

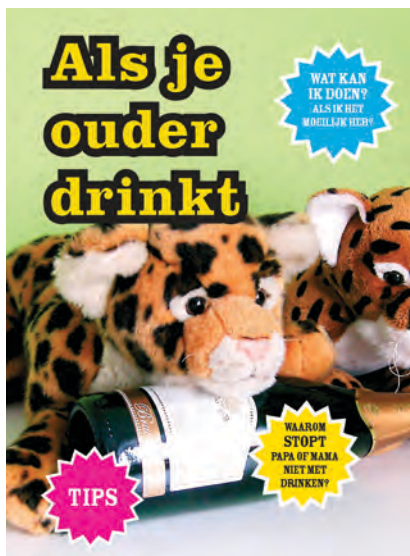


ALS JE OUDER DRINKT OF DRUGS GEBRUIKT...

Gilles Geeraerts, VAD

Heel wat kinderen groeien op met een vader of moeder die problematisch alcohol, drugs of medicatie gebruikt. Voor de buitenwereld lijken deze gezinnen min of meer normaal te functioneren. Maar het afhankelijkheidsprobleem van de ouder heeft een zware impact op het gezin. Kinderen lijden er psychisch en soms ook fysiek onder. Daarenboven vormen ze zelf een risicogroep. Ze lopen meer kans om in hun latere leven afhankelijk te worden van alcohol en/of andere drugs, of om een psychisch probleem te ontwikkelen.¹

¹ In dit artikel gaat de focus naar kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem. De problematiek van KOAP dient steeds te worden geplaatst in het groter geheel van KOPP of kinderen van ouders met psychische problemen. www.koppvlaanderen.be



Op www.vad.be kan je de info- en doeboekjes gratis downloaden of bestellen.

Verborgen problematiek

Internationale studies schatten het aantal getroffen kinderen zeer uiteenlopend in. Culturele verschillen in de definiëring van probleemgebruik liggen aan de basis, maar ook het feit dat veel probleemgebruikers geen hulp zoeken en dus niet worden opgemerkt.

VAD, de Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen, baseert zich op de schattingen in het rapport van de European Council For Alcohol Research Rehabilitation and Education in samenwerking met de Confederation of Family Organisations in the European Union. In België zou ongeveer 1 op de 10 kinderen onder de 15 jaar opgroeien in een gezin met een ouder die problematisch drinkt. Dat is meer dan 180.000 kinderen en jongeren. Over illegaal druggebruik in gezinnen zijn nog minder cijfers voorhanden. Dit gebrek aan correcte cijfers symboliseert hoe kinderen van ouders met afhankelijkheidsproblemen zwijgzaam en verborgen in het leven staan.

Emotioneel lijden

Een ouder die problematisch alcohol of andere drugs gebruikt, schudt het hele gezin door elkaar. Chaos en onvoorspelbaarheid, soms ook geweld, zijn voor veel kinderen dagelijkse kost. Ze lijden er emotioneel onder en kampen vaak met tegenstrijdige gevoelens. Enerzijds zijn ze kwaad op hun ouders, maar anderzijds blijven het mensen die ze graag zien. Velen voelen zich erg alleen met hun probleem, ze kunnen op heel weinig personen een beroep doen. Of ze zwijgen uit loyaliteit tegenover de ouders.

Later zelf afhankelijk worden

Kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem (KOAP) vormen zelf ook een risicogroep. Zij hebben meer kans om later ook problemen met alcohol en/of andere drugs, of een psychisch probleem (depressie, angst) te ontwikkelen. Het betreft hier een overdracht van generatie op generatie, waarbij zowel biologische, genetische en omgevingsfactoren als hun onderlinge interacties in rekening worden gebracht. Ook is er een verhoogd risico op het ontwikkelen van andere vormen van psychopathologie.

Heel diverse groep

Binnen het kader van preventie van alcohol- en andere drugproblemen vormen KOAP dus een belangrijke doelgroep. Maar hier

stelt zich de vraag: welke kinderen lopen meer risico dan andere, en wat maakt dat ze meer risico lopen? Niet alle kinderen die opgroeien in een dergelijke probleemsituatie hebben een even grote kans om zelf afhankelijkheids- en/of psychische problemen te ontwikkelen. Ze verschillen namelijk onderling heel sterk.

KOAP hebben slechts één gemeenschappelijke ervaring, namelijk het opgroeien in een gezin met een ouder die alcohol- en/of andere drugproblemen heeft. Binnen die heterogene groep vind je zowel kwetsbare als weerbare kinderen. Bepaalde kinderen ontwikkelen vaardigheden die hen helpen in hun latere sociaal en professioneel leven. Ze kunnen bijvoorbeeld goed zorg dragen voor anderen, staan in nauw contact met hun eigen gevoelens en zijn creatieve *problem solvers*. Sommige kinderen ontwikkelen tijdelijke problemen. Een laatste groep ontwikkelt zelf een afhankelijkheidsprobleem of andere psychische problemen.

Veerkracht ontwikkelen

De mate waarin kinderen en jongeren verschillen en eventueel problemen ondervinden van de afhankelijkheidsproblemen van een of beide ouders is mede afhankelijk van de risico- en beschermingsfactoren. Algemeen wordt verondersteld dat met een cumulatie van risicofactoren en een beperkte aanwezigheid van beschermende factoren de kans op problemen significant toeneemt. Meer en meer spreekt men in de literatuur over veerkracht. Veerkracht is niet aangeboren en zien we als een proces, iets wat je kan beïnvloeden, in plaats van als een statisch gegeven. Veerkracht ontwikkelt zich in de wisselwerking tussen jezelf, wat je overkomt en je context. Kinderen ontwikkelen minder problemen door hun veerkracht te versterken. De combinatie van een aantal individuele kenmerken, zoals persoonlijkheid, kwaliteiten en omgevingsdeterminanten (positief gezinsklimaat, steun vanuit de omgeving, een uitgebreide sociale kring), maakt dat kinderen weerbaarder zijn. Er zijn dus elementen die bescherming bieden of waardoor de weerstand tegen problemen kan

worden vergroot. Inzicht in de problematiek, autonomie, relatievaardigheid, zin voor initiatief, creativiteit en humor zijn centrale beschermingsfactoren. Cruciaal is ook om het gezin draaiende te houden door waarde te blijven hechten aan familierituelen en dagelijkse routine, zoals samen eten, op vakantie gaan, kerstmis vieren. Ten slotte kan ook de niet-drinkende ouder voor steun, stabiliteit en bescherming zorgen.

KOAP ondersteunen

Door enkel te focussen op kinderen van ouders die reeds in behandeling zijn, bereiken we weinig kinderen. Het is daarom belangrijk om de mantelzorg, intermediairs in diverse sectoren, (jeugd)hulpverleners en eerstelijns-werkers te sensibiliseren. Zij zijn een belangrijke schakel om de 'verborgen' KOAP op te sporen, en hen te ondersteunen en weerbaarder te maken. VAD lanceerde een reeks info- en doeboekjes die antwoorden formuleren op vragen als: 'Wanneer zijn alcohol of drugs een probleem?', 'Krijg ik later ook problemen met alcohol of drugs?' en 'Hoe komt het dat mijn papa of mama niet stopt?'. De boekjes bevatten ook doe-opdrachten en geven tips over wat kinderen zelf kunnen doen: hoe kan je goed voor jezelf zorgen, hoe ga je om met moeilijke gevoelens, hoe leer je anders denken, hoe kan je hulp zoeken? De sterkte van de boekjes is dat ze in verschillende contexten gebruikt kunnen worden: als een soort zelfhulpboekje door de jongere zelf, bij een individuele begeleiding door een hulpverlener of binnen een psycho-educatief groepsprogramma. Eind oktober 2012 lanceerde VAD een sensibiliseringscampagne naar KOAP zelf. Een pakkend filmpje toont een jong meisje dat de taken van haar verslaafde moeder overneemt en zo niet langer kind kan zijn. Het tracht kinderen en jongeren in dergelijke probleemsituaties aan te sporen om met een vertrouwenspersoon te praten. Ook de Jeugdadviseurs zetten hun schouders onder de campagne. Dat zijn leeftijdsgenoten van de jongeren die via *peer support* andere jongeren sensibiliseren. ✨



Veerkracht ontwikkelt zich in de wisselwerking tussen jezelf, wat je overkomt en je context.

Tips voor jeugdwerkers

- **Goede informatie:** Informeer de kinderen op hun niveau over alcohol, drugs en verslaving. Een geïnformeerd kind kan de situatie beter inschatten. Exploreer wat het kind al weet over alcohol en drugs, en wat zijn of haar houding is tegenover middelen. Heeft het kind zelf al middelen gebruikt? Surf bijvoorbeeld eens samen naar een website, neem samen een brochure door of bespreek zaken aan de hand van een roman.
- **Maak de thuissituatie bespreekbaar**, rekening houdend met de loyaliteit van het kind ten aanzien van zijn of haar ouders.
- Kinderen hebben dikwijls het gevoel dat ze alleen staan met hun probleem. **Benadruk dat het kind zeker niet de enige is** met zo'n papa of mama.
- Stimuleer het kind om steun te zoeken bij **vertrouwensfiguren**. Dit kunnen zowel volwassenen als leeftijdsgenoten zijn. Maak het thema voorzichtig bespreekbaar en wees alert dat het kind niet met een negatief gevoel achterblijft.
- Kinderen zitten vaak vast in een labyrint van (tegenstrijdige) gevoelens en gedachten. Probeer deze **gevoelens te herkennen en erover te spreken**. Het is natuurlijk niet eenvoudig om in te schatten hoe een kind zich voelt. Stel bijvoorbeeld vragen als: 'Wanneer ben je verdrietig, boos... en wat doe je dan?' of 'Wanneer ben je nog boos geweest op je mama of papa?'

Meer lezen?

- Barnard, M., & Barlow, J. (2003). *Discovering parental drug dependence: silence and disclosure*. *Children and Society*, 17, 45-56.
- Coolen-Perednia, C., Koninckx, M., Bijttebier, P. (2002). *Hulpverlening aan kinderen van alcoholisten – Gezinnen onder invloed – invloedrijke gezinnen*. Brussel: VAD
- Kop(p)loper in zorg. *Werkmodel voor vroegdetectie en preventie bij KOPP*, 2010, KOPP-Vlaanderen.
- Engelbertink, M., den Ouden, R., & Engelbertink, I. (2004). *Het blijven toch je ouders: ervaringsverhalen van kinderen van verslaafde ouders*. Lisse: Harcourt Assessment.
- Eurocare & Coface (1998). *Alcohol problems in the family: A report to the European Union*. St Ives, Cambridge-shire.
- Derluyn, I., Vanderplasschen, W. & Broekaert, E. (2000). *Drugverslaafden met jonge kinderen: een exploratief onderzoek naar modellen en opvoedingsondersteunende methodieken bij de hulpverlening aan drugverslaafde ouders met jonge kinderen (niet-gepubliceerd onderzoeksrapport)*. Gent – Brussel: De Kiem –Vereniging voor Alcohol- en andere drugproblemen (VAD).
- Matthys, F. (2000). *Leven met een verslaafde*. Leuven/Apeldoorn: Garant.
- Velleman, R., & Templeton, L. (2007). *Understanding and modifying the impact of parents' substance misuse on children*. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 79-89.
- Wolin, S. & Wolin, S. (1995). *Resilience among youth growing up in substance-abusing families*. *Pediatric Clinics of North America*, 42 (2), 415-429.