

Psychische problemen bij ouders

Wat doe je met ouders die in de knoop zitten?

Alles over psychische problemen bij je ouders

- **Similes**
Vereniging voor gezinsleden van mensen met psychiatrische problemen
tel. 016 24 42 01
www.similes.org
- **Tele-Onthaal**
tel. 106
www.tele-onthaal.be
- **Awel, luistert naar kinderen en jongeren**
tel. 102 of www.awel.be
- **Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg**
www.zorg-en-gezondheid.be
- **Jongeren Advies Centrum**
www.jac.be



DE AMBRASSADE
bureau voor jonge zaken

Psychische problemen bij ouders

Wat doe je met ouders die in de knoop zitten?

Psychische problemen zijn van alle tijden en **alle leeftijden** en ze komen in alle **culturen** voor. De problemen hebben **grote impact** op de persoon, maar ook voor de kinderen, vrienden, partners of **familie** kan dit zeer zwaar wegen.

Psychische problemen bij volwassenen, is dat normaal?

Als één van je ouders psychische problemen heeft, is dat behoorlijk zwaar voor de hele familie. Uit studies blijkt dat in België 1 op 5 volwassenen in de loop van zijn leven een psychische crisis doormaakt, waarvoor hij begeleiding nodig heeft. Psychische problemen zijn zeer verschillend van aard en kunnen in allerlei vormen en gradaties voorkomen.

Welke gevolgen hebben de psychische problemen van je ouders voor jou?

Als één van je ouders psychische problemen heeft, is dat voor jou zeer moeilijk. Het brengt binnen je gezin veel stress en spanning mee. Alles draait rond de problemen van je ouder, waardoor jij veel minder 'gewone' dingen kan doen zoals een uitstap of een gezellig etentje.

Kinderen van ouders met psychische problemen reageren niet allemaal hetzelfde. De ene trekt zich stilletjes terug, mijdt contact met vrienden en stopt met zijn activiteiten. De andere doet er alles aan om veel weg te zijn thuis. Nog anderen proberen de taken van de ouders over te nemen, zodat alles vlot blijft verlopen.

Wat is een depressie?

Depressieve mensen voelen zich vaak moe en somber. Ze kunnen niet goed slapen en hebben nergens zin in. Ze liggen dagenlang op de zetel en ze komen zelfs niet meer toe aan boodschappen doen of koken. Sommige depressieve mensen willen zelfs liever dood zijn. Soms eindigt een depressie in zelfdoding.

Wat is een fobie?

Een fobie is een abnormaal grote angst voor gewone, alledaagse dingen. Je kan angst hebben om op straat te gaan, of tussen mensen te komen, angst voor dieren of water, angst voor kleine ruimtes, of extreme angst voor vuil. Een angst wordt een fobie als het overdreven is: als je bijvoorbeeld vijftig keer per dag je handen wast of niet meer uit huis komt omdat je bang bent van honden.

Wat is schizofrenie?

Iemand die schizofreen is, beleeft de werkelijkheid niet op dezelfde manier als andere mensen: dat leidt tot onlogische gedachtenpatronen, wanen en hallucinaties of tot denk-, gedrags- en emotionele stoornissen.

Wanneer is iemand manisch-depressief?

Iemand die manisch-depressief is, leeft in extreme ups en downs. Het ene moment voelt hij zich héél opgewekt en kan hij de hele wereld aan. Hij heeft het gevoel dat hij zich alles kan veroorloven en is zeer actief en dynamisch. In up-momenten doet hij bijvoorbeeld veel geld op of begint aan grote werken. Op andere momenten is hij heel neerslachtig en depressief. De opgewekte en de droevige periodes wisselen elkaar af. Het is niet te voorspellen of die periodes kort of lang duren. In tegenstelling tot normale stemmingstoestanden van geluk en neerslachtigheid kunnen symptomen van manische depressiviteit ernstig en levensbedreigend zijn.

Wat is een psychose?

Iemand die een psychose doormaakt, kan niet meer helder denken. Hij of zij verliest het contact met de werkelijkheid. Zijn gedachten komen niet overeen met wat er in het echt gebeurt, en die gedachten zijn heel onvoorspelbaar. Hij neemt zaken waar die er niet zijn. Dingen waarnemen die er niet zijn (stemmen in je hoofd, aanrakingen, beelden), noemt men hallucineren. Zijn waarnemingen komen niet overeen met wat jij in werkelijkheid waarneemt.

Wanneer is iemand paranoia?

Iemand met paranoia is heel achterdochtig en vertrouwt niemand. Hij denkt bijvoorbeeld dat hij achtervolgd, bedreigd of benadeeld wordt. Zijn relatie met de omgeving is verstoord. Hij wil alles in de gaten houden en dat maakt hem onrustig en wantrouwig.

Wanneer kan je zeggen dat iemand verslaafd is?

Iemand die verslaafd is aan alcohol, drugs of medicijnen kan niet leven zonder. De drang naar bijvoorbeeld alcohol is niet te bedwingen. De drank en de zoektocht naar 'waar en hoe kan ik aan drank geraken' beheerst dan zijn leven. Door de verslaving is er geen plaats meer voor iets anders, zodat er veel problemen ontstaan. Relaties gaan kapot, hij of zij verliest zijn job en vaak ontstaan er geldproblemen.


Hoe krijgt iemand psychische problemen?

In de meeste gevallen ontstaan psychische problemen door een opeenstapeling van moeilijkheden (bijvoorbeeld een sterfgeval, een kapotte relatie, verlies van werk, ziekte of een ongeval), door problemen in het verleden (kindermishandeling, een oorlogstrauma, of een onverwerkt verlies). Het brein slaat dan tilt omdat het teveel moet verwerken. Soms heeft het lichamelijke oorzaken (zoals een foute stofwisseling) of spelen erfelijke factoren mee.

“Probeer je gevoelens en vragen niet in te slikken, maar laat zien waar je het lastig mee hebt. Praat! Stel vragen. Doe voorstellen!”




Kan je psychische problemen behandelen?



In de meeste gevallen kunnen mensen met psychische problemen een behandeling krijgen. Tijdens de behandeling blijven ze in ziekteverlof en gaan regelmatig op gesprek bij een therapeut, psycholoog, psychiater of maatschappelijk werker. Die gesprekken zijn een belangrijke manier om een uitweg te vinden uit de problemen. Hij of zij leert op een andere manier kijken naar zijn job, zijn gezin en zichzelf. Als de problemen zeer ernstig zijn, kan de persoon opgenomen worden in een psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis of in een psychiatrisch centrum.

De therapie of behandeling bestaat vaak uit gesprekken. Dat kan een individuele therapie zijn of een gezins- of groepstherapie. Soms moet de persoon met psychische problemen activiteiten doen om zo zicht te krijgen op zijn problemen en hoe hij functioneert. In bepaalde gevallen kan de therapie bestaan uit medicatie, voor korte of langere tijd. Die medicijnen kunnen soms vervelende bijwerkingen hebben, zoals misselijkheid, vermoeidheid, of vergeetachtigheid.


Wat verandert er thuis als je ouders psychische problemen hebben?



Heel veel en dat merk je zelf goed. Als één van je ouders ziek thuis blijft, wordt het financieel moeilijker. Je andere ouder moet meer werken en is dus minder thuis. Misschien moet je zelf op zoek naar een job of kunnen jullie niet meer op reis of moeten jullie op de uitgaven letten. Het kan zijn dat vrienden en familieleden plots niet meer op bezoek komen. Is het echt niet meer leefbaar, dan moet jij mogelijk even verhuizen.

Zelf neem je misschien plots veel meer taken over. Je wil dat het huishouden loopt, je wil voor je jongere broer of zus zorgen, je gaat mee voor je ouder zorgen. Dat er van jou meer verwacht wordt, is normaal en je zal zeker wat meer de handen uit de mouwen moeten steken. Maar niemand mag van je verwachten dat je de verantwoordelijkheid van je ouders overneemt. Jij bent zelf nog jong en je moet je ook kunnen ontwikkelen, vrienden maken en plezier hebben.

Hoe ga je emotioneel met zo'n situaties om?



Je bent zelf nog jong, dan is het normaal dat je veel vragen hebt bij de situatie. Je weet niet hoe je met de psychische problemen moet omgaan, hoe je je andere ouder kan helpen, hoe je zelf kan proberen een normaal leven te leiden.


Misschien ben je wel beschaamd en vind je je vader of moeder 'gek'. Je durft niet meer te genieten van je eigen activiteiten. Je voelt je machteloos. Je bent misschien boos of je weet echt niet hoe je kan helpen.

Het is heel belangrijk dat je praat over de situatie. Met je gezonde ouder, met familie, met vrienden of met hulpverleners. Vertel wat je voelt, wat je moeilijk vindt, waar je vragen over hebt. Doe voorstellen hoe jij denkt dat je situaties makkelijker kan maken. Probeer niet je gevoelens in te slikken, maar toon hoe lastig je het soms hebt.

Zijn psychische problemen erfelijk?

Krijg jij het later ook? Uiteraard is dat een beangstigende gedachte als je je ouder de hele dag bezig ziet. Erfelijke factoren kunnen psychische problemen overdragen. De aanleg voor verslaving is net zoals een aanleg voor sport of intelligentie. Het kan, maar is verre van zeker. Een belangrijk wapen tegen die angst van erfelijkheid is om jezelf de kans te geven uit te blinken in één van je eigen talenten. Een talent dat je ontwikkelt en waarmee je de erfelijke factor 'wegduwt'.

Hebben de problemen van je ouders ook een positieve keerzijde?



In alle moeilijke situaties moet je een positieve kant proberen te ontdekken. Of zoals het Engelse spreekwoord zegt: 'What doesn't kill you, makes you stronger'. De kans is groot dat je heel wat vroeger zelfstandig bent dan je leeftijdsgenoten. Je leert vroeger de handen uit de mouwen te steken, een oplossing te vinden voor problemen en verantwoordelijkheid te nemen voor je zusje, de was of de boodschappen. Je kan je waarschijnlijk ook beter inleven in de problemen, de leefwereld en de wensen van anderen. Je kan wellicht ook beter dan andere jongeren omgaan met moeilijkheden (spanningen, onzekerheden, problemen) en veranderingen. Allemaal pluspunten die je ondanks of dankzij de situatie thuis meekrijgt.

Hoe help je je door die lastige periode?

Toegeven aan jezelf – en de buitenwereld – dat je vader of moeder dik in de problemen zit, helpt om er over te praten en er oplossingen voor te vinden. Informeer je duidelijk over wat er precies aan de hand is en wat de vooruitzichten zijn. Het is belangrijk dat je een beeld krijgt van de problemen die je kan aanpakken en de problemen die je niet kan oplossen. Probeer zorgzaam om te gaan met je energie en zorg ook voor jezelf.

Jij bent niet verantwoordelijk voor de problemen van je ouders! Je kan ze ook niet oplossen! Je kan je wel zo positief mogelijk opstellen en zoveel mogelijk een handje toesteken. Dat is alleen haalbaar als je af en toe ook afstand neemt. Je mag gewoon plezier maken met je vrienden en je hoeft je niet de hele tijd zorgen te maken over je ouder. Probeer ook voldoende aandacht te geven aan je studies of je job. Dat is op zichzelf al belangrijk, maar zo blijf je ook in contact met de ‘normale’ wereld.

Verdeel de taken met je broers en zussen, tenminste als ze ongeveer dezelfde leeftijd hebben. Anders moeten andere mensen (buurvrouw, oom, vriend of hulpverleners) jullie helpen.

Bij wie kan jij terecht?

Similes is een vereniging voor familieleden van mensen met psychiatrische problemen. Ze organiseren bijeenkomsten en lezingen en je kan er lotgenoten ontmoeten.

Zoek je iemand om met te praten over je situatie thuis, dan kan dat bij je huisarts, in een centrum voor geestelijke gezondheidszorg, bij het CLB in je school of bij een Jongeren Advies Centrum. Je vindt alle contactgegevens op pagina 2 van deze folder.

JONGERENGIDS.BE

ZOEK HET ZELF

Jongerengids.be is de snelste weg naar alle informatie voor jongeren. Je vindt er een antwoord op al je vragen.

Stap eens binnen bij het JIP!

In een Jongereninformatiepunt in je buurt kan je informatie opzoeken in folders of op het internet, maar je kan er ook terecht voor een gesprek. De JIP-medewerkers helpen je met je vragen en zoeken samen een oplossing voor je probleem. Binnenstappen in een JIP is helemaal gratis.

Op zoek naar het JIP in je buurt?

→ www.jips.be

