



met ggz

de kortste lijn naar herstel

OPVOEDEN IN TIJDEN VAN STRESS



2



U heeft zich aangemeld bij MET ggz voor begeleiding bij of behandeling van uw psychische klachten. Dat is een hele stap! Veel ouders die bij ons in zorg komen geven aan dat ze zich zorgen maken over hun kinderen. In deze folder leest u hoe u zelf uw kinderen kunt ondersteunen en wat wij voor u en uw kinderen kunnen betekenen.

Opvoeden is best een klus en valt soms niet mee. Zeker in tijden dat een ouder zelf psychische klachten heeft of last heeft van stress of overspannenheid, kan opvoeden van kinderen een hele opgave zijn.

Misschien bent u sneller geïrriteerd of heeft u geen fut meer om leuke dingen te doen met uw kinderen. Kinderen hebben hier vaak vragen over of maken zich zorgen over u. Omdat ouders en hun gezinnen onder deze omstandigheden extra aandacht en ondersteuning verdienen, vragen onze hulpverleners tijdens de behandeling of begeleiding standaard hoe het met u als ouder, uw gezin en de opvoeding gaat (wij noemen dat de kindcheck). Op deze manier hopen wij inzicht te krijgen in hoe u, op dit moment, het ouderschap ervaart, maar ook of wij u of uw gezin op enige manier kunnen ondersteunen hierbij.

Wat kunt u uw kind vertellen over de problemen?

Ouders vragen zich soms af wat ze hun kinderen kunnen of moeten vertellen over hun problemen. Ze willen hun kind niet belasten.

Uit onderzoek blijkt echter dat het beter met kinderen gaat als ze weten wat er met hun ouder(s) aan de hand is. Kinderen hebben voelsprietten; hoe jong ze ook zijn, ze voelen dat er iets aan de hand is. Uw kind kan erover gaan fantaseren, waardoor dingen erger en akeliger beleefd kunnen worden dan ze in werkelijkheid zijn.

3

Hoe komt u hierover in gesprek met uw kind(eren)? Hieronder leest u enkele tips:

- Ga eerst na bij uzelf wat u wel en niet aan uw kind wil vertellen. Houd hierbij rekening met de leeftijd van uw kind. Wat kan het kind aan en aan welke informatie heeft het kind behoefte?
- Vertel uw kind in hoofdlijnen wat er aan de hand is, wat er gaat gebeuren en wat de verwachtingen zijn. Hierdoor voelen kinderen zich serieus genomen en houden ze vertrouwen in u als ouder. Bijvoorbeeld: 'Mama is ziek. De ziekte wordt depressie genoemd. Hierdoor ben ik de laatste tijd vaak verdrietig en moe. Ook word ik sneller boos. Ik krijg nu hulp om beter te worden. Ik ga elke week praten bij een soort dokter en ik moet medicijnen slikken.'

- Laat uw kind weten wat het er thuis van kan merken. Bijvoorbeeld dat hij/zij vaker bij opa en oma zal zijn de komende tijd.
- U hoeft niet teveel tegelijk te vertellen. Neem uw tijd. Check of uw kind de uitleg begrepen heeft. Moedig uw kind ook aan om vragen te stellen en gevoelens te uiten. Wanneer u niet direct antwoord op een vraag weet, zeg dat dan. Beloof in ieder geval geen dingen die u (mogelijk) niet waar kunt maken.
- Het kan goed zijn om een vertrouwd persoon in te lichten over de situatie (bijvoorbeeld een docent op school, coach van de sportclub, familie). Deze persoon kan uw kind extra aandacht geven en volgen hoe het met hem of haar gaat.
- Geef uw kind toestemming om er met vertrouwde volwassenen over te praten. Zeg dit tegen uw kind, want kinderen zullen dat niet altijd uit zichzelf doen.

- Wanneer u emotioneel bent over de situatie, mag dit verdriet best gedoseerd getoond worden in het bijzijn van uw kind(eren). Zo laat u kinderen zien dat emoties geuit mogen worden. Let op: wanneer kinderen zien dat ouders erg overstuurd zijn, kunnen ze onzeker worden.
- Vertel uw kind dat het niet schuldig is aan het feit dat u ziek geworden bent. Dat het ondanks alle zorgen mag lachen en zijn eigen activiteiten mag doen, zoals afspreken met vrienden, verjaardagsfeestjes en sporten.

Ondersteuning voor ouders en kinderen

MET ggz biedt diverse ondersteuningsmogelijkheden voor ouders en kinderen.

KOPP informatie- en adviesgesprekken

Vindt u het lastig om hier zelf met uw kinderen over te praten? Tijdens onze KOPP-informatie- en adviesgesprekken (1 - 4 gesprekken) krijgt u informatie over de invloed van psychische problemen op de opvoeding en het gezin. Tevens informeren we u over wat u kunt doen om uw kinderen te helpen in deze situatie. Zowel ouders als kind(eren) kunnen vragen stellen en zorgen bespreken.



*Als u als ouder psychische problemen heeft,
merken uw kinderen daar altijd iets van.*

*Misschien bent u sneller geïrriteerd of heeft u
geen fut meer om leuke dingen te ondernemen met
uw kinderen. Kinderen hebben hier vaak vragen
over of maken zich zorgen over u. U en ook
uw kinderen kunnen bij MET ggz terecht voor
informatie, advies en ondersteuning.*

6



Cursus Opvoeden: een hele kunst

In de groepscursus Opvoeden: een hele kunst! worden ouders in tien bijeenkomsten geholpen bij het vergroten van hun zelfvertrouwen als opvoeder. Thema's zijn bijvoorbeeld beleving van het ouderschap onder deze moeilijke omstandigheden, sociale steun en het vergroten van opvoedvaardigheden (zoals regels, grenzen stellen en, aandacht geven en prijzen). Deelname aan de cursus Opvoeden: een hele kunst! kan alleen wanneer er ook een behandeltraject is bij MET ggz.

Online opvoedondersteuning

Via de website www.kopopouders.nl kunt u gratis online opvoedondersteuning krijgen. KopOpOuders.nl biedt:

- informatie en tips
- een online groepscursus in een chatbox met andere ouders
- een online zelfhulp cursus die u zelf kunt doorlopen
- advies via e-mail van een deskundige
- een forum met ervaringsverhalen van andere ouders.

Online ondersteuning voor jongeren

De website www.kopstoring.nl is gratis een online aanbod voor jongeren die een ouder met psychische of verslavingsproblemen hebben.

Kopstoring.nl biedt:

- een online groepscursus in een chatbox met andere jongeren (16-25 jaar) en een hulpverlener
- advies van een deskundige via e-mail
- een forum met verhalen van andere jongeren
- informatie over psychische ziektebeelden en verslaving.

Onderzoek en behandeling van uw kind bij MET ggz

Soms is gespecialiseerde hulp nodig voor uw kind. Bijvoorbeeld als het langere tijd erg angstig, neerslachtig of erg druk is, of omdat het problemen heeft in het contact met leeftijdsgenoten of volwassenen.

MET ggz biedt diverse behandelingen aan kinderen en jeugdigen. Samen met u en uw kind brengen we de zorg- en ondersteuningsbehoefte in kaart en zetten we een zorgtraject op maat uit. Daarin hebben we ook aandacht voor ouders/verzorgers, het gezin of andere betrokken personen, zoals docenten.

Wilt u uw kind hiervoor aanmelden bij MET ggz? Dan heeft u een aparte verwijzing of beschikking nodig. Uw huisarts of gemeente kan u hier meer over vertellen.

Meer informatie

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan gerust aan uw hulpverlener. Neem ook een kijkje op www.metggz.nl

7

met ggz

de kortste lijn naar herstel

Postbus 21
6040 AA Roermond
T: 088-1149494
E: info@metggz.nl
I: www.metggz.nl

febr 2019