



## **Gespreksgroep voor jongeren van 12–16 jaar die een vader of moeder hebben met psychische problemen en/of verslavingsproblemen**

### **Een vader of moeder met psychische problemen en/of verslavingsproblemen**

Bij een ziekte denken we meestal aan griep of een gebroken been. Maar iemand die erg in de war is, niet goed meer weet wat hij doet en zegt of lange tijd verdrietig is, is ook ziek. Dit noemen we psychisch ziek. Als iemand te veel alcohol drinkt of drugs gebruikt en niet meer zonder die dingen kan leven, is hij of zij verslaafd. Een verslaving is ook een ziekte. *'Mijn moeder is erg somber, ze ligt de hele dag op de bank en ze heeft nergens zin in.'*

### **Wat merk jij er van?**

Als je vader of moeder psychische problemen heeft of verslaafd is, dan merk jij daar ook wat van. Je vader of moeder is bijvoorbeeld vaker moe of wordt sneller boos. Misschien merk je soms dat je vader of moeder verdrietig of in de war is.

Tuis kunnen er dan meer ruzies zijn en waarschijnlijk is het ook minder gezellig. Je merkt misschien ook dat veel dingen bij jullie thuis draaien om de ziekte van je vader/moeder en dat er minder aandacht is voor jou.

Of misschien maak je je zorgen om je vader/moeder en wil je helpen door je zó te gedragen dat hij/zij geen last van je heeft. Misschien schaam je je soms voor het gedrag van je vader of moeder en neem je niet zo snel vrienden mee naar huis.

Of je merkt dat je er met anderen niet zo goed over kunt praten, omdat ze het niet begrijpen. Toch kan het helpen om erover te praten, met iemand die jij kunt vertrouwen.

*'Mijn moeder was verslaafd. Ik kon nooit met mijn vrienden afspreken. Ik moest steeds op mijn broertje passen. Bovendien moest ik ook vaak boodschappen doen en koken.'*

### **De Jongerengroep**

Waarschijnlijk loop je rond met allerlei vragen. Bijvoorbeeld: is het een ziekte? Is het erfelijk? Wordt mijn vader/moeder ooit nog beter? Hoe kan ik mijn vader of moeder helpen? Hoe kan ik het vertellen aan mensen uit mijn omgeving?

Dan is de gespreksgroep misschien iets voor jou. In de groep komen jongeren van 12–16 jaar die net als jij een vader of moeder hebben met psychische problemen en/of verslavingsproblemen. Zij begrijpen precies waar jij het over hebt. In de groep leer je bijvoorbeeld hoe je om kunt gaan met de ziekte van je vader/moeder, of wat je kunt doen als je je rot voelt. Je kunt ook dingen vragen aan jongeren uit de groep en elkaar tips geven. Er komt ook een psychiater langs die uitleg komt geven over de ziekte van je vader/moeder en die je van alles mag vragen. De groep is géén therapie, maar een soort cursus.

### **Hoe kun je meedoen?**

Als het je wat lijkt om mee te doen, praat er dan eens over met je vader of moeder. Om je aan te melden of als je vragen hebt, kun jij (of je ouders) bellen of mailen met iemand van de afdeling Preventie. Wij werken samen met Brijder Jeugd. Het telefoonnummer is: 071 890 88 88 en het e-mailadres is: [preventie.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl](mailto:preventie.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl)