

Один из родителей Айлы страдает психическим расстройством.
Айле тяжело это видеть.
Что она может сделать?





Это Айла

У Айлы есть родители и два младших брата.

Айле нравится снимать видео с подругами.



Мать Айлы ведет себя не так, как раньше.

Она часто грустит. Она редко смеется. Иногда она внезапно сердится. Или страдает от головной боли и боли в желудке. Она плохо ест. Она часто сидит дома и не хочет никого видеть.

Мать Айлы редко занимается чем-то приятным или интересным с Айлой и её братьями. Айла часто ссорится с матерью. Она проводит много времени в своей комнате, чтобы не ссориться.

Отец Айлы много делает по хозяйству. И Айла ему часто помогает.



Айла не рассказывает другим людям о том, что она чувствует.

Она часто злится, в том числе, на свою мать. А иногда она грустит. Она опасается, что мать её не любит. У Айлы много вопросов, связанных с матерью. Она заходит в Интернет и ищет информацию о таких ситуациях.

У неё возникает чувство, что она не представляет никакой важности. Она не решается заводить разговор с домашними о своих чувствах. Она боится, что это только испортит дело.

Айла боится, что никто её не поймет. Она не приводит домой подруг. Ей стыдно из-за матери, а также она боится, что другие подумают о её матери что-то плохое.



В школе Айла тоже много думает о доме.

Преподаватель видит, что Айла не может сосредоточиться на уроке. Её оценки становятся хуже. Преподаватель также замечает, что Айла не очень веселая. Иногда она внезапно сердится.

Преподаватель спрашивает Айлу, как дела у неё дома. Сначала Айле трудно говорить о матери. Преподаватель говорит, что важно иметь возможность рассказать о своих проблемах. Это помогает. Не надо бояться или стыдиться.

Айла доверяет преподавателю. Она рассказывает ему о ситуации дома. Преподаватель внимательно слушает и решает, что Айле нужно поговорить с кем-то, кто сможет ей помочь. Важно, чтобы Айла заботилась о себе.

Преподаватель Айлы также беседует с её родителями. Сначала они пугаются. Они не знали о переживаниях Айлы. Они понимают, что Айле может потребоваться профессиональная помощь.



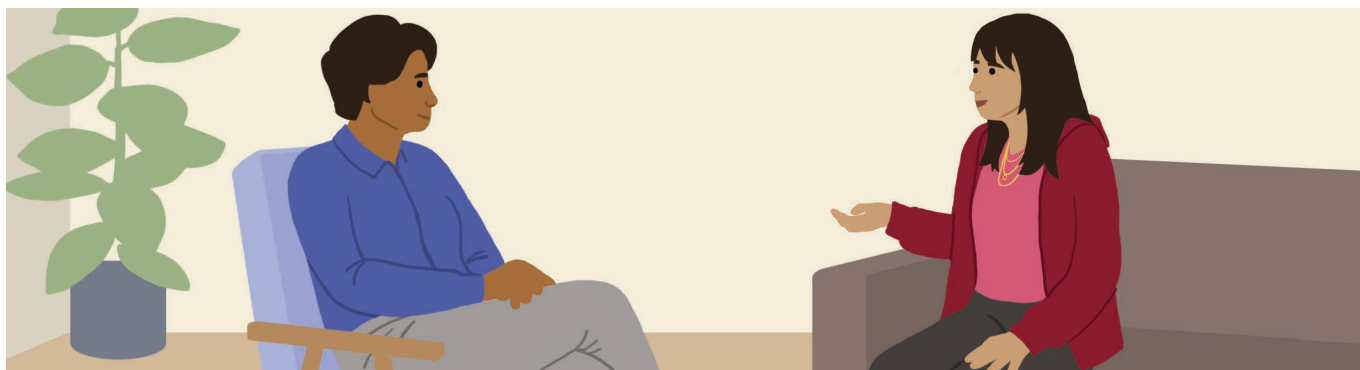


Айла идет к школьному координатору по оказанию помощи.

Вместе с преподавателем Айла идет к тому, кто может ей помочь. Это может быть, например, социальный работник, кто-то из районной группы помощи, семейный врач, детский или школьный врач.

Айла может доверять этому человеку. Всё, что она расскажет, останется в секрете, если она так захочет. Сотрудники социальных служб и других организаций помогают молодым людям. И делают это конфиденциально.

На беседу всегда можно прийти с кем-то из родственников или знакомых. С кем-то, кому ты доверяешь.



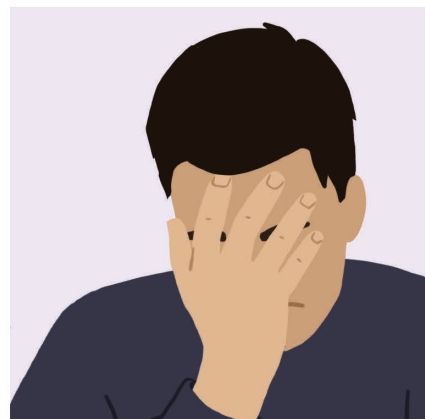
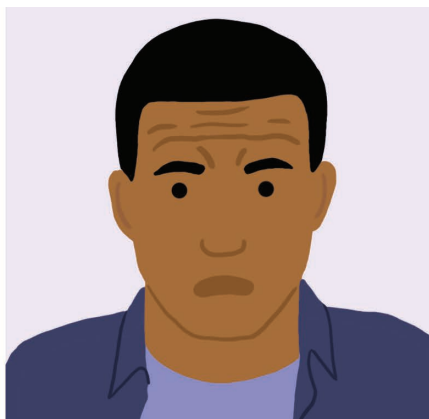
Айла получает поддержку.

Школьный координатор по оказанию помощи вместе с Айлой подыскивает для неё сопровождающего или консультанта. Сопровождающий дает пояснения и помогает, если ты о чем-то тревожишься. Айла сама решает, хочет ли она получать поддержку от сопровождающего.

Айла рассказывает о ситуации дома. Ей объясняют, что может быть с её матерью. И что это значит для самой Айлы.

Кроме того, она делится своими переживаниями с другими молодыми людьми во время групповой сессии. Айле нелегко говорить, но она понимает, что это помогает. Говорить вслух о своих переживаниях помогает почувствовать себя лучше. Айла видит, что она не одна. Другие юноши и девушки понимают, как она себя чувствует. А еще они вместе предпринимают что-нибудь интересное.

Айла учится понимать, что ситуация с матерью - не её вина. И что ей могут помочь. Помощь может получить и мать Айлы, и её братья. Айла учится понимать, что во взрослом состоянии у неё необязательно будут те же проблемы с психическим здоровьем, как у её матери.



Мать Айлы страдает психическим расстройством.

Психические расстройства возникают у человека в голове. Например, человек может чувствовать подавленность, смятение, сильную тревогу или внезапную злость. Человек может не испытывать эмоций и хотеть уединения. Окружающие не понимают причин такого поведения. Как правило, с профессиональной помощью человек может почувствовать себя лучше.

Если у родителя проблемы с психическим здоровьем, то ему бывает сложно уделять внимание ребенку. Ребенок может от этого страдать. Когда вы чувствуете себя плохо, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Психические расстройства могут иметь самые разные причины. Никто не выбирает чувствовать себя плохо. Тем более, ребенок никогда не виноват в психических проблемах взрослого. Человек может сам обратиться за помощью. Некоторые родители готовы воспользоваться помощью, другие - нет.



Есть много девушек и юношей со схожей ситуацией.

В любой стране мира встречаются родители с психическими расстройствами. В Нидерландах примерно пять учеников в одном классе имеют родителя с психическим расстройством.

Каждый справляется с этим по-своему. Некоторые дети злятся на родителя. Или стыдятся. Или думают, что это их вина. Испытывать неудобство в подобной ситуации - нормально.

Твоя ситуация не единична. Тебе нечего стыдиться.



Айла говорит с родителями.

Родители Айлы идут вместе с ней к консультанту-сопровождающему. Родители Айлы хотят, чтобы она чувствовала себя хорошо. И чтобы дома ей было уютно и приятно находиться.

Сейчас Айла лучше понимает, что именно не так с её матерью. А родители понимают, почему Айле бывает тяжело. Они гордятся дочерью, которая не побоялась обратиться за помощью.

Иногда родитель с психическим расстройством не может с ним справиться. Или родитель не хочет идти вместе с ребенком. В этом случае всегда можно привести с собой кого-то другого, кому ты доверяешь. Это может быть второй родитель или кто-то из родных.



Айла чувствует себя лучше.

Она меньше тревожится и меньше стыдится своей матери. Дома вся семья чаще обсуждает текущие дела. И говорит о том, как чувствуют себя Айла и ее братья. Айла реже сердится. Она уже не так часто ссорится с матерью.

Айла хорошо заботится о себе. Она чаще делает что-то для собственного удовольствия. Она встречается с подругами.

Мать Айлы получает помощь. Она все еще иногда чувствует себя плохо. Теперь Айла знает, к кому она может обратиться, если она сама грустит или сердится. Она снова занимается разными приятными делами. Иногда она встречается с ребятами, с которыми она познакомилась через своего сопровождающего.

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.

