

Als het waait in huis



Informatie voor jongeren
van 13 jaar en ouder

Informatieboekjes voor KOPP/KOV

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

Inhoud

Als het waait in huis	4
Wat merk jij ervan?	7
De oorzaken	10
Kan je het zelf ook krijgen?	13
Wat is eraan te doen?	14
Hoe reageert de omgeving?	17
Hoe kan je anderen uitleggen wat er aan de hand is?	19
Hoe zorg je voor jezelf?	22
Met wie kan je praten?	
Waar vind je informatie?	26

Legenda

 Tip of idee	 Zorg en ondersteuning
 Informatieboekje	 Quotes over: psychische problemen
 Telefoonnummer	 verslavings- problemen
 Website	 Beiden

Colofon

Vormgeving	Anouschka Boswinous - Kopfkinno illustration
Tekst	Trimbos-instituut
Redactie	Lily Menco, Lizanne Visser en Anouk de Gee
Bestellen	www.trimbos.nl/webwinkel
Artikelnummer	AF1825

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

Als het waait in huis

Er zijn in Nederland veel kinderen en jongeren met een ouder met psychische en/of verslavingsproblemen aan alcohol, drugs, gokken, gamen of internetten. De problemen van jouw ouder hebben invloed op het hele gezin, dus ook op jouw leven. Misschien denk je dat jij de enige bent, omdat je zelf geen andere jongeren kent die dit hebben. Veel mensen praten er namelijk niet zo graag over. Maar we weten dat er zeker 577.000 kinderen en jongeren zijn die hetzelfde meemaken. Dat zijn per schoolklas 5 leerlingen.



Mijn moeder is al een tijd erg verdrietig. Ze heeft weinig energie en ligt veel op bed of kijkt wat tv op de bank. Vaak lijkt het net of ze niet weet dat ik er ben. Als ik iets vraag, geeft ze vaak geen antwoord en ze vergeet veel. Thuis praat ik niet zoveel over mezelf. Mijn ouders hebben al genoeg aan hun hoofd.

Als je een ouder hebt met zulke problemen, dan merk je dat jouw situatie thuis vaak anders is dan bij anderen. Het is bij jou thuis net als de wind: de ene dag is het windstil en is er niets aan de hand. De andere dag waait het flink en ben je de hele tijd op je hoede. Dat kan moeilijk zijn. Je zou het graag willen begrijpen. Wat is er nou eigenlijk aan de hand met je vader of moeder? Wat is er aan te doen? Hoe ga je er zelf goed mee om? Waar vind je hulp? Dit boekje geeft je algemene informatie en adviezen.



Dit boekje vertelt over verschillende problemen. Misschien herken je jezelf en je ouder in sommige verhalen. Je hoeft alleen te lezen wat jij zelf wil.



Je kan dit boekje ook lezen als niet je ouder, maar iemand anders in je omgeving psychische problemen of een verslaving heeft.

Mijn vader kan vanuit het niets kwaad worden. Hij begint dan hard te schreeuwen en te schelden. Als ik thuis ben, zit ik het liefste op mijn kamer. Lekker rustig.



Als mijn vader gedronken heeft, zoekt hij de ene keer met iedereen ruzie, de andere keer is hij heel erg vrolijk. Als ik thuiskom kijk ik altijd als eerste naar zijn gezicht. Dan weet ik hoe het ervoor staat en hoe de sfeer in huis is. Het kan elke dag weer anders zijn.



Wat is KOPP/KOV?

KOPP/KOV staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) en Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen (KOV). Sommigen vinden zo'n naam prettig, omdat ze zich dan begrepen voelen. Andere jongeren voelen zich in een hokje geduwd: je hoeft namelijk zelf geen probleem te hebben, maar je moet omgaan met de problemen van je ouder. Beide meningen zijn helemaal prima. In ieder geval kan je eens googelen naar KOPP/KOV als je er meer over wilt weten.

Wat merk jij ervan?

Het heeft invloed op het hele gezin als je vader of moeder psychische problemen of een verslaving heeft. Iedereen merkt dit op zijn eigen manier. Je zusje of broer gaat misschien wel heel anders om met de situatie thuis dan jij. Hoe dan ook, in de tijd dat het minder goed gaat met je ouder, kan het thuis ook minder fijn zijn.





Omdat mijn moeder zelf zo weinig energie heeft, help ik thuis met boodschappen doen en koken. Mijn vriendinnen snappen niet waarom ik dan niet kan afspreken. Ze denken dat m'n moeder het die ene avond vast wel even zelf kan regelen.

Jij bent niet verantwoordelijk


Denk je dat de problemen van je ouder aan jou liggen? Veel jongeren denken dat ze iets (of alles) verkeerd doen. Dat is niet zo. Het is niet jouw schuld dat je vader of moeder deze problemen heeft! Je kunt je ouders ook niet beter maken. Hij of zij is de enige die er iets aan kan doen.

Helpen in huis


Natuurlijk is het prima als je af en toe een handje meehelpt of soms rekening houdt met je ouders. Bijvoorbeeld bij het opruimen van je kamer, het uitlaten van de hond of een andere klusje. Het kan ook te veel worden, waardoor je niet meer toe komt aan huiswerk, sporten of hobby's. Twijfel je of je (te) veel taken hebt thuis? Praat er eens over met vrienden of een volwassene om te horen wat zij ervan denken.



Ik vind het naar om mijn moeder zo verdrietig te zien. Ik wil natuurlijk dat ze gewoon gelukkig is en zich goed voelt. Soms heb ik er hoofdpijn van. Ook lukt het me niet altijd om huiswerk te maken omdat ik dan te veel aan het piekeren ben.



Mijn zus wordt vaak boos op mijn vader. Daarna is de sfeer thuis weer voor de hele avond verpest.



Laatst moest ik het ziekenhuis bellen omdat het echt niet goed met mijn vader ging. Ergens wil ik hem natuurlijk wel helpen. Maar tegelijkertijd is het oneerlijk en irritant. Ik wil gewoon mijn eigen ding kunnen doen en afspreken met vrienden. Maar in plaats daarvan ben ik steeds bezig met mijn vader en hoe het met hem gaat. Ik voel me dan ook weer schuldig dat ik boos op hem ben, want hij heeft het al moeilijk genoeg.

De oorzaken

Iedereen voelt zich wel eens verdrietig, bang of onzeker. Maar niet iedereen raakt daardoor verslaafd of krijgt psychische problemen. Als zulke gevoelens of klachten erg sterk zijn en lang duren, zeggen we dat iemand psychische problemen (of een psychische ziekte) of een verslaving heeft. Je kan dit merken aan iemand: hij of zij wordt vaak snel boos, huilt veel of zondert zich af. Soms kan iemand vreemde dingen doen of iets zeggen wat je totaal niet begrijpt. Het is niet altijd duidelijk waarom iemand psychisch ziek wordt of verslaafd raakt. Een oorzaak kan zijn dat iemand er aanleg voor heeft (meestal komt het dan vaker voor in de familie) of dat er iets naars is gebeurd. Soms ontstaan de problemen zonder duidelijke reden en heel geleidelijk. Niemand kiest voor zulke problemen. Het overkomt iemand, net als bijvoorbeeld kanker.

Toen mijn moeder werd ontslagen, zat ze de hele dag thuis. Eerst dronk ze alleen wijn in het weekend, maar dat werd steeds vaker. Nu heeft ze vaak al wijn op als ik uit school kom.



Mijn vader heeft zijn baan verloren en verloor toen ook nog zijn beste vriend. Hij was altijd gewoon normaal en meestal vrolijk, maar sinds vorig jaar is hij helemaal veranderd.



We kregen ineens brieven van deurwaarders. Volgens mijn vader was er een fout gemaakt. Later vertelde hij dat hij veel geld had verloren met online spelletjes en dat we misschien moeten verhuizen. Gelukkig wil hij nu zijn schulden gaan afbetalen en kunnen we misschien in ons huis blijven.



De moeder van mijn moeder had ook veel last van angsten en onzekerheid. Het is erfelijk, ze zijn hier extra gevoelig voor.



Mijn moeder is vaak in de war en denkt vreemde dingen. We weten niet wat de oorzaak hiervan is.



Mijn vader heeft meerdere keren geprobeerd te stoppen met de drugs. Maar het is heel lastig, omdat hij zich zonder drugs heel onrustig en gestrest voelt.



Wil je meer weten over de oorzaak van een psychisch probleem of een verslaving? Ga naar www.brainwiki.nl of www.mindmasters.nl.



Hoe noemen jullie thuis de psychische problemen of verslaving van je ouder?

Iedereen noemt het weer anders. Voorbeelden zijn: depressie, autisme, niet lekker in je vel zitten, druk, verdrietige periode, zwaar op de hand, ziek.

Kan je het zelf ook krijgen?

Als je ouder psychische problemen of een verslaving heeft betekent dat niet dat jij dit later ook zult krijgen. Het kan wel zo zijn dat je er gevoeliger voor bent dan de meeste mensen. Maar naast iemands aanleg, spelen ook andere factoren een rol. Zoals je opvoeding, de hoeveelheid stress die je meemaakt, je karaktereigenschappen en het contact met je vrienden, docenten, familie en andere belangrijke mensen om je heen. Deze 'omgevingsfactoren' beïnvloeden hoe jij omgaat met je zorgen en problemen.



Er zijn verschillende dingen die je zelf kan doen om problemen bij jezelf te voorkomen. Kijk maar eens naar 'Hoe zorg je voor jezelf?'.

Ik weet dat meerdere mensen in mijn familie last hebben van depressieve gedachten, net als mijn moeder. Zelf kan ik ook negatief denken. Soms ben ik bang dat ik later ook zo word. Aan de andere kant is mijn vader wel heel vrolijk ingesteld.



Wat is eraan te doen?

Therapie

Misschien krijgt jouw vader of moeder therapie of een behandeling voor zijn of haar problemen. Dit kan bij jullie thuis of bij een instelling voor Geestelijke Gezondheidszorg of Verslavingszorg. Het kan ook zijn dat je ouder extra hulp nodig heeft en een tijdje opgenomen moet worden.

Therapie bestaat uit praten met een hulpverlener over de klachten, de oorzaak en mogelijke oplossingen. Dit kan je ouder alleen doen of met een familielid of in een groep met mensen die ook problemen ervaren. Naast praten, kan therapie ook bestaan uit meditatie, yoga, schilderen, sporten of oefeningen. Daarmee kan je bijvoorbeeld leren hoe je je anders kan gedragen of voelen.

Sinds kort praat mijn moeder elke week met Laura. Zij is een hulpverlener en helpt mensen met psychische problemen. Het is fijn om te weten dat mijn moeder bij haar terecht kan.



Ontvangt jouw ouder hulp? Wie is/zijn de hulpverlener(s) en waaruit bestaat de hulp precies? Vraag het eens bij je ouder.

Medicijnen

Mensen kunnen naast therapie ook medicijnen krijgen. Medicijnen kunnen een tijdje nodig zijn om rustig te worden of beter te slapen. Maar soms zijn medicijnen ook blijvend nodig, bijvoorbeeld om somberheid of vreemde stemmen te laten verdwijnen.

Als mensen met een verslaving stoppen met het gebruik van alcohol of drugs (afkicken), worden soms ook medicijnen voorgeschreven. Dit voorkomt dat ze, vanwege het stoppen, veel klachten krijgen. Helaas kunnen medicijnen ook vervelende bijwerkingen hebben. Iemand kan er bijvoorbeeld suf, slaperig of vergeetachtig van worden.

Gaat het over?

Bij psychische of verslavingsproblemen kan je niet altijd inschatten hoe het loopt. Sommigen houden hun ziekte of klachten hun hele leven, anderen maken één of meerdere moeilijke periodes mee. De één heeft in zo'n moeilijke periode opnieuw hulp nodig, de ander komt er zelf weer bovenop. Dat onvoorspelbare kan lastig zijn voor het hele gezin en dus ook voor jou. Het is daarom extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Mijn vader hoort vreemde stemmen. Daar slijkt hij al jaren medicijnen voor. Ook helpen die pillen hem zich rustiger te voelen en om beter te slapen.



Toen het heel slecht met mijn moeder ging, is zij een tijdje opgenomen in een kliniek. Samen met mijn broertje logeerde ik in die tijd bij mijn opa en oma. We mochten regelmatig op bezoek in de kliniek. De hulpverleners waren lief voor ons en zorgden goed voor mijn moeder. Toch wilde ik liever gewoon samen thuis zijn.



Hoe reageert de omgeving?

Iedereen is wel eens ziek. Dat kan lichamelijk of geestelijk zijn. Als iemand bijvoorbeeld een gebroken been heeft, ziet iedereen dat. Ze bieden hulp en houden er rekening mee. Maar als iemand psychisch ziek is of problemen heeft, kan je dat niet goed aan de buitenkant zien. Het is dan moeilijker te begrijpen en mensen durven er niet naar te vragen. Sommigen vinden het eng of denken dat iemand 'gek' is. Of geloven dat het allemaal de eigen schuld is als iemand verslavingsproblemen heeft. Vaak komt dat omdat ze er te weinig vanaf weten.

Mijn vrienden weten dat er iets is met mijn moeder. Ze vinden haar maar raar en durven mij niet echt te vragen wat er nou precies aan de hand is.



Over psychische en verslavingsproblemen wordt niet veel gepraat. Eigenlijk is dit vreemd, want veel mensen krijgen er tijdens hun leven mee te maken, bij zichzelf of bij iemand die ze kennen. Het is juist belangrijk om erover te praten, praten lucht op.

Schamen voor je ouder

Misschien vind je zelf het gedrag van je ouder ook wel eens moeilijk. Soms schamen jongeren zich er voor. Bedenk dat jij niet verantwoordelijk bent voor het gedrag van je ouder. Probeer mensen uit te leggen wat er aan de hand is. Dat is niet altijd makkelijk, maar helpt wel. Want als iemand begrijpt wat er aan de hand is, gaan ze er vaak anders over denken. Kijk voor tips hoe je dit kan aanpakken naar “Hoe kan je anderen uitleggen wat er aan de hand is?”

Als mijn vriendinnen bij mij thuis komen, doet mijn vader heel gezellig en aardig. Als ik dan vertel dat hij weer de hele week verdrietig op bed ligt, kunnen mijn vriendinnen zich dat niet echt voorstellen.




Gisteren is mijn wiskundedocent weer boos op me geworden omdat ik mijn huiswerk niet had gemaakt. Daar had ik echt geen tijd meer voor na het koken en mijn broertjes naar bed brengen. Maar hoe vertel ik dat nou aan mijn docent?



Hoe kan je anderen uitleggen wat er aan de hand is?

Misschien merk je dat het bij jou thuis ‘anders’ gaat. Of vind jij het gedrag van je vader of moeder wel eens extra lastig wanneer er anderen bij zijn. Probeer aan de mensen die voor jou belangrijk zijn uit te leggen wat er aan de hand is. Dit is niet altijd even makkelijk. Toch helpt het vaak. Je hoeft alleen iets over thuis te vertellen als je dat zelf wil. En als je de ander vertrouwt. De tips op de volgende pagina kunnen je helpen.



- 1 Om iets goed uit te leggen, moet je eerst zelf goed begrijpen wat er aan de hand is. Vraag eens bij je ouder of iemand die je vertrouwt hoe je dit kan uitleggen aan anderen. Spreek af wat je graag wel wil vertellen en misschien ook wat je liever niet vertelt.
- 2 Kies een handig moment. Zorg ervoor dat anderen niet met jullie mee kunnen luisteren, bijvoorbeeld in het openbaar vervoer of in een winkel.
- 3 Als mensen meer willen weten dan jij wil vertellen, mag je gewoon aangeven dat je dit liever niet zegt. Of dat je hebt afgesproken met je ouder niet meer te vertellen.
- 4 Je kan naast de moeilijke dingen thuis ook iets positiefs over je ouder vertellen.
- 5 Je kan een vriend een filmpje laten zien over de psychische problemen van je ouder. Kijk voor deze filmpjes op  www.kopstoring.nl.



Mijn voetbaltrainer weet van de problemen thuis. Hij begrijpt nu waarom ik er tijdens een wedstrijd soms niet helemaal bij ben met mijn gedachten. Nu houdt hij daar rekening mee.



Schrijf hier op wat je precies over je ouder wil en kan vertellen aan anderen:



Toen ik mijn vriendin een stukje over borderline liet lezen, snapte ze pas hoe moeilijk het voor mij was. Ze kon er niets aan doen dat ze dit eerst niet begreep, maar ik vind het fijn dat ze nu beter snapt waarom ik soms niet thuis wil zijn.



Voordat mijn vriendje voor het eerst bij ons thuis kwam, heb ik hem uitgelegd over het autisme van mijn vader. Hij kon toen beter begrijpen waarom mijn vader zich soms anders gedraagt dan iemand verwacht.

Hoe zorg je voor jezelf?

De psychische problemen of verslavingsproblemen van jouw vader of moeder kunnen jouw leven sterk beïnvloeden. Dat kan soms lastig zijn. Het is belangrijk om goed voor je zelf te zorgen. Deze tips kunnen behulpzaam zijn.

Mijn beste vriend weet wat er thuis speelt. Het is fijn dat ik met hem kan praten wanneer ik me slecht voel. Zijn ouders zeggen dat ik altijd welkom ben. Soms ga ik daar huiswerk maken.



Praten helpt

Praten als het tegenzit: misschien doe je dat liever niet, omdat je graag je zaakjes zelf oplost, jij je schaamt, denkt dat de ander je verhaal maar raar vindt of je het gevoel hebt dat je roddelt over je thuissituatie. Toch kan praten wel echt helpen. Jij kan er niks aan doen dat je ouder deze problemen heeft. En jij mag steun zoeken voor jezelf en je hart luchten bij iemand die je vertrouwt.

Je kan er dan vaak weer een tijdje tegenaan. Ook begrijpen anderen dan beter waarom je een keer minder lekker in je vel zit of dat je veel aan je hoofd hebt.



Probeer zelf eens te bedenken wie je in vertrouwen kan nemen. Dit kan natuurlijk gewoon je eigen ouder zijn. Maar denk ook eens aan anderen in je omgeving. Zie het hoofdstuk “Met wie kan je praten? Waar vind je informatie?” voor personen aan wie je kan denken .



Mijn vertrouwenspersoon is (kunnen er meerdere zijn):

Sta stil bij je eigen gevoelens

Het is belangrijk om naar je eigen gevoelens te luisteren en die serieus te nemen. Soms zijn dingen even te veel voor je. Geef je eigen grenzen aan, ook bij je ouders. Het kan ook helpen je gedachten en gevoelens voor jezelf op te schrijven.

Zoek afleiding

Afleiding helpt om je beter te voelen. Ga lekker naar buiten, sporten, spreek af met vrienden en luister naar muziek. Ook school kan helpen om even met iets anders bezig te zijn dan je thuissituatie. Blijf als dat even kan dus gewoon naar school gaan.

Blijf positief

Probeer, ook als je thuis een moeilijke periode doormaakt, aandacht te hebben voor de positieve dingen. Denk eens na over onderstaande vragen. Deze positieve gedachten en kennis geven je kracht en helpen je door de moeilijke periodes heen.



Als ik boos of verdrietig ben, kan muziek mij helpen om me rustiger te voelen.




Eerst sprak ik in de avond niet af met vrienden, omdat ik niet wilde dat mijn moeder alleen thuis zat. Maar ik merkte dat de afleiding me goed deed en ik het gewoon nodig had om even uit huis te zijn.

? Wat ging er goed vandaag? Waar werd je blij van?

? Waar ben jij trots op?

? Wat zijn mooie kwaliteiten van jezelf en van je ouders?

 Ga voor meer tips naar www.kopstoring.nl

Met wie kan je praten? Waar vind je informatie?



Iemand in je omgeving

Ga op zoek naar iemand in je omgeving die kan luisteren en die jij vertrouwt. Je vader of moeder, een goede vriend(in), je opa of oma, oom of tante, de ouder van een vriend, sportcoach, een buurvrouw, de dominee of imam. Je kunt ook met je ouder bespreken dat je graag met iemand over thuis praat. Overleg samen wie dat kan zijn.



Iemand op school

Op school lopen er misschien ook wel mensen rond die je vertrouwt, bijvoorbeeld je mentor, de vertrouwenspersoon, een aardige docent, de schoolarts of decaan.



Huisarts

Je kan altijd langs bij de huisarts. Hij of zij kan met je meedenken en wil graag dat het geestelijk en lichamelijk goed met je gaat. De huisarts doet niets zonder jou hierover van tevoren te informeren.



De kind- en jongerentelefoon

Bellen kan gratis en anoniem van 11:00 tot 21:00 uur, op 0800 0432. Of je kan chatten op hun website www.kindertelefoon.nl.



113 Zelfmoordpreventie

Denk je zelf aan zelfmoord? Of denk je dat je ouder zelfmoord wil plegen? Chat of bel gratis met 113: via 0900-0113 en 113. En vind informatie op hun website: www.113.nl.



Instelling voor Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) / Instelling voor Verslavingszorg

Deze instellingen bieden psychische hulp. Hier werken psychologen, psychiaters en andere hulpverleners. Ze zitten over het hele land en hebben vaak een speciale afdeling voor jongeren. Sommige instellingen organiseren ook gratis groepsbijeenkomsten voor jongeren van ouders met psychische of verslavingsproblemen. Die heten KOPP/KOV groepen. Vanaf 16 jaar kan je ook zonder toestemming van je ouder(s) langskomen.



www.kopstoring.nl

Je vindt hier informatie voor, over en door jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. Hier staan tips en verhalen van andere jongeren en een lijst met filmpjes en boeken. Ook kan je contact opnemen met een hulpverlener. En vanaf 16 jaar (tot 25 jaar) kan je een groepscursus volgen en praten met andere jongeren die hetzelfde thuis meemaken. Contact is altijd gratis en anoniem. Ook je ouders hoeven dit niet te weten. De hulpverlener kan je helpen als je extra hulp zoekt.



Meer informatieboekjes

Naast dit informatieboekje, bestaan er nog meer boekjes en kaarten met uitleg speciaal voor kinderen van ouders met psychische problemen en/of verslavingsproblemen. De KOPP/KOV boekjes zijn te vinden op: www.trimbos.nl/webwinkel.

