

OMGAAN MET EEN VERSLAVING OF PSYCHISCH PROBLEEM

ROTTERDAM — Ongeveer 5 leerlingen per schoolklas hebben een ouder of verzorger met een verslaving of psychische aandoening. Ouders met een psychische aandoening zijn ziek door problemen in hun hoofd. TEKST: SUZANNE HUIG

Het kan moeilijk zijn voor kinderen als een vader, moeder of verzorger problemen heeft. Sommige kinderen snappen bijvoorbeeld niet wat er aan de hand is. Sommige kinderen zijn misschien bang of maken zich zorgen. Andere kinderen voelen zich misschien schuldig of nemen taken in huis over. Een deel van die kinderen krijgt daardoor later zelf ook problemen.

Training voor kinderen

De 'KOPP Doe-Praat groep' is een training voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar. De deelnemers leren om beter met de situatie thuis om te gaan. Ze kunnen hun verhaal delen. Ze krijgen ook uitleg over de ziekte of verslaving van hun ouder of verzorger.



De training is gratis. Kijk voor meer informatie op WWW.INDIGO.NL of mail naar PREVENTIE@INDIGORIJNMOND.NL

Jennely

ROTTERDAM — Jennely (9) heeft de 'KOPP Doe-Praat groep' gevolgd. Jennely: 'Mijn vader is verslaafd. Ik vond het lastig om daarmee om te gaan. Ik heb bij de training over verslavingen gepraat. Ik heb geleerd hoe ik met de verslaving van mijn vader kan omgaan.' Tekst en foto's: Suzanne Huig

'Iemand is verslaafd als het die persoon niet lukt om met iets te stoppen. Verslaving is een ziekte. Het gedrag van mijn vader wordt beïnvloedt door zijn verslaving', zegt Jennely.

Last van de verslaving

'Mijn vader is sinds zijn puberteit verslaafd aan alcohol. Mijn vader was de afgelopen jaren daardoor vaak dronken. Ik vind het niet leuk hoe mijn vader doet als hij heeft gedronken. Mijn vader botst vaak tegen dingen in huis aan als hij heeft gedronken. Hij wordt ook vaak boos en vervelend als hij heeft gedronken. Ik heb dan last van zijn verslaving', vertelt Jennely.

Mijn vader missen

'Mijn ouders maakten de afgelopen jaren vaak ruzie als mijn vader had gedronken. Mijn moeder en ik zijn een jaar geleden daarom ergens anders gaan wonen. Ik vond het heel lastig om ergens anders te gaan wonen. Ik wilde niet meer spelen. Ik sliep ook slecht. Ik ging af en toe naar mijn vader. Ik miste mijn vader op de dagen dat ik niet bij hem was', zegt Jennely.

'Ik laat mijn vader merken dat ik trots op hem ben.'



Niet mijn schuld

'Ik dacht dat het mijn schuld was dat mijn vader verslaafd is. Ik dacht dat hij bijvoorbeeld ging drinken omdat ik niet altijd luisterde. Ik ben toen de training gaan volgen om met de situatie om te leren gaan. Ik heb bij de training geleerd dat het niet mijn schuld is dat mijn vader verslaafd is. Mijn vader maakt zijn eigen beslissingen. Ik heb geleerd om iedere dag tegen mezelf te zeggen dat ik er mag zijn en dat het niet mijn schuld is dat mijn vader verslaafd is', vertelt Jennely.

Voor mezelf opkomen

'Ik heb bij de training ook geleerd dat ik mag zeggen wat ik vind. Ik durf nu voor mezelf op te komen. Ik durf tegen mijn vader te zeggen wat ik wel en niet fijn vind. Ik vind het heel belangrijk dat mijn vader niet drinkt. Ik vind mijn vader veel leuker als hij niet drinkt. We dansen en stoeien dan gezellig met elkaar. Ik heb na de training tegen mijn vader gezegd dat ik niet wil dat hij drinkt. Mijn vader doet daarom voor mij zijn best om niet te drinken. Ik steun mijn vader door kunstwerkjes voor hem te maken. Ik zeg ook vaak tegen hem dat ik trots op hem ben', vertelt Jennely.



Jennely.