

Wat vertel ik mijn kind?

Tien praktische tips als een ouder psychiatrische problemen heeft.

1. Vertel wat er aan de hand is

Je kind merkt dat er iets is met zijn vader of moeder. Dus kun je maar beter vertellen wat er aan de hand is. Sommige kinderen vinden het niet prettig om echt te gaan zitten voor een gesprek. Ze willen wel praten, maar liever tijdens het afwassen of op de rand van het bed. Dan voelen ze zich meer op hun gemak.

2. Wees eerlijk in je uitleg

Je hoeft geen moeilijke woorden te gebruiken. Vertel in je eigen woorden wat er aan de hand is. En vraag voor de zekerheid af en toe of je kind begrijpt wat je verteld hebt. Misschien stelt je kind vragen, waarop je geen antwoord weet. 'Ik weet het niet' kan dan een heel eerlijk antwoord zijn, maar probeer er samen achter te komen.

3. Luister naar je kind

Als je vertelt wat er aan de hand is, vraag dan af en toe wat je kind ervan vindt. En luister dan goed. Kinderen voelen zich prettiger als er goed naar ze geluisterd wordt en als ze begrepen worden. Praten met kinderen is immers vooral: luisteren naar kinderen.

4. Kijk naar je kind

Kinderen laten vaak met hun gedrag zien hoe het met ze gaat. Als ze in hun gedrag anders worden, kan dat een signaal zijn dat ze ergens mee zitten. Weer in bed plassen, spijsbelen, of weglopen dat zijn duidelijke signalen. Soms zijn de veranderingen in het gedrag niet zo duidelijk. Dat betekent dat je goed moet kijken en blijven kijken naar je kind.

5. Een vaste gang van zaken

Voor kinderen betekent regelmaat zoiets als rust, veiligheid. Wanneer er problemen in het gezin zijn, geeft het kinderen een vertrouwd gevoel als sommige dingen gewoon doorgaan. Als ze gewoon huiswerk moeten maken en gewoon lid blijven van hun sportclub of gewoon andere leuke dingen kunnen blijven doen.

6. Betrek er bekenden bij

Eis niet van jezelf dat je als ouders alles alleen moet kunnen. Schakel zo nodig anderen in: familieleden, burens, een leerkracht, andere ouders.

7. Informeer de school

De school moet geïnformeerd worden als één van de ouders opgenomen wordt. Of als het kind zo van slag is, dat het op school niet goed kan opletten. Als de leerkracht dan weet wat er aan de hand is, kan hij je kind beter opvangen. Vertel je kind dat je de leerkracht hebt geïnformeerd.

8. Een vertrouwenspersoon voor je kind

Veel kinderen hebben behoefte om te praten met iemand anders: een oom of tante, de buurvrouw, hun leerkracht. Als ze bij een ander terecht kunnen, hoeven ze jou niet steeds lastig te vallen. Het is

dus geen 'roddelen'. Er is dan ook geen enkele reden om wantrouwig te worden als je kind iemand anders in vertrouwen neemt.

9. (Preventief) aanbod voor kinderen

Voor sommige kinderen is praten niet genoeg. Ze hebben méér nodig om alles een plaats te geven. Ze kunnen een kijkje nemen op www.Kopstoring.nl. Deze site is er speciaal voor kinderen vanaf 12 jaar en biedt naast informatie ook een online cursus in chatbox en een forum. Ook worden er preventieve activiteiten voor kinderen en jongeren georganiseerd door instellingen voor geestelijke gezondheidszorg en door Labyrint/in Perspectief. Ook kan je kind daar terecht voor individuele hulp. Je huisarts of je hulpverlener kan je vast aan meer informatie helpen. Je kunt ook contact opnemen met een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in de buurt.

10. Het allerbelangrijkste: die knipoog en die knuffel!

Welke problemen er ook zijn, voor je kind is het belangrijkste dat je van hem (of haar) houdt. Elke vader of moeder heeft een eigen manier om dat duidelijk te maken.

Met een knuffel, een knipoog, of met lieve woordjes. Als dat maar duidelijk wordt gemaakt aan kinderen, iedere dag opnieuw dan kunnen ze heel wat aan!

Voor meer informatie:

www.kopopouders.nl

Deze site biedt informatie en steun aan ouders met psychische problemen, verslaving, stress en overspannenheid. Ook voor de partners biedt deze site informatie en steun.

Meer informatie over het inzien van uw eigen medische dossier kunt u vinden op: www.etz.nl/mijnnetz

Psychiatrie, 41.638 03-19

Copyright© ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.