

Wat gaat er om in hun KOP(P)?

Infofiche voor hulpverleners

Wat is KOPP?

= verzamelnaam (geen diagnose!) voor kinderen van ouders met een psychisch probleem of een afhankelijkheidsprobleem.

In Vlaanderen alleen al, kampt elk jaar 1 op 4 volwassenen met psychische problemen. Veel van hen hebben kinderen. Uit onderzoek blijkt dat 1 op 3 van deze kinderen zelf chronische psychische problemen ontwikkelt.

In deze fiche krijgt u informatie en tips om deze kinderen en hun ouders te ondersteunen en veerkrachtiger te maken om met de thuissituatie om te gaan.



Als je een KOPP-kind bent, staat dit niet op je kop af te lezen. Heb als hulpverlener oog voor volgende signalen:

- *te laat of niet op afspraak komen*
- *onverzorgde kledij*
- *zichzelf wegcijferen*
- *veel zorg voor de ouder opnemen*
- *gevoel van schaamte/schuld*
- *weinig aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten*
- *onbetaalde rekeningen*
- ...



Wat hebben KOPP-kinderen nodig?

Je kan de veerkracht van KOPP-kinderen verhogen door in te zetten op 4 belangrijke pijlers. Het is belangrijk om binnen het gezin te kijken welke pijlers reeds aanwezig zijn en welke nog extra zorg nodig hebben. Ga hierover in gesprek met ouders en/of kind en probeer deze samen te installeren. Ook als ouders nog weinig of geen probleembesef hebben, kan je onderstaande veerkrachtpijlers bespreken.

Pijler 1 - Informatie op kindermaat

Vertel in eenvoudige woorden en op maat van de leeftijd van het kind wat er met de ouder aan de hand is. Geef uitleg over het gedrag van de ouder, als gevolg van diens psychische problemen. Indien mogelijk, doe dit gesprek samen met de ouder. Bij een opname kan het helpen om ook info te geven over de begeleiding en de werking van het ziekenhuis (vb. rondleiding ziekenhuis).

Pijler 2 - Ruimte om eigen gevoelens te uiten

Geef het kind de gelegenheid om te vertellen hoe het met hem/haar gaat. Het is belangrijk om steeds voldoende aandacht te hebben voor de beleving van het kind (angst, boosheid, verdriet, schuldgevoel...). Bied het kind de mogelijkheid om vragen te stellen over de psychische problemen van de ouder.

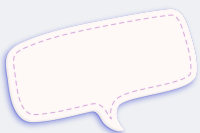
Pijler 3 - Steun van een volwassen vertrouwenspersoon

Dit kan eender wie zijn (familielid, leerkracht, buur, vriend van ouder...). Het belangrijkste is dat het kind bij deze persoon terecht kan voor extra aandacht en zorg. Bekijk samen met de ouder(s) hoe deze toestemming kan geven aan het kind om hier met iemand over te mogen praten.

Pijler 4 - De kans om kind te zijn

KOPP-kinderen hebben vaak een extra stimulans nodig om deel te nemen aan kindgerichte activiteiten (hobby's, uitstappen, spelen met vrienden...). Probeer samen met het kind en/of de ouder(s) te bekijken dat het kind niet teveel de zorgende rol voor de zieke ouder(s) opneemt. Overleg samen wie deze taken eventueel zou kunnen overnemen van het kind. Geef het kind daarnaast ook erkenning voor de extra taken die hij/zij op zich neemt.

Probeer naast deze pijlers, ook hun copingvaardigheden te versterken:



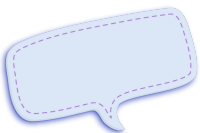
“Wat kan jij doen als het thuis moeilijk gaat?”
“Waar heb je dan nood aan?”
“Hoe moet je hulp vragen?”
“Hoe kan je iets vertellen over je thuissituatie?”



Hoe ga je met de ouder in gesprek?

Naast aandacht voor het kind, is het minstens even belangrijk om aandacht te hebben voor de ouder en diens ouderrol. Ouders met psychische kwetsbaarheden hebben meestal dezelfde dromen en wensen als andere ouders. Dat hun psychische ziekte dit soms belemmert zorgt voor heel wat emoties.

In gesprek met ouders erkennen we in de eerste plaats hun lijden en tonen we oprechte belangstelling en nieuwsgierigheid:



“Hoe gaat het met jou als mama of papa?”
“Hoe doe je dat, ouder zijn en je niet goed voelen?”
“Wat vind jij moeilijk op vlak van ouderschap?”

Aangezien ouders enorm gevoelig zijn voor afwijzing en het oordeel van anderen is het belangrijk om de ziekte los te koppelen van hun ouderrol. Ouders met psychische kwetsbaarheden zijn geen slechte ouders, maar stellen wel soms zorgwekkend gedrag.

Door ouders eerst erkenning te geven, zullen ze meer bereid zijn om zichzelf in vraag te stellen.

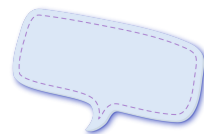
Probeer de ouder tot een bondgenoot te maken, iemand die net als jij ook het beste wil voor het kind en meezoekt naar mogelijke steunfiguren of andere oplossingen.

“Als ouder kies je er niet voor om psychisch ziek te worden.”

“Ik ben er van overtuigd dat je het als ouder ook graag anders had gezien.”

“Ik kan me voorstellen dat dit voor jou als ouder enorm moeilijk moet zijn.”

“Ik wil jullie heel graag helpen, zouden we samen kunnen kijken wat jouw kind nodig heeft?”



Als er grote bezorgdheden zijn, dien je deze uiteraard te bespreken. Het is belangrijk om hierin heel duidelijk, maar zo neutraal mogelijk te zijn. Focus hierbij op zichtbaar gedrag bij het kind en/of de ouder. Blijf zeker niet met ongerustheid zitten en deel dit met andere collega's en/of hulpverleners.

Ondersteuning nodig?

Je kan als hulpverlener/organisatie beroep doen op een KOPP-werking voor:

... ondersteuning bij het uitwerken van een KOPP-vriendelijk beleid.

Wat doen we bij verontrusting? Wie neemt het gesprek op met de ouders?

Is er een aangepast traject mogelijk voor KOPP-kinderen?

Wat als een ouder een kind onder invloed komt ophalen?

Wordt deze thematiek standaard bevestigd bij intake of aanmelding?

... een vorming/intervisie op maat van je organisatie rond het KOPP-thema.

Hoe versterk je de veerkracht van KOPP-kinderen?

Welke methodieken kan ik gebruiken in gesprek met KOPP-kinderen?

Hoe in gesprek gaan met een ouder over ouderschap en psychische kwetsbaarheid?

... hulpverlening voor KOPP-kinderen en hun ouder(s)

Laagdrempelig - gratis - afgebakend in tijd - individueel en in groep

Goed om te weten!

Alle KOPP methodieken en voorleesboekjes zijn gebundeld op de website van het **familieplatform** onder de rubriek KOPP/KOAP (www.familieplatform.be).



KOPP-werking

Parklaan 14B, Sint-Niklaas

078/35 34 35

kopp@cgggschelledenderwaas.be

Meer info op onze website ([klik hier](#))

Geheime Facebookgroep voor KOPP-kinderen:

[BenKwantencgg](#) of [TinekeBettenscgg](#).