

KINDEREN OPVOEDEN ALS JE EEN PSYCHIATRISCHE ZIEKTE HEBT: HOE DOE JE DAT?

Ben Kwanten

I. INLEIDING

Wanneer in een gezin één van de ouders geconfronteerd wordt met een psychische/psychiatrische ziekte heeft dit een directe impact op het gezin en de kinderen.

Verhalen van KOPP-kinderen (Kinderen van Ouders met een Psychiatrische Problematiek) bevestigen dit. Ook wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat deze kinderen een verhoogd risico lopen om zelf emotionele, sociale of gedragsproblemen te ontwikkelen.

2. INVLOED VAN DE PSYCHIATRISCHE ZIEKTE OP HET GEZIN EN DE KINDEREN

Het is niet verwonderlijk dat een psychiatrische ziekte bij één van de ouders het gezin en meer specifiek de kinderen beïnvloedt. Wanneer de ziekte van de ouder zich manifesteert verandert er immers op korte tijd veel in het gezin:

- De ouder merkt dat hij/zij een aantal huishoudelijke en opvoedkundige taken niet meer kan opnemen zoals voorheen.
- De ouder wordt vaak zo in beslag genomen door de eigen problematiek dat hij/zij minder aandacht kan geven aan het gezin.
- De partnerrelatie tussen de ouders kan door de ziekte van de ouder onder druk komen te staan (met gevolgen voor de communicatie, het vertrouwen, de affectie, ...tussen de ouders)
- De andere, gezonde ouder dreigt ook meer belast te worden. Hij/zij moet meer taken op zich nemen die in het verleden eerder onder de ouders verdeeld werden.
- Van de gezonde ouder wordt verwacht dat hij/zij beschikbaar is voor zowel de zieke ouder als voor de kinderen; ook dit kan de druk op het gezin verhogen.

Voor de kinderen zelf kan er door de psychiatrische ziekte van de ouder ook veel veranderen, zowel op praktisch als op emotioneel vlak.

Praktisch:

- De kinderen ondervinden dat de papa of de mama door de ziekte niet meer zoveel tijd aan hen kan besteden.
- Soms wordt het kind meer ingeschakeld in het huishouden of bij de zorg voor de broers en zussen. Het risico bestaat echter dat dit ten koste kan gaan van schoolwerk, vrije tijdsbesteding of contacten met leeftijdsgenoten.

Emotioneel:

- Het kind heeft het gevoel de ouder van 'vroeger' te missen: het kind herkent soms de ouder niet meer wat twijfels en angst teweeg kan brengen. Vaak heeft het kind ook veel vragen over de ziekte van de ouder.
- Sommige kinderen zijn geneigd de schuld van de ziekte op zich te nemen of zijn bang om zelf de ziekte te krijgen.
- Andere kinderen voelen zich verantwoordelijk voor de ouder en nemen de zorgende rol voor de ouder op zich.
- Het kind kan zich ook eenzaam voelen door de situatie. Vaak schaamt het kind zich voor de ouder waardoor het niet zo voor de hand ligt om er met iemand over te praten. Dit kan leiden tot een isolement van het kind.

- Tenslotte zien we dat het kind worstelt met het verlangen en de wens om te weten wanneer de ouder terug genezen is. Dit verlangen kan soms zeer sterk aanwezig zijn.

3. WAT KAN JE ALS OUDER NOG WEL DOEN?

De psychiatrische ziekte van de ouder heeft dus onvermijdelijk invloed op het gedrag en de beleving van de kinderen.

Voor een aantal ouders is het niet eenvoudig om deze realiteit onder ogen te zien. Sommige ouders voelen zich schuldig omdat ze het gevoel hebben in hun ouderrol te falen. Anderen kampen met angst en bezorgdheid wat een adequate omgang met de kinderen in de weg kan staan.

Soms lopen ouders vast in 'het zich schuldig voelen' of belanden in een houding van 'ik kan niets meer voor mijn kind betekenen'. Ze zijn teveel gericht op wat niet (meer) kan in plaats van wat wel (nog) mogelijk is.

In dit artikel willen we ouders een aantal "handvaten" aanreiken om, ondanks de beperkingen en moeilijkheden eigen aan de psychiatrische problematiek, toch gericht te blijven op wat zij wel kunnen bieden aan hun kind. De uitdaging bestaat er immers uit om zoveel mogelijk zorg te blijven dragen voor het kind (hoe beperkt ook) zodat de gevolgen minder belastend of bezwarend zijn voor de ontwikkeling van het kind.

We zetten een vijftal handvaten op een rijtje:

Praten met je kind over je ziekte

Uit het verhaal van volwassen kopp-kinderen blijkt dat er vaak met hen niet gepraat werd over wat er met de ouder precies aan de hand was. Ze werden er buiten gehouden. Dit leidde bij hen tot meer onduidelijkheid, angst en onzekerheid.

Sommige ouders menen hun kind te beschermen door er niet over te praten ("ze is daar niet mee bezig" of "hij zal het toch niet begrijpen") maar meestal heeft dit een tegenovergesteld effect. Je kind weet immers wanneer er iets niet klopt maar is niet in staat om het te plaatsen. Er niet over praten vergroot alleen de verwarring en onzekerheid.

Daarom is het belangrijk om, rekening houdend met de leeftijd en het niveau van je kind, je kind in te lichten over de ziekte en de gevolgen die de ziekte met zich meebrengt. Kinderen hebben recht om hierover geïnformeerd te worden. Dit kan hen duidelijkheid en rust brengen.

Je kan dit als ouder zelf doen of je kan ook beroep doen op iemand die je vertrouwt. Soms is het aangewezen om je kind de toestemming te geven om met iemand over de thuissituatie te praten. Dit kan het gevoel van isolement voor je kind verkleinen.

Zoveel mogelijk je ouderrol opnemen

Door de ziekte kan je als ouder meestal niet meer dezelfde taken opnemen zoals voorheen. Toch is het belangrijk om na te gaan wat je als ouder nog wel kan, zoals bijvoorbeeld:

- regelmatig samen iets leuks doen met je kind
- trachten de schoolse prestaties van je kind op te volgen
- interesse blijven tonen voor de bezigheden van je kind
- je kind zoveel mogelijk stimuleren in wat het goed kan.

Verder is het noodzakelijk om je kind grenzen te blijven aangeven. Dit is natuurlijk niet zo vanzelfsprekend als je je niet goed voelt. Voor ouders die zich emotioneel goed in hun vel voelen is dit immers al een hele opgave. Als je lijdt aan een psychiatrische ziekte is grenzen aangeven nog veel complexer.

Vanuit een schuldgevoel zijn ouders ook makkelijker geneigd om toe te geven (“mijn kind heeft het al zo moeilijk” of “ik kan haar al zo weinig bieden”). Soms bevinden ouders zich ook niet meer op dezelfde golflengte waardoor het moeilijker is om consequent op te treden naar de kinderen.

Al deze functies van ouder-zijn zijn dus niet meer zo vanzelfsprekend. Soms is het voor een bepaalde periode helemaal niet meer mogelijk dat je het zelf doet. Iemand inschakelen die je vertrouwt of op iemand beroep doen die tijdelijk deze taken overneemt is echter ook een goede manier van zorg dragen voor je kind. Dit is waarschijnlijk een grote stap maar in bepaalde omstandigheden wel een noodzakelijke in het belang van je kind.

De inzet van je kind erkennen

In een gezin waar één van de ouders psychisch ziek is moeten kinderen soms tijdelijk of voor lange tijd meer (huishoudelijke) taken op zich nemen. Dit is bijna niet te vermijden, zeker in die gezinnen waar de verzorgende ouder ziek is.

Als ouder is het belangrijk hiervoor zorg te dragen door erover te waken dat je kind niet teveel taken op zich neemt. Op die manier kan je kind nog aan voldoende andere kindgerichte activiteiten deelnemen (zoals spelen, sportclub, jeugdvereniging, ...). Voldoende ontspanning kan immers een belangrijk tegengewicht bieden.

Een kind dat veel extra taken op zich neemt hoeft niet automatisch als een probleem ervaren te worden. Het wordt echter wel belastend indien het kind niet voldoende erkenning krijgt voor deze inzet. Op tijd en stond je appreciatie uitspreken tegenover je kind is dan ook wenselijk omdat het door je kind als enorm steunend zal aanvoeld worden.

Informatie geven over de behandeling die je krijgt

Als je in behandeling bent bij een psychiater of een therapeut, als je medicatie moet nemen is het aangewezen om je kind hierover voldoende uitleg te geven, uiteraard weer conform de leeftijd en het niveau van je kind.

Het kan geruststellend zijn voor je kind wanneer het weet dat zulke behandeling dient om je te helpen of te genezen. Het kind heeft recht om dit te weten. Hierdoor ondervindt je kind ook dat je er iets aan tracht te doen.

In dit verband is het wel belangrijk dat je je kind geen valse hoop geeft m.b.t. je genezingsproces. Je kind zeggen dat je over een half jaar genezen bent terwijl je weet dat dit niet zo is zal zeker teleurstelling en kwaadheid teweeg brengen. Dit is voor je kind moeilijker te hanteren dan eerlijk te zeggen dat je niet weet wanneer je genezen bent.

Indien nodig, je kind ontschuldigen

Kinderen zijn makkelijk geneigd om de schuld of oorzaak van de ziekte van de ouder bij zichzelf te leggen (“omdat ik niet geluisterd heb”, “omdat ik slechte schoolresultaten heb”). Dit kan soms voor het kind zeer realistisch zijn en dus ook zwaar om dragen.

Vanuit de behoefte om verklaringen te hebben voor de ziekte van de ouder is het echter eenvoudiger om zelf de schuld op te nemen dan wel de verwarring, onzekerheid en angst te dragen van het niet-weten.

Daarom is het belangrijk om, indien je kind de schuld op zich neemt, regelmatig te laten horen dat het niet zijn/haar schuld is dat papa of mama ziek is. Dit ontschuldigen kan gebeuren door duidelijke en voor je

kind begrijpelijke informatie te geven over de werkelijke oorzaak van het ziektebeeld. Zo zal je kind minder geneigd zijn om de oorzaak bij zichzelf te leggen.

4. BESLUIT

Kinderen opvoeden als je een psychiatrische ziekte hebt is allesbehalve eenvoudig. Als ouder wordt je met (te)veel geconfronteerd en heb je vaak de moed of de mogelijkheid niet om de gewone taken en zorgen voor je kind op te nemen. Toch loont het de moeite om, met ondersteuning van andere mensen, gefocused te blijven op wat je als ouder wel nog kan doen en betekenen voor je kind. Uiteindelijk zal dit de ontwikkeling van je kind ten goede komen.

Ben Kwanten

Psychotherapeut en verantwoordelijke KOPP-werking regio Waas & Dender

KOPP-VLAANDEREN: KINDEREN VAN OUDERS MET PSYCHIATRISCHE PROBLEMATIEK

Administratieve zetel: Groeneweg 151, 3001 Leuven

e-mail: similes@pi.be

Voor bijkomende inlichtingen:

Ben Kwanten: 03 / 760 00 50

e-mail: terapiecentrum@ggz.be

Mieke Craeymeersch: 016 / 23 23 82

e-mail: similes@pi.be

Wat is KOPP-Vlaanderen?

KOPP-Vlaanderen is een samenwerkingsverband tussen hulpverleners uit zowel de ambulante als residentiële geestelijke gezondheidszorg uit alle Vlaamse provincies en Brussel. Concreet zijn dit een aantal centra voor geestelijke gezondheidszorg, een aantal psychiatrische centra en Similes.

Alle leden hebben binnen hun werking zelf initiatieven genomen in het kader van KOPP of hebben vanuit hun werk een ruime interesse voor de KOPP-thematiek.

Doelstellingen van KOPP-Vlaanderen

Deze situeren zich op volgende vlakken:

- de bestaande kennis en ervaringen m.b.t. de KOPP-thematiek samenbrengen en onder elkaar uitwisselen
- KOPP ruimer bekendmaken door hulpverleners uit de geestelijke gezondheidszorg en belendende sectoren te sensibiliseren over de KOPP-thematiek
- opvolging van bestaande en zich ontwikkelende KOPP-initiatieven in Vlaanderen en Brussel (vb. via inventarisatie)
- de ontwikkeling van preventiestrategieën in het kader van KOPP stimuleren en op elkaar afstemmen
- het signaleren van de KOPP-thematiek naar de overheid
- sensibilisering van de publieke opinie

Voor Nederland : www.trimbos.nl . Dit instituut heeft o.m. veel informatie over KOPP en KOPP-initiatieven.