

Mentale kwetsbaarheid en de invloed op je gezin

Door: Linda van der Schaaf en Petra Poland



Mentale kwetsbaarheid en de invloed op je gezin

Welkom!

Wat hebben jullie zelf nodig om goed te kunnen blijven functioneren?

**En wat als 1 van je gezinsleden mentaal kwetsbaar is?
Hoe kom je dan aan jezelf toe?**

VOOROORDELEN

‘Je bent niet consequent genoeg, pak hem eens harder aan’

‘Op school doet hij dat niet, dus het ligt vast aan jou thuis’

‘Mijn moeder zegt dat jouw moeder gek is, ik wil niet bij je spelen’

SYSTEMETHERAPIE

Samen werken aan een gezonde gezinsdynamiek



SYSTEMETHERAPIE

Wat?

- omgang
- patronen
- verwachtingen en rollen
- gedachten en gevoelens

SYSTEMETHERAPIE

Waarom?

- ouder-kind relatie versterken
- patronen van communicatie verbeteren
- positieve verandering ondersteunen

SYSTEMETHERAPIE

Wat te doen?

- **samen praten**
- **oefeningen**
- **positieve interactie**

FEITEN EN CIJFERS

Poll

KOPP/ KOV

Kinderen van Ouders met Psychische en/of Verslavingsproblemen



Kinderombudsvrouw KOPP KOV

- **Wees alert**
- **Wacht niet te lang met actie**
- **Laat voelen dat we niet alleen staan**
- **Ga in gesprek en informeer ons**
- **Ontlast ons**
- **Zie ons als ervaringsdeskundige**
- **Zie ons als kind dat ondersteuning verdient en niet als een moeilijk kind**

TIPS EN AANBEVELINGEN

- 1. Communiceer open en eerlijk**
 - Vraag hoe het gaat
 - Wees eerlijk, maar ook begrijpelijk
- 2. Zoek steun binnen je netwerk**
 - Schakel familie/vrienden in
 - Betrek school



TIPS EN AANBEVELINGEN

3. Plan momenten van ontspanning en positiviteit

Creëer momenten van plezier

Oefen met positieve communicatie

4. Maak gebruik van lokale ondersteuning

Gemeente of buurtinitiatieven

Huisarts

TIPS VOOR OMGEVING

1. Ondersteun het gehele gezin
2. Zorg voor veilige, begripvolle omgeving
3. Houdt rekening met gevoelens van schuld en schaamte

'Wat is het moedigste dat je ooit hebt gezegd?' vroeg de jongen.



'Help,' antwoordde het paard.

Dank!

www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov

www.kopopouders.nl voor ouders/ opvoedondersteuning

www.koppsupport.nl online cursus

www.buurtgezinnen.nl

Vragen? Mail naar preventie@ggz-nhn.nl

BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op www.ggz-nhn.nl

