



“ Soetkins mama zit in de psychiatrie
Ik was 9, bang,
en moest op een stoel
in een lange gang
wachten op
mijn mama.

DE MOEDER VAN SOETKIN KRIJGT ZO LANG ALS ZIJ HET ZICH KAN HERINNEREN PSYCHIATRISCHE HULP. OM HAAR TE ZIEN MOET SOETKIN ZICH AL BIJNA HEEL HAAR LEVEN AAN DE BEZOEKUREN HOUDEN.

Soetkin (23): "Een van mijn eerste herinneringen aan de psychiatrie is dat ik als kind van een jaar of negen werd afgezet aan de instelling waar mijn mama toen verbleef. Een verpleegster zette mij op een stoel in de lange gang, terwijl er in mijn omgeving patiënten rondliepen die dingen deden die ik echt niet kon plaatsen. Ik herinner me dat ik bang was, en dat het wachten er altijd eeuwen leek te duren. Daarna mocht ik mee met mijn moeder, die in een zaaltje zat met andere patiënten. Op haar kamer mocht ze geen bezoek ontvangen. Het was geen omgeving waarin ik me als kind goed voelde, maar het kon niet anders. Het was de enige manier om mijn mama te zien in de periodes dat ze zich liet opnemen. Als ik op bezoek ging, voelde ik dat ze altijd erg haar best deed om er een fijne tijd van te maken, maar tegelijk kon één futiliteitje dat in haar ogen niet perfect liep haar hele humeur doen omslaan."

HEES VAN DE STILTE

"Mijn moeder heeft zowel eigenschappen van borderline als manische depressie, maar het heeft erg lang geduurd voor die diagnose viel. Als kind vertelde ze me dat ze al lang ziek was, al van voor ik geboren werd, en dat dat ervoor zorgde dat ze soms erg verdrietig was en even een tijdje weg moest. Mijn vader speelde geen grote rol in mijn leven, waardoor ik eigenlijk jarenlang alleen met haar heb gewoond. Ik heb haar buien dus van heel dichtbij meegemaakt: de emotionele pieken en dalen, haar extreme verlatingsangst, de stemmingswisselingen die de hele dag door bleven komen. Ze maakten zo veel indruk op mij dat ik een heel stil en rustig kind werd. Zo stil dat ik hele periodes last had van een hese stem, omdat ik die zo weinig gebruikte. **Ik wilde helemaal niet zijn zoals mijn mama, die soms hysterisch mijn klasje kwam binnengestormd als er iets pietluttigs was gebeurd dat haar volledig uit haar lood had geslagen, of die een aanval kreeg op straat waardoor iedereen ons aanstaarde.**

Soms lag ze een paar dagen in bed en regeerde de chaos in huis. Als kind stond ik er in die periodes vaak alleen voor. Dan zorgde ik dat er eten op tafel kwam en dat ik op school raakte. Als ze weer langdurig moest worden opgenomen, werd ik opgevangen door vrienden van mijn moeder, twee keer ben ik zelfs een jaar opgevangen in een pleeggezin. Ik heb het gevoel dat mijn moeder het daar moeilijk mee had, maar tegelijk voelde dat ze hulp moest krijgen."

“**Als kind was ik stil. Ik wilde niet zo hysterisch zijn als mijn mama.**”

ALLEEN OP DE WERELD

"Met mijn mama wist je nooit wat er zou gebeuren. Als kind wilde ik niks liever dan haar uit de instelling mee naar huis nemen, maar later bleek dat dat geen enkele zin gehad zou hebben. De bezoeken werden met de jaren ook moeilijker, zeker toen ik een jaar of veertien was en ze emotioneel afhankelijk van mij werd. Zij overspoelde me met haar verhalen en angsten, en ik kreeg geen enkele begeleiding om daarmee te leren omgaan. Op dat moment wist ook niemand mij te vertellen wat er met mijn moeder scheelde, en of dat aan mij of mijn gedrag kon liggen, en of de zaken die ze me vertelde wel klopten. **Daar zat ik dan, op de bus op de terugweg naar weer een pleeggezin, vol twijfels en vragen en niemand om het tegen te vertellen.** Ik heb me toen vaak alleen op de wereld gevoeld."

OPGELET VOOR STILLE KINDJES

"Als er dan wel periodes waren waarin er gezinsbegeleiding was, dan vonden mensen altijd dat ik het zo goed deed, en dat ik zo sterk was. Achteraf bekeken besef ik dat ik beter een kind was geweest dat om hulp vroeg, want het feit dat ik zo stil en rustig was en me zo verantwoordelijk voelde voor mijn moeder heeft er misschien mee voor gezorgd dat ik er heel vaak alleen voor heb gestaan. Als ik nu hulpverleners begeleid die bezig zijn met gezinssituaties als die van mij, waarschuw ik hen altijd voor de stille kindjes die weinig aandacht zoeken. Vaak zijn het net de kinderen die alles onder controle lijken te hebben die het het zwaarst hebben. Ik heb het geluk gehad dat ik op mijn zeventiende begeleid ben gaan wonen en toen begeleiding kreeg van een psychologe. Daar heb ik enorm veel aan gehad. Eindelijk had ik het gevoel dat er iemand naar me luisterde."

MIJN LEVEN LEVEN

"Drie jaar geleden heb ik een moeilijke beslissing genomen. Ik voelde dat ik emotioneel niet vooruit kon als ik te veel bezig bleef met mijn moeder, en dat ik haar los moest laten. Er ging enorm veel energie naar mijn zorgen en bezorgdheid om haar, maar die energie had ik ook nodig om aan mijn eigen leven te werken. Ik ben begonnen met haar één maand niet te bezoeken. Ze was er kapot van, maar ik heb het haar uitgelegd. Ze had het er moeilijk mee, dat weet ik, maar ze begreep mijn keuze ook. Daarna heb ik de bezoeken stop elke keer met een maand verlengd. Nu is de afspraak dat ik haar om de drie maanden een mail stuur om

Wachten op mama in de instelling



“De kinderen werden vaak vergeten.”

Sietkin heeft veel steun gevonden bij **Similes**, een vereniging voor gezinsleden en nabijbetrokkenen van personen met psychische problemen. Volgens **projectmedewerker Hilde Vanderlinden** is die ondersteuning erg belangrijk: “Mensen met een psychische aandoening veranderen soms zo van gedrag en manier van zijn dat dat een enorme impact heeft op hun omgeving. **Door de emotionele band die familieleden hebben uit zich dat vaak in voortdurende conflicten en onbegrip.** Het soort emoties hangt erg af van de ernst en de duur van de aandoening, en de context waarin mensen zijn opgegroeid. Dankzij ons lotgenotencontact en het geven van informatie proberen wij mensen weer wat houvast te geven. Kinderen zijn hierin jaren een vergeten groep geweest, jammer genoeg. **Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een derde van de kinderen die opgroeit in een gezin met psychische problemen er zonder kleerscheuren uitkomt,** maar een derde heeft tijdelijk hulp nodig, en nog eens een derde ontwikkelt zelf ernstige problemen. De geplande vernieuwing in de geestelijke gezondheidszorg moet daar verandering in brengen. Bijzondere aandacht voor deze kinderen is niet alleen de verantwoordelijkheid van de geestelijke gezondheidszorg. De huisarts, de onthaalmoeder, de leerkracht en de buurvrouw - wij allemaal eigenlijk - hebben hier een belangrijke signaalfunctie om problemen te voorkomen.”

Je kan de vereniging bereiken via Federatie Similes op similes.be of op 016/24 42 01. Specifieke informatie over en voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen vind je op koppvlaanderen.be.

“

Het heeft twintig jaar geduurd voor ik voor mezelf heb durven te kiezen. Die bezoeksstop is nodig.

» te laten weten hoe het in mijn leven gaat. Dat ik **gezinswetenschappen** ben beginnen te studeren, bijvoorbeeld, om kinderen te helpen die in dezelfde situatie zitten als ik ooit. Dat ik hulpverleners adviseer die omgaan met dergelijke kinderen, en een boekje heb gemaakt dat de emoties weergeeft van kinderen met een ouder in de psychiatrie. Ik heb heel veel dingen doorstaan, en ik wil niet dat wat ik heb meegemaakt voor niets is geweest.

De afspraak met mijn moeder is dat zij mij haar verhalen niet mailt, omdat ik weet dat ze over mij heen gaan walsen. Ik heb wel nog contact met haar hulpverleners, en ik heb de afspraak dat zij mij op de hoogte brengen als er iets verandert in haar situatie of er iets ergs met haar aan de hand is.”

MET VERGROOTGLAS OP MEZELF

“Mensen vragen me vaak hoe lang ik nog zal wachten om weer op bezoek te gaan, maar dat weet ik niet. Misschien volgend jaar, misschien over een paar jaar. Ik moet eerst zelf sterk genoeg worden om met haar buien om te gaan zonder mezelf erin te verliezen. Ik ga ondertussen zelf naar een psycholoog, die me van mijn schuldgevoelens afhelpt en me inzicht geeft in wat me allemaal is overkomen. Ik ben ervan overtuigd dat er een dag komt waarop ik weer op bezoek ga, maar het heeft twintig jaar geduurd voor ik voor mezelf durfde te kiezen. Dan is drie jaar te kort om daar volledig van te bekomen, denk ik. Mijn zelfvertrouwen en mijn vertrouwen in andere mensen heeft een enorm knak gekregen, maar ik voel dat ik de goede beslissing heb genomen. Al was het maar omdat ik al mijn hele leven bang ben om mijn moeder achterna te gaan. Ik zit met een vergrootglas op mezelf, als ik me eens een dag wat minder voel, ben ik al bang dat ik net als haar in een depressie zal terechtkomen waar ik niet meer uit raak. Ik beseef ook dat ik die richting aan het uitgaan was als ik er niet voor had gekozen om haar even los te laten. Ik hou veel van mijn mama, en ik weet dat zij van mij houdt en ondanks haar ziekte altijd enorm hard haar best heeft gedaan om ervoor te zorgen dat ik in goede handen was. Net daarom is het niet makkelijk om mijn bezoeken te blijven overslaan, maar ik voel dat het even broodnodig is. Voor mezelf.”

Interview: Kelly Derfemaeker / Make-up: Evellien / Foto's: Ellen van den Buijsseker.

VOLGENDE WEEK BEZOEKUR DEEL III: MIJN MAMA LIGT IN COMA