psychologische problemen bij ouders

psychologische problemen bij ouders

Iedereen is wel eens somber, bang, vrolijk, moe, boos of in de war. Pas als die gevoelens zo hevig zijn dat je niet meer gewoon kan functioneren, spreekt men van psychische problemen. Je kan zelf zo'n problemen krijgen. Het kan ook je vader, moeder, broer of zus treffen. In deze folder bekijken we de gevolgen voor jou als één van je ouders op een ernstige manier psychisch in de knoei zit.

Verschillende psychische ziektes

Er zijn veel verschillende psychische problemen. 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.

Een fobie is een abnormaal grote angst voor gewone, alledaagse dingen. Iemand met een fobie heeft bv. schrik om op straat te gaan. Hij voelt zich constant bedreigd. Of hij is extreem angstig voor vuil, poetst de hele dag en wast zijn handen wel 50 keer per dag.

Iemand met schizofrenie beleeft de werkelijkheid niet op dezelfde manier als andere mensen en dat leidt tot onlogische gedachtenpatronen, wanen en hallucinaties of tot emotionele, denk- en gedragsstoornissen. De gevoelens die hij uit, passen niet bij de situatie (bv. huilen om iets grappigs en lachen om iets droevigs).

Iemand die verslaafd is aan alcohol, drugs of medicijnen, kan niet leven zonder. De drang naar bv. alcohol is onbedwingbaar groot. Het beheerst zijn hele leven. Er is geen plaats meer voor iets anders, zodat er veel problemen ontstaan. Relaties gaan kapot, hij kan zijn job kwijtraken en zo in geldproblemen geraken enz.

Iemand die manisch-depressief is, voelt zich het éne moment héél

opgewekt en zorgeloos blij. Hij voelt zich uitermate ‘high’ en kan de hele wereld aan. Hij heeft het gevoel dat hij zich alles kan veroorloven en wil reageren op alles wat er gezegd of gedaan wordt. Hij smijt bv. met geld. Op andere momenten is hij heel neerslachtig en wanhopig. De actieve en opgewekte periodes, en de droevige periodes komen afwisselend voor. 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.

Iemand die een psychose doormaakt, kan niet meer helder denken. Hij 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’ of ‘wanen hebben’. Dat wat hij waarneemt, komt dus niet overeen met de waarnemingen van de mensen rondom hem.

Iemand met paranoia is heel achterdochtig en vertrouwt niemand. Hij denkt bijvoorbeeld dat hij achtervolgd, bedreigd of benadeeld wordt en zelf heeft hij doorgaans weinig respect voor anderen. Zijn relatie met de omgeving is verstoord. Gebruikt iemand bv. tijdens het koken een onbekend ingrediënt, dan is hij ervan overtuigd dat die persoon hem wil vergiftigen. Hij wil dus alles in de gaten houden en dat maakt hem onrustig en wantrouwig.

Dit zijn maar enkele (belangrijke) psychische problemen. Ze worden hier heel beknopt en dus onvolledig omschreven. Maar hoe dan ook, elk van deze problemen heeft een grote impact op de betrokken persoon. In principe kan hij of zij daar niet zonder hulp van af geraken. Meestal liggen er (zeer) zware problemen aan

ten grondslag. Dat is enorm moeilijk voor de betrokken persoon. Maar ook voor zijn omgeving (partner, kinderen, ouders, vrienden, collega's) kan dit héél zwaar wegen.

Waardoor krijgt iemand psychische problemen?

Psychische problemen ontstaan vaak door een recente opeenstapeling van moeilijkheden (bv. jobverlies, een sterfgeval, een afgesprongen relatie) of door problemen in het verre verleden (bv. kindermishandeling). Zoals een computer tilt kan slaan als je teveel informatie tegelijk ingeeft, kan dat ook met mensen als er teveel (negatieve) zaken tegelijk gebeuren. Psychische problemen kunnen (soms) ook ontstaan door lichamelijke oorzaken (bv. door stofwisselingsstoornissen). En in een aantal gevallen spelen erfelijke factoren een rol.

Is behandeling mogelijk?

Mensen met psychische problemen kunnen meestal worden behandeld. Vaak blijft zo iemand gewoon thuis en gaat hij regelmatig op gesprek bij een therapeut, psycholoog, psychiater of maatschappelijk werker. Door die gesprekken vindt hij soms een uitweg uit de problemen en leert hij op een andere manier naar zijn job, zijn gezin en zichzelf te kijken. Soms zijn de problemen zo ernstig, dat hij moet worden opgenomen in een psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis (kortweg PAAZ) of in een psychiatrisch centrum.

De therapie of behandeling bestaat vaak uit gesprekken. Het kan gaan om individuele therapie. In andere gevallen kiest de hulpverlener voor gezins- of groepstherapie. Soms moet de persoon met psychische problemen ook een aantal 'activiteiten' doen om langs die weg zicht te krijgen op die problemen en op zijn eigen functioneren. Soms bestaat de therapie (deels) uit medicatie, voor korte of langere tijd. Die medicijnen kunnen vervelende bijwerkingen hebben, zodat de patiënt zich misselijk of suf voelt, vergeetachtig is enz.

psychologische problemen bij ouders

Psychische problemen van je ouders en gevolgen voor jou

Als één van je ouders ernstige psychische problemen heeft, dan is dat heel moeilijk voor jou. Het brengt in ieder geval stress en spanning mee. Alles (of toch veel) draait rond de problemen van je vader of moeder. Jij krijgt wellicht minder aandacht en er is minder plaats voor aangename zaken zoals gezellig samen eten of uitstappen doen.

Kinderen van ouders met ernstige psychische problemen, reageren natuurlijk allemaal anders: de ene trekt zich terug en gaat niet meer uit op zaterdagavond of stopt met sporten. De ander doet er juist alles aan om na de school of het werk zo lang mogelijk van huis weg te blijven. Sommige kinderen gaan tal van taken van hun ouders overnemen.

Als één van jouw ouders psychisch problemen heeft, zal dat thuis veel, zo niet alles veranderen. Misschien ben je al jaren gewoon dat je moeder altijd thuis is, maar nu je vader ziek is, gaat zij opeens buitenshuis werken (of andersom). Misschien zoek je zelf een job om de financiële problemen mee op te lossen of om wat vaker thuis weg te zijn. Misschien komt er iemand om het huishouden te doen. Of er komt alle dagen een familielid langs omdat ze zich zorgen maken of misschien blijft de familie juist weg. Het kan ook zijn dat jij een tijdje bij familie of vrienden of in een pleeggezin moet gaan logeren. Dat kan gaan om een paar dagen of een aantal maanden of nog langer. De kans is dus groot dat je met (lastige) veranderingen wordt geconfronteerd.

Met welke gevoelens kan je te maken krijgen?

Materiële en praktische veranderingen, da's één ding. Maar de emotionele verwerking, da's nog iets helemaal anders. Misschien zit je met vele vragen, maar wil of durft niemand met jou over die psychische problemen praten. Misschien zwijg je zelf ook omdat je

je ‘gezonde’ ouder wil sparen. Hij of zij heeft misschien ook geen tijd door het extra werk, de bezoeken aan het ziekenhuis en de zorgen enz.

Het kan zijn dat je beschaamd bent voor je ‘gekke’ of ‘zotte’ moeder of vader. Of dat je je schuldig voelt. Misschien durf je niet meer genieten van het sportkamp omdat je vader of moeder het zo moeilijk heeft. Je kan je ook machteloos voelen omdat je het probleem niet kan oplossen. Misschien ben je boos, bv. omdat je zoveel moet helpen of omdat je vindt dat je vader of moeder best wat ‘flinker’ zou kunnen zijn in plaats van het hele gezin in problemen te brengen.

Misschien neem je vele taken en verantwoordelijkheden over: het huishouden, zorgen dat je jongere broer zijn huiswerk maakt, dat je moeder haar medicijnen neemt enz. Als de situatie thuis moeilijk is, is het normaal dat je een handje toesteekt. Maar niemand mag van jou verwachten dat je de ouderlijke verantwoordelijkheden op je schouders neemt. Want dan krijg jij niet de kans om je voldoende te ontwikkelen op vlak van school, sport, in contacten met je vrienden enz.

Het is in ieder geval geen goed idee om te doen of er niets aan de hand is. Ook jij hebt bepaalde wensen. Je kan de situatie wel aanvaarden zoals ze is en bv. accepteren dat je enkele maanden bij je tante moet gaan wonen, maar misschien ga je liever bij een vriend wonen. Zeg dat dan ook. Het kan zijn dat niemand aan die mogelijkheid had gedacht.

Als jij je totaal niet wil aanpassen aan de nieuwe situatie, dan is dat natuurlijk moeilijk. Zo’n situatie vergt eigenlijk van iedereen een aanpassing, dus ook van jou. Doe liever alternatieve voorstellen als iets je niet zint. Koste wat het kost in alle omstandigheden de vrolijke

jongen blijven uithangen, is geen goed idee. Je kan wel je best doen om de sfeer goed te houden en voor enige humor in huis te zorgen. Maar je wil natuurlijk toch wel serieus worden genomen. Dus kan je maar beter af en toe ook tonen dat je het allemaal moeilijk vindt.

Krijg jij het later ook?

Eerlijk? Dat kan. Het kan zijn dat je bv. dezelfde ‘aanleg’ voor verslaving erft als één van je ouders. Maar je kan ook hun aanleg voor koken erven. En zoals je weet, is dat laatste verre van zeker. Het is zeker niet omdat je moeder een echte keukenprinses is, dat jij dat ook wordt. Er is dus een grote kans dat je beide ‘aanleggen’ nooit ontwikkelt. Je kan jezelf daar ook een klein beetje mee helpen: probeer problemen uit te spreken of positieve en negatieve gevoelens te uiten. Probeer iemand in vertrouwen te nemen over zaken die je moeilijk vindt. Geef voldoende aandacht aan je eigen behoeftes en interesses, ook al wordt dit moeilijk door je zieke ouder.

Pluspunten aan die moeilijk thuissituatie?

Met een beetje moeite kan je positieve kanten zien aan deze moeilijke situatie. 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 wil woede of verdriet vermijden bij je ‘zieke’ ouder. Daarom leer je om je in te beelden hoe hij of zij zal reageren op wat je zegt en doet. Tussen haakjes: overdrijf daarmee niet. Het is handig, maar jouw leefwereld en wensen moeten natuurlijk altijd éven belangrijk blijven. Je kan waarschijnlijk beter dan andere jongeren omgaan met moeilijkheden (spanningen, onzekerheden, problemen) en veranderingen. Want zoals je weet: oefening baart kunst. Jij hebt

waarschijnlijk veel kunnen ‘oefenen’. Je bent dus in ‘goede conditie’ om problemen te lijf te gaan en te relativeren. Allemaal pluspunten. Probeer ze te waarderen, maar overdrijf er zeker niet mee.

Wat kan jou helpen?

Altijd weer opnieuw geconfronteerd worden met het ‘vreemde’ gedrag van je vader of moeder is heel lastig. Als je elke dag wakker wordt met het gevoel dat je weer voor veel ellende staat, dan is dat heel zwaar. Het kan helpen om gewoon toe te geven aan jezelf – en de buitenwereld – dat je vader of moeder dik in de problemen zit. Ook weten wat er precies aan de hand is en hoe de vooruitzichten zijn, kan helpen. Zelfs als die vooruitzichten negatief zijn. Het is belangrijk dat je door die informatie een beeld krijgt van de problemen die je kan aanpakken en van de problemen die je niet kan oplossen. Zijn er dingen waar je, zelfs met de hulp van anderen niets kan aan veranderen, probeer dat dan te aanvaarden en er het beste van maken. Door op die manier zorgzaam om te gaan met je energie krijg je de kans om beter voor jezelf te zorgen.

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 blijven uitgaan met je vrienden en je hoeft niet de hele tijd te denken welke stommiteiten je vader nu weer zal uithalen. 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. Je moet de zieke ook af en toe aan zijn lot over durven laten. En als dat echt onverantwoord is, dan moeten anderen die verantwoordelijkheid met jou (ver-)delen.

Als de was nooit meer gebeurt, behalve als jij er aan denkt, wel

dan mag jij er ook eens een keertje niét aan denken. Wellicht is er dan iemand anders die beseft dat die verantwoordelijkheid niet alleen bij jou kan liggen. Zo moeten de taken minder of meer gelijk verdeeld worden met je broers en zussen, tenminste als ze ongeveer dezelfde leeftijd hebben. Anders moeten andere mensen (buurvrouw, oom, vriend) jullie helpen.

Wie kan jou helpen?

Neem iemand in vertrouwen, zodat je de zware last niet alleen op jouw schouders draagt. Die persoon kan je helpen om de zaken ook van een andere kant te bekijken. Misschien kan je terecht bij je lief of een vriend, je andere ouder, een buurman of jongeren die in dezelfde situatie zitten. Heel wat jongeren – ook al weet je het niet – hebben een vader of moeder die psychische problemen heeft. Het komt vaker voor dan je denkt.

Soms krijg je van je ouders of bv. je oma de boodschap om niet over de moeilijkheden te praten. Meestal zeggen ze dat omdat ze zich schamen over wat er allemaal gebeurt en omdat zij je willen beschermen voor onvriendelijke reacties. Je hoeft er natuurlijk niet met de eerste de beste over te praten, maar het is wel belangrijk dat er enkele mensen zijn, die van je problemen op de hoogte zijn en die je af en toe ook een beetje kunnen steunen en troosten.

Professionele hulp

Similes

Similes is een verenging voor partners, vrienden en familieleden van mensen met psychiatrische problemen. Similes verenigt iedereen die betrokken is bij een psychische ziekte en organiseert bijeenkomsten voor en met familieleden van psychiatrische patiënten. Je kan er lotgenoten ontmoeten (zie: activiteitenkalender op de website).

psychologische problemen bij ouders

Centrum Geestelijke gezondheidszorg

Je kan ook terecht bij een centrum voor geestelijke gezondheidszorg. De meeste van deze centra hebben een aparte jongerenafdeling. Bel vooraf om een afspraak te maken. Je vindt daar zeker een therapeut waarmee je in alle vertrouwen en met behulp van zijn of haar deskundigheid kan praten over de problemen thuis.

Huisarts

Als je vertrouwen hebt in de huisarts, dan kan je zeker ook met hem of haar praten. In principe kent hij of zij je vader of moeder. Hij of zij heeft beroepsgeheim, dus je mag er zeker van zijn dat jouw verhaal niet zonder je toestemming wordt doorverteld.

CLB

Je kan ook bij een psycholoog van het CLB terecht voor informatie en voor hulp en begeleiding. Op de website van de CLB's kan je zien hoe zo'n eerste gesprek verloopt en waar en wanneer je terecht kan voor een gesprek.

JAC

In een JAC kan je in vertrouwen spreken over de problemen thuis. Samen met de hulpverlener kan je bekijken of je zelf nood hebt aan hulp.

Adressen en websites

Federatie van Vlaamse Simileskringen
Groeneweg 151 - 3001 Heverlee - 016/24.42.01
www.similes.org

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg
Adressen vind je op www.zorg-en-gezondheid.be/cgg.aspx

CLB (Centra voor Leerlingenbegeleiding)
Adressen vind je op www.ond.vlaanderen.be/clb/.

psychologische problemen bij ouders

JAC
In een JAC kan je terecht met alle vragen en problemen: vakantie, studentenarbeid, seksualiteit, dus ook met vragen over problemen thuis enz. In een JAC kan je zonder afspraak en anoniem terecht, per e-mail, telefoon en brief. Er is zeker ook een JAC in de regio waar jij woont. Kijk op www.jac.be.

Kinder- en Jongerentelefoon
Postbus 50- 2800 Mechelen – tel: 102
brievenbus@kjt.org en www.kjt.org
Je kan elke dag naar dit nummer bellen tussen 16 en 22u (behalve op zon- en feestdagen) of een briefje sturen naar de postbus of het e-mailadres.

Tele-onthaal
Je kan 24/24u en 7/7 dagen je verhaal kwijt op het nummer 106.
www.teleonthaal.be

JIP

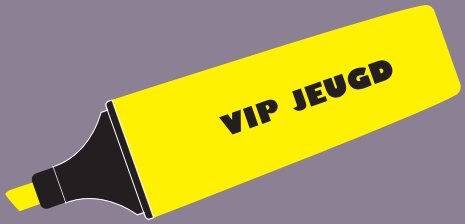
En dan is er ook nog het JIP!

Wil je meer uitleg over dit thema? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. Je kan er terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.

In een JIP kan je zelf informatie opzoeken, maar je bent er ook welkom voor een gesprek. Als je wil, zoekt de JIP-medewerker mee naar een antwoord op je vraag of een oplossing voor jouw probleem. Heb je verder advies, hulp of begeleiding nodig, dan word je doorverwezen naar een persoon of dienst die je verder kan helpen.

Voor adres en telefoonnummer van een JIP in de buurt: www.jips.be.

Najaar 2009



Vlaams InformatiePunt Jeugd vzw
Zuidlaan 25 • 1000 Brussel
www.jips.be

Met steun van de Vlaamse Gemeenschap

V.u.: Bert Mellebeek, Zuidlaan 25, 1000 Brussel