

Один з батьків Айли має психічні розлади. Айла це тяжко переживає. Що їй робити?





Це Айла

Айла проживає з батьками та двома братами.

Айлі подобається знімати фільми разом з друзями.



Мати Айли поводиться інакше, ніж раніше

Мати Айли часто почувається кепсько. Вона мало посміхається. Іноді вона може раптово розсердитися. Або ж у неї болять голова і живіт. Вона їсть дуже мало. Вона багато часу проводить вдома і не хоче бачити гостей.

Айлина мати, окрім того, рідко робить щось приємне разом з Айлою та її братами. Айла і її мати часто сваряться. Нерідко Айла сидить у своїй кімнаті, бо не хоче сперечатися з нею.

Батько Айли робить багато речей по дому. Айла багато йому допомагає.



Айла не розповідає іншим про свої почуття

Айла часто злиться, зокрема на свою матір. А іноді у неї буває поганий настрій. Вона думає, що її мама, напевно, її не любить. У неї багато питань стосовно її матері. Айла шукає в Інтернеті інформацію про те, що могло статися з її матір'ю.

Айла відчуває, що вона зовсім не важлива. Вона не дозволяє собі говорити вдома про свої почуття. Вона боїться, що це ще більше погіршить проблеми.

Айла думає, що ніхто її не зрозуміє. Айла не приводить друзів до себе додому. Їй соромно через матір, а також вона боїться, щоб інші не подумали про її маму щось погане.



Айла багато роздумує про сімейні проблеми у школі

Учитель у школі помічає, що Айла неуважна на уроках. Її оцінки погіршилися. Також учитель помічає, що Айла не така весела, як раніше. Іноді вона просто раптово починає злитися.

Учитель запитує Айлу, як у неї справи вдома. Спочатку Айлі важко говорити про маму. Проте вчитель каже, що про це важливо поговорити. Бо ж розмова, як відомо, допомагає. Не варто ані боятися, ані соромитися.

Айла може довіряти своєму вчителю. Вона розповідає, як їй ведеться вдома. Вчитель уважно вислуховує Айлу і каже, що їй варто було би поговорити ще з кимось, хто міг би їй допомогти. При цьому важливо, щоб Айла подбала і про себе.

Учитель Айли також говорить з її батьками. Спочатку вони лякаються. Вони не знали, що Айла так почувається. Вони розуміють, що Айла потребує додаткової допомоги.





Айла йде до координатора з питань допомоги у школі

Разом зі вчителем Айла йде до того, хто може їй допомогти. Крім того, їй могли б допомогти соціальний працівник, хтось із «команди сусідів», сімейний, дитячий або шкільний лікар.

Айла може довіряти такій особі. Її історія «в безпеці», адже вона залишиться таємницею, якщо дівчина цього забажає. Ці люди допомагають багатьом підліткам. Іншим не слід знати, що Айла отримує підтримку.

На зустріч можна щоразу приходити з кимось, кому ти довіряєш.



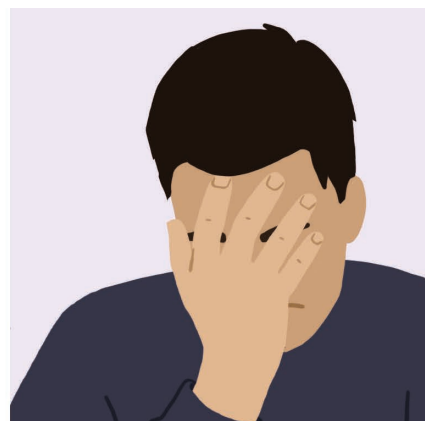
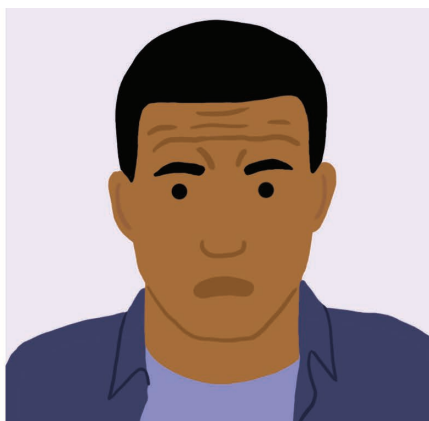
Айла отримує підтримку від супроводжувача-консультанта

Координатор з питань допомоги у школі разом з Айлою підшукує особу, яка б змогла вести випадок Айли. Такий супроводжувач-консультант дає роз'яснення і допомагає вирішити проблеми. Айла сама може вирішити, чи потрібна їй допомога супроводжувача-консультанта.

Айла говорить про свої сімейні справи. Відтак вона отримує пояснення, що саме відбувається з її матір'ю. І що це може значити для самої Айли.

Також вона обговорює свої справи у групі з іншими молодими людьми, що мають подібні проблеми. Айлі важко про це говорити, але такі розмови допомагають їй. Після розмов вона почувається краще. Айла бачить, що вона не одна така. Інші молоді люди добре розуміють, що відчуває Айла. Вони гарно проводять час разом і займаються різними приємними справами.

Айла починає розуміти, що в тому, що коїться у неї вдома, нема її вини. А також що вона може отримати допомогу. Так само як і її брати та мати. Айла дізнається, як уникнути проблем, які зараз має її матір, коли вона сама стане дорослою.



Мати Айли має психічні проблеми

Психічні проблеми - це проблеми, що виникають у голові людини. Наприклад, коли людина почувається пригніченою, збентеженою, переляканою або ж, скажімо, раптово дратується. Або ж, наприклад, не відчуває емоцій, хоче бути на самоті і навіть не розуміє, чому. З відповідною допомогою така людина почуватиметься краще.

Через проблеми батькам буває складно приділити належну увагу дітям, які від цього дуже страждають. Отже, не завадить попросити про допомогу, якщо почуваєшся зле

Існує багато причин, що викликають проблеми психічного характеру. Ніхто сам собі не обирає такі проблеми і такі відчуття. Тим більше це не провина дитини. Така особа може допомогти собі сама. У таких ситуаціях деякі батьки бажають допомоги, а деякі - ні.



Багато молодих людей стикаються з подібними проблемами в сім'ї

Батьки з психічними проблемами є всюди у світі. У Нідерландах приблизно у п'яти дітей на клас один з батьків страждає на психічні розлади.

Кожен ставиться до цієї проблеми по-різному. Деякі діти зляться на батьків. Дехто їх соромиться. Хтось відчуває себе винним. Час від часу переживати такі почуття нормально.

У кожному разі треба чітко знати: ти не єдиний з такою проблемою. І тобі нема чого соромитись!



Багато молодих людей стикаються з подібними Айла розмовляє з батьками

Батьки Айли також відвідують супроводжувача-консультанта. Батьки Айли бажають, аби дочці було добре. А також, аби вдома Айлі було затишно й приємно.

Тепер Айла краще розуміє, що відбувається з її матір'ю. Батьки Айли теж розуміють, як важко іноді буває доньці. І батьки дівчини гордяться тим, що Айла звернулася за підтримкою.

Іноді тому з батьків, хто має вищезгадані проблеми, не вдається потрапити на прийом. Або ж йому просто не хочеться туди йти. Тому на такий прийом дитина може прийти з кимось іншим, з тим, кому вона довіряє. Наприклад, з другим із батьків або іншим членом родини.



Айла почувається краще

Вона менше хвилюється і менше соромиться своєї матері. Вдома вони частіше розмовляють про свої справи. А також про те, як почуваються Айла та її брати. Айла стала менше злитися. Також поменшало і сварок з матір'ю.

Айла добре дбає про себе. Він став знову отримувати задоволення від життя. Вона частіше спілкується з друзями.

Мати Айли отримує допомогу. Іноді мамі Айли буває недобре. Проте Айла тепер знає, з ким вона може поговорити, коли почувається пригніченою або сердитою. Айла знову займається приємними для неї речами. Часто разом з молодими людьми, з якими вона познайомилася у супроводжувача-консультанта.

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, 2023.

Animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya, Arabisch, Turks, Oekraïens en Russisch 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, Stichting Steunfonds Pro Juventute en Dr. C.J. Vaillantfonds.