

Bij ons thuis



Informatie voor kinderen
van 9 tot 12 jaar

Informatieboekjes voor KOPP/KOV

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

Legenda



Uitleg



Invulvragen



Website



Informatieboekjes



Telefoonnummer

Colofon

Vormgeving	Anouschka Boswinous - Kopfkino illustration
Tekst	Trimbos-instituut
Redactie	Lily Menco, Lizanne Visser en Anouk de Gee
Bestellen	www.trimbos.nl/webwinkel
Artikelnummer	AF1819

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

Bij ons thuis	4
Daan	8
Lily	11
Aisa	14
Kevin	17
Bij jou thuis	20
Denk jij dit wel eens?	22
Handige tips	24

Bij ons thuis

Dit boekje gaat over vier kinderen. Ze kennen elkaar niet. Maar alle vier hebben ze een vader of moeder die zich niet goed voelt. Hun ouders hebben een psychisch probleem of een verslaving aan alcohol, drugs, gokken, gamen of internetten. Misschien herken je jezelf in hun verhalen.



Geen enkele ouder kiest voor zulke problemen. Het overkomt iemand, net als bijvoorbeeld de ziekte kanker. Als je vader of moeder zich lange tijd niet goed voelt, dan is het moeilijk voor iedereen thuis. Je merkt dat het bij jouw thuis vaak anders is dan bij anderen. Soms snap je niet goed wat er aan de hand is. Soms voel je je schuldig of ben je bang. Of vind je het spannend vriendjes mee naar huis te nemen.

Het is dan fijn om er met iemand over te praten. Dat er iemand is die jou kan helpen. Iedereen kan wel wat hulp gebruiken. Dit boekje is daarom voor jou. Je leest wat andere kinderen van hun thuis vinden en wat je zelf kan doen. Je hoeft alleen de verhalen te lezen waar je jezelf of je ouder in herkent. Je kan dit boekje ook lezen als niet je ouder, maar iemand anders in je omgeving psychische of verslavingsproblemen heeft.

Je kan dit boekje in je eentje lezen, samen met je ouder of iemand anders die je vertrouwt. Heb je vragen over wat je leest of zorgen over je eigen ouder? Praat er dan met iemand over. Bijvoorbeeld met je vader of moeder, een vriend, je opa, buurman of juf.



Verslaving

Een verslaving is een ziekte. Als je last hebt van een verslaving, heb je steeds meer nodig van alcohol of drugs of moet je steeds vaker en langer gokken, gamen of internetten. En ook als je hiermee zou willen stoppen, is dit vaak erg moeilijk.

Psychische problemen

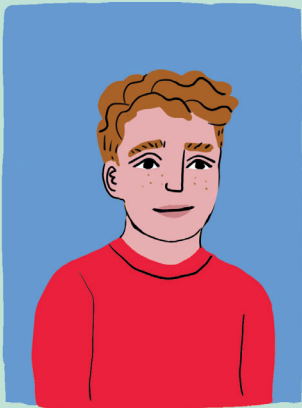
Psychisch betekent: geestelijk. Dat is iets in je hoofd. Als iemand psychische problemen heeft, komt dat door problemen in zijn of haar hoofd. Iemand kan zich lange tijd bijvoorbeeld erg verdrietig, in de war of bang voelen zonder dat daar een duidelijke reden voor is. Soms wordt er gesproken van een psychische ziekte, zoals een depressie of een angststoornis.

Wat is KOPP/KOV?

KOPP/KOV staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) en Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen (KOV).

Daan, Lily, Aisa, Kevin

Daan



“Mijn moeder voelt zich de laatste tijd vaak verdrietig en bang. Ook kan ze uit het niets kwaad worden. Laatst kwam een vriendje bij me spelen. We renden hard naar boven, naar mijn kamer. Toen begon mijn moeder opeens hard

te schreeuwen en te schelden naar ons. Ik schrok heel erg en schaamde me. Nu neem ik liever geen vrienden mee.

Soms hoor ik mijn moeder huilen. Dan wil ik haar wel graag helpen, maar weet ik niet hoe. Als ik in bed lig, maak ik me wel eens zorgen. Dan val ik pas laat in slaap. Ook lukt het soms niet om op school goed te werken, omdat ik steeds aan mijn moeder moet denken. Gelukkig kan ik wel altijd in de pauze mijn hoofd leeg maken tijdens het buiten spelen.

Ik denk wel eens dat het allemaal mijn schuld is, dat ik een irritant kind ben ofzo. Maar zelfs als ik heel lief ben, is ze soms verdrietig. Dus er moet wel iets anders aan de hand zijn. Maar ik snap niet zo goed wat dat dan is. Mijn moeder zegt ook wel eens dat ze het niet zo bedoelt. Ze zegt dat ze dan geen controle heeft over haar angst en de dingen die ze zegt.



Sinds kort praat mijn moeder elke week met Laura. Zij is een hulpverlener en helpt mensen met problemen. Het is fijn om te weten dat mijn moeder bij Laura terecht kan. Laura heeft samen met mijn moeder bedacht dat ik naar de KOPP/KOV groep mag. In deze groep zitten kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen. Andere kinderen vertellen dan wat er bij hen thuis gebeurt. En we kijken film en doen spelletjes samen. Ik ben nu al drie keer geweest.

Ik vind het fijn om te horen dat ik niet de enige ben. Sinds ik meedoe aan de groep kunnen mijn moeder en ik er ook fijner over praten. Ik begrijp haar beter en we doen nu af en toe wat extra leuks samen”.

Wat is een hulpverlener?



Iemand die voor zijn beroep helpt, is een hulpverlener. Hij of zij praat met je vader of moeder over de psychische of verslavingsproblemen. Soms praat de hulpverlener ook met familieleden, zoals met jou. Er bestaan verschillende soorten hulpverleners. Bijvoorbeeld maatschappelijk werkers, psychologen, psychiaters en huisartsen. Elke soort heeft een eigen manier van helpen. Een hulpverlener wordt ook wel ‘behandelaar’ of ‘therapeut’ genoemd.

Lily

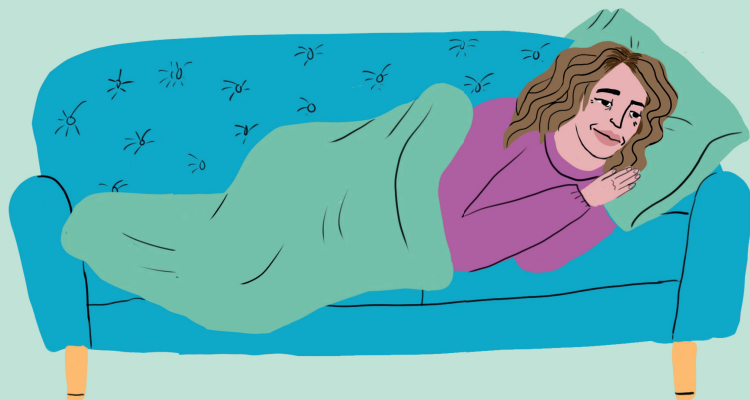


“Mijn moeder drinkt veel alcohol. Dat betekent dat ze vaak dronken is. Ik begrijp niet waarom ze dat doet. Dan ruikt ze naar wijn. Als ze heeft gedronken, zoekt ze de ene keer met iedereen ruzie, de andere keer is ze heel erg vrolijk. Ook zegt ze wel eens rare dingen.

Ik doe dan maar alsof ik het niet heb gehoord, maar mijn zus wordt wel snel boos op haar. Ik heb een hekel aan ruzie, dus dan ga ik maar snel naar mijn kamer. Daar kan ik lekker muziek luisteren.

Op dagen dat ze niet drinkt voelt mijn moeder zich meestal niet zo goed. Dan lacht ze niet en zingt ze niet meer. Ze zit thuis op de bank of ze ligt op bed. Tegen mij en mijn zus probeert ze dan om vrolijk te doen, alsof ze nergens last van heeft. Maar ik voel gewoon dat het niet echt is.

Ik probeer mijn moeder zoveel mogelijk te helpen. Ik hoop dat ze zich dan minder slecht voelt. Ik doe bijvoorbeeld de afwas. Of ik breng haar een kopje thee. Maar mijn moeder voelt zich dan toch niet beter. Dan ben ik wel verdrietig. Gelukkig komt mijn oma vaak langs. Dan doen we leuke spelletjes. Mijn moeder doet dan wel eens mee en dan hebben we het gezellig.”



Ik vind het best moeilijk thuis. Laatst moest ik op school hard huilen. Toen heb ik het aan de meester verteld. Dat luchtte wel op. Maar het voelde ook wel rot, net alsof ik mijn moeder verraadde. Mijn meester zei dat ik me niet schuldig hoefde te voelen. Ik mag altijd langskomen voor een praatje.

i

Wat is dronken?

Wie te veel alcohol drinkt, wordt dronken. Alcohol zit in bier, wijn of sterke drank. Als iemand dronken is, gedraagt hij zich anders dan normaal. Een dronken persoon beweegt raar of kan vreemd of onduidelijk gaan praten. En ze zeggen wel eens gekke of onaardige dingen terwijl ze het niet zo bedoelen. Later kunnen ze dat ook vergeten zijn. Dronken mensen zijn soms zo misselijk van de drank dat ze moeten overgeven.

Aisa



“Mijn vader is anders dan andere ouders. Altijd moet alles op zijn manier. Hij kan boos worden om de kleinste dingen. En hij vindt het niet leuk als ik een vriendin mee naar huis neem. Dat vindt hij dan te druk. Gelukkig mag het wel als hij naar zijn werk is.

Als ik iets wil vertellen over school of mijn vrienden, dan lijkt het alsof hij niet luistert. Dan vraag ik me af of hij wel echt benieuwd is naar wat ik zeg. Het is net alsof het hem niets uitmaakt. Dan kan ik heel boos en chagrijnig worden.

Mijn moeder zei laatst tegen me: “Ik weet het, je vader doet soms onaardig. Toch houdt hij echt wel van jou. Maar zijn hoofd werkt anders. Hij vindt het lastig om anderen te begrijpen.” Ik ben blij dat ik er met mijn moeder over kan praten. Ik snap het nog niet altijd, maar ik ben wel minder boos.

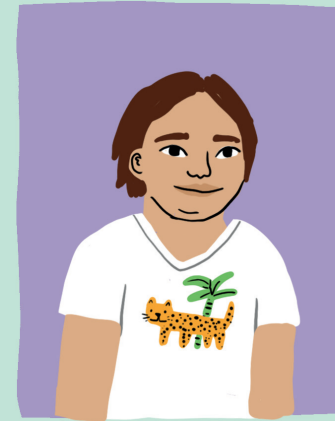
Elke week komt er een hulpverlener bij ons thuis. Dat is Vincent. Hij helpt mijn vader dan met allemaal dingen die hij moet doen en hoe hij bijvoorbeeld moet praten met mensen van zijn werk. Soms kletst hij ook wat met mij. Hij vraagt dan hoe het met mij gaat. Ook kan ik met hem praten over dingen die ik lastig vind aan mijn vader. Dat vind ik wel fijn.



Samen met mijn beste vriendin Dina zit ik op zwemles. Dat vind ik super leuk en ik vergeet dan even alles. Na zwemles gaan we altijd bij Dina thuis wat drinken. Haar moeder heeft tegen mij gezegd: “Je mag best plezier hebben en leuke dingen doen.” Mijn moeder is het daar helemaal mee eens. En laatst had mijn vader een nieuwe kledingkast voor mij gemaakt. Dat vond ik heel knap van hem.”



Kevin



“Mijn vader gebruikt drugs. Hij kan heel druk worden of juist heel sloom. En hij kijkt dan gek uit zijn ogen. Ook doet hij soms gemeen tegen mijn moeder. Dan scheldt hij haar uit. Ik let altijd op wat mijn vader doet, want ik weet nooit zeker in welke bui hij is.

Het is ook wel eens gebeurd dat hij mij vergat op te halen van judo. Dat kwam door de drugs. Ik vond dit echt stom en schaamde me ook. Terwijl ik zelf niets verkeerd had gedaan!

Mijn vader heeft wel eens geprobeerd om te stoppen met de drugs. Hij ging naar een kliniek, een soort ziekenhuis waar mensen een tijdje naartoe gaan om van de drugs af te komen.

Mijn moeder en ik mochten toen ook langskomen. Mijn vader heeft toen beloofd dat hij voortaan van de drugs af zou blijven. En dat hij een baan zou zoeken. Hij wilde het volgens mij echt graag, maar er is toch niet veel van terecht gekomen. Mijn moeder heeft mij uitgelegd dat

het heel moeilijk is om te stoppen, omdat de drugs eigenlijk de baas spelen over mijn vaders hoofd en lichaam. Dat vind ik echt stom voor hem.

Soms zou ik wel eens in een gewoon gezin willen wonen. Zoals bij mijn vriend Jesse thuis. Maar ik wil eigenlijk ook niet weg bij mijn vader en moeder. Want wie moet mijn ouders dan in de gaten houden? Gelukkig mag ik wel altijd bij Jesse logeren als ik geen zin heb om thuis te zijn. Jesse en zijn ouders weten ook van mijn vader en zeggen dat ik altijd langs mag komen.



Mijn juf weet ook wat er thuis aan de hand is. Ik ben van de zomer een week op kamp geweest. Daar heeft de juf voor gezorgd. Dat was heel erg gezellig! Ik dacht even helemaal niet meer aan de problemen thuis. En mijn vader wilde achteraf alles weten over het kamp. Dat vond ik leuk. Mijn vader vertelde toen ook dat hij echt heel graag wil stoppen met de drugs. Hij vindt het ook voor mij zo rot.”

i

Wat zijn drugs?

Drugs zijn verslavende middelen. Drugs komen in een pilletje, poeder, spuit met vloeistof of je kan het roken. Er zijn drugs die ervoor zorgen dat mensen dingen anders zien, proeven, ruiken of voelen. Sommige drugs maken iemand actief en energiek. Weer andere drugs maken mensen juist rustig. Ze voelen dan minder angst, pijn en stress.

Bij jou thuis

Je hebt nu kennis gemaakt met Daan, Lily, Aisa en Kevin, en met hun gezin. Maar hoe ziet jouw gezin eruit? De vragen hieronder kan je invullen als je dat wilt, maar het hoeft niet. Als je het fijner vindt, kan je er ook met iemand over praten.



Teken hieronder jouw gezin



Daan, Lily, Aisa en Kevin vertelden wat er aan de hand is met hun vader of moeder. **Weet jij wat er aan de hand is met jouw ouder? Hebben jullie een naam voor de problemen van je ouder?** Misschien kan jouw vader of moeder dit uitleggen aan jou.

Daan, Lily, Aisa en Kevin vinden het thuis soms lastig en merken veel van de problemen van hun ouder. **Wat vind jij lastig thuis? Wat merk jij van de problemen van je ouder?**

Denk jij dit wel eens?

Daan, Lily, Aisa en Kevin hebben het niet makkelijk. Ze maken zich zorgen om hun ouder. Ze vinden het vervelend dat het thuis niet altijd gezellig is en dingen soms niet kunnen. Soms schamen ze zich ook een beetje. Deze vragen komen af en toe in hen op. Twijfel jij ook wel eens?

Is het mijn schuld?

Veel kinderen denken dat het hun schuld is dat hun vader of moeder zich niet goed voelt of niet kan stoppen met drank, drugs, gokken, gamen of internetten. Maar dat klopt niet! Jij kan er niets aan doen dat iemand zulke problemen heeft. Je kunt je ouder ook niet beter maken. Hij of zij is de enige die er iets aan kan doen.

Ben ik niet lief?

Misschien denk je wel eens dat je vader of moeder niet zoveel van je houdt of je niet lief vindt. Natuurlijk houden ouders heel veel van hun kind. Maar je vader of moeder heeft problemen in het hoofd of last van een verslaving. Dat kost jouw ouder heel veel tijd en energie. Het is dan moeilijk voor hem of haar om te laten merken dat ze van jou houden.

Ben ik de enige?

Iedereen is wel eens ziek. Dat kan lichamelijk of in je hoofd (psychisch) zijn. Als iemand bijvoorbeeld een gebroken been heeft, ziet iedereen dat. Mensen bieden hulp en houden er rekening mee. Maar als iemand problemen heeft in het hoofd, kan je dat niet goed aan de buitenkant zien. Het is dan moeilijker te begrijpen. Misschien schaam je je voor de problemen of ziekte van je ouder. Het is daarom goed om te weten dat heel veel mensen in hun leven te maken krijgen met psychische problemen. Van elke 10 mensen, krijgen er 4 een psychische ziekte en/of een verslaving. Je bent dus zeker niet de enige die het kent. Maar dat je er van baalt en je je zorgen maakt, is heel begrijpelijk en normaal.



Handige tips

Jij kan thuis veel merken van de psychische of verslavingsproblemen van jouw vader of moeder. Dat kan soms lastig zijn. Praten helpt. En verder moet je goed voor jezelf blijven zorgen. Hier staan een paar tips. De vragen bij de tips kan je invullen als je dat wilt, maar het hoeft niet. Als je het fijner vindt, kan je er ook met iemand over praten.



Praten



Praten over je ouder kan best spannend zijn. Misschien schaam je je of denk je dat anderen je verhaal maar raar vinden. Veel kinderen denken zo, maar toch kan praten wel echt helpen. Het lucht op. Iemand begrijpt je beter als je zelf verdrietig bent of veel aan je hoofd hebt. En anderen kunnen je ook helpen als je dat wilt.

Misschien voel je je schuldig naar je ouder omdat je over hem of haar praat. Dat hoeft niet! Jij kan er niks aan doen dat je ouder problemen heeft. En jij mag steun zoeken voor jezelf. Net als Daan, Lily, Aisa en Kevin mag jij praten met iemand die je vertrouwt.



Het hoeft niet, maar het kan helpen om je vader of moeder te vertellen dat je graag met iemand over thuis wil praten. Ook je ouder vindt het fijn om te weten dat er altijd iemand is voor jou. Samen kunnen jullie bedenken wie dit kan zijn.



Met wie kan jij praten over je ouder?

Bij wie kan je terecht als het thuis minder goed gaat?

Dit kan bijvoorbeeld familie, een vriend, je leerkracht, ouder van een vriend, buurvrouw, sportcoach, huisarts of hulpverlener zijn.

Plezier



Plezier hebben als je vader of moeder problemen heeft... Soms denken kinderen dat dat niet mag. Maar dat is niet waar. Plezier hebben is juist goed. Het helpt om je even af te leiden van je zorgen en je te ontspannen. Ook je ouders vinden het belangrijk dat jij leuke dingen blijft doen, ook als zij zich zelf niet zo goed voelen.



Wat vind jij leuk om te doen?

Aan leuke dingen denken

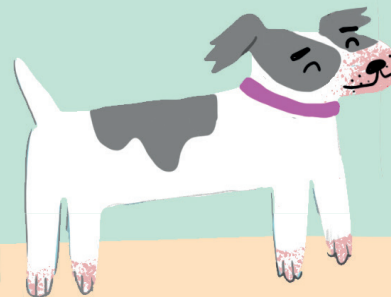


Ook al is het thuis lastig, blijf aan leuke dingen denken. De volgende vragen kunnen je helpen als het thuis minder fijn is.

?

Wat was er leuk vandaag? Wat ging er goed? Waar kijk je naar uit? Een logeerpartijtje, nieuw spel, voetbalwedstrijd? Het kan van alles zijn!

Waar ben jij goed in of waar mag je trots op zijn?



?

Wat vindt jouw moeder of vader leuk aan jou? Waar zijn ze trots op? Als je het niet goed weet, kan je het aan ze vragen.

Wat vind jij leuk aan jouw ouder? Waar is jouw vader of moeder goed in?

Kom je er even niet uit?

Het is heel begrijpelijk als je je soms boos, bang, verdrietig of teleurgesteld voelt vanwege je ouder. Het helpt om te weten dat er heel veel kinderen zijn zoals jij. In Nederland zijn er 577.000 kinderen die hetzelfde meemaken. Dat zijn in iedere schoolklas 5 leerlingen. Veel hè?!

Heb je even niemand om mee te praten of kom je er niet uit, dan is er altijd nog de Kindertelefoon. Die kun je elke dag van 11:00 tot 21:00 uur gratis en anoniem bellen. Of je kan chatten op hun website.



Telefoon: 0800 0432



Website: **www.kindertelefoon.nl**



Meer informatie



Andere informatieboekjes in deze reeks

Naast dit informatieboekje, bestaan er nog meer boekjes en kaarten met uitleg speciaal voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen. Voor tieners bestaat het boekje *Als het waait in huis*. Je kan alle informatieboekjes voor KOPP/KOV vinden op **www.trimbos.nl/webwinkel**.



Op **www.kopstoring.nl** vind je informatie voor, over en door jongeren (16+) met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. Hier staan tips en verhalen van andere jongeren en een heleboel filmpjes. Ook als je jonger bent, kan je altijd een kijkje nemen.

