

Leren je bezorgdheid los te laten

“Lotgenotencontact en zoveel mogelijk kennis opdoen waren voor mij de belangrijkste motieven om te gaan deelnemen aan de groepsfamiliebegeleiding”, vertelt mevrouw Pietersen*. “Mijn zoon heeft schizofrenie, maar ook een van mijn zussen. Ik wilde graag zoveel mogelijk weten over deze ziekte en de symptomen ervan. Maar minstens zo belangrijk voor mij was het uitwisselen van ervaringen met andere ouders die een kind hebben met de diagnose schizofrenie.”

Zinvolle tips

De groepsbijeenkomsten heeft mevrouw Pietersen als heel prettig en nuttig ervaren. De groep startte met alleen de ouders, later kwamen ook hun kinderen die bij ABC in behandeling zijn, erbij. De informatie die gegeven werd vond ze erg verhelderend. Omdat alle deelnemers langere tijd aan de groep deelnamen, ontstond er onderling een hechte band. De sfeer was veilig, waardoor de deelnemers op den duur ook vertrouwelijke zaken durfden te bespreken. Ze kregen van elkaar tips die verhelderend waren waardoor ze zich wat minder belast voelden.

“Als ouder ben je bezorgd over je kinderen. Als je kind schizofrenie heeft geldt dat extra en is het nog moeilijker om je kind los te laten en eigen verantwoordelijkheid te geven. Ik herinner me bijvoorbeeld dat een zoon graag op zichzelf wilde gaan wonen, maar dat zijn ouders dat absoluut niet zagen zitten. Dat onderwerp werd in de groep besproken, iedereen kon zijn mening geven. Als ouder leer je hierdoor om op een andere manier naar dit soort situaties te kijken en je bezorgdheid wat los te laten.”

*Mevrouw Pietersen heet in werkelijkheid anders.