

## Een helpende hand: Praktische tips voor ouders van psychisch kwetsbare kinderen

Beheersen de depressie, angst, dwang en andere psychische klachten jouw leven? En zoek je wanhopig naar een oplossing?



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

## Inleiding

Heb jij een zoon of dochter met psychische klachten zoals depressie, angst, dwang of eetstoornissen? Als ouder ben je natuurlijk bezorgd en doe je je uiterste best om te helpen. Maar merk je dat jouw inspanningen niet het gewenste effect hebben? De sfeer in huis verslechtert en jij raakt langzaam maar zeker uitgeput. Wat nu?

Dit e-book is speciaal voor jou als ouder die wilt ontdekken wat je beter niet kunt doen en wat je juist wel kunt doen om je kind te ondersteunen.

Leer van de valkuilen en ontdek nieuwe manieren om samen sterker te staan.

N.B. In dit e-book spreek ik van de ouder van een kind met een depressie, maar dit kan net zo goed gaan om een naaste zoals een partner, broer, zus, vader, moeder, vriend of vriendin.

Ook al bespreek ik depressie, de principes zijn toepasbaar op andere psychische klachten zoals burn-out, angst-, dwang- of eetstoornissen.

**Het gaat immers niet alleen om degene die de klachten heeft, maar ook om de naaste die ermee moet leren omgaan. Het gaat om jou!**

## Even voorstellen...



Ik ben Chi-Ling Chu, vitaliteitscoach voor ouders met psychisch kwetsbare (volwassen) kinderen én ervaringsdeskundige. Ik heb verschillende fases in mijn leven te maken gehad met dierbaren die kampen met een burn-out, depressie of andere psychische klachten. Het zorgen voor deze dierbaren was zwaar, vooral in combinatie met de zorg voor de rest van het gezin, werk en andere verplichtingen.

Uiteindelijk kreeg ik zelf last van burn-out- en depressieve klachten. Ik besepte dat het moeilijk is om professionele hulp te vinden voor mijn dierbare, maar dat er nauwelijks aandacht was voor mijn eigen welzijn. Gelukkig vond ik een goede coach die me kon helpen. Uiteindelijk is alles goed gekomen en hebben we ons leven weer op de rails gekregen.

Nu help ik als naastencoach andere ouders van psychisch kwetsbare kinderen om inzicht te krijgen in hun eigen rol in het proces van hun zoon of dochter. Door hun gedrag te veranderen en ruimte in te nemen, brengen ze direct positieve veranderingen teweeg. Ze krijgen meer energie en tijd voor zichzelf. Omdat het opbouwen van energie en tijd voor jezelf nemen best lastig kan zijn, leer ik ze ook hoe ze dat kunnen doen.

Een mooie bijkomstigheid is dat het kind zelf verantwoordelijkheid krijgt over zijn of haar eigen proces, wat ook veranderingen bij de ouders teweegbrengt.



**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 alleen maar het beste voor je kind**

Als ouder hou je onvoorwaardelijk van je kind. Je wilt dat je kind gelukkig is. Dat is wat we liefde noemen. Je voelt pijn als je ziet dat je kind niet gelukkig is, en worstelt met een depressie, angst of andere psychische klachten. Je wilt dat hij of zij beter wordt en doet er alles aan om te helpen.

Tegelijkertijd is het lastig dat de klachten van je kind de sfeer in huis bepalen. Je loopt op je tenen en wat je ook doet, het lijkt nooit goed genoeg. Soms voel je je machteloos en zelfs boos op de situatie en op je kind. Maar vanuit je liefde blijf je zorgen. Je zorgt zelfs te veel, omdat je wilt helpen.

## Jouw Liefde in Actie: 3 waardevolle inzichten voor ouders van psychisch kwetsbare kinderen Ontdek verborgen patronen

Je hebt al van alles geprobeerd om je kind te redden, maar merkt dat het niet helpt. Misschien herken je de volgende dingen die je doet, terwijl ze geen verbetering brengen:

**1. Mee-lijden met je kind:** Je voelt je rot als je ziet dat je kind zich rot voelt. Je beweegt je geruisloos door het huis, bang om hem of haar te storen. Je vermijdt sociale activiteiten omdat je bang bent dat je er niet bent als je kind je nodig heeft. Hoewel het goedbedoeld is, voelt je kind zich nog schuldiger, wetende dat zijn of haar problemen jou belasten.

**2. Adviezen geven (en verwachten dat ze opgevolgd worden):** Je hebt alles gelezen over depressie en je weet precies wat helpt. Je geeft je kind advies over wat te doen, zoals op tijd opstaan, goed eten en leuke dingen doen. Maar tot je wanhoop doet je kind 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 of zij op tijd uit bed komt en brengt hem of haar naar afspraken met behandelaars die jij geregeld hebt. Je zorgt voor gezond voedsel in huis en hebt zelfs een alarm op je horloge gezet zodat je kind op tijd medicijnen inneemt. Je kind wordt echter moe van jouw bemoeienis en voelt alsof hij of zij niets meer zelf kan doen.

Door mee te lijden, te adviseren en je kind te redden, neem je de verantwoordelijkheid voor het oplossen van zijn of haar depressie op je. Aangezien het je niet lukt om te helpen, voelen jullie je allebei steeds slechter en komt jullie relatie onder druk te staan.



## Als Helpen Niet Helpt: 3 tips voor een andere benadering van je psychisch kwetsbare kind

De sleutel om je kind echt te helpen, ligt bij **jou** en niet bij je kind.

Door verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gedrag, creëer je ruimte voor jezelf en geef je je kind de kans om zijn of haar eigen verantwoordelijkheid te nemen.

### Hoe doe je dat?

#### **TIP 1: Gun je kind zijn of haar depressie.**

Hij of zij heeft recht op eigen problemen. De depressie van je kind is niet jouw depressie. Het beïnvloedt je wel, maar je bent niet verantwoordelijk voor de depressie, noch voor de genezing ervan. Je kind moet zelf werken aan herstel. Geef hem of haar die verantwoordelijkheid terug. Jouw taak is er simpelweg zijn en steun bieden.

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

Stop met het regelen van allerlei zaken voor je kind en begin hem of haar te steunen. Hoe steun je? Laat je kind zelf zijn of haar wekker zetten om op tijd te komen voor afspraken, laat hem of haar zelf bepalen wat te eten of zelf boodschappen doen. Vraag je kind wat hij of zij nodig heeft en wees er voor hem of haar. Als het antwoord 'niets' is, doe dan ook niets.

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

Je bent zo gewend geraakt aan het helpen van je kind dat je geen tijd meer hebt voor jezelf. De belangrijkste stap om je kind te helpen, is ervoor te zorgen dat je goed voor jezelf zorgt. Maak tijd voor jezelf, ga wandelen, drink een kopje koffie met een vriendin, of als je het nog te moeilijk vindt om je kind alleen te laten, kijk naar je favoriete serie of blader door je favoriete tijdschrift. Doe dit zonder schuldgevoel!

## Meer informatie

Wil je ervoor zorgen dat het beter gaat met je kind door hem of haar zijn eigen verantwoordelijkheid te gunnen voor zijn of haar depressie? Wil je meer tijd voor jezelf? Zou je willen leren hoe je dit kunt doen? Maak dan een afspraak voor een **Doorbraakgesprek**.



In dit gesprek van 60 minuten geef ik je 3 tips waarmee je de eerste stappen kunt zetten om je kind minder te helpen en beter voor jezelf te zorgen.

Als bonus ontvang je een oefening waarmee je even volledig tijd voor jezelf kunt creëren.

Maak gauw een afspraak voor een **Doorbraakgesprek** via de agenda op mijn website.

Warme groet,  
Chi-Ling Chu  
**coachiling**

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

Je kunt me bereiken via:

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

E-mail: [info@coachiling.nl](mailto:info@coachiling.nl)

WhatsApp: 06 26259333

Volg mij op

