

Handreiking informatieboekjes KOPP/KOV

Kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen

Nederland telt jaarlijks 577.000 Kinderen van Ouders met (gediagnosticeerde) Psychische Problemen en Kinderen van Ouders met een Verslavingsproblemen (KOPP/KOV). De problemen van een ouder heeft invloed op het hele gezin, dus ook op hun kinderen. Deze kinderen krijgen te maken met een belastende opvoedsituatie, nemen vaak taken van hun ouders over, zijn onzeker of ontwikkelen lichamelijke klachten, lopen zelf een verhoogde kans om (op latere leeftijd) sociale, emotionele en gedragsproblemen te ontwikkelen, laten meestal, maar zeker niet altijd, signalen zien dat ze het moeilijk hebben. Bijvoorbeeld in hun ontwikkeling, spel en omgang met anderen.

Praten met kind en ouder

Deze kinderen durven vaak met niemand te praten over de situatie thuis. Ze schamen zich, of willen niet slecht praten over hun ouder tegenover anderen. Veel kinderen denken dat ze zelf de oorzaak van het probleem zijn of ze zijn bang dat ze zelf ook problemen krijgen. Ze kunnen hun verdriet vaak moeilijk kwijt of worden amper gezien, omdat de meeste aandacht meestal uitgaat naar de ouder. Bovendien vindt de ouder zelf of de omgeving van het kind het vaak moeilijk om met het kind in gesprek te gaan, omdat ze niet goed weten hoe ze aan het kind kunnen uitleggen wat er aan de hand is. Ook denkt men soms de kinderen te beschermen door er niet over te praten. Bij ouders kunnen daarnaast schuldgevoelens, schaamte of de angst dat hun kind wordt weggehaald, hen ervan weerhouden openlijk over de thuissituatie te praten.

Maar erover praten is juist belangrijk, omdat het kind behoefte heeft aan duidelijke informatie, een luisterend oor en geruststelling. Kinderen hebben het nodig om te horen dat



het niet hun schuld is dat hun ouder psychische of verslavingsproblemen heeft. Daarnaast helpt kennis over wat er met de ouder aan de hand is voorkomen dat het kind op latere leeftijd zelf problemen ontwikkelt. Ook voor de ouders is het belangrijk en steunend om aandacht te hebben voor de extra uitdagingen binnen de opvoeding van hun kinderen.

Informatieboekjes KOPP/KOV

De volledige reeks informatieboekjes KOPP/KOV heeft als doel de veerkracht van kinderen te versterken (al dan niet via de ouders) en bieden een opening tot gesprek met een kind of ouder. Kinderen voelen zich gehoord wanneer ze iets in handen krijgen dat speciaal op hen gericht is. De erkenning die de boekjes geven voor de situatie van het kind kan een veilige sfeer creëren om zelf te vertellen over de ervaringen thuis. Dit kan hen helpen om met de lastige en vaak stressvolle thuissituatie om te gaan. Daarnaast leren ze dat ze hierin niet de enige zijn. De inhoud van de boekjes kunnen professionals helpen om te bepalen welke thema's ze met het kind kunnen bespreken en welk taalgebruik daarbij te hanteren.

De reeks bestaat uit 4 boekjes en een aantal informatiekaarten voor kinderen en 2 boekjes die zich op de ouders richten. Kinderen kunnen de boekjes en kaarten zelf lezen of samen met hun ouder, professional of iemand uit hun naaste omgeving waar ze zich prettig bij voelen.

Voorleesboekjes voor kinderen

In de voorleesboekjes worden de gedachten en vragen van jonge kinderen over hun ouder en de spannende thuissituatie besproken en beantwoord. De verhaaltjes worden afgewisseld met (teken)opdrachten en vragen die kinderen aansporen om over hun eigen thuis na te denken.



Voorleesboekje voor kinderen 2-4 jaar



Voorleesboekje voor kinderen 5-8 jaar



Boekje voor aanstaande en nieuwe ouders



Boekje voor ouders

Boekjes voor ouders

De boekjes voor (nieuwe) ouders informeren over opvoeden onder de soms moeilijke omstandigheden. Er worden praktische opvoedtips gegeven en er komen vragen aan bod die bij veel ouders leven, bijvoorbeeld hoe je je kind kan uitleggen wat er aan de hand is.



Boekje voor kinderen 9-12 jaar

Boekje voor jongeren van 13 jaar en ouder



Informatiekaarten voor kinderen en jongeren van 8-14 jaar

De boekjes zijn te bestellen én online te downloaden in de webwinkel van het Trimbos-instituut op www.trimbos.nl/webwinkel

Boekjes voor kinderen en jongeren

De informatieboekjes voor de kinderen bieden algemeen inzicht in de problematiek van de ouder (soms verpakt in ervaringsverhalen), de gevolgen hiervan voor henzelf en praktische tips, zoals het praten met iemand die ze vertrouwen. De thema's worden ondersteund met vragen en opdrachten.

Informatiekaarten voor kinderen en jongeren

De verschillende informatiekaarten bieden uitleg over één specifieke psychische stoornis of verslaving. Deze psycho-educatie wordt ondersteund met een ervaringsverhaal van een kind. De kaarten kunnen los of in combinatie met een van de boekjes gegeven worden aan kind of ouder.

Colofon

Vormgeving Anouschka Boswinous - Kopfkino illustration
Tekst Trimbos-instituut
Redactie Lily Menco, Lizanne Visser en Anouk de Gee
Bestellen www.trimbos.nl/webwinkel
Artikelnummer AF1823



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

Dit boekje is tot stand gekomen met financiële steun van Stichting Kinderpostzegels Nederland.

Trimbos-Instituut, Utrecht 2020

Wat kan jij doen?

Vaak zijn ouders zich niet bewust van de invloed van hun problemen op hun kinderen. En vaak vragen de kinderen niet om hulp. Echter, sociale steun is voor zowel de ouder als het kind ontzettend waardevol. Een vertrouwenspersoon uit de directe omgeving van het kind, bijvoorbeeld op school, kan emotionele en praktische hulp bieden. Als professional kan je het gezin op verschillende manieren ondersteunen.



Signaleren

Het is belangrijk dat je alert bent op afwijkend gedrag en opvallende signalen van kinderen. Je hoeft niet alles wat je signaleert op te lossen. Wel is het belangrijk om de situatie bespreekbaar te maken. Zo krijgt het kind vroegtijdig steun.



Aandacht geven

Door het kind wat extra aandacht te geven, laat je merken dat het kind altijd bij jou terecht kan. Het gaat vaak om simpele dingen zoals een kort gesprekje, samen een ijsje eten, even de juf of meester helpen, een wandelingetje maken - dit zijn makkelijke aanleidingen om een gesprekje te beginnen.



Gesprek met ouders en/of kind

Vaak is het belangrijk contact te hebben met alle leden van het gezin, afzonderlijk en/of samen. Voor zowel het kind als de ouders kan je een luisterend oor bieden. Af en toe vragen hoe het gaat en of er zorgen zijn, biedt hen de ruimte om hun verhaal te doen (als ze dat willen). Daarbij willen kinderen graag gezien worden als een gewoon kind in een lastige situatie. De informatieboekjes KOPP-KOV kunnen tijdens of rondom deze gesprekken worden ingezet.



Verwijzen naar hulp

Je kan het gezin attenderen op preventieve ondersteuning in de vorm van KOPP/KOV groepen bij instellingen voor de gezondheidszorg of verslavingszorg. Er zijn oudergroepen, kinder- en pubergroepen en mogelijkheden voor moeder-baby-ondersteuning. Als je merkt dat een kind of ouder meer nodig heeft dan een preventief aanbod, kan je ook extra hulp organiseren. Dit kan in gang gezet worden met behulp van de huisarts, het lokale wijkteam of Centrum voor Jeugd en Gezin.

Meer informatie

Kennisdossier KOPP/KOV

www.trimbos.nl

www.trimbos.nl/kennis/kopp-kvo

Factsheet KOPP/KOV 2019

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/af1666-factsheet-kopp-kvo>

Kopstoring

www.kopstoring.nl

KopOpOuders

www.kopopouders.nl

