

# Als het niet goed gaat met je mama of papa... Hoe gaat het dan met jou?

Je mama of papa is opgenomen op de Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis (**PAAZ**).

Deze opname brengt voor jou waarschijnlijk heel wat veranderingen teweeg.

Om je daarbij te helpen is er de **KOPP**-werking van het kinderteam. KOPP betekent: Kinderen van Ouders met Psychische Problemen. We dragen dus mee zorg voor de kinderen van de patiënten op de PAAZ.

Via deze folder willen we je alvast wat wegwijs maken. Heb je nog vragen? Stel ze gerust, we zijn er om jou te helpen.

Lieve Verboven

0000/850/2. - © GZA - augustus 2016

## Kinder- en jeugdpsychiatrie

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

# Als je mama of papa op de PAAZ is opgenomen... Wat betekent dat voor jou?

Misschien voel je je verdrietig.

**Misschien heb je het gevoel er alleen voor te staan.**

**Misschien voel je je boos.**

Misschien moet je thuis meer taken opnemen of voor anderen zorgen.

**Misschien voel je je schuldig.**

**Misschien voel je je opgelucht.**

**Misschien heb je minder tijd voor hobby's of vrienden.**

Misschien vraag je je af hoe dit komt en of je later ook zulke problemen zal krijgen.

**Misschien wil je meer informatie.**

**Misschien ben je bang.**

## Wat kan helpen?

### Weten wat er aan de hand is

Je kan altijd uitleg vragen aan de mensen die voor je mama of papa zorgen. Als je weet wat er aan de hand is, helpt dit om er beter mee om te gaan.

### Goed voor jezelf zorgen

Als je mama of papa ziek is, verlopen de dingen in je leven soms anders: je kan je hobby niet meer uitoefenen, je hebt minder tijd voor school, je moet voor je zus of broer zorgen,... Belangrijk is dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Je kan misschien een beroep doen op volwassenen (familie of vrienden). Zij kunnen je helpen om:

- ook nog leuke dingen te doen;
- tijd te maken voor jezelf;
- contact te houden met je vrienden;
- je school goed verder te zetten;
- manieren te zoeken om met spanning of nare gevoelens om te gaan, zoals boosheid, schaamte of verdriet.

### Erover praten

Praten over je problemen is niet altijd gemakkelijk. Je wil je ouder(s) niet belasten of kwetsen of je voelt je beschaamd. Misschien denk je dat jouw problemen niet zo belangrijk zijn. Toch kan het helpen om er met iemand over te praten. Het kan deugd doen je gevoelens te delen met iemand die je vertrouwt. Zo kunnen anderen jou en je situatie ook beter begrijpen.

### Je bent niet alleen

Vele kinderen maken hetzelfde mee als jij. Er zijn dan ook verschillende mogelijkheden om informatie of hulp te krijgen. Je kunt hiervoor terecht bij de mensen in het ziekenhuis. Zij kunnen je ook verwijzen naar het Kinderteam voor een gesprek:

- **Lieve Verboven**, psychologe  
tel. 03/283.18.70

Andere informatie vind je op:

- [www.koppvlaanderen.be](http://www.koppvlaanderen.be)
- [www.ikmaakdeklik.be](http://www.ikmaakdeklik.be)
- [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)



PAAZ?



KOPP?