

# 3 dingen die ouders van psychisch kwetsbare kinderen uit liefde doen, maar beter niet kunnen doen

Wat kan je wél doen als helpen niet helpt bij je kind met depressie, dwang, angst of andere psychische klachten



Boonstra-methode  
Deze therapeut is aangesloten  
bij het netwerk van  
de Boonstra-methode  
De visie achter  
'Als helpen niet helpt'

## Inleiding

Heb jij een psychisch kwetsbare zoon of dochter met een depressie, angst- of dwang, eetstoornis of andere psychische klachten? Dan maak je je vast zorgen om hem of haar en doe je je best om te helpen. Maar het werkt niet! Thuis wordt het er niet gezelliger op en jij raakt langzamerhand uitgeput van al dat helpen. Wat nu?

Je bent er achter gekomen dat jouw manier van helpen, geen effect heeft op je kind. Sterker nog... De klachten worden alleen maar erger!

**Wil je weten wat je NIET moet doen om je kind te helpen?**

**Wil je weten wat je WÉL moet doen?**

Dan is dit e-book voor jou!

N.B. Voor de leesbaarheid, spreek ik in dit e-book spreek ik van de ouder van een kind met een depressie. Maar het kan ook gaan om een naaste van een partner, broer, zus, vader, moeder, vriend, vriendin, of andere dierbare.

Ik noem de dierbare je kind en hij/hem, maar het kan evengoed zij/haar of iemand anders zijn.

In dit e-book gaat het over depressie. Maar het kan ook gaan over andere psychische klachten als burn-out, angst-, dwang- of eetstoornissen of andere psychische klachten.

**Het gaat nl. niet om degene die de klachten heeft, het gaat om de naaste die er ook mee moet leren omgaan. Het gaat om jou!**

## Even voorstellen...



Mijn naam is Chi-Ling Chu. Ik ben vitaliteitscoach voor ouders met psychisch kwetsbare (volwassen) kinderen én ervaringsdeskundige.

Ik heb in verschillende fases van mijn leven te maken gehad met dierbaren met een burn-out, depressie of andere psychische klachten.

Het zorgen voor deze dierbaren was zo zwaar, vooral in combinatie met de zorg voor de rest van het gezin/familie, werk en andere verplichtingen, dat ik zelf ook last kreeg van burn-out- en depressieve klachten.

Ik kwam er achter dat het al lastig is om professionele hulp te krijgen voor mijn dierbare, maar dat er voor mij-zelf nauwelijks aandacht was in dat traject. Ik heb uiteindelijk een goede coach gevonden, die mij kon helpen. Gelukkig is alles goed afgelopen en is ons leven in goed vaarwater terecht gekomen.

Als vitaliteitscoach help ik nu ouders van psychisch kwetsbare kinderen om inzicht te krijgen in hun eigen rol in het proces van hun zoon of dochter. Als zij zich anders gaan gedragen en hun ruimte gaan innemen, dan verandert er gelijk wat. Ze krijgen meer energie en tijd voor zichzelf. Omdat het best lastig is om die energie op te bouwen en die tijd echt voor zichzelf te nemen, leer ik ze ook hoe ze kunnen doen.

Een mooie bijkomstigheid is dat hun kind zelf de verantwoordelijkheid krijgt over zijn of haar eigen proces en er bij hen ook dingen veranderen.



**coachiling**

Vitaiteitscoach  
voor ouders van psychisch  
kwetsbare kinderen

**Sommige mensen zorgen  
gewoon te veel voor anderen.  
Ik geloof dat we dat  
liefde noemen.**

**OM  
DENKEN**

*Winnie de Poeh*

Bron: Omdenken, 30 juli 2022

## **Je wilt er alleen maar voor zorgen dat het goed gaat**

Als ouder hou je van je kind. Onvoorwaardelijk. Je wil dat je kind gelukkig is. Dat dat is wat we liefde noemen. Dat is waarom je voor hem zorgt.

Het doet pijn om te zien en te ervaren dat hij niet gelukkig is. Last heeft van een depressie, angst of andere psychische klachten. Je wilt dat hij beter wordt. En daar doe je alles voor.

Tegelijkertijd vind je het ook lastig dat de klachten van je kind de sfeer bepalen in huis. Je loopt inmiddels op je tenen en het is nooit goed wat je doet. En je wordt boos om de situatie en op je kind. Je voelt je vooral machteloos.

Maar vanuit je liefde voor je kind, blijf je voor hem zorgen.

Tegelijkertijd zorg je teveel voor hem. Je kan niet anders want je wilt hem helpen.

## Herken je onbewuste patronen

Je hebt al van alles geprobeerd om je kind te redden. Waarschijnlijk doe je het volgende, terwijl je merkt dat het niet helpt:

### 1: Mee-lijden met je kind

Je ziet je kind op de bank liggen en daardoor voel je je ook rot. Je loopt op je tenen door het huis want door een beetje herrie raakt hij al helemaal van slag. Je gaat nog nauwelijks de deur uit omdat je bang bent dat je er niet bent voor als hij je nodig heeft. Heel lief bedoeld, maar je voelt zich nog rotter omdat hij weet dat hij zijn vader/moeder belast met zijn problemen.

### 2: Adviezen geven (en verwachten dat ze opgevolgd worden)

Je hebt alles gelezen over depressie en je weet heel goed wat helpt tegen depressie. En geeft je kind adviezen over wat hij moet doen. Op tijd opstaan. Goed eten. Leuke dingen doen. Maar je kind doet, tot je grote wanhoop, helemaal niets met die adviezen.

### 3. Je kind redden

Omdat je kind je adviezen niet opvolgt, doe je het zelf wel. Je zorgt ervoor dat hij op tijd uit bed is en brengt hem naar zijn behandelaar die jij voor hem geregeld hebt. Er is gezonde voeding in huis en je hebt zelfs een alarm op je horloge zodat hij op tijd zijn medicijnen inneemt. Je kind wordt doodmoe van je bemoeienissen en voelt alsof hij helemaal niets meer zelf kan doen.

Door **mee te lijden, te adviseren en je kind te proberen te redden**, neem jij de verantwoordelijkheid voor het oplossen van zijn depressie. Omdat het je niet lukt om hem te helpen, voelen jullie je allebei steeds rotter en de relatie tussen jullie komt ook steeds meer onder druk te staan.

## Dit werkt **WÉL**

De sleutel om je kind echt te helpen, **ligt bij jou zelf**, niet bij je kind. Door je verantwoordelijkheid te nemen over je eigen gedrag, creëer je lucht voor jezelf en geef je je kind de ruimte om zijn eigen verantwoordelijkheid te nemen. Hoe doe je dat?

### **TIP 1: Gun je kind zijn depressie. Hij heeft recht op zijn eigen problemen**

De depressie van je kind is niet jouw depressie! Het beïnvloedt je wel, maar je bent niet verantwoordelijk voor de depressie. En ook niet voor de genezing. Je kind moet zelf werken aan zijn herstel. Geef hem die verantwoordelijkheid terug. Het is jouw taak om er voor hem te zijn en te steunen.

### **TIP 2: Stop met helpen, begin met steunen**

Stop met het regelen van allerlei zaken voor je kind en begin met hem te steunen. Hoe steun je hem? Laat hem zelf zijn wekker zetten om op tijd voor zijn afspraken te komen, laat hem zelf aangeven wat hij wil eten of laat hem zelf zijn boodschappen doen. En laat hem weten dat je er voor hem bent door te hem te vragen wat hij nodig heeft. Als het antwoord 'niets' is, doe je niets.

### **TIP 3: Zorg voor jezelf**

Je bent zo gewend aan het helpen van je kind dat je geen tijd meer hebt voor jezelf. De belangrijkste stap om je kind te helpen, is dat je goed voor jezelf zorgt. Tijd maken voor jezelf: Een stukje wandelen, kopje koffie drinken met een vriendin. Of als het nog te moeilijk is om je kind alleen te laten: zet je favoriete serie of Netflix op of gun jezelf een half uurtje met je favoriete tijdschrift. Zonder schuldgevoel!

## Meer informatie

Wil je ervoor zorgen dat het beter gaat met je kind door hem zijn eigen verantwoordelijk te gunnen voor zijn depressie. Wil je meer tijd voor jezelf? Zal ik je leren hoe je dit kunt doen?



Maak dan een afspraak voor een **gratis** Doorbraakgesprek ter waarde van € 65,-

In dit gesprek van 45 minuten geef ik je 3 tips waarmee jij je eerste stappen kan zetten om je kind minder te helpen en beter voor jezelf te zorgen.

Als bonus krijg je een oefening waarmee even volledig tijd voor jezelf kan creëren.

Of volg mij op



Chi-Ling Chu

**coachiling**

w. [www.coachiling.nl](http://www.coachiling.nl)

e. [info@coachiling.nl](mailto:info@coachiling.nl)

whatsApp: 06 26259333

Boonstra-methode  
*Deze therapeut is aangesloten  
bij het netwerk van  
de Boonstra-methode*  
De visie achter  
'Als helpen niet helpt'