

Wat kunnen wij doen om jou als ouder te ondersteunen?

- Luisteren naar jouw verhaal als ouder en wat de opname voor jou betekent.
- Je ondersteunen bij allerlei praktische problemen die de opname met zich meebrengt.
- Je ondersteunen als ouder tijdens de opname:
 - Hoe kan ik contact blijven houden?
 - Hoe kan ik mijn kinderen het best opvangen en ondersteunen?
 - Hoe kan ik mijn kinderen het best informeren over mijn ziekte of de ziekte van mijn partner?
 - ...
- Je verder op weg helpen naar gespecialiseerde hulp moest dit nodig zijn.

We weten dat het voor ouders niet altijd gemakkelijk is om hierover te praten. Maar praten kan opluchten. Alle medewerkers van de afdeling staan hiervoor open.



Verantwoordelijke uitgever:
Gui Rusch, PC Bethanië, A. Vesaliuslaan 39, 2980 Zoersel

Initiatief van de Kopp-werkgroep van het PC Bethanië met steun van de Koning Boudewijnstichting
kopp.zoersel@emmaus.be



Deze zorgvoorziening maakt deel uit van de groep Emmaüs.
Maatschappelijke zetel: Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen

Meer informatie?

Kopp-brochures

Op de afdeling zijn gratis Kopp-brochures te krijgen met informatie over wat een opname kan betekenen voor de kinderen. Er zijn vier brochures: een brochure voor ouders en, per leeftijdscategorie, drie brochures voor kinderen. Ze kunnen jou, je partner en je kinderen helpen om over dit moeilijke onderwerp te praten.

De medewerkers van de afdeling willen je graag ondersteunen bij het gebruik van deze brochures.

Op volgende websites staat er bruikbare informatie over je ziekte. Je vindt er ook allerlei tips over hoe je je kinderen het best kan opvangen en ondersteunen.

www.koppvlaanderen.be (website voor ouders en kinderen met links naar andere interessante websites)
www.kopopouders.nl (website voor ouders)

Het woord 'Kopp' is het letterwoord voor 'Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek'.

Als je opgenomen wordt en je hebt kinderen ...

... wat betekent dit voor jou als ouder?

wat betekent dit voor de andere ouder en voor de kinderen?

wat kunnen jullie als ouders doen om de kinderen te ondersteunen?



Ouderschap is geen gemakkelijke opdracht. Als je bovendien nog af te rekenen hebt met psychische problemen, komt het ouderschap extra onder druk te staan.

Hoe moet het verder met de kinderen als je opgenomen bent? Door je ziekte en opname word je nog meer dan anders geconfronteerd met je beperkingen en onmacht in de opvoeding. Je wilt je maximaal inzetten voor je kinderen, maar stelt vast dat dit niet altijd lukt. Dit is frustrerend en ontmoedigend.

Ook voor je partner is de opname een belastende periode. Hij/zij komt er alleen voor te staan en moet de zorgen en praktische besommingen van het ouderschap vaak alleen dragen.

Terwijl het ouderschap omwille van de opname sterker belast wordt, hebben kinderen juist nood aan extra steun en aandacht om te begrijpen wat er gebeurt en hoe zij in deze moeilijke situatie het hoofd boven water kunnen houden.

In deze folder vind je enkele tips voor de ondersteuning van de kinderen in deze bijzondere situatie.



Wat kan je doen om je kind(eren) te ondersteunen?

Open en eerlijk vertellen wat er aan de hand is

Eerlijke informatie geeft houvast. Alleen zo kunnen de kinderen begrijpen wat er aan de hand is. Het helpt hen om met de situatie te leren leven en de draad van hun leven verder op te nemen.

Naar je kind luisteren

Net als volwassenen willen kinderen begrepen en gehoord worden. Zij voelen onmacht wanneer ze de kans niet krijgen zich te uiten.

Kinderen maken zich zorgen over hun ouders en willen helpen. Soms geven ze zichzelf de schuld voor wat er thuis gebeurt. Het is belangrijk om aan deze gevoelens van je kinderen gehoor en erkenning te geven.

Naar het gedrag van je kind kijken

Kinderen kunnen vaak niet zeggen wat ze voelen, maar tonen met hun gedrag dat ze het moeilijk hebben, bijvoorbeeld, door zich terug te trekken of heel druk en lastig te worden. Door zich op een bepaalde manier te gedragen, laten kinderen zien hoe het met hen gaat.

Routine en regelmaat

Routine en regelmaat geven kinderen een gevoel van rust en veiligheid. Zij moeten zoveel mogelijk blijven leven volgens vaste, voorspelbare patronen, hun hobby's blijven uitoefenen, hun vrienden blijven zien.

De school op de hoogte brengen

Je kunt best de school informeren over de situatie thuis. Doe dit met medeweten van je kind. De leerkracht kan je kind ondersteunen en rekening houden met de speciale omstandigheden thuis.

Vertrouwenspersoon voor je kind

Met je kind praten is goed. Daarnaast kan het voor je kind ook heel veel betekenen om zijn/haar verhaal te vertellen aan iemand van buiten het gezin: een familielid, een vriend, een leerkracht, een hulpverlener. Je kind aanmoedigen om zich te omringen met steunfiguren, is een teken van zorg en goed ouderschap.

Het is geen schande om bijkomende hulp te aanvragen

Ook 'gezonde' ouders kunnen het vaak niet in hun eentje klaren en doen een beroep op anderen. Zoek steun bij mensen die je vertrouwt en aarzel niet om hulp te vragen. Ook praktische hulp kan steun betekenen, zoals eten maken voor de kinderen, instaan voor vervoer van kinderen naar school/hobby. Ken je niemand in je omgeving, dan kan je terecht bij een professionele zorginstantie.