

Een knipooog en een knuffel



Informatieboekjes voor KOPP/KOV

Deze reeks van informatieboekjes is voor en over kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders.

Legenda



Tip of idee



Zorg en ondersteuning



Telefoonnummer



Informatieboekje



Website

Colofon

Vormgeving

Anouschka Boswinous - Kopfkinno illustration

Tekst

Trimbos-instituut

Redactie

Lily Menco, Lizanne Visser en Anouk de Gee

Bestellen

www.trimbos.nl/webwinkel

Artikelnummer

AF1820

De reeks Informatieboekjes KOPP/KOV bestaat uit een serie boekjes voor en over kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders.

Deze boekjes zijn tot stand gekomen met financiële steun van Stichting Kinderpostzegels Nederland.

Trimbos-Instituut, Utrecht 2020

Inhoud

Een knipoog en een knuffel	4
Hoe kunnen kinderen reageren?	6
Vertel je kind wat er aan de hand is	10
Tien praktische tips	14
Vragen van ouders	19
Hulp voor ouders	23

Een knipoog en een knuffel

Iedereen kan psychische of verslavingsproblemen krijgen, ook jij als ouder. Je kan bijvoorbeeld overspannen raken, je depressief of angstig voelen, in de war zijn, moeite hebben met concentreren of contact maken, of een verslaving ontwikkelen. Nederland telt jaarlijks 405.000 ouders met een psychische ziekte of verslavingsproblemen. Je bent dus zeker niet de enige.

Bij psychische problemen is vaak hulp nodig. En wanneer het wat minder goed met jou gaat, hebben jouw kinderen meestal zelfs wat extra aandacht nodig. Ze hebben behoefte aan een luisterend oor, een antwoord op vragen, een knipoog en een knuffel. KOPP/KOV staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) en Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen (KOV).

Kinderen opvoeden kan een hele uitdaging zijn, zeker als je je niet goed voelt. Alle ouders vragen zich wel eens af of ze het goed doen. Als je zelf psychische of verslavingsproblemen hebt, komen er nóg meer vragen bij. Dat is heel begrijpelijk en daar hoeft je je niet voor te schamen.

"Het kan mij helpen als de kinderen af en toe bij opa en oma of een hulpgezin logeren. Hoe leg ik mijn kinderen uit waarom dat nodig is?"

In dit boekje lees je hoe kinderen kunnen reageren op de psychische of verslavingsproblemen van hun ouder. Misschien heb je iets aan de praktische tips, of aan de vragen van andere ouders en de antwoorden daarbij. Misschien komen er bij het lezen ook nieuwe vragen bij je op. Heb je vragen of maak je je zorgen over jouw kind? Praat er dan over met iemand die je vertrouwt. Met je partner, hulpverlener, huisarts, familie, burens, vrienden of bekenden.

"Mijn partner heeft last van wisselende stemmingen. Soms is hij terneergeslagen en depressief, dan weer onredelijk en agressief. Ik begrijp het misschien nog wel, maar begrijpen de kinderen het ook?"



"'Je zal een tijdje rust moeten houden', zegt de hulpverlener. Makkelijk gezegd. Maar hoe doe ik dat terwijl ik thuis kinderen heb die óók aandacht vragen?"

Hoe kunnen kinderen reageren?

Als ouders problemen hebben, merken kinderen dat. Als ouder heb je dat niet altijd door. In het leven van een kind zijn de ouders de belangrijkste mensen. Kinderen houden hen scherp in de gaten, ze hebben enorme voelsprietten. Mogelijk probeer je als ouder niets te laten merken van je klachten. Toch ontgaan de meeste kinderen niets, hoe klein ze ook zijn en hoe weinig ze nog begrijpen van wat er precies aan de hand is.

Als een kind merkt dat er iets met hun vader of moeder aan de hand is, dan roept dat reacties op. Die kunnen per kind verschillen. Hieronder lees je over de verschillende reacties. Het herkennen van de reacties bij je eigen kind helpt je om een manier te vinden om hiermee om te gaan en je kind zo goed mogelijk te ondersteunen.



"Ik ben er niet zo bij met m'n hoofd en merk dat ik mijn kinderen niet alle aandacht kan geven die ik wil. Ik weet dat ze dit lastig vinden en misschien wel teleurgesteld zijn in mij."

Vragen stellen

Wat is er aan de hand? De meeste kinderen willen dat graag weten. Ze vragen het aan hun vader of moeder, speuren online of zoeken iemand anders om hun vragen aan te stellen. Als kinderen geen vragen durven te stellen, is het voor hen lastiger te begrijpen wat er speelt. Ze kroppen dan vaak hun emoties op en zijn bang of in de war. Ze kunnen dan sneller boos worden, in zichzelf keren, veel aandacht vragen of gaan piekeren.

Piekeren en schuldgevoelens

Veel kinderen durven er met niemand over te praten en zitten in hun eentje te piekeren. Ze maken zichzelf verwijten en voelen zich schuldig. Ze denken dan mogelijk dat mama's verdriet of papa's boosheid door hun gedrag komt. Of ze maken zich zorgen over hun ouder, hoe het verder moet en of ze later ook problemen kunnen krijgen. Het gepieker kan leiden tot wegdromen op school. Sommige kinderen sluiten zich af, verliezen vriendjes of komen in contact met kinderen die een slechte invloed op ze hebben. Andere kinderen willen voortdurend bij hun ouder in de buurt zijn, omdat ze zich anders zorgen maken.

"Mijn dochter begrijpt niet goed wat er met mij aan de hand is. Ik probeer het haar uit te leggen, maar ik mis de juiste woorden."

Zelf verklaringen zoeken

Kinderen hebben veel fantasie. Voor dingen die ze niet begrijpen verzinnen ze gewoon een eigen verhaal. Deze gedachten kunnen veel erger en spannender zijn dan de realiteit. Daarom is het belangrijk om aan hen duidelijk te maken (op een voor hen begrijpelijke manier) dat zij écht niet de oorzaak van de problemen zijn.

Extra aandacht vragen

Sommige kinderen vragen extra aandacht door druk of vervelend te doen. Ze maken dingen kapot of zoeken steeds ruzie. Ze kunnen ook overdreven veel willen knuffelen. Kinderen gedragen zich dus niet vervelend, omdat ze gewoon vervelend willen doen. Het is een manier om duidelijk te maken dat ze ergens mee zitten en extra liefde nodig hebben. Kinderen vragen meestal niet extra aandacht als de problemen op een hoogtepunt zijn. Ze wachten tot het thuis weer min of meer gaat zoals ze gewend zijn. Dan voelen ze zich weer veilig en durven ze te laten zien: 'Ik ben er ook nog!'.

Helpen in huis

Als ouders zich niet goed voelen, zijn er kinderen die heel graag willen helpen. Ze bieden een luisterend oor. Ze helpen in huis, ze doen boodschappen of halen hun zusje van school op. Dat is heel lief bedoeld, maar soms nemen ze meer taken op zich dan goed voor ze is.



"Mijn zoon zit thuis bijna altijd op zijn kamer en heeft niet zoveel zin in contact met mij. Ik begrijp het wel, ik ben ook niet altijd de gezelligste thuis. Toch voel ik me er rot over."

Niks aan de hand?

Merk je bij je kind niets van deze reacties? Dat kan. De meeste kinderen groeien vrij probleemloos op, ondanks de problemen van hun ouders. Ze vinden het misschien soms lastig thuis, maar ze kunnen tegen een stootje. Het kan ook zijn dat een kind zijn of haar ouders niet wil belasten met vragen of het eigen verdriet. Als ouder kan je je kind af en toe vragen hoe hij of zij het thuis ervaart, zo houd je een oogje in het zeil. Soms kan het helpen als de andere ouder polst hoe het gaat, omdat je kind dan mogelijk wat meer vertelt. Ook als je kind geen vragen stelt en geen problemen lijkt te ondervinden, is het van belang om over de thuissituatie te praten.



Signalen opmerken

Kinderen laten vaak met hun gedrag zien hoe het met hen gaat. Als het gedrag verandert, kan dat een signaal zijn dat ze ergens mee zitten. Weer in bed plassen, spijbelen, of weglopen dat zijn duidelijke signalen. Soms zijn de veranderingen in het gedrag niet zo duidelijk. Eventueel kan je aan de leerkracht of aan een goede vriend vragen of zij signalen hebben opgemerkt. Praat erover met je kind en bespreek of hulp nodig is. Wees open naar je kind en overval hem of haar niet met hulpverlening zonder dit van te voren te vertellen. Zo bewaak je het vertrouwen.

Vertel je kind wat er aan de hand is

Ouders vinden het vaak lastig hun problemen te delen met kinderen. Je wilt je kind liever niet belasten. Toch voelen kinderen zich beter als ze begrijpen wat er met hun ouder aan de hand is. Open en eerlijke informatie kan voorkomen dat je kind gaat piekeren, zich schuldig voelt of een eigen verklaring bedenkt. Het is meestal prettig voor jezelf en voor je kinderen om het zelf uit te leggen. Als ouder ken je je eigen kinderen namelijk beter dan wie ook. Je weet hoe ze meestal reageren. Maar hoe pak je dat aan? Het kan helpen om het gesprek voor te bereiden, eventueel met je partner of hulpverlener.



"Ik merkte dat mijn dochter niet meer na schooltijd wilde afspreken met vriendinnen. Het is natuurlijk lief dat ze bij mij wil zijn. Toch weet ik dat het belangrijk is dat ze afspreekt en plezier heeft. Ik vertel haar dan ook dat het mij weer goed doet als zij een leuke dag heeft."

1 Het juiste moment kiezen

Sommige kinderen vinden het niet fijn om echt te gaan zitten voor een gesprek. Ze willen wel praten, maar liever tijdens het autorijden, tekenen of op het randje van het bed. Dan voelen ze zich meer op hun gemak. Als je kind echt niet wil praten, toon hiervoor dan begrip en vraag of je kind er op een ander moment over zou willen praten.

2 In je eigen woorden vertellen

Bedenk van tevoren wat je wel en niet aan je kind wilt vertellen. Welke informatie kan je kind helpen en past bij de leeftijd? Je hoeft als ouder niet in detail te treden, het gaat om de hoofdlijnen. Vertel in je eigen woorden wat er aan de hand is, wat er gaat gebeuren en wat je kind kan verwachten. Wat kan je kind er thuis van merken? Bijvoorbeeld dat hij of zij niet altijd vriendjes mee naar huis kan nemen of dat je af en toe tijd voor jezelf nodig hebt. Vertel ook hoe jullie de psychische of verslavingsproblemen thuis kunnen noemen. Bijvoorbeeld een depressie, ziekte, verdrietige periode, niet lekker in je vel zitten of onrustig.

"Ik wil mijn kinderen graag op de hoogte brengen van wat er speelt bij mij. Maar hoe zorg ik ervoor dat zij niet te veel belast worden met mijn probleem?"

"Ik wil niet dat mijn kinderen zich schuldig voelen. Ik probeer open te zijn over mijn depressie. En aan mijn kinderen uit te leggen hoe zij hiermee om kunnen gaan en dat het nooit hun schuld is als ik een slechte dag heb."

3 Eerlijk zijn in je uitleg

Je hoeft niet te veel tegelijk te vertellen. Neem je tijd. Vraag af en toe voor de zekerheid of je kind begrijpt wat je verteld hebt. Misschien stelt je kind vragen waarop je geen antwoord weet. 'Ik weet het niet' kan dan een heel eerlijk en prima antwoord zijn. Of probeer er samen achter te komen. Vertel ook over je eigen gevoelens, bijvoorbeeld dat je verdrietig bent over je sombere periodes en dat je dan minder aandacht voor je kind hebt. Wanneer je emotioneel wordt over de situatie, mag je dit verdriet best tonen in het bijzijn van je kinderen. Zij zien dan ook dat emoties zijn toegestaan. Als je erg overstuur raakt, kan het prettig zijn om even een pauze te nemen en het later uit te leggen aan je kind.

4 Luisteren naar je kind

Als je vertelt wat er aan de hand is, vraag dan gerust wat je kind ervan vindt. Kinderen willen ook iets over hun eigen belevingen kunnen vertellen. Luister dan goed en neem hun antwoord serieus – ook als ze iets anders vinden, voelen of denken dan jijzelf. Probeer niet meteen te reageren, maar door te vragen totdat duidelijk is wat ze bedoelen. Weerleg hun mening niet. Kinderen voelen zich prettiger als er goed naar ze wordt geluisterd en als ze begrepen worden. Soms helpt het om kinderen hun gedachten en gevoelens te laten tekenen.

5 Benadrukken dat het niet hun schuld is

Vertel je kind dat hij of zij niet schuldig is aan jouw problemen of er verantwoordelijk voor is. Het is goed om je kind te stimuleren om leuke dingen te doen, zoals afspreken met vrienden, naar verjaardagsfeestjes gaan en sporten. Laat je kind weten dat je het juist fijn vindt als hij of zij (wel) plezier heeft, ook al voel jij je niet zo goed.

6 Om advies vragen

Als je het lastig vindt om het zelf aan je kinderen uit te leggen of als je kind blijft piekeren, vraag dan advies aan anderen. Bijvoorbeeld aan je partner, familielid, leerkracht van je kind, intern begeleider van school, de huisarts of een hulpverlener. Het kan prettig en steunend zijn om samen je verhaal te doen aan je kind.



Filmpjes

Het kan helpen om samen met je kind filmpjes over de psychische ziekte of verslaving te kijken. Je vindt deze op www.koppsupport.nl.



Informatieboekjes voor kinderen

Ook zijn er informatieboekjes speciaal voor kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen. Daarin wordt aan kinderen in begrijpelijke taal uitgelegd wat er thuis aan de hand is en wat zij zelf kunnen doen. Deze boekjes kunnen het gesprek met kinderen op gang brengen of helpen de juiste taal te vinden om met je kind te praten. Alle informatieboekjes voor KOPP/KOV zijn te bestellen in de webwinkel van het Trimbos-instituut: www.trimbos.nl/webwinkel.

Tien praktische tips

Alle ouders willen dat hun kind het fijn heeft thuis. Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, dan kan het lastiger zijn om daar ook voor te zorgen. En natuurlijk loopt elke ouder tegen vragen en onzekerheden op. Deze tien tips kunnen behulpzaam zijn.



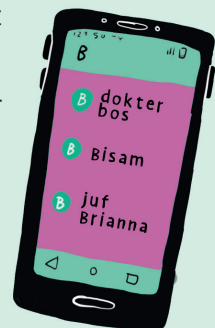
Een vaste gang van zaken

Voor kinderen betekent regelmaat zoets als rust en veiligheid. Als er thuis problemen zijn, geeft het kinderen een vertrouwd gevoel als sommige dingen gewoon doorgaan. Bijvoorbeeld dat ze huiswerk moeten maken, lid blijven van hun sportclub of andere leuke dingen kunnen blijven doen.



Anderen bij betrekken

Eis niet van jezelf dat je alles alleen moet kunnen. Anderen kunnen bijspringen en willen dat vaak ook graag doen. Denk aan je (ex-)partner, familieleden, burens, een leerkracht of andere (pleeg) ouders. En natuurlijk kan je ook met je hulpverlener en huisarts praten over vragen over de omgang met je kind. Zij denken met je mee en kunnen extra hulp inschakelen. Het is helemaal prima om anderen om hulp te vragen. Je hoeft je hiervoor niet te schamen. Het is juist heel knap en moedig om te (h)erkennen wanneer je tegen je eigen grenzen aanloopt en zelf verantwoordelijkheid te nemen om (op tijd) hulp in te schakelen.



"Ik heb de intern begeleider van mijn kind op de hoogte gebracht van onze thuissituatie. Zij was begripvol en houdt een oogje in het zeil. Ik vind het fijn om te weten dat mijn dochter altijd bij haar terecht kan."



De school iets laten weten

Informeer de school over jullie thuissituatie. Als de leerkracht, intern begeleider (ib'er), mentor en/of zorgcoördinator weet wat er aan de hand is, kan hij of zij jouw kind beter opvangen. Vertel je kind dat je de leerkracht hebt geïnformeerd. Zo weet je kind dat hij of zij altijd bij de leerkracht terecht kan. Tegelijkertijd laat je zien dat het dus oké is om met anderen te praten over wat er thuis aan de hand is.



Een vertrouwenspersoon voor je kind

Vaak hebben kinderen behoefte om met iemand anders te praten. Dat kan veel steun geven. Misschien wil jouw kind je niet lastigvallen met vragen of zorgen. Bedenk samen met je kind wie de vertrouwenspersoon kan zijn. Dit kan bijvoorbeeld je partner, een tante, opa, buurvrouw, leerkracht, intern begeleider of sportcoach zijn. Hij of zij kan extra aandacht geven aan je kind en checken hoe het gaat. Ook is het fijn om iemand te hebben bij wie je kind terecht kan voor meer praktische zaken (logeren, spelen, huiswerk, etc.). Spreek met de vertrouwenspersoon (of -personen) goed af wat diegene kan betekenen. Het helpt om zelf de vertrouwenspersoon in te lichten over jouw klachten en thuissituatie. Laat je kind weten dat jij het goed vindt als hij of zij met deze persoon praat over jou en over thuis. Alles mag besproken worden. Je kind hoeft ook achteraf niet aan jou te vertellen wat er is besproken.

"Het helpt mij om samen met mijn partner het gesprek aan te gaan met mijn kinderen. Ze kunnen eerlijk aangeven hoe zij het allemaal ervaren. Dat vind ik belangrijk, maar ook moeilijk om op te reageren."

5 Je grenzen aangeven



Het is prettig voor je kind om te weten wat je als ouder wel en niet wil. Stel duidelijke regels. Bijvoorbeeld dat je kind niet binnenkomt als de slaapkamerdeur dicht is, omdat je dan even aan het rusten bent. En plan een tijdsblok in speciaal voor jou en je kind, zonder afleiding van anderen of de telefoon.

6 Als je kind lastig gedrag laat zien



Als je merkt dat jouw kind druk of aanhalig wordt, kan dat voor jou lastig zijn. Misschien kan je dat er niet bij hebben. Probeer dan de zorg voor de kinderen met anderen te delen. Ook helpt het om op een rustig moment met je kind te praten over wat er hem of haar dwars zit. En probeer, hoe moeilijk het soms ook is, het goede gedrag van je kind te belonen met een knuffel en een compliment en het vervelende gedrag te negeren. Bedenk ook - al is dat een schrale troost - dat het lastige gedrag van jouw kind vrijwel zeker tijdelijk is en mogelijk een reactie op afgelopen periode.



"Mijn kind is afgelopen jaar naar een KOPP/KOV groep gegaan. Daar heeft hij andere kinderen ontmoet die ook een ouder hebben met psychische of verslavingsproblemen. Hij zit nu zelf lekkerder in zijn vel en samen kunnen we beter praten over hoe het met ons gaat."

7

Als je kind veel helpt in huis

Het kan erg prettig zijn als kinderen een handje helpen in huis. En ieder kind moet dit wel eens doen. Tegelijkertijd is het belangrijk dat je ze niet te veel inschakelt. Zorg dat ze tijd overhouden voor spel, sport, vriendjes en andere leuke dingen. Jij bent degene die in de gaten kan houden of je kind niet te veel doet of dingen oppakt die niet passen bij de leeftijd. Stimuleer als ouder dat je kind leuke dingen gaat doen. Zo kan je zeggen: "Ook al voel ik me niet zo goed, ik vind het heel leuk als jij lekker buiten gaat voetballen". En als je kind helpt in huis, laat je kind merken dat je dit ziet en het zeer waardeert.

8

Als je je beter voelt

Als het beter met jou gaat, is het fijn om dit met elkaar te delen en er samen van te genieten. Praat erover, kijk samen terug op de mindere periode en leg uit wat je kind nu kan verwachten. Wellicht kan je weer meer leuke activiteiten ondernemen met je kind. Let hierbij wel op dat je niet te veel belooft. Het is immers heel normaal dat je af en toe mindere dagen hebt. Plan bijvoorbeeld niet te veel vooruit om eventuele teleurstelling te voorkomen.

"Ik wist niet wat ik mijn kinderen kon vertellen over mijn borderline. Samen met de hulpverlener heb ik het gesprek voorbereid. Ik heb het mijn tienerzoon en jongere dochter kunnen uitleggen zonder het te zwaar te maken."



Hulpaanbod voor kinderen

Op verschillende plaatsen in het land worden groepen georganiseerd voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen. Tijdens de groepsbijeenkomsten ervaren kinderen dat zij niet de enige zijn en dat het oplucht om over hun thuissituatie te praten. Ze leren dat het niet hun schuld is dat hun ouder problemen heeft en bespreken hoe ze met de situatie thuis kunnen omgaan. Deze KOPP/KOV groepen worden georganiseerd door instellingen voor Geestelijke Gezondheidszorg of Verslavingszorg. Ook kunnen kinderen terecht voor individuele hulp. Vraag de huisarts, een andere hulpverlener of een instelling voor meer informatie.



Een knipoog en een knuffel

Welke problemen er ook zijn, voor jouw kind is één ding het belangrijkste: dat je van hem of haar houdt. Elke vader of moeder heeft een eigen manier om dat duidelijk te maken. Met een knuffel, een knipoog of met lieve woorden. Als dit belangrijkste maar duidelijk wordt gemaakt aan kinderen, elke dag opnieuw - dan kunnen ze heel wat aan.

Vragen van ouders

Ik kan er nu niet goed tegen als er vriendjes van mijn kind bij ons thuis komen spelen. Maar ik wil wel dat mijn kind met zijn vrienden kan blijven afspreken. Wat kan ik doen?

Veel kinderen vinden het niet leuk als zij geen vriendjes of vriendinnetjes mee naar huis mogen nemen. Maar als je jouw kind uitlegt waarom je er nu niet tegen kan, en misschien over een tijdje weer wél, dan is dat voor je kind makkelijker te accepteren. Het helpt ook om ouders van de vriendjes uit te leggen waarom bij jou thuis afspreken voor nu even te veel is. Jouw kind kan met vriendjes op heel wat andere plaatsen spelen: buiten voor het huis, in een speeltuin, bij vriendjes thuis. Of misschien zijn er leuke naschoolse activiteiten mogelijk voor je kind.



Soms voel ik me schuldig tegenover mijn kinderen. Als ik me beter voel, wil ik het goedmaken. Ik wil ze dan verwennen, cadeaus geven, zoveel mogelijk toestaan en allerlei leuke dingen met ze doen. Is dit goed om te doen?

Verwennen hoeft natuurlijk niet, maar leuke dingen doen met de kinderen is heel belangrijk. Aandacht krijgen is voor kinderen belangrijker dan een cadeau. Let op dat je niet te veel belooft om teleurstelling te voorkomen. Maak alleen beloftes als je absoluut zeker weet dat je ze kan nakomen. Onderneem als het kan spontaan leuke activiteiten. Verwend worden lijkt fijn voor een kind. Maar als hij de ene dag veel mag en de andere dag weer niet, dan is dat juist verwarrend en onprettig. Soms lukt het ondernemen van leuke dingen misschien even niet. Geef dan duidelijk aan dat je vandaag geen leuke dingen met je kind kan doen, maar misschien wel morgen of in het weekend. Leg ook uit waarom het niet kan en dat het niet aan je kind ligt. Misschien kan je kind met iemand anders iets leuks gaan doen.



Ik sta er alleen voor. Het gaat nu gelukkig goed met me. Maar stel nu eens dat ik moet worden opgenomen in een kliniek: hoe moet het dan met mijn kinderen?

Als het nu goed met je gaat, kan je misschien nu afspraken maken met vrienden of familieleden over de opvang van je kinderen. De afspraken schrijf je op in een noodplan. Bespreek dit plan ook alvast met je kinderen. Als je moet worden opgenomen en er zijn geen afspraken, dan zal de hulpverlener – zoveel mogelijk in overleg met jou – uiteraard ook bekijken waar en bij wie de kinderen het beste kunnen worden ondergebracht. Maar het geeft meer rust en duidelijkheid voor iedereen als er van tevoren een goed doordacht noodplan ligt.

Mensen in mijn omgeving weten zich soms geen houding te geven tegenover ons gezin. Wat moet ik nou?

Helaas rust op psychische problemen en verslavingsproblemen nog een taboe. Veel mensen durven er niet over te praten en zelf kan het ook lastig zijn om erover te beginnen. Terwijl wel veel mensen ermee te maken krijgen, zelf of in hun omgeving. Als je er zelf open over praat, kan je het taboe stapje voor stapje doorbreken. Misschien niet helemaal, maar wel in jouw directe omgeving. Vertel aan familie of goede vrienden wat er aan de hand is (eventueel met je partner). En hoe je je voelt. Laat mensen weten dat ze altijd hun vragen mogen stellen. Dan voorkom je dat mensen zelf het verhaal gaan invullen. Het is verstandig om van tevoren te bedenken wat je precies wil vertellen. Je kan ook met je kind overleggen hoe hij het er het beste met zijn vriendjes over kan hebben.

Soms ben ik bang dat ze mijn kinderen van me afnemen, omdat ik problemen heb en niet goed genoeg voor ze kan zorgen. Kan dat zomaar?

Dit kan niet 'zomaar'. Om kinderen bij hun ouders weg te halen, moet er sprake zijn van een heel ernstige bedreiging van het welzijn of de veiligheid van de kinderen. Gelukkig zijn er instanties, zoals Veilig Thuis, die met jou meedenken over een oplossing voor onveilige thuissituaties. Uithuisplaatsing is daarbij de laatste (tijdelijke) oplossing als de veiligheid niet verbetert ondanks alle inspanningen.

Soms ben ik bang dat mijn kind later dezelfde problemen krijgt als ik. Zou dat kunnen?

Als een ouder psychische of verslavingsproblemen heeft, betekent dit niet dat zijn of haar kind dit sowieso ook ontwikkelt. Het kan wel zo zijn dat het ene kind er gevoeliger voor is dan een ander (er aanleg voor heeft). Naast aanleg, spelen andere factoren ook een belangrijke rol waar jij als ouder invloed op kan hebben. Leer je kind bijvoorbeeld om spanningen niet op te kroppen. Laat hem zijn gevoelens uiten, ook emoties als woede, boosheid en ontevredenheid. Geef je kind veel complimentjes voor alle dingen die hij goed doet: daar krijgen kinderen zelfvertrouwen van.



Hulp voor ouders

Alle ouders hebben wel eens behoefte aan wat hulp of advies bij de opvoeding van hun kinderen. Zeker als je kampt met psychische en/of verslavingsproblemen, kan praktische hulp, opvang of advies prettig zijn. Dat is heel begrijpelijk en daar hoef je je niet voor te schamen of schuldig over te voelen. Professionele hulpverleners spreken veel ouders met dezelfde problemen en kunnen goed helpen. Je kan op diverse plaatsen, vaak heel dicht in de buurt, terecht voor hulp of advies. Bijvoorbeeld bij het consultatiebureau, het wijkteam, de POH-GGZ (praktijkondersteuner binnen de huisartsenpraktijk) of bij preventieafdelingen van de GGZ-instelling of instelling voor Verslavingszorg. De huisarts kan je in contact brengen en met je meedenken.



www.kopopouders.nl

Hier kan je terecht voor gratis en anonieme ondersteuning bij de opvoeding. Je vindt meer informatie en tips voor ouders met psychische of verslavingsproblemen en je kan deskundig advies vragen per e-mail. Ook kan je een online cursus volgen, in een groep of alleen.



Andere informatieboekjes uit deze reeks

Naast de verschillende informatieboekjes over KOPP/KOV met tips en informatie voor kinderen en tieners, bestaat er ook een boekje speciaal voor nieuwe moeders (of andere nieuwe opvoeders) met psychische problemen: *Mentaal klaar voor je baby*. Het boekje biedt handige tips en informatie voor de moeder, haar partner en familie en geeft antwoorden op verschillende vragen. De KOPP/KOV boekjes zijn te vinden op: **www.trimbos.nl/webwinkel**.

