



Richtlijn / info voor ouders

Kinderen van Ouders met Psychische Problemen / Verslavingsproblemen (KOPP/KOV)

Inleiding

Opgroeien met een vader of moeder die psychische problemen of verslavingsproblemen heeft, is niet altijd makkelijk. Zowel ouders als kinderen¹ kunnen langdurig in een stressvolle situatie zitten en daar flink last van hebben. Om u en uw kind te helpen, is er een richtlijn ontwikkeld. In deze richtlijn (die de *Richtlijn KOPP/KOV voor jeugdhulp en jeugdbescherming* wordt genoemd) staat wat hulpverleners in de jeugdhulp voor u en uw kind kunnen betekenen.

In dit document vatten we de richtlijn kort samen. Het is handig als u van deze richtlijn op de hoogte bent. Zo weet u wat u van hulpverleners in de jeugdhulp kunt verwachten. Ook kunt u de brochure als hulpmiddel gebruiken bij het overleg met een hulpverlener.

Wat is KOPP/KOV?

KOPP staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen; KOV staat voor Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen. Kinderen van ouders met psychische problemen of verslavingsproblemen raken soms in de knel door de situatie waarin ze opgroeien. Ze nemen bijvoorbeeld de rol en taken van de ouders² over en cijferen zichzelf weg. Of ze zijn angstig of schamen zich voor wat er thuis gebeurt en nemen daarom liever geen vriendjes of vriendinnetjes mee. Ook verzuimen ze nog wel eens van school, lopen ze weg van huis, of vinden ze het soms moeilijk hun ouders los te laten en hun eigen weg te gaan. Voor ouders kan dit leiden tot veel stress en zorgen.

Het ene kind loopt een grotere kans in de knel te raken dan het andere. Hoe jonger het kind bijvoorbeeld is, hoe groter het risico dat het door psychische problemen of verslavingsproblemen van de ouders zelf in moeilijkheden komt. Een jonge leeftijd noemen we daarom een 'aandachtspunt'. Heeft een kind veel zelfvertrouwen, dan loopt het juist minder risico problemen te ontwikkelen. Zelfvertrouwen hebben is dus een 'pluspunt'. Zo zijn er allerlei eigenschappen of omstandigheden die de kans op moeilijkheden vergroten of juist verkleinen. Hulpverleners proberen de aandachtspunten te verminderen en de pluspunten te versterken.

Wat doet uw hulpverlener?

Om te zien of een kind hulp nodig heeft, doorloopt de hulpverlener samen met u en uw kind een aantal stappen. Allereerst gaat de hulpverlener na wat er goed gaat en wat er minder goed gaat. Ook kijkt hij of zij³ in hoeverre uw kind problemen heeft, of het risico loopt om problemen te ontwikkelen. Dat betekent dat hij u en uw kind (en soms ook de huisarts of de leerkracht van uw kind) een aantal vragen zal stellen, bijvoorbeeld aan de hand van een vragenlijst. Als u nog meer kinderen heeft, vraagt de hulpverlener ook naar hen. De hulpverlener legt tijdens het hele traject uit wat er eventueel aan de hand is, en wat dit voor u en uw kind kan betekenen. Uiteraard kunt u altijd uw hulpverlener om meer uitleg vragen.

1 Met 'kinderen' bedoelen we ook jongeren (12 tot 18 jaar). Waar 'kinderen' staat kan ook 'het kind' worden gelezen, en omgekeerd.

2 Als in dit document over 'ouders' wordt gesproken, kunnen dit de biologische ouders zijn, maar ook de pleeg-, adoptie- of stiefouders, de gezinshuisouders, de juridische ouders of andere volwassenen die de ouderrol vervullen. Waar 'ouders' staat kan ook 'een ouder' worden gelezen, en omgekeerd.

3 In de rest van dit document gebruiken we de mannelijke vorm. Waar 'hij' staat, kan ook 'zij' worden gelezen.



Heeft uw kind (een verhoogd risico op) problemen, dan zorgt de hulpverlener, in overleg met u, ervoor dat verder onderzoek plaatsvindt. Dit betekent dat de hulpverlener u nogmaals uitnodigt voor een gesprek. In dit verdiepende gesprek gaat de hulpverlener na wat precies de problemen en aandachtspunten zijn en welke mogelijkheden er zijn om deze aan te pakken. Ook wil hij weten of er misschien andere problemen spelen bij uw kind of in het gezin. De hulpverlener wil ook weten wat er thuis goed gaat en wat de pluspunten zijn. Hij kan u ook vragen om enkele vragenlijsten in te vullen. Kinderen vanaf 11 jaar vullen soms zelf een vragenlijst in.

De resultaten van het onderzoek neemt de hulpverlener samen met u en uw kind door. De hulpverlener legt uit welke hulp er mogelijk is. U en uw kind nemen samen met uw hulpverlener een besluit over de beste hulp. Ook stelt u samen vast wat u en uw kind met de behandeling willen bereiken. Wilt u geen hulp, dan nodigt de hulpverlener u nogmaals uit voor een gesprek. Tijdens dit gesprek gaat de hulpverlener na wat uw bezwaren zijn. Ook legt hij nogmaals uit waarom het belangrijk is dat uw kind hulp krijgt. Vervolgens zoekt de hulpverlener samen met u naar een oplossing.

Welke hulp is er?

Er zijn verschillende vormen van hulp beschikbaar. Welke hulp het meest geschikt is, is onder andere afhankelijk van de ernst van de problemen, de leeftijd van uw kind en de mogelijkheid om de aanwezige aandachtspunten en pluspunten te beïnvloeden. In het algemeen geldt: hoe eerder uw kind hulp krijgt, hoe beter.

Mogelijkheden van hulp zijn onder andere:

- individuele gesprekken met een hulpverlener
- behandeling in een groep met leeftijdgenoten
- behandeling met het hele gezin
- online behandeling

Uw hulpverlener bespreekt samen met u en uw kind de mogelijkheden. Voorbeelden van mogelijke behandelingen vindt u aan het eind van deze brochure.

Bij alle hulp en behandelingen gaat het erom dat kinderen leren hoe ze met problemen kunnen omgaan. Bij sommige behandelingen leren kinderen bijvoorbeeld negatieve gedachten te vervangen door positieve, waardoor zij zich beter gaan voelen. Ook leren kinderen moeilijkheden goed op te lossen.

Soms wijkt een hulpverlener in overleg met u van deze behandelingen af. Hij gaat dan samen met u op zoek naar een behandeling die beter past. Tussentijds kijkt u dan samen hoe het gaat. Lijkt de behandeling weinig of niet snel genoeg resultaat te hebben, dan overlegt de hulpverlener met u of er misschien iets anders aan de hand is.

Wat kunt u van de jeugdhulp verwachten?

Van uw hulpverlener mag u verwachten dat hij u bij de behandeling betreft en u goed op de hoogte houdt. Als ouder hebt u het recht om te weten wat er speelt en om daarover mee te praten. Uw hulpverlener hoort beslissingen samen met u te nemen.



Tips voor ouders

Ouders die in eenzelfde situatie zitten als u, hebben vaak moeite om hun kind 's ochtends op tijd naar school te krijgen, geduld voor hun kind op te brengen of leuke dingen samen te doen. Het helpt om een min of meer vaste dagindeling aan te houden. Uw hulpverlener kan u hierbij helpen, of u helpen met andere dingen die u moeilijk vindt.

Als ouder bent u verantwoordelijk voor de opvoeding en ontwikkeling van uw kind. Wanneer u het gezag over uw kind heeft, is het uw recht (en ook uw plicht) om uw minderjarige kind te verzorgen en op te voeden. Ook als uw kind (tijdelijk) niet bij u woont, u het gezag niet heeft of u (tijdelijk) het gezag niet volledig mag uitoefenen omdat er een ondertoezichtstelling is. Blijf dus altijd betrokken en probeer zelf zo veel mogelijk de regie te houden.

Uw hulpverlener onderzoekt samen met u wat de mogelijkheden zijn: wat wilt en kunt u doen om uw zoon of dochter verder te helpen? Sta open voor adviezen en probeer daar zoveel mogelijk mee te doen. Laat ook uw mening blijken. Geef het bijvoorbeeld op tijd aan als een advies niet bij u of uw kind past, en kijk samen met uw hulpverlener wat u daaraan kunt doen.

Meer informatie?

Deze *Richtlijn KOPP/KOV voor jeugdhulp en jeugdbescherming* is gebaseerd op literatuur en gesprekken met deskundigen en cliënten. De richtlijn kunt u nalezen op www.richtlijnenjeugdhulp.nl.



Websites

- www.kopstoring.nl - voor jongeren (16-25 jaar) met een ouder met psychische klachten en/of verslavingsproblemen. Op deze website staat informatie voor, over en door jongeren. Jongeren kunnen een groepscursus in een chatbox volgen, vragen stellen aan een deskundige, verhalen van andere jongeren lezen en hun eigen verhaal met anderen delen. Ook kunnen ze er informatie over psychische problemen en verslaving vinden.
- www.kopopouders.nl – voor ouders (van kinderen tot 18 jaar) met psychische problemen of verslavingsproblemen. *KopOpOuders.nl* informeert en adviseert ouders hoe zij hun ouderrol ondanks hun problemen zo goed mogelijk kunnen invullen. Op de website staan ook ervaringsverhalen van ouders, waarop andere ouders kunnen reageren. Daarnaast kunnen ouders via deze website anoniem een begeleide online groepscursus volgen om ondersteuning te krijgen bij het opvoeden. Ook kunnen ze een online zelfhulp cursus volgen, met beperkte begeleiding, en per e-mail advies krijgen over opvoeding.
- Informatiekaarten en boekjes voor en over kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen (KOPP/KOV) én hun ouders. Te vinden via de webwinkel van Trimbos: www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel > zoek op 'informatieboekjes'.
- www.helpmijndierbareisverslaafd.nl – voor kinderen, partners en andere naasten van ouders met een verslaving. De website biedt een overzicht van workshops en informatiemiddagen. Je kunt met een deskundige bellen voor een luisterend oor en advies.
- www.koppkov.nl – voor professionals, maar ook met tips voor ouders en kinderen. Je vindt hier cijfers, filmpjes en links naar nuttige websites.



Overzicht van mogelijke behandelingen

Overleg met uw hulpverlener de mogelijkheden in uw omgeving.

Voor kinderen:

- *Doepraatgroep KOPP, Pubergroep KOPP en Adolescentengroep KOPP* – gespreksgroepen voor kinderen van 8 tot 12 jaar (Doepraatgroep), van 13 tot 15 jaar (Pubergroep) en van 16 tot 25 jaar (Adolescentengroep). Doel is te voorkomen dat deze kinderen zelf psychische problemen ontwikkelen. De gespreksgroepen bestaan uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur. Bij ernstige emotionele problemen zijn deze gespreksgroepen niet geschikt.
- *Kopstoring* – een online cursus voor jongeren van 16 tot 25 jaar. Doel is te voorkomen dat deze jongeren zelf psychische problemen ontwikkelen. De cursus bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur in een gesloten chatbox.

Voor ouders:

- *Ouder-baby-interventie* – een behandeling gericht op moeders met een depressie en hun baby's. Doel van deze behandeling is om stapsgewijs het contact tussen moeder en baby te verbeteren, om latere problemen bij het kind te voorkomen.
- *Voorzorg* – een programma voor jonge vrouwen tot 25 jaar die maximaal 28 weken zwanger zijn van hun eerste kind en weinig of geen opleiding hebben genoten. De selectie voor deze behandeling doet de verloskundige. Doel van het programma is het voorkómen van problemen. Het programma eindigt als het kind 2 jaar wordt.
- *KopOpOuders* – een online opvoedcursus voor ouders met psychische problemen en/of verslavingsproblemen die een of meer kinderen hebben in de leeftijd van 1 tot 18 jaar. Het doel van de cursus is dat ouders het gevoel krijgen dat ze de opvoeding aankunnen. Daardoor voelt hun kind zich prettiger en loopt het minder risico op problemen.

Voor gezinnen:

- *Psycho-educatieve gezinsinterventie KOPP* – een kortdurende behandeling voor kinderen van 9 tot 14 jaar die een ouder hebben met psychische problemen of verslavingsproblemen. Het programma richt zich op het hele gezin en bevordert de communicatie tussen de gezinsleden. Doel is te voorkomen dat kinderen zelf problemen ontwikkelen.
- *PIEP zei de muis* – bijeenkomsten voor kinderen van 4 tot 8 jaar, die een ouder hebben met psychische problemen of verslavingsproblemen. Het doel is te voorkomen dat deze kinderen zelf psychische problemen ontwikkelen, onder andere door te leren ontspannen, emoties te herkennen en het zelfbeeld te verbeteren. Er zijn in totaal veertien bijeenkomsten. Voor de ouders zijn er daarnaast vier bijeenkomsten waarbij de focus ligt op lotgenotencontact en opvoedingsondersteuning.



- *Billy Boem* – ouderbijeenkomsten gericht op ouders die veel stress ervaren of psychische problemen of verslavingsproblemen hebben, en bijeenkomsten voor hun kinderen van 8 tot 12 jaar. Het doel is ondersteuning bieden en problemen voorkomen. Er zijn in totaal acht bijeenkomsten.
- *KOPP-kind gesprekken* – huisbezoeken voor gezinnen met een ouder die psychische problemen of verslavingsproblemen heeft en kinderen van alle leeftijden. Er wordt ondersteuning geboden en problemen worden bespreekbaar gemaakt met de kinderen.

Colofon

Deze informatie voor ouders over de *Richtlijn KOPP/KOV voor jeugdhulp en jeugdbescherming* is één van de tools vanuit het *Programma Richtlijnen jeugdhulp en jeugdbescherming*.

Deze informatie is voor het laatst geüpdatet in november 2020.

Kijk op <https://richtlijnenjeugdhulp.nl/kopp/> voor de meest actuele versie.

