

‘Fijn dat ik niet de enige was’

Julia is een vrolijk meisje van 8 jaar dat van dansen en zingen houdt. Ze woont met haar zusje van 7 en haar moeder bij haar oma. Haar vader ziet ze eens in de twee weken. Meer gaat niet. Als Julia bij andere kinderen op bezoek is, ziet ze dat ze een hele andere thuissituatie heeft. En dat vertelt ze liever niet. De vader van Julia is al sinds zijn pubertijd verslaafd aan softdrugs en in de loop der jaren is zijn gedrag daardoor veranderd, vertelt Julia's moeder. „Hij ging steeds meer slapen, kon zijn werk niet meer aan en was veel weg. Hij heeft een soort waanideeën, zegt bijvoorbeeld dat je bepaalde dingen niet mag eten of drinken, omdat het giftig zou zijn. Hij kan agressief worden en is snel geïrriteerd, ook richting de kinderen. Toen we nog samenwoonden, hield ik sociale contacten op afstand en als ik aan voelde komen dat hij boos werd, ging ik snel weg met de kinderen.”

Niet leuk

Vijf jaar geleden besloot haar moeder dat het echt niet meer ging en sindsdien wonen Julia, haar zusje en haar moeder bij haar oma. Julia snapt dat ze niet meer met haar vader onder één dak kunnen wonen. „Hij is ziek”, vertelt ze. „Samenwonen met papa was niet leuk meer. We moesten altijd heel stil zijn, omdat papa anders boos zou worden.” Ze herinnert zich nog een etentje waarbij het mis ging. „We zaten aan tafel en er viel een glas om”, vertelt Julia. „Papa werd toen heel erg kwaad.” Julia gaat nu de ene week een dag naar haar vader en haar zusje de andere week. En dat gaat goed, vertelt ze. „Dan gaan we vaak wat leuks doen, dan heb ik een lieve papa.” Aan vriendjes en vriendinnetjes vertelt Julia niet wat er met haar vader aan de hand is en waarom ze bij haar oma woont. „Ik wil liever niet dat ze weten dat mijn papa anders is.” Ze was sowieso niet zo'n prater, vertelt haar moeder. „Ze was gesloten, durfde het vaak niet te vertellen als er iets was gebeurd.”

Doe- en praatgroep

Dat veranderde toen Julia meedeed aan de KOPP/KVO-groep van Triversum, Brijder Jeugd en GGZ Noord-Holland Noord. Dit is een doe- en praatgroep voor kinderen van ouders met psychische problemen en kinderen van verslaafde ouders. „Haar vader wilde eerst niet dat ze zou gaan”, vertelt haar moeder. „Hij was bang dat het vooral over hem zou gaan. Ik heb hem er van kunnen overtuigen dat we het echt voor haar deden. Zodat ze het beter zou begrijpen.”

Ze zitten aan tafel in het kantoor van Triversum in Heerhugowaard met sociaal psychiatrisch verpleegkundige Marianne Frieling van GGZ Noord-Holland Noord en preventiemedewerker Petra Poland van Triversum, die de KOPP/KVO-groepen begeleiden. In deze groepen kunnen de kinderen vertellen over hun eigen ervaringen, ze werken aan hun zelfvertrouwen, leren meer over psychische problemen en verslavingen en hoe ze hier mee om kunnen gaan.

Het is geen therapie of behandeling, benadrukt Frieling. „Je moet het zien als een cursus.” „En het is heel belangrijk voor deze kinderen om te weten dat er anderen zijn die in een soortgelijke situatie zitten”, voegt Poland toe. „Ik heb wel eens in de groep gevraagd wie er dacht dat hij of zij de enige was met een moeder of vader met problemen. Alle vingers gingen omhoog.”

Kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen hebben de neiging zichzelf de schuld te geven van de situatie. Er is dan ook veel aandacht voor 'ontschuldigen'. „Niet alleen van het kind, maar ook van de ouder”, zegt Poland. „Die heeft er ook niet voor gekozen om in deze situatie te zitten.”

Verantwoordelijkheid

Het ene kind wordt heel stil teruggetrokken, het andere gaat juist veel verantwoordelijkheid op zich

nemen. Poland: „Je ziet bijvoorbeeld vaak dat ze de neiging hebben om binnen te blijven zodat ze hun zieke ouder in de gaten kunnen houden. Dat moet je voorkomen, een kind moet vooral kind blijven.” In de groep wordt gepraat over het herkennen en uiten van gevoelens, maar ook over verwachtingen. Frieling: „Een kind kan er van overtuigd zijn dat zijn moeder of vader beter wordt en weer leuke dingen met hem gaat doen. Maar soms wordt zo'n ouder niet beter.” Poland: „Teleurstellingen zijn minder groot als de verwachtingen realistisch zijn.”

Julia heeft heel veel gehad aan de groep, vertelt haar moeder. „Ze is nu veel opener, ze heeft geleerd nee te zeggen en zegt het nu gewoon eerlijk als er iets gebeurd is.” Julia: „Ik vond het vooral heel fijn om te weten dat ik niet de enige was. Ik zou nog wel een keer mee willen doen.” Er is echter één ding waar geen cursus haar bij kan helpen. „Ik zou graag willen dat papa een normale vader was.” Julia is een gefingeerde naam.

KOPP/KVO-groepen

Met enige regelmaat starten in Alkmaar en Den Helder groepen voor kinderen van verslaafde ouders of ouders met psychische problemen. De cursus bestaat uit meerdere bijeenkomsten voor kinderen en twee bijeenkomsten voor de ouders. Er is een groep voor kinderen van 4 tot 7 jaar (twaalf bijeenkomsten) en er zijn groepen voor kinderen van 8 tot 12 jaar, 12 tot 16 jaar en 17+ (acht bijeenkomsten).

Bron: artikel in het Noordhollands Dagblad, Alkmaarsche Courant op 24 februari 2017