuis over praten.
- Als je eerst meer informatie nodig hebt kun je bellen of mailen naar Mariëtte van der Stappen:
0113 26 72 39 of vanderstappen@emergis.nl.
- Daarna wordt er contact met je opgenomen.

©Emergis, Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg

Een uitgave van dienst Communicatie, januari 2004

Postbus 253, 4460 AR Goes

telefoon 0113 26 70 00, telefax 0113 21 66 26

e-mail emergis@emergis.nl

<http://www.emergis.nl>