

Opgroeien  
met zorgen  
of spanningen  
in huis?



hoe is het  
eigenlijk  
met jou?

wist je  
dat ...

- ... er jaarlijks 405.000 ouders zijn met een psychische stoornis en/of verslaving?
- ... deze ouders gezamenlijk 577.000 kinderen onder de 18 jaar hebben?
- ... we deze kinderen KOPP/KOV-kinderen noemen? KOPP staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen, KOV voor Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen.
- ... het hier alleen maar om geregistreeerde ouders en kinderen gaat? Het vermoeden is dat het er in werkelijkheid nog veel meer zijn.
- ... 4 tot 5 kinderen in een klas van 30 leerlingen te maken hebben met een ouder met een psychische stoornis en/of verslaving?

Een ziekte, verslaving of beperking van ouder(s), broer of zus kan leiden tot stress en spanning in de thuissituatie. Het heeft invloed op de invulling van de ouderrol en daarmee op de ontwikkeling en het leven van kinderen. Om te voorkomen dat kinderen en jongeren in deze thuissituaties zelf problemen ontwikkelen is er een preventief aanbod vanuit Pro Persona Connect, GGNet en IrisZorg. In deze waaier staat een overzicht van het aanbod, met een aantal gesprekstips voor professionals.

Dit aanbod is kosteloos. Een verwijfsbrief is niet nodig en er wordt geen dossier aangemaakt. Per gemeente kan het aanbod verschillen. Raadpleeg de websites van de organisaties voor de actuele stand van zaken.



## ***KOPP/KOV-KINDEREN:***

- Doen 5 x vaker een beroep op de geestelijke gezondheidszorg.
- Hebben 2 tot 3 x zoveel kans op een psychische stoornis of verslaving.
- Bij kinderen van ouders met een depressie en/of angststoornis heeft zelfs 65% op 35-jarige leeftijd zelf een depressie en/of angststoornis.
- Hebben 2 tot 3 x zoveel kans op kindermishandeling.

## Verborgen signalen

We weten dat elk kind van ouders met psychische of verslavingsproblematiek risico loopt. Bij veel KOPP/KOV-kinderen worden echter geen signalen van problemen opgemerkt, ook als die er wel zijn. Deze kinderen vallen namelijk vaak niet op, omdat ze zich heel goed kunnen aanpassen. Ook hebben kinderen vaak de neiging uit gewenning, of schuld- of schaamtegevoel de problemen te verbergen.

*"Als iemand mij vroeg hoe het met me ging zei ik 'goed'. Niemand zag iets aan me en niemand vroeg door. Als dat wel was gedaan had ik misschien verteld hoe slecht het met me ging."  
- Sonja, 22 jaar*

*"Soms doe ik tegen anderen alsof het niet zo erg is, maar dat is het eigenlijk wel."  
- Anne, 13 jaar*

**Verborgensignalen**

"Het werd mijn tweede natuur om me aan te passen en altijd bezig te zijn met de stemming van mijn moeder. Ze gedroeg zich vaak onvoorspelbaar en kon de verantwoordelijkheid voor haar kinderen niet goed aan. Als oudste van drie kinderen heb ik vanaf mijn negende voor het huishouden en voor mijn jongere broer en zus gezorgd."  
Bron quotes: Trimbos Instituut

"Ik zie nu sneller wat mijn zoontje van mij vraagt, waardoor de band met hem sterker is geworden. Ik heb er veel meer vertrouwen in dat ik het goed doe."  
(moeder na de Ouder-Baby Interventie)

"Ik vond het heel spannend, want ik kende nog niemand. Toch was het heel fijn om te merken dat je niet de enige bent die hiermee te maken heeft. Je snapt elkaar meteen."  
(deelnemer Jongerengroep)

"De groep zorgde ervoor dat ik bewust stil kon staan bij wat er eigenlijk allemaal aan de hand was en is, en daar open over te zijn. Daarnaast was het heel fijn om zoveel met elkaar te delen en elkaar te helpen."  
(deelnemer Jongvolwassenengroep)

"Ik heb geleerd dat als ik me rot voel, ik naar mijn moeder, andere kinderen, de juffen, mijn vader of andere moeder of mijn vis toe kan gaan."  
(deelnemer Doe- en Praatgroep)



### **Preventief aanbod:**

- Individuele gesprekken voor kinderen, jongeren en ouders
- Groepen voor kinderen en jongeren uit vergelijkbare thuissituaties
- Een vrijblijvend gesprek is altijd mogelijk
- Voor jongvolwassenen (16-25jr) is er ook online aanbod (o.a. email-begeleiding en een cursus) op [kopstoring.nl](https://www.kopstoring.nl)

### **Thema's:**

- De thuissituatie en de gevolgen voor jou
- Herkennen en uiten van gevoelens
- Omgaan met lastige situaties
- Psycho-educatie
- Sociale steun
- Goed voor jezelf zorgen en je grenzen aangeven

**Aanbod voor  
kinderen,  
jongeren (t/m 25  
jaar) en ouders**

In gesprek met ouders? Hier een aantal tips!

- Normaliseer: opvoeden is voor iedere ouder een uitdaging.
- Ontschuldig de (zieke) ouder, de ouder is zelf niet schuldig aan zijn/haar problematiek.
- Focus op de stress en spanning in het gezin, i.p.v. op de problematiek van de ouder. En benadruk de dingen die goed gaan en waar de kracht van de ouder ligt.
- Toon begrip voor het feit dat iemand niet 100% aanwezig of beschikbaar is en bied ondersteuning aan.
- Zorg ervoor dat het onderwerp thuis bespreekbaar is en bied ondersteuning aan hoe ouders dit kunnen doen.
- Maak weerstand, schaamte en angst bespreekbaar.
- Benoem dat kinderen van ouders met verslavingsproblemen of psychische problemen extra kwetsbaar zijn en dat er voor hen een preventief aanbod is.



Het preventieaanbod is vooral gericht op de kinderen, maar het is belangrijk dat ouders/verzorgers betrokken zijn bij de activiteiten. Daarom doen we de kennismakings- en eindgesprekken voor kinderen en jongeren t/m 16 jaar altijd samen met de ouders of verzorgers. Daarnaast worden er ouderbijeenkomsten georganiseerd, waarin ouders hun ervaringen kunnen uitwisselen en informatie en steun kunnen krijgen. Ook kunnen ouders bij ons terecht voor een adviesgesprek en gesprekken over kwetsbaar ouderschap. Online is er aanbod voor ouders op [www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl).

Professionals kunnen bij ons terecht voor consultatie en advies. Daarnaast bieden we voorlichtingen en deskundigheidsbevorderingen aan op dit thema. **Informeer bij ons naar de mogelijkheden.** Kijk ook eens op [www.koppkov.nl](http://www.koppkov.nl).



**Aanbod voor  
ouders en  
professionals**

## Voorbeeld- vragen voor ouders

### Voorbeeldvragen:

- Opvoeden is soms lastig. Helemaal als je ziek bent of als er thuis sprake is van spanning of stress. Hoe is dit voor jou?
- Wat weten de kinderen over de ziekte of beperking?
- Wat is de rol van de andere ouder?
- Wat gaat goed en wat gaat minder goed?
- Is er steun of hulp? Zo ja, van wie?
- Met wie kunnen de kinderen praten?
- Zijn er zorgen over de kinderen?

**Kinderen, jongeren en ouders kunnen bij ons terecht voor individuele gesprekken met één van onze preventiewerkers. In deze preventieve gesprekken is er aandacht voor het verhaal van het kind, de jongere of de ouder en bekijken we samen bij wie ze terecht kunnen voor steun. Daarnaast krijgen ze tips hoe zij om kunnen gaan met de situatie waarin ze opgroeien. Ook denken we met ouders mee over het omgaan met kwetsbaar ouderschap.**

**Individuele  
gesprekken  
voor kinderen,  
jongeren of  
ouders**

In gesprek  
met kinderen?  
Hier een  
aantal tips!

**Informeer regelmatig hoe het thuis gaat, houd het niet bij één gesprek. Voer het gesprek (voor een deel) alleen met het kind of de jongere. Geef eerlijke uitleg over de ziekte of het welzijn van de ouder(s), broer of zus. Het niet weten wat er aan de hand is, zorgt voor een onveilig gevoel. Laat het kind of de jongere weten dat hij/zij niet schuldig is aan de situatie thuis.**

### **Voorbeeldvragen:**

- Hoe merk je aan je vader, moeder, broer of zus dat het niet goed met hem of haar gaat?
- Welke vragen of zorgen heb jij?
- Met wie kun je praten? Van wie heb je steun?
- Welke leuke dingen of activiteiten doe je voor jezelf?
- Hoe gaat het op school? Is school op de hoogte?
- Wat vind je dat goed gaat thuis? Waar ben je tevreden over?
- Wat vind jij lastig aan je thuissituatie?
- Waar heb je behoefte aan? Wat heb jij nodig om met de situatie thuis om te gaan?

## **OUDER-BABY INTERVENTIE**

- **Voor wie?**

Ouders met psychische en/of verslavingsproblemen,  
en hun baby (tot 1 jaar)

- **Hoe vaak?**

maximaal 10 huisbezoeken

- **Meer informatie:**

Neem contact op met het preventieteam van Pro Persona Connect  
of GGNet. Zie contactgegevens achterin deze waaier.



**OUDER-BABY  
INTERVENTIE**

## Tips om ouders te motiveren voor deelname aan de Ouder-baby interventie:

- De geboorte van een baby is een grote verandering, die ook gevoelens van spanning en onzekerheid geven. Soms is het fijn om wat hulp en ondersteuning te krijgen bij deze uitdaging.
- We kijken in de ondersteuning naar het contact tussen jou en je baby en hoe dit contact kan worden versterkt op een manier die jullie prettig vinden.
- We richten ons op wat er goed gaat en hoe je zo goed mogelijk kunt reageren op de signalen van je baby.
- Ouders geven aan dat het hen meer plezier en zelfvertrouwen heeft gegeven in hun rol als ouder.
- Uw kind staat centraal tijdens de begeleiding, maar de medewerker zal natuurlijk rekening houden met uw persoonlijke situatie.
- Een vrijblijvend gesprek is altijd mogelijk.
- Deelname is kosteloos.

## **PIEP ZEI DE MUIS!**

- **Voor wie?**

Kinderen van 4 t/m 8 jaar die thuis spanning of zorgen hebben.

- **Hoe vaak?**

14 wekelijkse kinderbijeenkomsten en 4 ouderbijeenkomsten van 1,5 uur.

- **Meer informatie:**

Neem contact op met het preventieteam van Pro Persona Connect, GGNet of IrisZorg. Zie contactgegevens achterin deze waaier.



**PIEP ZEI  
DE MUIS!**

**KINDEREN VAN 4 T/M 8 JAAR**

**PIEP**  
**PIEP** **PIEP**

**PIEP ZEI**  
**DE MUIS!**

## Tips om ouders te motiveren voor deelname aan Piep zei de Muis!:

- Het is een veilige plek waar kinderen de basisemoties leren en hoe ze hiermee om kunnen gaan.
- Kinderen ervaren dat ze niet de enige zijn en dat het niet hun schuld is.
- Er wordt geknutseld, gespeeld en voorgelezen en kinderen maken een schatkist waar ze iedere week een aandenken voor krijgen.
- We sluiten af met een feestje waar alle kinderen een diploma krijgen.
- Ouders worden ondersteund met vier ouderbijeenkomsten en steun op maat.
- De groep is geen therapie of behandeling en er wordt niet gewerkt met dossiers.
- Een vrijblijvend gesprek is altijd mogelijk.
- Deelname is kosteloos.

**PIEP**  
**PIEP**



## **DOE- EN PRAATGROEP**

- **Voor wie?**

Kinderen van 8 t/m 12 jaar van wie een ouder psychische problemen en/of verslavingsproblemen heeft.

- **Hoe vaak?**

8 wekelijkse bijeenkomsten van 1.5 uur en een ouderbijeenkomst.

- **Meer informatie:**

Neem contact op met het preventieteam van Pro Persona Connect, GGNet of IrisZorg. Zie contactgegevens achterin deze waaier.



**DOE- EN  
PRAATGROEP**  
**KINDEREN VAN 8 T/M 12 JAAR**

## **Tips om ouders te motiveren voor deelname aan de Doe- en Praatgroep:**

- Het is een veilige plek waar kinderen leren omgaan met hun gevoelens.
- Kinderen vinden herkenning bij anderen en ervaren dat ze niet de enige zijn. Dat kan enorm opluchten.
- We praten over de situatie thuis, maar vinden het ook belangrijk dat de groep een gezellige en leuke plek is. Daarom wisselen we gesprekjes af met spel en knutselen.
- Ouders worden betrokken door middel van een start- en eindgesprek en een ouderbijeenkomst.
- De groep is geen therapie of behandeling en er wordt niet gewerkt met dossiers.
- Een vrijblijvend gesprek is altijd mogelijk.
- Deelname is kosteloos.

## **BRUSSENGROEP**

- **Voor wie?**

Kinderen van 8 t/m 12 jaar, of jongeren van 12 t/m 16 jaar, die een broer of zus hebben met een (psychische) ziekte of beperking.

- **Hoe vaak?**

8 wekelijkse bijeenkomsten van 1.5 uur en een ouderbijeenkomst.

- **Meer informatie:**

Neem contact op met het preventieteam van Pro Persona Connect of GGNet. Zie contactgegevens achterin deze waaier.



## **BRUSSENGROEP**

**OF KINDEREN VAN 8 T/M 12 JAAR  
JONGEREN VAN 12 T/M 16 JAAR**

## **Tips om kinderen en jongeren te motiveren voor de Brussengroep**

- Het is een veilige plek waar kinderen leren omgaan met hun gevoelens.
- Kinderen vinden herkenning bij anderen en ervaren dat ze niet de enige zijn.
- Er wordt gepraat in de groep, maar ook veel tijd vrijgemaakt om te spelen en te knutselen.
- Er wordt een echte Brussenkrant gemaakt!
- Ouders worden betrokken door een start- en eindgesprek en een ouderbijeenkomst.
- De groep is geen therapie of behandeling en er wordt niet gewerkt met dossiers.
- Een vrijblijvend gesprek is altijd mogelijk.
- Deelname is kosteloos.

## ***JONGERENGROEP***

- **Voor wie?**

Jongeren van 12 t/m 16 jaar van wie een ouder psychische en/of verslavingsproblemen heeft.

- **Hoe vaak?**

8 wekelijkse bijeenkomsten van 1.5 uur en één ouderbijeenkomst.

- **Meer informatie:**

Neem contact op met het preventieteam van Pro Persona Connect, GGNet of IrisZorg. Zie contactgegevens achterin deze waaier.



# ***JONGEREN GROEP***

***JONGEREN VAN 12 T/M 16 JAAR***

### **Tips om jongeren te motiveren voor deelname aan de groep:**

- Het is een veilige plek waar je over jouw gevoel en thuissituatie kunt praten.
- Alle deelnemers van de groep hebben last van zorgen of spanningen thuis. Je zult daarom veel herkenning vinden en ervaren dat je niet de enige bent. Dat kan enorm opluchten.
- Je krijgt uitleg en tips hoe om te gaan met de situatie thuis.
- Je ouders worden betrokken door middel van een ouderbijeenkomst.
- De groep is geen therapie of behandeling en er wordt niet gewerkt met dossiers.
- Een vrijblijvend gesprek is altijd mogelijk.
- Deelname is kosteloos.

## **JONGVOLWASSENENGROEP**

- **Voor wie?**

Jongvolwassenen van 16 t/m 25 jaar, van wie een ouder psychische en/of verslavingsproblemen heeft.

- **Hoe vaak?**

8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur.

- **Meer informatie:**

Neem contact op met het preventieteam van Pro Persona Connect, GGNet of IrisZorg.  
Zie contactgegevens achterin deze waaier.





**JONG-  
VOLWASSENEN  
GROEP**

**Tips om jongvolwassenen te motiveren voor deelname aan de groep:**

- Het is een veilige plek waar je jouw gevoelens en zorgen over je ouders kunt delen.
- Alle deelnemers van de groep hebben last van zorgen of spanningen thuis. Je zult daarom veel herkenning vinden en ervaren dat je niet de enige bent. Dat kan enorm opluchten.
- Er wordt besproken hoe je om kunt gaan met de problematiek van je ouder en de zorgen die je daarover hebt.
- De groep is geen therapie of behandeling en er wordt niet gewerkt met dossiers.
- Een vrijblijvend gesprek is altijd mogelijk.
- Deelname is kosteloos.



**Wil je informatie, advies of iemand aanmelden?  
Bekijk onze website of mail ons. Neem voor jouw regio  
contact op met de desbetreffende organisaties.**

- Regio Nijmegen, Regio Arnhem, Regio Rivierenland en Regio Veluwe Vallei

**Pro Persona Connect of IrisZorg**

- Regio Achterhoek

**GGNet of IrisZorg**

- Regio Liemers

**Pro Persona Connect, GGNet of Iriszorg**

- Regio Apeldoorn

**GGnet**

*hoe is het  
eigenlijk  
met jou?*

*Contactgegevens:*

**Pro Persona Connect, afdeling preventie**

[www.propersonaconnect.nl/preventie](http://www.propersonaconnect.nl/preventie)

[preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

026 - 31 24 483

**GGNet, afdeling preventie**

[www.ggnet.nl/preventie](http://www.ggnet.nl/preventie)

[preventie@ggnet.nl](mailto:preventie@ggnet.nl)

088 - 93 31 180

**Iriszorg, afdeling preventie**

[www.iriszorg.nl/preventie](http://www.iriszorg.nl/preventie)

[preventie@iriszorg.nl](mailto:preventie@iriszorg.nl)

In iedere gemeente is een mantelzorg organisatie actief waar je ook ondersteuning kan krijgen. Kijk voor meer informatie op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl).

Met dank aan  
Jellinek voor het  
oorspronkelijke ontwerp.



**GGNet**

**IRISZORG**  
Grip op je leven

**Connect**  
*Pro Persona*