



Gespreksgroep voor jongeren van 16–23 jaar die een vader of moeder hebben met psychiatrische problemen en/of verslavingsproblemen

Psychiatrische problemen en/of verslavingsproblemen

Iemand die erg in de war is, niet goed meer weet wat hij doet en zegt of lange tijd verdrietig is, is ziek.

Psychisch ziek.

Iemand die te veel alcohol drinkt of drugs gebruikt en niet meer zonder die dingen kan leven, is verslaafd. Verslaving is ook een ziekte.

'Mijn moeder is erg somber, ze ligt de hele dag op de bank ene heeft nergens zin in.'

Wat merk jij er van?

Als je vader of moeder psychische problemen heeft of verslaafd is, dan kan dat ook invloed hebben op jouw leven. Je vader of moeder is bijvoorbeeld vaker moe of reageert sneller boos en geïrriteerd. Thuis kunnen er 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.

Het kan zijn dat je wilt helpen door je zó te gedragen dat je vader of moeder geen last van je heeft. Ook kan het zijn dat jij meer dingen in het huishouden doet. Daardoor schiet het er bij in om tijd voor jezelf te nemen en leuke dingen te ondernemen met vrienden. 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 wil gewoon haar verhaal bij me kwijt. Ze overlegt ook met mij over dingen. Maar ik kan moeilijk bij haar terecht als ik iets heb. Ik lijk soms meer de moeder van mijn moeder, dan haar kind.'

De Jongerengroep

Waarschijnlijk loop je rond met allerlei vragen.

Bijvoorbeeld: Is het erfelijk? Wordt mijn vader/moeder ooit nog beter? Hoe kan ik mijn vader of moeder helpen? Hoe kan ik omgaan met reacties uit mijn omgeving?

Dan is de gespreksgroep misschien iets voor jou. In de groep komen jongeren van 16 tot 23 jaar bij elkaar die net als jij een vader of moeder hebben met psychiatrische problemen en/of verslavingsproblemen. Zij begrijpen precies waar jij het over hebt. De groep is géén therapie, maar meer een cursus.

In de groep komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Gevolgen van de ziekte van je vader/moeder in de dagelijkse situatie en hoe je daarmee om kunt gaan.
- Hoe kun je omgaan met reacties uit de omgeving.
- Uitleg over de verschillende ziektebeelden door een psychiater, die je ook van alles kunt vragen.
- Hoe zorg je dat je tijd voor jezelf blijft houden.

Hoe kun je meedoen?

Als je wilt aanmelden of als je vragen hebt, kun je bellen of mailen met iemand van de afdeling Preventie. Wij werken samen met Brijder Jeugd. Het telefoonnummer is: 071 890 88 88, het e-mail adres is: preventie.kinderenenejeugd@rivierduinen.nl.