

# Kinderen opvoeden als u zelf psychische problemen heeft

## 1. Het opvoeden van kinderen

Het opvoeden van kinderen is geen gemakkelijke opgave en iedere ouder vraagt zich wel eens af of hij het goed doet en/of beter kan.

Een ouderopleiding bestaat er niet en elk kind heeft zo zijn eigen behoeften en wensen. De opvoeding legt echter wel de basis voor de verdere ontwikkeling van kinderen, net zoals uw opvoeding voor uw leven belangrijk was. De boodschap en signalen die worden meegegeven door ouders aan kinderen blijven voor hen belangrijk bij het inrichten van hun (latere) leven, het maken van keuzes, het aangaan van relaties e.d.

Kinderen hebben heel veel nodig, maar u hoeft gelukkig niet alles zelf te doen. De omgeving, zoals familieleden, burens en onderwijzers kunnen bijspringen in de opvoeding en vervullen net als de ouders vaak een belangrijke rol in de ontwikkeling van kinderen.

Indien één van de ouders of beide ouders kampen met psychische of psychiatrische problemen kan dit ook van invloed zijn op de kinderen. Deze themabrochure is in eerste instantie bedoeld voor ouders die tijdelijk of permanent te maken hebben met psychische problemen en kinderen opvoeden.

## 2. Psychische problemen

Een op de vijf Nederlanders krijgt in zijn/haar leven te maken met (ernstige) psychische problemen!! Ze zijn psychisch uit hun evenwicht, niet meer zichzelf. Ze zijn bijvoorbeeld depressief of angstig. Lopen vast in hun relatie, blijven langdurig rouwen na een verlies van een dierbare, kunnen een schokkende gebeurtenis niet verwerken of hebben last van overspannenheid of een burn-out.

Soms zijn oorzaken niet zo helder aan te wijzen, maar zijn er toch psychische klachten. Dit kan een fysieke oorzaak hebben of een genetische (erfelijk). Sommige mensen lijden chronisch aan bijvoorbeeld schizofrenie, (Manisch) Depressiviteit, etc.

Voor de meeste psychische klachten kan hulp worden gezocht en gevonden. Sommige klachten kunnen dan helemaal verdwijnen. Andere klachten kunnen dan verminderen of de symptomen van de ziekte kunnen worden bestreden.

In eerste instantie is uw huisarts de persoon die u voor de juiste hulp kan verwijzen. Informentaal kan u informeren over ziektebeelden, mogelijkheden tot behandeling etc. In alle gevallen is het goed tijdig aandacht te vragen voor uw problemen, zodat de behandeling in een vroeg stadium gestart kan worden.

Voor de meeste mensen is het moeilijk te accepteren dat zij last hebben van psychische problemen, andere mensen herkennen ze niet altijd en vertalen ze soms in lichamelijke klachten. Veel mensen blijven dan ook zelf nodeloos lang met hun klachten worstelen. Andere mensen voelen zich schuldig voor hun klachten of schamen zich ervoor. Dit belemmert veel mensen om hulp te zoeken of met anderen over hun problemen te praten.

Nog moeilijker wordt het als u beseft dat de omgeving beïnvloed wordt/kan worden door uw problemen. Uw omgeving kan bestaan uit collegae op het werk, kennissen, familie en uw eigen gezin.

Het is mogelijk dat uw kinderen beïnvloed worden door uw problemen. Veel ouders voelen zich hier schuldig over en durven hiervoor geen hulp of ondersteuning te vragen. Daarnaast is het vaak moeilijk of onmogelijk om uw volle aandacht te kunnen geven aan de kinderen als u zelf problemen hebt. Het is lastig u hier niet schuldig over te voelen en dit te accepteren.

**Door er echter niet over te praten, om toch alles zelf alleen te willen doen en geen ondersteuning te zoeken worden de problemen echter in stand gehouden. Dit terwijl er mogelijkheden zijn om de situatie te verbeteren.**

Uit onderzoek blijkt dat kinderen van ouders met psychische problemen niet zozeer last hebben van de problemen van de ouder, maar meer van de manier waarop met deze problemen wordt omgegaan en de problemen niet bespreekbaar waren.

### 3. Wat hebben kinderen in het algemeen nodig ?

Er zijn een aantal zaken die voor kinderen belangrijk zijn en die zij nodig hebben van u of van uw omgeving. Deze worden hier kort benoemd om ook te kunnen bepalen waar eventuele knelpunten (als gevolg van psychische problemen van een van de ouders) kunnen ontstaan.

**De volgende zaken zijn voor kinderen in het algemeen belangrijk:**

- **Duidelijke regels, grenzen en regelmaat.** Voor een kind is het prettig te weten wat er wel en niet mag en wanneer. Dat geeft kinderen een veilig gevoel. Uiteraard gaat het hier om redelijke regels, die het kind ook de ruimte geven.
- **Aandacht en complimentjes.** Alle kinderen (ook lastposten en dwarse pubers) doen een hoop goed. Het is belangrijk voor kinderen om te weten wat ze (wel) goed doen.
- **Warmte en liefde.** Kinderen hebben behoefte aan een knuffel, een knipoog, een aai over hun bol.
- **Ruimte om gevoelens te uiten.** Gevoelens hebben we allemaal –prettige en minder prettige. Het is voor kinderen belangrijk om zich te kunnen uiten.
- **Serius genomen te worden.** Voor kinderen is het belangrijk dat er rekening met hen wordt gehouden. Het luisteren naar kinderen is daarvoor belangrijk, ook als het in de ogen van de volwassene om “kleine” dingen gaat.
- **Geduld.** Kinderen moeten veel leren. Dat kan niet allemaal tegelijk. Het is prettig voor ze als iemand dat begrijpt.
- **De ruimte om te laten zien wat ze al kunnen.** Op een gegeven moment moeten kinderen zelfstandig worden. Dat lukt natuurlijk alleen als kinderen af en toe de kans krijgen om te laten zien wat ze al kunnen.

- **Een voorbeeld dat ze kunnen navolgen.** Elk kind zoekt iemand uit op wie het later wil lijken. Ouders, leerkrachten, grotere kinderen – iedereen kan een “voorbeeld” zijn.
- **Zichzelf (en dus kind) kunnen zijn.** Een kind kan zich snel verantwoordelijk voelen voor de thuissituatie en/of de problemen van de ouders. Dit maakt het kind-zijn (vrijuit spelen, dollen. etc.) soms moeilijk.

#### **4. Wat kunt u doen voor uw kinderen?**

Voor ouders is het opvoeden van kinderen extra zwaar als ze last hebben van psychische problemen. U kunt zich bijvoorbeeld schuldig voelen omdat u het gevoel hebt uw kinderen tekort te doen. U hebt, vanwege uw problemen, misschien geen energie meer over voor uw kinderen, of ervaart het als een zware opgave om zich op uw kinderen te moeten concentreren. Allereerst is het goed uw problemen te (her)kennen en hierbij, indien nodig, hulp te zoeken bij een deskundige.

Uw zorgen omtrent het welzijn van uw kinderen kunt u binnen de behandeling bespreken met uw hulpverlener. Dit is belangrijk, omdat wanneer u zich zorgen maakt over de kinderen, het de oplossing van uw eigen problemen ook kan belemmeren.

Er kan veel gedaan worden voor kinderen van ouders met psychische problemen. Veel ouders denken ten onrechte dat het beter is er niet over te praten. Dit, om de kinderen niet te belasten. De ervaring leert dat dit niet juist is. Kinderen hebben namelijk de behoefte aan informatie. Anders gaan ze fantaseren, maken het erger dan het is, en kunnen gaan denken dat het hun schuld is dat papa of mama zo in de war of verdrietig is. Kinderen hebben baat bij openheid en informatie die is afgestemd op hun leeftijd. Er over praten kan de eerste stap zijn. Informentaal beschikt over boekjes voor kinderen in diverse leeftijdsgroepen.

#### **Hoe kunt u uw kinderen het best informeren over uw problemen en hoe kunt u dan het best omgaan met uw kinderen?**

##### **Tien praktische tips**

##### **1. Vertel wat er aan de hand is**

Uw kind merkt dat er iets is. Dus kunt u maar beter vertellen wat er precies aan de hand is. U kunt er zelf over beginnen, of wachten tot uw kind ernaar vraagt. Sommige kinderen vinden het niet echt prettig om te gaan zitten voor een gesprek. Ze willen wel praten, maar bijvoorbeeld liever tijdens het afwassen, of op de rand van het bed. Dan voelen ze zich meer op hun gemak. Wat en hoe u het precies vertelt kunt u met uw hulpverlener bespreken.

##### **2. Wees eerlijk in uw uitleg**

U hoeft geen moeilijke woorden te gebruiken. Vertel gewoon in uw eigen woorden wat er aan de hand is. En vraag voor de zekerheid af en toe of uw kind begrijpt wat u verteld heeft. Misschien stelt uw kind vragen, waarop u geen antwoord weet. “Ik weet het niet” kan dan een heel eerlijk antwoord zijn.

### **3. Luister naar uw kind**

Als u vertelt wat er aan de hand is, vraag dan af en toe wat uw kind ervan vindt. En luister dan goed. Kinderen voelen zich prettiger als er goed naar ze geluisterd wordt en als ze begrepen worden. Praten met kinderen is immers vooral: luisteren naar kinderen.

### **4. Kijk naar uw kind**

Kinderen laten vaak met hun gedrag zien hoe het met ze gaat. Als ze in hun gedrag anders worden, kan dat een signaal zijn dat ze ergens mee zitten. Weer in bed plassen, spijbelen, of weglopen – dat zijn duidelijke signalen. Soms zijn de veranderingen in gedrag niet zo duidelijk. Dat betekent dat u goed moet kijken en blijven kijken naar uw kind.

### **5. Een vaste gang van zaken**

Voor kinderen betekent regelmaat zoiets als rust en veiligheid. Wanneer er problemen in het gezin zijn, geeft het kinderen een vertrouwd gevoel als sommige dingen gewoon doorgaan. Als ze gewoon huiswerk moeten maken en gewoon lid blijven van hun sportclub of gewoon andere leuke dingen kunnen blijven doen.

### **6. Betrek er bekenden bij**

Eis niet van uzelf dat u altijd alles alleen moet kunnen. Schakel zo nodig anderen in: familieleden, burens, een leerkracht, andere ouders, naschoolse opvang.

### **7. Wanneer informeert u de school?**

Als er sprake is van langdurige psychische klachten is het verstandig de school over de thuissituatie te informeren.

De school moet geïnformeerd worden als een van de ouders opgenomen wordt. Of als het kind zo van slag is, dat het op school niet meer kan opletten. Als de leerkracht dan weet wat er aan de hand is, kan hij uw kind beter opvangen. Vertel uw kind dat u de leerkracht heeft geïnformeerd.

### **8. Als uw kind iemand anders in vertrouwen neemt?**

Veel kinderen hebben behoefte om te praten met iemand anders: een oom of tante, de buurvrouw, hun leerkracht.... Als ze bij een ander terecht kunnen, hoeven ze u niet steeds lastig te vallen. Het is dus geen "roddelen". Er is dan ook geen enkele reden om wantrouwig te worden als uw kind iemand anders in vertrouwen neemt.

### **9. Kindergroepen**

Voor sommige kinderen is praten niet genoeg. Ze hebben meer nodig om alles te verwerken. Er worden activiteiten voor kinderen en jongeren georganiseerd door instanties zoals plaatselijke instellingen voor de GGz (via de afdelingen Preventie), door Labyrint/In Perspectief en Ypsilon (zie adressen).

### **10. Het allerbelangrijkste: een knipoog of een knuffel**

Welke problemen er ook zijn, voor uw kind is het belangrijkste dat u van hem (of haar) houdt. Elke vader of moeder heeft een eigen manier om dat duidelijk te maken. Met een knuffel, een knipoog, of met lieve woordjes. Als dat maar duidelijk wordt gemaakt aan kinderen, iedere dag opnieuw – dan kunnen ze heel wat aan.

Als kinderen zien dat er iets naars met hun ouders aan de hand is, roept dit bij hen uiteenlopende reacties op. Sommige kinderen voelen zich verantwoordelijk voor de situatie thuis of zelfs schuldig omdat zij hun ouders niet kunnen helpen. Anderen trekken zich terug,

worden stil, angstig, of juist opstandig en druk. Kinderen kunnen verschillende signalen afgeven die kunnen duiden op problemen. Vaak merkt u het als ouder of omgeving zelf in een plotselinge verandering van gedrag/houding van uw kind. Uw behandelaar is op de hoogte van mogelijke signalen in de diverse leeftijdsfasen van uw kind.

## 5. Hulp en ondersteuning voor ouder en kind

Zowel voor de ouders als de kinderen zijn er mogelijkheden voor hulp/ondersteuning. Allereerst is het voor de ouder van belang de eigen problemen te (h)erkennen en hier hulp voor te zoeken. In onze themabrochure "In therapie" worden hier een aantal mogelijkheden voor genoemd. Uw huisarts, behandelaar cq case-manager is in eerste instantie het aanspreekpunt om uw problemen mee te bespreken. Voor achtergrond informatie en advies zou u ook langs kunnen komen bij Informentaal.

## 6. Adressen en telefoonnummers

- Informentaal, informatie- en adviespunt GGz, 2<sup>e</sup> Const. Huygenstraat 39, 1054 CP Amsterdam, tel. 020-590 46 00
- Preventie-afdelingen plaatselijke GGz instellingen, voor informatie en bv. opvoedingsondersteuningsmogelijkheden en specifieke groepen voor kinderen, voor PuntP (regio Amsterdam Oud-West, Centrum en Noord), 2<sup>e</sup> Const. Huygenstraat 39, 1054 CP Amsterdam, 020-5901330
- Pandora, belangenvereniging voor mensen met psychische en psychiatrische problemen, Postbus 75622, 1070 AP Amsterdam, 020-685 11 71
- Ypsilon, belangenvereniging voor familieleden van mensen met schizofrenie en psychosen, regionale afdeling Amsterdam: ma t/m do 13.30-16.30, P.C. Hoofdstraat 170-172, 1071 CH Amsterdam, 020-4700474. Organiseert bijeenkomsten voor partners en kinderen van mensen met schizofrenie en een psychotische stoornis
- Labyrint- In Perspectief, organisatie voor familieleden en directbetrokkenen van psychiatrische patiënten, Postbus 12132, 3501 AC Utrecht, 030-254 68 03
- Opvoedtelefoon Noord-Holland, 0900-821 22 05
- De Opvoedwinkel, Nic. Beetsstraat 86 b, 1053 RP Amsterdam, 020-689 92 21
- Opvoedsteunpunten in diverse stadsdelen

## 7. Literatuur

- Diverse folders en brochures voor ouders en kinderen (voor diverse leeftijdsgroepen). Verkrijgbaar bij Informentaal of de afdeling Preventie.

## 8. Websites

- [www.Informentaal.nl](http://www.Informentaal.nl)
- [www.arkin.nl](http://www.arkin.nl)
- [www.geestelijke-gezondheidszorg.nl](http://www.geestelijke-gezondheidszorg.nl) (startpagina met zoekmachine)

- [www.jeugdinformatie.nl/16ofzo](http://www.jeugdinformatie.nl/16ofzo)
- [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl)
- [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)
- [www.stichtingpandora.nl](http://www.stichtingpandora.nl)
- [www.kindermishandeling.nl](http://www.kindermishandeling.nl)
- [www.zwaarweer.nl](http://www.zwaarweer.nl) (voor kinderen met depressieve klachten)
- [www.netdokter.nl](http://www.netdokter.nl)
- [www.korrelatie.nl](http://www.korrelatie.nl)
- [www.jip.org](http://www.jip.org)
- [www.drankjewel.nl](http://www.drankjewel.nl)
- [www.similes-be](http://www.similes-be)

## Restrictie

De informatie in deze brochure is niet uitputtend, maar een selectie van informatie die over het onderwerp beschikbaar is. Informentaal is niet aansprakelijk voor inhoudelijke fouten of hiaten in deze brochure, of voor de inhoud van de aanbevolen informatie(sites)

## **Bijlage: informatie voor kinderen van ouders met psychische problemen (vanaf 16 jaar)**

Als een van je ouders ernstig psychische of psychiatrische problemen heeft, heeft dat invloed op jou als kind. Je krijgt minder aandacht, je neemt een deel van de zorg in huis op je en vaak heb je het gevoel dat je er helemaal alleen voor staat.

Opgroeien in zo'n gezin heeft ook invloed op de manier waarop je met vrienden en vriendinnen omgaat. En later met je partner. Je moet nadenken over de vraag of je het op school of op je werk vertelt. En wat doe je als je in je relatie patronen tegenkomt die je herkent van vroeger? Een van de dingen die mensen vaak noemen die opgegroeid zijn in zo'n situatie is, dat ze zich veelal (over)verantwoordelijk voelen voor anderen, en snel geneigd zijn problemen van anderen daardoor op hun schouders te nemen. Dat het ze moeite kost om een relatie op te bouwen en te behouden omdat ze zich nog zo verbonden voelen met het gezin waar ze uitkomen. Ze hebben moeite met het stellen van grenzen daarin en vinden het moeilijk voor zichzelf te kiezen.

Als kind weet je dat jouw gezin anders is dan andere gezinnen. Voor een deel krijg je andere regels mee, die je leven kunnen beïnvloeden. Welke zijn deze regels, en wat kun je hieraan doen? Bijvoorbeeld wanneer je altijd hebt gehoord dat je er niet over mag praten. Als kind maakt dit veel indruk en ben je loyaal naar je ouders. Later, zo blijkt uit verhalen van jong volwassenen, is deze ongeschreven regel een zware last. Schuldgevoel wanneer ze er wel over praten, schaamte en terughoudendheid over de situatie waar ze in opgegroeid zijn. Dit, terwijl de behoefte om erover te praten groot kan zijn.

Je behoefte aan steun en hulp kan groot zijn. Maar waar vindt je die steun die je nodig hebt, en hoe herken je goede hulp? En vooral, wat heb je eraan? Het blijkt dat veel mensen die opgegroeid zijn in een gezin, waarin één van de ouders psychische problemen had, slechte ervaringen hebben met de professionele hulpverleners. Weinig van hen hebben ooit aan deze kinderen gevraagd hoe het eigenlijk met hen ging. Of de kinderen zagen dat de hulp aan hun vader of moeder niet voldeed of nog erger, totaal mis liep.

Tenslotte vraag je je misschien af of je zelf risico loopt om ernstige psychische of psychiatrische problemen te krijgen. En vraag je je af of jouw (toekomstige) kinderen risico lopen. Dit, omdat kinderen van toen, de volwassenen van nu, weten dat bepaalde psychiatrische stoornissen een erfelijke component kunnen hebben.

Over al deze onderwerpen is informatie en voorlichtingsmateriaal beschikbaar. Tips en persoonlijke verhalen van jongeren en jong volwassenen over het op zoek gaan naar steun en hulp, over hoe zij omgaan met vriendschappen en relaties, over de (ongeschreven) regels waar zij ook mee te maken hebben gehad, en hoe ze daarmee zijn omgegaan. En natuurlijk ook over de erfelijke risico's.

Wil je meer weten, of wil je er eens met iemand over praten?

Neem dan gerust contact op met Informatiaal, de afdeling Preventie van Mentrum, of de stichting Labyrinth-In Perspectief te Utrecht.

De betreffende telefoonnummers staan vermeld in deze brochure.