

Werkkaart

Volwassen KOPP/KOV

KOPP: Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek
KOV: Kinderen van Ouders met Verslavingsproblematiek

Volwassen KOPP/KOV is een doelgroep binnen de geestelijke gezondheidszorg die nu nog te vaak vergeten wordt. Deze werkkaart helpt de signalen te herkennen, de juiste vragen te stellen en het gesprek aan te gaan.

Volwassen KOPP/KOV zijn vaak opgegroeid in een onveilige thuissituatie. Hierdoor ontwikkelden zij mechanismen die in de oude gezinssituatie nodig waren, maar in het volwassen leven ingewikkeldheden met zich mee brengen. Naast een verhoogd risico op het ontwikkelen van psychische stoornissen en/of middelengebruik, maken volwassen KOPP/KOV kinderen vaker een scheiding door en kan de levensverwachting tot acht jaar korter zijn dan die van kinderen van ouders zonder psychopathologie. Volwassen KOPP/KOV geven aan dat ze hun leven als onzeker en instabiel ervaren. Ze hebben moeite met grenzen, hun eigen gevoelens of het maken van een connectie met anderen. Daarnaast geven ze aan dat ze veel met verlies te maken hebben gehad, soms van een ouder of naasten, maar ook van hun 'zelf', van eigen hoop en dromen. Kortom, aandacht voor volwassen KOPP/KOV is van groot belang.

Signalen

Bij volwassen KOPP/KOV kunnen onduidelijke klachten duiden op KOPP/KOV problematiek. Deze groep kan achterlopen in sociale en emotionele ontwikkeling. Rationeel zijn zij vaak goed onderlegd, waardoor de problematiek minder snel in het oog springt. Let op signalen die wijzen op:

- burn-out, depressie, angstklachten of gecompliceerde rouw.
- moeilijkheden omtrent het aangaan van (intieme) relaties.
- moeilijkheden met het voelen en uiten van eigen emoties.
- moeite met het aanvoelen van eigen grenzen en het hanteren daarvan.
- moeite met het hanteren van in de samenleving gangbare, sociale omgangsvormen.

Wat kan je doen?**1. Vraag naar hun jeugd:**

“Vertel eens, uit wat voor gezin kom je?”

- Let daarbij op het volgende:
Is er een ouder met een psychiatrische of verslavingsdiagnose? Zo niet:
- Is er een ouder met ingewikkeld, belastend of beangstigend gedrag? (dit kan door direct te vragen naar goede of angstige herinneringen aan de ouder. Of informeer of ze als kind het gevoel hadden voor hun ouder te moeten zorgen. Je kan ook indirect vragen of zij vriendjes of vriendinnetjes mee naar huis konden nemen, of zij zelf boos mochten zijn thuis, of ze kind konden zijn, etc.)

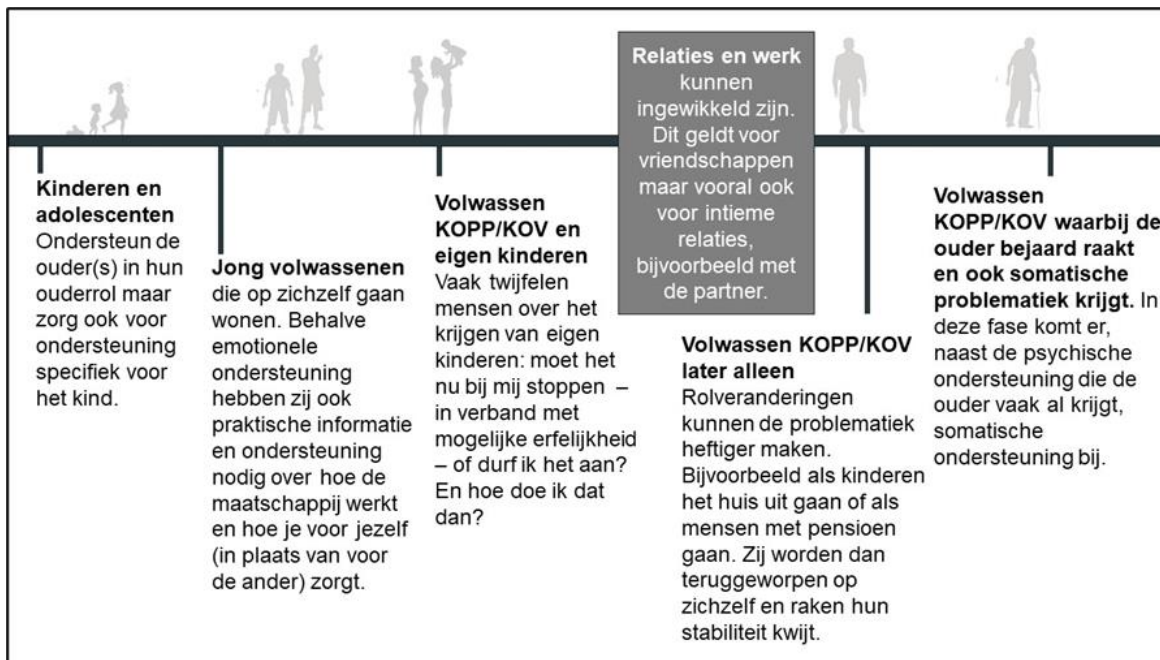
2. Volg deze stappen

Het is van belang dat deze volwassenen goede en betrouwbare informatie krijgen over KOPP/KOV en weten dat zij iets kunnen doen. De volgende stappen zijn relevant:

- Vraag uit wat de persoon al weet over KOPP/KOV.
- Geef informatie over wat het betekent (folder, boekje, website, etc).
- Attendeer op (preventieve) interventies. Bijvoorbeeld door ondersteuning bij een psycholoog of andere ggz-professional, maar ook door middel van gespreksgroepen voor volwassen KOPP/KOV bij instellingen, stichtingen, verenigingen, fora, of het volgen van een e-learning.
- Attendeer op zelfhulporganisaties, zoals Labyrint-In Perspectief: daar is een telefonische hulplijn, een forum waar zij zich kunnen aansluiten (indien gewenst anoniem) en er zijn gespreksgroepen voor specifiek volwassen KOPP/KOV.
- Wanneer de klachten te maken hebben met een vroegkinderlijk trauma kan traumabehandeling helpen (bijv. EMDR).

3. Bekijk KOPP/KOV vanuit de levensloopbenadering

KOPP/KOV-problematiek en -effecten zijn langdurig en behoeven in iedere nieuwe levensfase opnieuw aandacht. Daarbij staat het in de ene periode meer op de voorgrond dan in een andere. Leg de volwassen KOPP/KOV uit dat overgangen naar de volgende levensfase onzekerheden en kwetsbaarheden met zich mee kunnen brengen, bijvoorbeeld bij de keuze om kinderen te krijgen. Zorg dat de volwassen KOPP/KOV weet waar hij of zij terecht kan als zich nieuwe problemen voordoen.



4. Schaamte en omgeving

Voor volwassen KOPP/KOV geldt dat het begrip en de term KOPP/KOV niet altijd bekend is. Het een naam geven kan voor hen een opluchting zijn. Dat geeft (h)erkenning en het gesprek kan dan worden aangegaan.

Zelfstigma en publiek stigma kunnen belemmeren dat mensen over hun problemen, gevoelens en verleden praten. Heb een open en niet oordelende houding in het gesprek. Raad aan om ook binnen de eigen omgeving de issues bespreekbaar te maken. Benadruk in de gesprekken dat KOPP of KOV een kenmerk is en geen diagnose.

Belangrijke links

- <https://labyrint-in-perspectief.nl/>
Labyrint-In Perspectief heeft contactgroepen en een geheime facebookgroep speciaal voor volwassen KOPP/KOV en organiseert elke eerste zaterdag van november een landelijke dag voor volwassen KOPP/KOV. Ook is er een groep jongvolwassen KOPP/KOV die activiteiten opzet.
- <https://www.ypsilon.org/kind-van>
MIND Ypsilon organiseert enkele keren per jaar een bijeenkomst speciaal voor (volwassen) kinderen-van. Er zijn ook digitale gespreksgroepen en trainingen.
- <https://mindplatform.nl/over-mind-platform/organisatie/landelijke-lidorganisaties>
Via de website van MIND landelijk platform psychische gezondheid zijn meer landelijk cliënten en naastenorganisaties te vinden.