

لدى ايللا والدة لديها مشاكل نفسية.
تجد ايللا صعوبة في ذلك.
ما الذي يمكنها أن تفعله؟





هذه ايللا

تسكن ايللا مع والديها وأخويها الأصغر سنا.

تحب ايللا عمل الأفلام مع الصديقات.



تتصرف والدة ايلا بشكل مختلف عن ذي قبل

كثيرا ما تكون والدة ايلا حزينة. وهي تضحك قليلا. وتصبح أحيانا غاضبا جدا فجأة. أو يكون لديها صداع أو ألم في البطن. وهي تأكل قليلا. وهي تجلس كثيرا في المنزل ولا تريد استقبال زوار.

تعمل والدة ايلا القليل من الاشياء الممتعة مع ايلا وأخويها الأصغر سنا. لدى ايلا ووالدتها شجار كثيرا. تجلس ايلا كثيرا في غرفتها لأنها لا تريد الشجار.

يعمل والد ايلا الكثير في المنزل. وتساعده ايلا بشكل إضافي كثير.



لا تحكي ايلا للآخرين كيف تشعر

كثيرا ما تكون ايلا غاضبة، كذلك من والدتها. وهي حزينة أحيانا. وهي تعتقد أن والدتها ربما لا تحبها. ولديها الكثير من الأسئلة حول والدتها. تبحث ايلا على الإنترنت ما يمكن أن يكون حدث لوالدتها.

لدى ايلا شعور بأنها ليست مهمة. لا تجرؤ ايلا على الحديث عن شعورها في المنزل. وهي خائفة من أن تجعل المشاكل أسوأ.

تعتقد ايلا أنه لن يفهمها أحد. لا تصطحب ايلا صديقات إلى المنزل. تخجل آدم من والدتها، وهي خائفة أن يفكر الآخرون بشكل سيء حول والدتها.



كما تفكر ايلا كثيرا حول المنزل وهي في المدرسة

يرى المدرس في المدرسة أن ايلا لا تستطيع الانتباه جيدا في الصف. ودرجاتها إقل من السابق. كما يلاحظ المدرس أن ايلا أقل سعادة. وتصبح أحيانا غاضبة جدا فجأة.

يسأل مدرس ايلا كيف هو الوضع في المنزل. تجد ايلا صعوبة في أن تحكي عن والدتها. يقول المدرس أن من المهم الحديث. الحديث يساعد. لا يجب أن تخاف أو أن تخجل.

يمكن لايلا أن تثق بالمدرس. تخبر ايلا عن الوضع في المنزل. يصغي المدرس جيدا ويعتقد أن على ايلا الحديث مع شخص يمكنه مساعدتها. من المهم أن ترعى ايلا نفسها بشكل جيد.



يتحدث مدرس ايلا كذلك مع والدي ايلا. ويفزعان من ذلك في البداية. ولم يكونا يعلمان أن ايلا تشعر هكذا. لكنهما يفهمان أن ايلا تحتاج إلى مساعدة إضافية.



تذهب ايلا إلى منسق الرعاية في المدرسة

تذهب ايلا مع المدرس إلى شخص يمكنه مساعدتها. الأشخاص الآخرون الذين يمكنهم المساعدة هم مثلا المساعد الاجتماعي أو شخص من فريق الحي أو فريق المنطقة أو طبيب العائلة أو طبيب الأطفال والشباب أو طبيب المدرسة.

يمكن أن تثق ايلا بذلك الشخص. وقصتها بأمان وهي تبقى سرا إن أرادت ذلك. وهم يقومون بذلك من أجل الكثير من الشباب. لا يجب أن يعلم الآخرون بأنها تتلقى الدعم.

يمكنك دائما اصطحاب شخص ما إلى الموعد. شخص تثق به.



تحصل ايللا على دعم من موجه

يبحث منسق الرعاية في المدرسة مع ايللا عن موجه. يمنح الموجه شرحا ويساعد في إن كان لديك قلق. يمكن لايللا الاختيار بنفسها إن كانت تريد تلقي الدعم من موجه.

تتحدث ايللا حول الوضع في المنزل. وتُمنح شرحا عما يحصل لوالدتها. وما يعنيه ذلك لايللا نفسها.

كما تتحدث في مجموعة مع شباب آخرين لديهم نفس نقاط القلق. تجد ايللا صعوبة في الحديث، لكن يساعدها ذلك. يمكن أن يساعد الحديث على الشعور بوضع أفضل. تلاحظ ايللا أنها ليست الوحيدة. يفهم الشباب الآخرون جيدا كيف تشعر ايللا. كما يعمل الشباب أشياء لطيفة سوية.

تتعلم ايللا أن ذلك ليس ذنبها. وإنها يمكن أن تحصل على مساعدة. وكذلك أخويها الأصغر سنا ووالدتها. تتعلم ايللا أنه لا يشترط أن تتعرض لاحقا لنفس مشاكل والدتها.



لدى ايللا والدة لديها مشاكل نفسية

المشاكل النفسية هي مشاكل في الرأس. شخص يكون مثلاً حزينا. المشاكل النفسية هي مشاكل في الرأس. شخص يكون مثلاً حزينا جداً أو مشوشاً أو يمكن أن يغضب فجأة بشدة. أو شخص ليس لديه مشاعر ويريد أن يكون لوحده كثيراً. بدون أن تفهم السبب. يمكن للشخص الشعور بأنه أفضل عن طريق المساعدة المناسبة.

يصعب على الوالدين بسبب المشاكل أحياناً منح الانتباه للطفل. يعاني الطفل كثيراً من ذلك. من الجيد طلب الدعم إن لم تكن تشعر بأنك بحالة جيدة.

هناك الكثير من الأسباب للمشاكل النفسية. لا أحد يختار أن يشعر هكذا. وذلك ليس ذنب الطفل أبداً. يمكن لذلك الشخص أن يحصل بنفسه على مساعدة. يريد بعض الآباء والأمهات تلقي المساعدة، ويرفض آخرون ذلك.



هناك الكثير من الشباب الآخرين الذين يتعرضون لذلك أيضا

هناك آباء وأمهات لديهم مشاكل نفسية في كل مكان. هناك خمسة شباب في كل صف في هولندا تقريبا لديهم والد أو والدة لديهم مشاكل نفسية.

يتعامل كل شخص بشكل مختلف مع ذلك. يكون بعض الشباب غاضبا من الوالد أو الوالدة. وهم يخجلون من ذلك. وهم يعتقدون أن ذلك ذنبهم. من الطبيعي أن يضايقك ذلك أحيانا.

أنت لست الوحيد. لا يجب عليك الخجل.



تتحدث ايللا مع والديها

كما يذهب والدي ايللا معها إلى الموجه. ويريد والداها أن تشعر ايللا بأنها بحالة جيدة. وأن يكون لايللا منزل مريح ممتع.

تفهم ايللا الآن بشكل أفضل ما يجري مع والديها. يفهم والداها أن ذلك صعب أحياناً على ايللا. والدي ايللا فخوران بأن ايللا بحثت عن الدعم.

لا يتمكن الوالد أو الوالدة الذين لديهم مشاكل نفسية أحياناً من الذهاب معك. أو لا يريد الوالد أو الوالدة ذلك. يمكن للطفل عندئذ دائماً اصطحاب شخص يثق به. مثل الوالد الآخر أو شخص من العائلة.



تشعر آيلا بأنها بوضع أفضل

ولديها قلق أقل وهي تخجل أقل من والدتها. وهم يتحدثون أكثر في المنزل عن الوضع. وحول شعور آيلا واخويها الصغيرين. آيلا أقل غضبا. ولديها شجارات أقل مع والدتها.

ترعى آيلا نفسها بشكل جيد. وهي تستمتع أكثر. وتعمل مواعيد أكثر مع الصديقات.

تحصل والدة آيلا على مساعدة. تشعر والدة آيلا أحيانا بأنها ليست بوضع جيد. تعلم آيلا الآن مع من يمكنها الحديث عندما تكون حزينة أو غاضبة. تعمل آيلا أشياء لطيفة من جديد. مع الشباب الذين تعرفهم عن طريق الموجه أحيانا.

Tekst: Isabel Gosselt, Nienke Bekkema, Lily Menco en Tessa van Doesum.

Illustraties: Monica Hajek

Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Iyad Abdullah, Anna de Haan, Iris Doldersum, Erika Espinola y Vázquez, Lonneke Heere, adviesraad KOPP/KOV Trimbos-instituut en Anouk de Gee.

Onmisbare hulp: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Trimbos-instituut, 2022.

Beeldverhalen en de animaties in meerdere talen van deze uitgave, waaronder in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch, vind je op de websites van het [Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie](#) en [Trimbos-instituut](#).

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Hulp aan kinderen in gezinsverpleging.

