

Veiligheid en ruimte

Lotgenotencontact voor volwassen KOPP-kinderen

Kinderen van een ouder met psychische problemen (KOPP) hebben in hun jeugd veel problemen zelf op moeten lossen en niet geleerd daar hulp bij te vragen. Ook hebben zij vaak geen of weinig affectie van hun zieke ouder gekregen.

Eenmaal volwassen voelen KOPP-kinderen het gemis van zulke emotioneel belangrijke ervaringen. Op de kind-van-bijeenkomsten van Ypsilon delen zij hun gevoelens in een veilige omgeving.

Uit recent onderzoek is bekend dat een opvoeding door een ouder met psychische problemen of een verslaving grote en blijvende invloed kan hebben op de emotionele ontwikkeling van een kind.

‘Als de zieke ouder door de ziekte emotioneel afwezig was, heb je als kind-van mogelijk een minder goede emotionele band met die vader of moeder opgebouwd. Dat kan gevolgen hebben voor de manier waarop je als volwassene met anderen omgaat. Als je niet geleerd hebt om op een veilige manier met mannen of vrouwen om te gaan, kan dit je belemmeren om op een goede manier een relatie op te bouwen.’

Jong volwassen

Veel kinderen-van hebben in het gezin de rol van ouder overgenomen. ‘Misschien nam jij de verantwoordelijkheid over voor was, koken, stofzuigen of de dagelijkse boodschappen. Of nam jij je broertje of zusje in bescherming tegen je zieke ouder, als die een ‘bui’ had of zich wilde afreageren. Misschien zorgde jij wel voor een leuk uitstapje voor het gezin, gewoon om er eens tussenuit te zijn. Dit omdat je zieke ouder altijd maar op bed lag en je gezonde ouder de handen vol had aan het zorgen voor de zieke partner. Er was waarschijnlijk minder aandacht voor jou en je broers en zussen; geen tijd voor leuke dingen.’

Late problemen

KOPP-kinderen hebben vaak anders met gewone zaken leren omgaan, dan kinderen die in een gezin zonder psychisch zieke ouder zijn opgegroeid.

Op jongere leeftijd, als zij bij vriendjes of vriendinnetjes over de vloer komen, zien ze wel dat het gezinsleven er daar anders aan toe gaat. Maar pas op veel latere leeftijd, als zij al wat langer volwassen zijn en misschien zelf kinderen hebben, stuiten zij op emotionele problemen, bijvoorbeeld op het werk of in hun relatie met (potentiële) partners.

Al deze gevoelens en gedachten kunnen een rol spelen bij KOPP-kinderen als zij hun positie ten opzichte van hun ouder bepalen. De deelnemers en de begeleiders van de lotgenotengroep begrijpen deze vragen. ‘Wij kennen de worsteling om de problemen uit het verleden aan te pakken.’

De kind-van-bijeenkomsten van Ypsilon bieden een veilige plek om je gevoelens en ervaringen over jouw opvoeding te uiten. ‘Je krijgt er de ruimte om over je eigen ervaringen te vertellen, over je zieke ouder of over je eenzaamheid. Ook kun je samen met lotgenoten en de begeleiders zoeken naar een manier waarop je beter met de ervaringen uit je verleden zou kunnen omgaan.’

Herkenning

Het is voor de meeste mensen niet gemakkelijk om naar een bijeenkomst van lotgenoten te gaan. Dat is niet zo verwonderlijk, er komen heel gevoelige zaken aan de orde.

Misschien vond jij je vader of moeder eigenlijk maar een slechte ouder of heb je nu nog steeds last van dingen die je niet van hen geleerd hebt. Of schaam je je dat je de problemen uit het verleden nog niet verwerkt hebt. Wellicht ben je bang dat als je naar een bijeenkomst gaat, je dan eigenlijk erkent - voor de buitenwereld - dat je ouder ziek is of was en dat je daar last van hebt. Of voel je het als verraad aan je - ook nog zieke - ouder. ‘Kan ik dat mijn vader of moeder wel aandoen?’

De begeleiders en deelnemers (her)kennen en begrijpen deze gevoelens en gedachten. Bij Ypsilon is volop veilige ruimte voor deze gevoelige onderwerpen.

Caroline, Lisette en Jan - begeleiders KOPP-bijeenkomsten Ypsilon