

Richtlijnen en tips voor de begeleiding en ondersteuning van een kind van een ouder die problematisch alcohol en/of andere drugs gebruikt.

We gebruiken in dit deel „kinderen“ als term, hij verwijst naar kleine kinderen, jongeren of volwassen kinderen.

1. Signaleer de problemen (zo vroeg mogelijk)

Opgroeien in een gezin met een ouder die afhankelijk of verslaafd is, is belastend voor de kinderen. Het betekent meer stress in het gezin en kinderen reageren hier verschillend op. Ze kunnen allerlei (gedrags)signalen uitzenden die niet exclusief zijn voor kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem. Ook kinderen die geen duidelijke signalen uitzenden zijn kwetsbaar.

Als eerstelijnswerker bent u het best geplaatst om gedragsveranderingen bij kinderen op te merken. Deze gedragsveranderingen kunnen allerlei oorzaken hebben waaronder ook problematisch alcohol en/of druggebruik van vader en/of moeder. Kinderen zijn – ondanks de problemen thuis – zeer loyaal aan hun ouders en proberen zichzelf weg te cijferen en de zaken toe te dekken. Als leerkracht, welzijnswerker of hulpverlener is het belangrijk om aandacht te spenderen aan deze signalen, vaak omdat deze kinderen het juist moeilijk hebben om hun problemen en emoties te verwoorden. Het zijn kinderen die niet snel hulp gaan vragen. Escaleren de moeilijkheden thuis of is er een plotse gebeurtenis (opname in een ontwenningsskliniek), dan kan het kind in een crisissituatie terechtkomen. U kunt dan extra aandacht en steun geven. Indien nodig kunt u ook samen verdere hulp zoeken.

- Lichamelijke gezondheid
Stress binnen het gezin kan zich ook vertalen in lichamelijke problemen bij het kind. Terugkerende hoofdpijn en buikpijnklachten kunnen wijzen op psychosomatiek. Ook misselijkheid, eetproblemen en slaapproblemen kunnen uitingen van stress zijn bij het kind.
- Een labyrint van gevoelens:
 - Negatieve gevoelens als hulpeloosheid, eenzaamheid, zenuwachtigheid, irritatie,...
 - Schuldgevoelens: Frequent geven de kinderen zichzelf ('het komt doordat ik te weinig mijn best heb gedaan dat papa terug is gaan drinken') de schuld voor de problemen thuis. Ze zijn heel bezorgd om hun drinkende/gebruikende ouder en of andere gezinsleden. Ondanks de problemen zijn ze vaak heel loyaal naar hun ouders toe.
 - Weinig zelfvertrouwen en ook vertrouwen in anderen is laag doordat ze van thuis uit maar weinig bevestiging krijgen in wat ze doen.
 - Angstgevoelens: Hebben angst om hun ouder te verliezen of zijn bang voor het onvoorspelbare gedrag van de ouder.
 - Onbegrip: rond alcoholproblemen hangt vaak een dubbele moraal. Bijna iedereen drinkt alcohol maar bij problemen wordt er veel gemoraliseerd. Bij illegaledruggebruikers komt het aspect van illegaliteit en vaak ook de criminele aspecten van het gebruik er bovenop.
 - Leren door de situatie niet hun eigen behoeftes en gevoelens kennen en geen grenzen te stellen. Zij missen vaak bevestiging van hun ouders in de dingen die ze doen.

- Aangaan van relaties:
 - Als gevolg van de parentificatie kan of wil het kind geen hechte kindervriendschappen sluiten omdat hij/zij geen aansluiting vindt met andere kinderen. Kinderen voelen zich niet thuis in de onbezorgde leefwereld van leeftijdsgenoten.
 - Kinderen ontdekken dat hun gezin toch erg verschillend is aan dat van andere kinderen. Ze schamen zich voor hun thuissituatie. Ze gaan daardoor minder vriendjes gaan uitnodigen en minder sociale contacten opbouwen.
 - Niet echt 'kind kunnen zijn'. Ze voelen zich vaak extreem verantwoordelijk voor het reilen en zeilen in het gezin.
 - Kinderen hebben minder communicatieve vaardigheden, grotere kans op relatieproblemen en trouwen vaker met een zorgbehoevende persoon.

- Het gedrag van het kind:
 - Kinderen gaan ook buiten het gezin de rol van de verantwoordelijke opnemen. KOAP - kinderen zijn vaak sensitieve kinderen, die extreem gevoelig zijn voor stemmingen van anderen. Ze leren al vroeg de signalen die anderen geven op te pikken en voor hen te zorgen. Daarbij cijferen zichzelf weg.
 - Agerend gedrag (wegloopgedrag, experimenteren met drugs en alcohol, spijbelen,...) Kinderen kunnen door met druk en agressief gedrag buitenshuis als bliksemafleider fungeren. Zo zorgen ze ervoor dat de aandacht naar hen verschuift in plaats van naar de moeilijkheden in het gezin.

- Op school:
 - Schoolprestaties kunnen lijden onder de problemen van thuis.
 - Kinderen nemen niet vaak deel aan buitenschoolse activiteiten.
 - Er is een voedingsbodem voor probleemgedrag zoals spijbelen en pestgedrag

De opgesomde signalen en problemen zijn vaak ook terug te vinden bij kinderen - jonge mantelzorgers - die opgroeien in een gezin waar één familielid ziek is. Deze kinderen gaan vaak taken van zorg op zich nemen. De hoeveelheid en intensiteit van taken kan zo groot zijn dat ze bijna geen tijd meer hebben voor eigen bezigheden. De taken kunnen zeer uiteenlopend zijn van huishoudelijk werk, zorg voor broers of zussen tot emotionele steun binnen de familie.

2. Maak praten mogelijk

Het klinkt cliché, maar een luisterend oor bieden en het kind of de jongere het gevoel geven gehoor te vinden, kan al een wereld van verschil maken. Soms komen ze voor het eerst met hun verhaal naar buiten. Daarom is het van het grootste belang dat elk gesprek op een onvoorwaardelijke en onbevooroordeelde manier verloopt en dat de vertrouwelijkheid benadrukt wordt. Veroordeel het gedrag van de drinkende ouder niet. Op die manier ervaart het kind (misschien voor het eerst) dat er wel degelijk over het onderwerp kan worden gepraat.

Probeer ook duidelijk aan te geven wat u kunt doen voor het kind. Maak geen loze beloftes. Stimuleer hen op een niet-dwingende manier tot 'praten over'. Wil het kind er nu nog niets over kwijt, zet dan de deur op een kier.

Vaak wordt er onterecht gedacht dat kinderen extra belast worden als er met hen over problemen van mama of papa wordt gepraat. Informerend en ondersteunend praten versterkt de weerbaarheid van de kinderen. Als je in gesprek gaat met kinderen over de problematiek van hun ouders, is het in de eerste plaats van belang om hen veiligheid en vertrouwen te bieden. Je kan op verschillende manieren in gesprek gaan met een kind. Door af en toe te vragen hoe het gaat en eventueel ook door te vragen, geeft u het kind de gelegenheid om zijn verhaal te doen.

Tips voor leerkrachten:

Ook als leerkracht kan je de '**veerkracht**' van het kind versterken door minimaal aandacht te hebben zonder in de rol van hulpverlener of therapeut te stappen.

- Bespreek het gedrag van de jongere bij een plotse gedragsverandering of verandering van presteren. De jongere krijgt dan vroegtijdig steun.
- Blijf de jongere aandacht en (gedoseerd) steun bieden door te vragen hoe het met hem gaat of hoe het thuis gaat.
- Probeer contact met de ouders te houden, zodat je enigszins op de hoogte bent van de thuissituatie. Met deze informatie kun je het gedrag of eventuele problemen bij kinderen beter plaatsen en waar nodig extra steun bieden
- De school is een plaats waar het kind, kind kan zijn. Een positieve school- en klassfeer verhoogt de veerkracht van het kind.
- Als leerkracht ben je niet de juiste persoon om kinderen langdurig te begeleiden. Uw taak is te signaleren en door te verwijzen (Via CLB)

Tips voor begeleiders en hulpverleners:

Informeert de kinderen op hun niveau over alcohol en drugs, verslaving in het gezin. Een geïnformeerd kind kan de situatie beter inschatten. Exploreer wat de jongere al weet over alcohol en drugs. Wat is zijn ervaring en houding tov middelen? Heeft hij reeds zelf middelen gebruikt. Je kan dit doen door samen naar een website te surfen, een brochure door te nemen of aan de hand van een roman dingen te bespreken.

- De thuissituatie bespreekbaar maken rekening houdend met de loyaliteit van het kind ten aanzien van zijn ouders.
- Kinderen hebben dikwijls het gevoel dat ze alleen staan met hun probleem. Benadruk dat het kind zeker niet de enige is die een papa of mama heeft die op een problematische manier met alcohol of drugs omgaat.
- Stimuleer het kind steun te zoeken bij vertrouwensfiguren. Dit kunnen zowel volwassenen als leeftijdsgenoten zijn. Hoe er rekening mee dat sommige kinderen op weinig mensen beroep kunnen doen. Maak dit thema voorzichtig bespreekbaar en wees alert dat het kind er geen negatief gevoel aan over heeft.
- Kinderen zitten vaak vast in een labyrint van gevoelens en gedachten. Probeer die gevoelens te herkennen en er over te spreken. Het is natuurlijk niet eenvoudig om in te schatten hoe een kind zich voelt. Veel kinderen hebben ook tegenstrijdige gevoelens. Enerzijds zijn ze kwaad op hun ouders maar anderzijds blijven het hun ouders, die ze graag zien. Samen met het kind kan je gevoelens exploreren.
 - "Wanneer ben je verdrietig, boos,... en wat doe je dan?"
 - "Wanneer ben je nog boos geweest op je mama of papa?"

3. Geef info

Eenvoudige informatie over wat alcohol en/of andere drugs zijn, hoe het werkt, wat het met een mens doet en waarom het zo moeilijk is om met drinken/gebruiken te stoppen, kan verhelderend zijn en inzicht geven in de situatie en het gedrag van de ouder. Bij kinderen van ouders met een alcohol en/of andere drugprobleem leven dikwijls heel wat misverstanden of denkfouten omtrent alcohol/drugs en afhankelijkheid. Correcte informatie over middelen en misbruik/afhankelijkheid vermindert de schaamte- en schuldgevoelens van het kind over het drinken van moeder of vader. Tijdens **individuele gesprekken of groepsgesprekken** kunt u informatie (mee)geven.

Websites voor KOAP

www.alsjeoudersdrinken.be

Een mini site voor kinderen van ouders met een alcoholprobleem. Het maakt deel uit van de campagne "Alcohol, Bekijk het eens nuchter." Via de portaal-site www.bekijkheteensnuchter.be krijg je toegang tot websites over alcohol voor verschillende leeftijdsgroepen: www.acoolworld.be (voor 10-15-jarigen), www.gratisdrank.be (voor 16-25-jarigen) en www.boodschapineenfles.be (voor 26-45-jarigen).

www.koap.be

Op deze Vlaamse site vind je informatie en tips over hoe je kan omgaan met een drinkende papa of mama. Je vindt er ook adressen voor advies en hulp.

www.drankjewel.nl

Deze Nederlandse site is er speciaal voor kinderen van ouders met een alcoholprobleem. Je vindt er naast informatie, tips... een forum waar je ervaringen en verhalen kan uitwisselen.

www.al-anonvl.be

Alateen is een praatgroep voor kinderen van ouders met een alcoholprobleem. In Vlaanderen zijn er een aantal praatgroepen. Op hun website vind je daar meer informatie over.

www.kopp-vlaanderen.be

Voor kinderen van ouders met psychiatrische problemen

www.kopstoring.nl

Een interactieve website voor kinderen van ouders met psychische problemen

4. Help gevoelens en vragen kaderen

Omdat kinderen van ouders met een alcoholprobleem amper kansen hebben om met hun vragen, zorgen en problemen naar buiten te komen, is het cruciaal dat u er ruimte voor creëert. Onder woorden brengen van wat hen bezighoudt of dwarszit, lucht op. U kunt dan via een gesprek helpen om de verwarrende mix van gevoelens en twijfels in het juiste perspectief te plaatsen. Zo is het soms nodig om kinderen te doen inzien dat zij zelf geen schuld hebben aan het afhankelijkheidsprobleem van de ouder. Wijs erop dat hij/zij niet alleen staat met dit soort problemen. En laat hem/haar inzien dat het niet realistisch is om alle zorgen van het gezin op de schouders te nemen. Jezelf compleet wegcijferen, houdt niemand vol..

5. Verwijs door

U kunt kinderen aanmoedigen om verdere steun en hulp te zoeken. Dring echter niet aan want de stap naar hulp moet voor het kind haalbaar zijn. Zo is het omwille van het taboe van het grootste belang om te verduidelijken dat hulp zoeken geen vorm van verraad is ten opzichte van de ouder of de rest van het gezin. Wijzen op de vertrouwelijkheid, het beroepsgeheim en de discretie van de hulpverlening kan helpen om de drempel te verlagen.

Adressen van organisaties en het aanbod voor partners van probleemgebruikers kunnen veranderen. Daarom verwijzen we u door naar www.ida-web.be/gids.asp voor de meest actuele doorverwijsadressen voor kinderen van probleemgebruikers.

Voor doorverwijsadressen kunt u ook terecht bij de DrugLijn: T 078 15 10 20 of www.druglijn.be. De DrugLijn. Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Anoniem en objectief. Bel 078 15 10 20 - ma-vr, 10 u tot 20 u Mail via www.druglijn.be

6. Meer weten

Wenst u als (eerstelijns) hulpverlener meer informatie over de begeleiding van kinderen van ouders met een alcoholprobleem, dan kunt u hier terecht op de volgende websites:

Bubbels & Babbels : <http://users.skynet.be/am275740/>

Bubbels & Babbels is een project in de stad Antwerpen dat zich richt op gezinnen met jonge kinderen waarbij één van de ouders kampt met een illegaal drugprobleem. Uitgebreide website met recente literatuur.

www.koppvlaanderen.be

Voor kinderen van ouders met psychiatrische problemen maar bevat ook informatie voor ouders en hulpverleners.

www.drankjewelpro.nl

Deze site is voor professionals die contact hebben met kinderen van ouders met alcoholproblemen en meer informatie wensen. Zowel 'gespecialiseerde' professionals die direct met KOAPs werken als professionals die soms in aanraking komen met KOAPs. Bijvoorbeeld mensen die werkzaam zijn in de verslavingszorg, GGZ, onderwijs, jeugdzorg, kinderopvang en eerstelijns gezondheidszorg.

www.encare.info

Europese site voor professionals rond de problematiek van kinderen in gezinnen met verslaving of huiselijk geweld. De website bevat informatie over achtergrond, theorie en vooral goede praktijkvoorbeelden. ENCARE is een Europees netwerk rond kinderen in risicosituaties.

www.similes.be

Similes is een vereniging voor de nabije omgeving van personen met psychische / psychiatrische problemen