

Kinderen van Ouders met een Psychisch Probleem/Kinderen van een Verslaafde Ouder

## Kijk KOPP niet over het hoofd

**Een kind van een ouder met een verslaving of een psychisch probleem valt vaak tussen wal en schip. Alle focus is op de ouder. Terwijl het kind verwaarloosd wordt, voor de ouder moet zorgen, iedere dag een stressvolle thuis-situatie treft en weinig ruimte heeft voor eigen emoties. Studies laten zien dat de kans dat een kind in deze situatie ook een psychische stoornis ontwikkelt, varieert van 41% tot 77%. De doe- en praatgroepen (de KOP/KVO-groepen) van de GGZ Noord-Holland-Noord bieden deze kinderen een plek om te praten en te ontdekken hoe ze het heft weer in eigen handen kunnen nemen.**

In Nederland zijn 405.000 ouders van kinderen tot 18 jaar geregistreerd met een psychisch probleem en/of een verslaving. Samen hebben deze ouders 577.000 kinderen onder de 18 jaar waarvan 423.000 kinderen van 12 jaar of jonger. En volgens Marianne Frieling van GGZ Noord-Holland-Noord en Petra Poland van Triversum is dat alleen nog het officiële topje

van de ijsberg. 'In de praktijk kun je deze cijfers ongeveer verdubbelen. Het gaat hier immers alleen om alles wat geregistreerd is. Bovendien laten deze cijfers bijvoorbeeld borderline en alcoholisme nog buiten beschouwing.'

### Teiltje

Met een korte casus geeft Frieling een klein kijkje in het leven van een kind van een ouder met een verslaving. 'Ik liep met een meisje mee het huis in. Moeder lag op de bank, kwam nauwelijks uit haar woorden. De gordijnen waren dicht en er hing een dikke wietlucht. Het eerste wat het meisje deed was de gordijnen opentrekken, aan haar moeder vragen hoe het ging, om vervolgens een teiltje voor haar te halen. Gelukkig had dit meisje goed contact met iemand in de buurt, wat haar op de been hield. En ze mocht naar onze doe- en praatgroep.'

Tijdens de doe- en praatgroepen KOPP/KVO (Kinderen van Ouders met een Psychisch

Probleem/Kinderen van een Verslaafde Ouder) komen kinderen van ouders met psychische problemen of een verslaving bij elkaar om te praten. 'In hun leven gaat alle aandacht altijd naar de ouder. Er wordt altijd gevraagd: 'Hoe gaat het met je moeder of je vader? Het is belangrijk dat deze kinderen ook eens gevraagd wordt hoe het met hén gaat', vertelt Frieling. 'Maar het is niet alléén een praatgroep. We richten ons er echt op het kind weer veerkracht en zelfvertrouwen te geven.

Het probleem van de ouder kunnen wij niet oplossen, maar we kunnen kinderen wel leren hoe ze er het best mee om kunnen gaan. We leren ze gevoelens te benoemen en om te gaan met stress. Dat laatste doen we met de "stressemmer". Wat kun je doen als die vol dreigt te lopen? Iets leuks doen bijvoorbeeld of met iemand praten. Ook nodigen we altijd een deskundige uit die ze meer vertelt over wat er aan de



Petra Poland, Triversum en Marianne Frieling, GGZ Noord-Holland-Noord

hand is met hun ouder. Of het overgaat, of ze het zelf kunnen krijgen en wat ze kunnen doen om dat te voorkomen.'

### Beschermende factoren

Heel belangrijk voor KOP/KVO-kinderen zijn de beschermende factoren. Dit zijn bijvoorbeeld:

- een goede relatie met de betreffende ouder
- goede ondersteuning door de gezonde ouder
- sociale steun (emotioneel en praktisch) buiten het gezin (bijvoorbeeld de leraar/mentor)
- ondersteuning door hulpverleners (bijv. goede uitleg over de stoornis)
- ontsnappingsmogelijkheden zoals sport en afleiding (geboden door school, sportclub).

Frieling: 'Tijdens de KOPP/KVO-groepen leren we de kinderen deze factoren te herkennen en ze te gebruiken.

Ze verkleinen namelijk het risico dat een kind zelf een psychische stoornis of verslaving ontwikkelt.' Ook scholen en leerkrachten kunnen een belangrijke rol spelen, met name in de signalering. Plotselinge koppigheid, faalangst, er moe uitzien; het zijn signalen die op een probleem kunnen wijzen. Vervolgens is een vertrouwensrelatie een voorwaarde om een kind verder te kunnen helpen. 'Denk je dat je die zelf niet voldoende hebt, zorg dan dat er iemand met het kind praat dat die wél heeft', adviseert Frieling. Blijkt er inderdaad sprake van een ouder met een psychische stoornis of verslaving, dan is een doe- en praatgroep een zinvolle stap. 'Een kind ontmoet daar kinderen die in hetzelfde schuitje zitten, ziet dat het niet "de enige" is en het krijgt belangrijke bagage mee om het hoofd boven water te houden.'

**'Het is belangrijk dat deze kinderen ook eens gevraagd wordt hoe het met hén gaat'**



Vragen naar aanleiding van dit verhaal, kunnen direct aan Marianne Frieling gesteld worden: (06) 12 93 78 46 of [m.frieling@ggz-nhn.nl](mailto:m.frieling@ggz-nhn.nl). Meer informatie staat ook op: [www.ggz-nhn.nl/praatgroepvoorkinderen](http://www.ggz-nhn.nl/praatgroepvoorkinderen)