

En wat nu met uw kind(eren)?

Kopp*-zorgen voor ouders

Mijnheer, Mevrouw,

Ziek zijn, daar kiest u niet voor. Onvermijdelijk merkt u dat ziek zijn een invloed heeft op u zelf, uw omgeving en uw gezin.

Het brengt een spanning in uw gezin die ook voor uw kinderen voelbaar is. Vanuit het team kinderpsychiatrie bieden wij ondersteuning aan kinderen en gezinnen die geconfronteerd worden met een ouder die lijdt aan een psychische ziekte.

In deze brochure vindt u algemene informatie terug. Als u na het lezen nog vragen hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw behandelend psychiater of met de dienst kinder- en jeugdpsychiatrie.

Kinder- en jeugdpsychiatrie
tel. +32 3 283 16 02

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

*Kopp: kinderen van ouders met psychiatrische problemen

Wanneer u als ouder psychisch ziek wordt ...

Als ouder wordt u geconfronteerd met onzekerheden en vragen:

- Kan ik de kinderen iets over mijn ziekte vertellen? Kunnen zij het begrijpen?
- Wat vertel ik hen over mijn opname op de psychiatrische afdeling?
- Zullen de kinderen zich schamen voor mijn psychische problemen?
- Ervaren de kinderen emotionele moeilijkheden door mijn ziekte?
- Soms zie ik kenmerken van mezelf terug bij mijn kind, ik ben bang dat hij/zij ook psychisch ziek wordt.

Kinderen zijn gevoelig voor het welzijn van ouders. Dit kan twijfels en emoties oproepen bij ouders.

Als u zichzelf herkent in bovenstaande vragen en/of hulp wenst voor uw kinderen, dan kunt u dit steeds bespreken met uw behandelend psychiater. Hij/zij kan u dan naar ons doorverwijzen.

Wat heeft uw kind nodig?

Graag geven wij enkele handvaten mee om uw kind te ondersteunen.

- **Elk kind wil weten wat er aan de hand is:** kinderen merken het snel als er iets aan de hand is. Een open en eerlijke uitleg helpt hen de situatie te begrijpen.
- **Bied uw kind een luisterend oor.** Weten dat er iemand naar je luistert en voelen dat je begrepen wordt, is belangrijk, ook voor kinderen. Praten met kinderen is vaak luisteren naar kinderen.
- **Schenk aandacht aan het gedrag van uw kind.** Kinderen kunnen vaak niet zeggen wat ze voelen. Via hun gedrag tonen ze dat ze het moeilijk hebben. Bijvoorbeeld door zich terug te trekken of door heel druk en lastig te worden. Door zich op een bepaalde manier te gedragen, laten kinderen zien hoe het met hen gaat.
- **Kinderen houden van regelmaat,** dit geeft hen houvast en veiligheid. Naar school gaan, hobby's uitoefenen, ... zijn zaken die hun leefwereld voorspelbaar maken. Het is fijn als dit kan behouden blijven, ook wanneer een ouder ziek wordt.
- **Informeer de school** in vertrouwen over de situatie thuis. Doe dit met medeweten van uw kind. De leerkracht kan uw kind aanvullende zorg en ondersteuning bieden.

- **Kinderen hebben baat bij een vertrouwenspersoon buiten het gezin.** Vaak willen ze ouders niet lastig vallen “omdat mama of papa het al moeilijk genoeg heeft”. Uw kind aanmoedigen om in vertrouwen met iemand te praten, is een teken van goede zorg.
- **Het is voor kinderen geruststellend als ze merken dat mama of papa voor zichzelf zorgt.** Door goed voor uzelf te zorgen en uw eigen grenzen te respecteren, stelt u ook een voorbeeld voor uw kinderen. Zoek steun bij mensen die u vertrouwt en aarzel niet om hulp te vragen.
- Elke ouder heeft zijn manier om liefde voor zijn kind te tonen door een knuffel, enkele lieve woorden, een schouderklop, een brief,... **Een kind dat zich geliefd voelt door zijn ouders, kan heel wat dragen.**

Deze informatie en meer vindt u terug op www.koppvlaanderen.be

Dienst kinder- en jeugdpsychiatrie
03 283 16 02