

Als je ouder drinkt of andere drugs gebruikt... PERSBERICHT, 20 december 2011

Heel wat kinderen groeien op in een gezin waar minstens één ouder regelmatig alcohol of andere drugs misbruikt.¹ Bij hen roepen de feestdagen dubbele gevoelens op: blij omwille van de gezellige familiemomenten maar ook angst over hoe die zullen verlopen. 'Zal papa zich bezatten en belachelijk maken op oudejaarsavond?'

Kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem blijven te vaak een onzichtbare groep.

Voor de buitenwereld lijkt het vaak alsof deze gezinnen min of meer normaal functioneren. Maar een ouder die problematisch alcohol of andere drugs gebruikt, schudt het hele gezin door elkaar. De kinderen lopen een groter risico om nu of later gedrags- en ontwikkelingsproblemen, angsten of depressies te ontwikkelen. Problematisch middelengebruik betekent voor de kinderen vaak chaos en onvoorspelbaarheid, soms ook geweld. Een beter inzicht in de problematiek kan beschermend werken en daarom ontwikkelde de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD) een reeks van 3 info- en doeboekjes.

Kwetsbaar

Marijs Geirnaert, directeur VAD: "Deze kinderen zitten met vragen als: Ben ik de enige met zo'n ouder? Mag ik daarover praten? Ben ik de schuldige? Daarenboven worden ze geconfronteerd met situaties die een impact hebben op een evenwichtige ontwikkeling. Kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem (KOAP) hebben een groter risico op verschillende gedrags- en ontwikkelingsproblemen en zijn ook kwetsbaarder om zelf een middelengerelateerd of psychisch probleem (depressie, angsten) te krijgen."

KOAP doen het goed

Het is echter niet allemaal kommer en kwel. De meeste kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem ontwikkelen zich goed. Inzicht in de problematiek, autonomie, relatievaardigheid, zin voor initiatief, creativiteit en humor zijn belangrijke beschermende factoren.

Cruciaal is ook om het gezin 'draaiende te houden' door waarde te blijven hechten aan 'familierituelen en dagelijkse routine' (bijvoorbeeld samen eten, op vakantie gaan, kerstmis vieren). De niet-drinkende/-gebruikende ouder zorgt vaak voor steun, stabiliteit en bescherming.

Een labyrint van gedachten en gevoelens

Kinderen zoeken naar verklaringen voor de problemen die hun ouder heeft met alcohol en/of andere drugs. Ze bouwen redeneringen of gedachten op die niet altijd kloppen met de werkelijkheid. Na enige tijd kan de pijnlijke gedachte ontstaan dat papa of mama hen niet graag ziet.

Schuldgevoelens

Kinderen voelen zich dikwijls schuldig over het gebruik van hun ouder. Ze voelen zich verantwoordelijk voor wat er thuis gebeurt. Ze denken dat hun gedrag een invloed heeft op het gebruik van hun ouder: 'Het is door mijn slecht rapport dat mijn mama terug begonnen is met gebruiken.' Het gebeurt wel eens dat de drinkende ouder daar misbruik van maakt om zijn of haar drinkgedrag te rechtvaardigen.

¹ Naar schatting hebben in België 183.000 kinderen onder de 15 jaar een ouder met een alcoholprobleem. Uit gegevens over druggebruikers die een beroep doen op de categoriale drughulpverlening komt naar voren dat één derde tot één vierde van alle geregistreerde personen één of meer kinderen heeft (Derluyn et al., 2000).

'Ik los het op.'

Vanuit hun schuldgevoelens willen kinderen vaak de problemen zelf aanpakken. Zo ontstaan er soms 'magische gedachten': 'Als ik nu al de flessen met alcohol verstop of weggiet, dan zal mijn papa wel stoppen met drinken.'

Schaamtegevoelens

Hoewel Vlaanderen een groot aantal kinderen van ouders met een alcoholprobleem telt, blijven heel wat kinderen met hun problemen zitten. Ze schamen zich vaak en hebben het gevoel dat ze de enigen zijn met een papa of mama die problematisch drinkt.

'He, ik ben er ook nog.'

Iemand die drinkt, eist vaak alle aandacht op in het gezin. Het kind krijgt minder aandacht dan het verdient, bijvoorbeeld bij een goed rapport of een belangrijke volleybalmatch. De relaties tussen de gezinsleden zijn verstoord.

Moeilijk bereikbaar

De laatste jaren schenken de geestelijke gezondheidszorg en de verslavingszorg meer en meer aandacht aan kinderen van ouders met psychiatrische problemen (KOPP) en kinderen van ouders met afhankelijkheidsproblemen (KOAP).

Deze kinderen bereiken is evenwel niet eenvoudig. De meeste KOAP komen niet in contact met hulpverlening omdat pa of ma (nog) niet in behandeling is of ze worden ervan afgeschermd. Met de info- en doeboekjes willen we hen op een zeer laagdrempelige manier informeren en ondersteunen.

Info- en doeboekjes voor KOAP

Leeftijdsgerichte informatie draagt ertoe bij dat kinderen de schuld minder op zich nemen voor wat hun ouder doet. Ze kunnen het onvoorspelbare gedrag van hun drinkende ouder beter begrijpen als zij dit kunnen kaderen. Deze kennis kan bescherming bieden tegen het ontstaan van problemen.

De boekjes geven antwoord op:

- Wanneer is alcohol of drugs een probleem?
- Krijg ik later ook problemen met alcohol of drugs?
- Hoe komt het dat mijn papa of mama niet stopt?

Via doe-opdrachten en tips leren jongeren:

- Hoe goed voor jezelf zorgen?
- Hoe omgaan met moeilijke gevoelens?
- Hoe hulp zoeken?

Deze boekjes kunnen in verschillende contexten gebruikt worden. Als een soort zelfhulpboekje door de jongere zelf of als rode draad in een individuele begeleiding. Ook binnen een groepsprogramma kunnen de boekjes een houvast bieden.

De boekjes kwamen tot stand dankzij de werkgroep KOAP waarvan hulpverleners met jarenlange ervaring en wetenschappelijke experts in de materie deel uitmaakten.

Meer info: www.druglijn.be

=====

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Verdere toelichting bij dit persbericht kunt u bekomen bij:

Marijs Geirnaert

Directeur VAD

T 02 423 03 35

Marijs.geirnaert@vad.be

