

Flash Update: KOPP en veerkrachtondersteuning in de 1ste lijn

07
11
24

Afspraken



Vragen stellen mag altijd tijdens de vorming!
Onderbreek mij gerust.



KOPP|KOAP is een veelvoorkomend fenomeen. Ben je geraakt of heb je het even moeilijk? Ga gerust een luchtje scheppen, spreek mij achteraf even aan, spreek erover met collega's, ... Doe wat goed voelt voor jou.



Ook achteraf ben ik beschikbaar voor vragen of een gesprek (live, telefonisch of via mail).



Familieplatform
Wie zijn wij



**Bijzondere aandacht
voor het 'kind van'**

**Zorgorganisaties inspireren
en stimuleren
tot het realiseren
van een familiebeleid**

**FAMILIEREFLEX
EN
TRIALOOG**

**Kwaliteitsbewaking en
beleidsbeïnvloeding**

**Verenigen en versterken
van familieorganisaties
en hun leden**

Lidorganisaties



BERDACHE



Huntington Liga vzw



ZELFHULPGROEP NOAH
Ouders van drugsverslaafde kinderen



ICHTHYOSIS vzw asbl



Vlaamse Vereniging voor
Ouders van Couveusekinderen



België / Belgique

Aanbod KOPP|KOAP Familieplatform

Vorming

Contacteer ons voor de mogelijkheden

Meerdaagse vorming

I.s.m. netwerken GG K&J

Coaching

Inhoudelijk en/of rond KOPP-beleid

Reflectiegroep KOPP-beleid

Met gelijkgestemden komen tot een KOPP-plan in een langdurig traject

Expertise

Vragen rond casuïstiek, info, doorverwijzing?
We staan je graag bij met raad en daad

Materiaal

Brochures, veerkrachtfolders, koffer en rugzak 'Met Kriebel op reis', boek 'KOPP op stellen', leeswijzer, overzicht filmpjes, ...

Programma

01

Introductie
Kader en wetenschap
Impact
Belang van aandacht
Beïnvloedende factoren

KOPP|KOAP



02

Systematische review protectieve factoren
Veerkrachtondersteuning
Concreet aan de slag
Verwijzing
Materiaal

Veerkrachtondersteuning

Programma

01

Introductie
Kader en wetenschap
Impact
Belang van aandacht
Beïnvloedende factoren

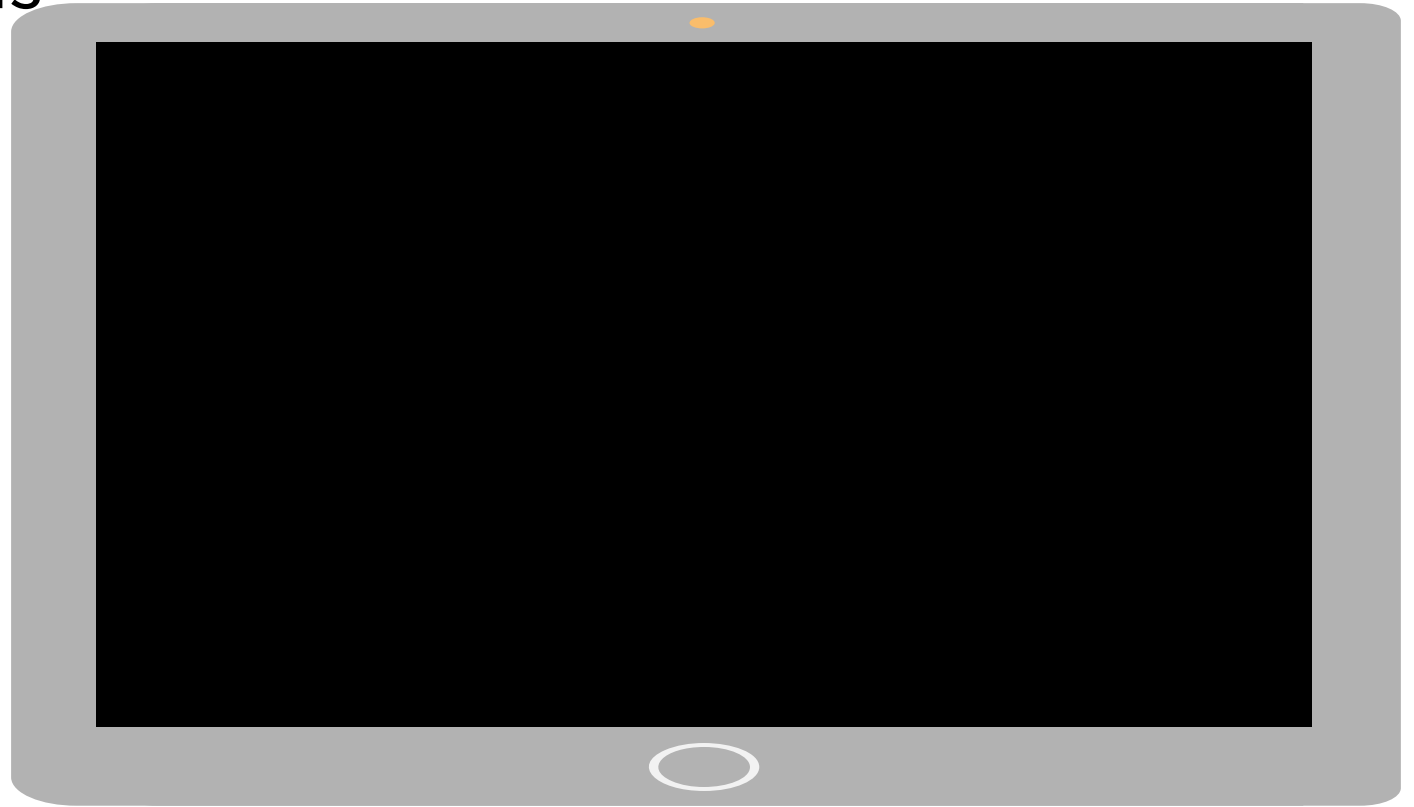
02

Systematische review protectieve factoren
Veerkrachtondersteuning
Concreet aan de slag
Verwijzing
Materiaal

KOPP|KOAP

Veerkrachtondersteuning

Getuigenis



Introductie

Wat viel je op in het filmpje?

Wat herken je uit je werk?

Wat hoop je hier vandaag te halen?

De letterwoorden



Kinderen met een ouder
met een psychische problematiek

KOPP



Kinderen met een ouder
met een afhankelijkheidsproblematiek

KOAP

Onzichtbare kinderen



KOPP|KOAP prevalentie

Ouders

48%
171.558
Heeft
kinderen



Aantal ouders onder de groep mensen met psychische problemen afgelopen jaar

Kids

240.182
KOPP

+

106.648
KOAP

=

346.830
KOPP/KOAP



Aantal KOPP + aantal KOAP kinderen (op jaarbasis)

Impact op het kind



Gevoelens van schaamte
Gevoelens van schuld
Niet naar buiten komen met hun
verhaal
Eigen noden opzij schuiven
Veel (zorg)taken op zich nemen /
parentificatie
Zich alleen voelen
Weinig info krijgen

Uitdagingen

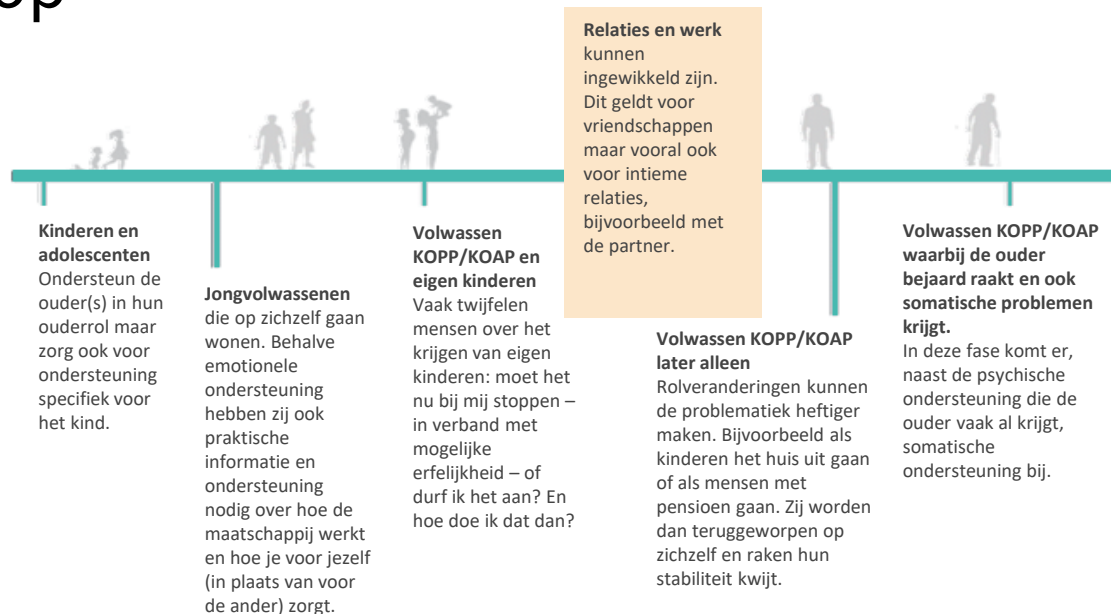
Sterk empathisch en zorgend
vermogen
Flexibiliteit
Goed kunnen omgaan met
crisissituaties
Sterke intuïtie
Maturiteit
Onafhankelijkheid
Doorzettingsvermogen



Kwaliteiten

KOPP in de levensloop

- KOPP-effecten langdurig
- Wisselend op de voorgrond
- Elke levensfase aandacht
- Overgangsmomenten



Belang van aandacht

=> 2/3 veerkracht!

1 groep

KOPP

Ontwikkelt zelf
een psychische
problematiek

1 groep

KOPP

Fluctuerende impact op
bepaalde
levensgebieden

1 groep

KOPP

draagt weinig tot geen
gevolgen met zich mee

Effect van preventieve interventies

Kans ontwikkelen eigen psychische problematiek daalt met bijna 50%

- Lannes et al, 2021: systematische review

Bevestigd in andere onderzoeken

- Havinga et al., 2021; Pieters et al., 2008; van der Ende et al., 2012

Meer openheid bij ouders, betere communicatie binnen het gezin

- Pieters, de Decker, Vanhauwere, Vansteelandt & Danckaerts, 2009; Van den Ende, Korevaar & Oosterbaan, 2012



Beïnvloedende factoren

Kind
Ouder
Gezin
Context

Programma

01

Introductie
Kader en wetenschap
Impact
Belang van aandacht
Beïnvloedende factoren

KOPP|KOAP

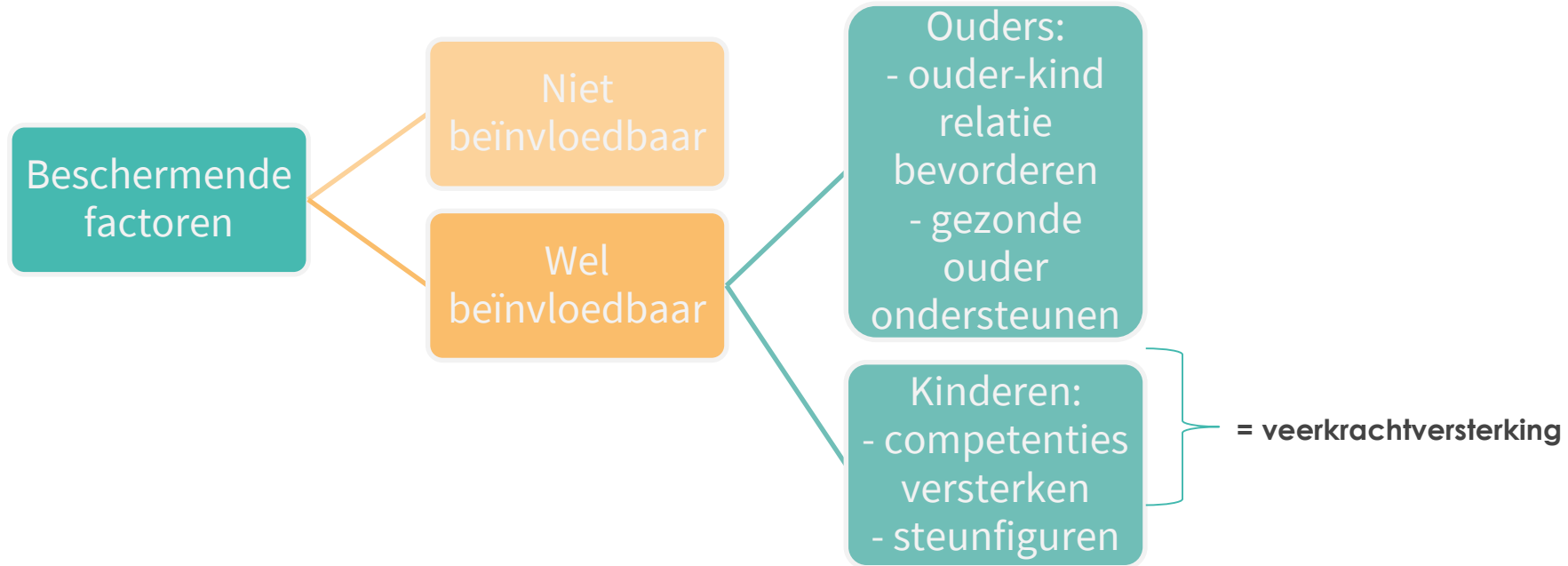


02

Systematische review protectieve factoren
Veerkrachtondersteuning
Concreet aan de slag
Verwijzing
Materiaal

Veerkrachtondersteuning

Beschermende factoren stimuleren



SYSTEMATIC REVIEW article

Front. Psychol., 15 December 2023

Sec. Psychology for Clinical Settings

Volume 14 - 2023 |

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1243784>

This article is part of the Research Topic
Parents with Mental and/or Substance Use
Disorders and their Children, Volume III

[View all 29 articles >](#)

[Download article](#) ▾

2,9K

Total views

705

Downloads

1

Citations



[View article impact >](#)



[View altmetric score >](#)

Share on



Edited by



Geneviève Piché

University of Quebec in Outaouais,
Canada

Protective factors enhancing resilience in children of parents with a mental illness: a systematic review



Marieke Van Schoors^{1*}



Elke Van Lierde¹



Kim Steeman¹



Lesley L. Verhofstadt²



Gilbert M. D. Lemmens^{3,4}

¹ Familieplatform VZW, Antwerp, Belgium

² Department of Experimental Clinical and Health Psychology, Ghent University, Ghent, Belgium

³ Department of Head and Skin – Psychiatri, Ghent University, Ghent, Belgium

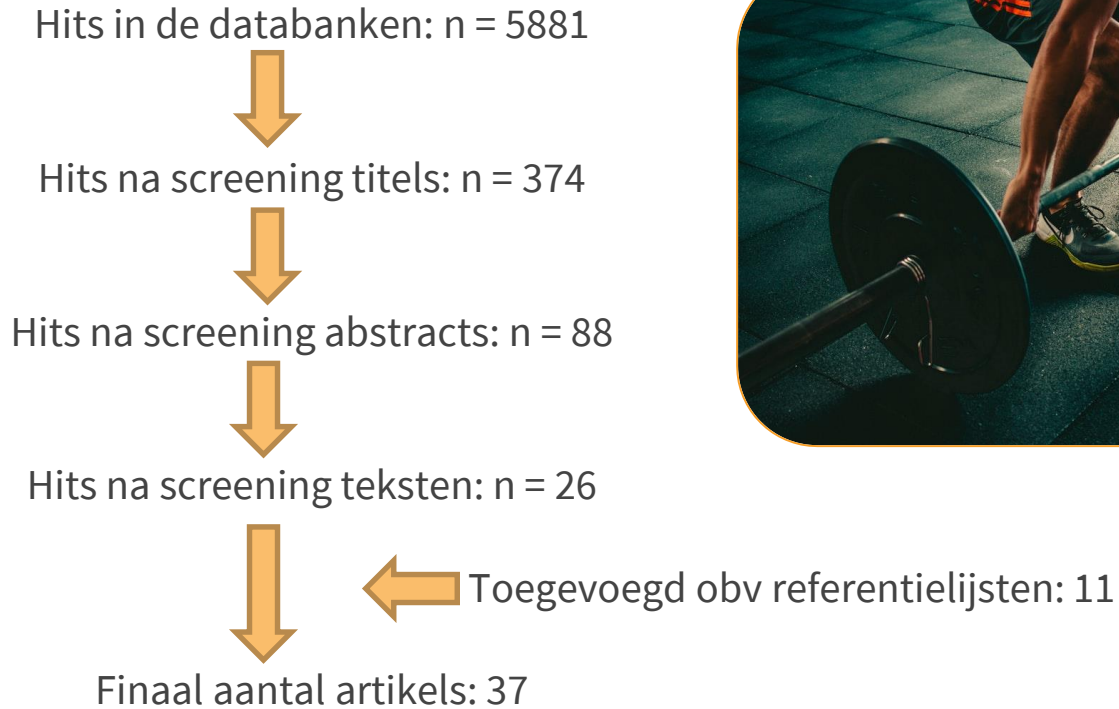
⁴ Department of Psychiatri, Ghent University Hospital, Ghent, Belgium

Onderzoeksvraag



Wat zegt de literatuur over
protectieve factoren bij KOPP?

Methode: screening



Resultaten - studiekekenmerken

- 32 vragenlijststudies, 4 interview studies en 1 mixed method studie
- 22 cross-sectionele studies, 15 longitudinale studies
- Responsen van ouders, kinderen, maar ook leerkrachten (2 studies) en zorgverleners (3 studies)
- Steekproef: 0 – 331 ouders/kinderen
- 83% van de ouderresponsen kwamen van moeders
- Verschillende psychische stoornissen, met depressie en angst als meest voorkomend

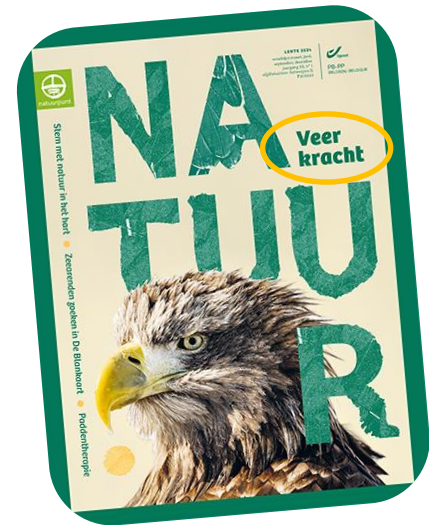
Resultaten – protectieve factoren

- Informatie
- Steun
- Gezinsfunctioneren en verbondenheid
- Coping van het kind
- Ouderschap

Veerkracht: definitie

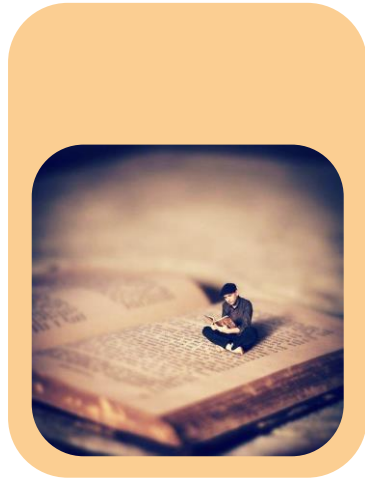
“Veerkracht is het proces waarin iemand zich op een positieve manier **aanpast** aan **stress of tegenslag** die hem of haar **potentieel uit evenwicht brengt**, en waardoor het functioneren en het **mentale welbevinden behouden of herwonnen** wordt. Dit proces komt tot stand door op een effectieve manier **persoonlijke hulpbronnen** en **hulpbronnen uit de omgeving te mobiliseren**”

Bron: Soyez, V., Baetens, I., Theuns, P., Van Droogenbroeck, F., & Devarwaere, S. (2023). Weerbaarheid en veerkracht bij kinderen en jongeren: Conceptanalyse en ontwikkeling van een meetinstrument. Departement Cultuur, Jeugd en Media. <https://publicaties.vlaanderen.be/view-file/58877>

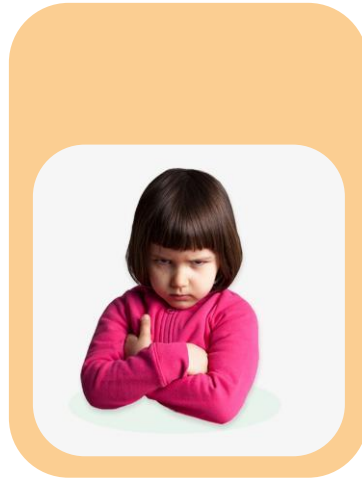


4 tips voor meer veerkracht

Informatie



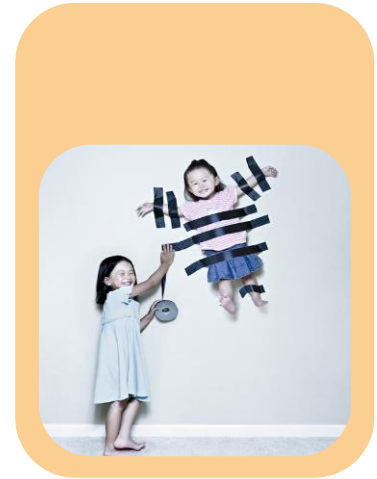
Ruimte voor
gevoelens



Vertrouwens-
persoon &
Steun



Kind kunnen
zijn



De veerkrachtfolders



Hoe zet je deze folders in?

01

Samen

Met ouder en/of kind
overlopen

02

Belang
Toelichten bij elke tip
waarom dit belangrijk is

03

Toepassen

Helpen om dit zelf
concreet toe te passen

Ik gaf je deze folder

Ik ben:

Mijn naam:

Organisatie:

Hoe kan je me bereiken:

Wanneer en waar kan je terecht:

.....

.....

Aan de slag met de ouderbrochure

Veerkracht wat

en waarom?

Soms loopt het thuis moeilijk. Dat kan komen door psychische problemen bij een gezinslid, verslaving of een andere ziekte, scheiding, overlijden van een belangrijke naaste, een ouder in de gevangenis, ruzie, geweld, financiële zorgen of iets helemaal anders.

Dat is moeilijk voor jou als ouder. Jij hebt hier niet voor gekozen. Ook voor kinderen kan dit moeilijk zijn. Ze voelen en weten vaak meer dan je zelf denkt.

- In zulke situaties kan je kinderen ondersteunen door extra aandacht te besteden aan hun veerkracht.
- Veerkracht betekent dat je in staat bent om te groeien en te blijven ontwikkelen, zelfs als je te maken krijgt met lastige situaties.
- In dit boekje vind je **4 concrete tips** hoe je dit kan doen.



Tip 1

Geef je kind informatie

over wat er aan de hand is



Misschien praat je niet over de situatie met je kind omdat je het niet wil belasten. Kinderen hebben echter nood aan informatie. Ze voelen vaak dat er iets scheelt en zijn bezorgd. Dan is juiste informatie helpend.

Het is niet altijd makkelijk om passende woorden te vinden. Denk er op voorhand al eens over na. Je kan hier ook gerust hulp bij vragen. Is het momenteel erg belastend voor jou om dit gesprek te voeren? Misschien kan je iemand betrekken uit je omgeving.

- Kies een rustig moment waarop je even tijd hebt.
- Luister naar de vragen die het kind heeft en vertrek van wat het zelf al weet.
- Leg uit welke hulp er is voor jullie gezin. Die hulp kan komen van professionals maar ook van vrienden, familie, mensen uit de buurt.
- Gebruik eenvoudige woorden en niet te veel details.
- Als iemand (tijdelijk) niet in het gezin is, vertel dan: waar is die persoon, hoe kan er contact zijn, enz.



Tip 1: informatie over wat er aan de hand is

- Vooraf afwegen: welke info kan mijn kind helpen en welke niet?
- Juiste en gepaste info werkt beschermend
- Onderscheid: nood van mijn kind en eigen nood
- Leeftijdsadequaat, op niveau van je kind
- Uitleg over je gedrag als gevolg van de situatie
- Geen onrealistische verwachtingen scheppen
- Info over de hulp die er is
- Bij opname: info over het ziekenhuis

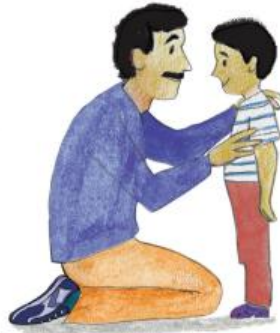


Maak ruimte voor de

gevoelens

van je kind

Als het thuis even moeilijk is, kan dat heel wat gevoelens teweeg brengen bij kinderen. Dan is het goed om het daarover te kunnen hebben of er begrip voor op te brengen.



- Geef je kind de gelegenheid om te vertellen hoe het met hem/haar gaat.
- Creëer een ongedwongen sfeer. Voer kleine gesprekjes als je samen de hond uitlaat, in de auto zit of een afwasje doet. Bij ruzie of discussie wacht je beter tot iedereen wat afgekoeld is.
- Als je kind even niet wil praten, kan het gevoelens ook op een andere manier uiten. Bijvoorbeeld de boosheid er even uit schoppen tegen een bal, een tekening maken, enz.



Tip 2: je kind ruimte geven om gevoelens te uiten



- Aandacht en begrip voor de beleving van je kind: angstig, boos, verdrietig, schuldig, ...
- Je kind laten vertellen hoe het met hem/haar gaat
- Je kind de kans geven om vragen te stellen en proberen antwoorden te formuleren
- Ruimte voor gevoel van kind én je eigen gevoel (verschil mag er zijn)

Tip 3

Gun je kind de steun van een extra

vertrouwenspersoon

Als het thuis moeilijker gaat, kan het helpend zijn voor kinderen om een extra vertrouwenspersoon in te schakelen.

Een vertrouwenspersoon is iemand bij wie je kind terecht kan voor extra aandacht en zorg, voor een praatje of een knuffel. Of waar je kind leuke dingen mee kan doen, even mag chillen en tot rust kan komen (zie ook tip 4).



- Ga samen met je kind op zoek wie dit zou kunnen zijn. Het is belangrijk dat je er allebei goed bij voelt.
- Denk aan een tante of oom, grootouder, mama of papa van een vriend of vriendin van je kind, een leerkracht, een sportcoach of leider van de jeugdbeweging, een toffe buur, enz.
- Door dit samen te bespreken, weet je kind ook dat het voor jou ok is als het met de vertrouwenspersoon praat.



Tip 3: steun van een volwassen vertrouwenspersoon

- Toelaten van zorg en aandacht voor je kind = goed ouderschap
- Tante/oom, grootouder, papa of mama van een vriend(in) van je kind, leerkracht, een buur, ...
- Je kind toestemming geven om er met iemand over te praten
- Iemand bij wie je kind terecht kan, zeker in moeilijke periodes (vooraf regeling treffen)



Laat je kind ook gewoon

kind zijn

Als er thuis iets aan de hand is, kan het erg helpend zijn voor kinderen dat de meeste dingen gewoon blijven doorlopen (school, hobby's, vrije tijd, enz). En als er wat stress in huis hangt, is spelen en ontspannen extra belangrijk. Als ouder heb je misschien al veel aan je hoofd. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Durf hulp in te schakelen.



- Hou in de gaten dat je kind zich niet wegcijfert.
- Stimuleer je kind om te blijven doen wat het leuk vindt: hobby's, spelen met vrienden en vriendinnen, ontspannende activiteiten, enz.
- Licht eventueel de school of zorgcoördinator in over jullie situatie. Zo kan er rekening mee gehouden worden. Anderzijds is school een plek waar alles gewoon doorloopt zoals gewoonlijk. Dat kan fijn zijn voor kinderen.
- Soms nemen kinderen wat van je taken over, omdat ze willen helpen. Evenwicht is hierin belangrijk.



Tip 4: voldoende kansen om kind te kunnen zijn



- Bewaken dat je kind niet teveel zorg op zich neemt.
Streven naar gepast evenwicht
- Stimuleren van kindgerichte activiteiten, zowel thuis als buitenshuis
- Als kind wat meer meehelpt thuis: Tijdig erkennen voor zijn/haar inzet, inspanningen
- Evt school inlichten: bespreek wat ouder liefst wil.

En de kinderen?



Verder

blijf niet zitten

met zorgen of vragen



Bespreek ze met iemand die je vertrouwt, een betrokken hulpverlener of lees waar je verder nog terecht kan op <https://familieplatform.be/links>.



Deel je de info uit deze folder graag met je kinderen? Kijk ook eens naar de kinderversie op <https://familieplatform.be/gratis-downloads>.

Meer info op www.familieplatform.be

Doorverwijzing ouders

- Schakel betrokken instanties in en hoor wat zij kunnen bieden: vorm van begeleiding, de sociale dienst, CGG, ...
- Ondersteuning ouder: CGG, CAW, Familiehulp, opvoedingswinkel, ...
- Lotgenotencontact en info voor familie/ouders
- Eigen kracht Centrale
- ...

Zie matrix van jullie ELZ

‘Screenen en verwijzen verliezen veel van hun mogelijkheden wanneer dat niet ingebed is in een zorgzame relatie’ (Vliegen en Verhaest)



Waar kan het kind of de jongere terecht?



- Lotgenotencontact (zie website Familieplatform)
- Lokaal CGG, individueel of groep (zie website Familieplatform)
- Facebookgroep CGG Waas en Dender (tinekebettenscgg of benkwantencgg)
- Online groepsaanbod Kopsupport.nl
- (jong)volwassen KOPP: Similes lotgenotengroepen
- Tejo
- CAW, JAC, AWEL, ...

Wat bij weerstand?



- Niet proberen overtuigen – uit de strijd blijven
- Weerstand van ouder er laten zijn. Bereidheid vragen om naar jouw adviezen/tips te luisteren
- Jezelf als ouder (gepast) inbrengen
- Perspectief van het kind inbrengen
(= grootste motivator voor de ouder om verandering teweeg te brengen)
- Waardengericht werken: wat vind jij belangrijk als ouder?
Hoe dit, stap voor stap, realiseren?
- Regelmatig verwijzen naar het bespreekbaar maken/houden in begeleiding/behandeling

En daarna?



- Zorg ervoor dat ouders/kinderen weten waar ze verder terecht kunnen met hun vragen/noden
- Verwijs evt naar partners in de regio
- Als je hen terugziet: pols af en toe eens hoe het gaat en wat ze zelf al geprobeerd hebben
- Bekrachtig mooie initiatieven, hoe klein ook
- Denk met hen mee wat er nog kan, indien nodig
- Houding tov ouders en kinderen: niet-oordelend, maar open, nieuwsgierig en ondersteunend

Wat bij niet-pluisgevoel?

Familierereflex - KOPP - Kindreflex

- **Familierereflex:** elke naaste zien en steunen, wat de bijzondere situatie ook is.
- **KOPP:** ook elk kind als naaste zien en steunen. Mild naar de ouders: wat hebben zij nodig?



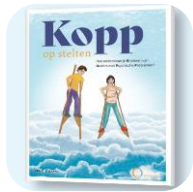
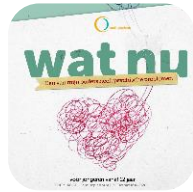
- **Ontstaan vanuit de VK:** Vanaf eerste contact ouderschap bespreekbaar maken.
- Verontrusting detecteren, veiligheid herstellen.

Stap voor stap



- Elk beetje helpt!
Elke (kleine) actie maakt een verschil!
Wees niet overdonderd
Begin bij het begin: zijn er kinderen?
- **ZIE** de onzichtbare kinderen
Focus ligt op ouders & diens problematiek
Soms idee 'buiten mijn expertise'
→ aan de slag gaan kent verschillende vormen

Materiaal



Onze gratis online brochures

<https://familieplatform.be/gratis-downloads/>

Onderdeel KOPP op onze website + lotgenotengroepjes:

<https://familieplatform.be/je-bent-kind-van-je-bent-een-kopp-kind>

<https://www.familieplatform.be/kopp-hulp>

Online filmpjes en websites

<https://familieplatform.be/koppkoapdigitaal/>

Het boek 'KOPP op stellen' en de Kriebelkoffer of -rugzak

<https://familieplatform.be/shop/>

Boeken/boekjes voor/over KOPP

<https://familieplatform.be/leeswijzer>

Familie- en kindvriendelijke posters

<https://familieplatform.be/product/posters-download/>

Materiaal

Iedereen heeft nood
aan een mentaalmaatje

www.mentaalmaatje.be

mentaal
maatje 

Wat is een
familievertrouwenspersoon?



Overzicht van buddy-initiatieven
<https://mentaalmaatje.be/>

Familievertrouwenspersoon
www.familieplatform.be/familievertrouwenspersoon



Dankjewel

Heb je vragen?

www.familieplatform.be
info@familieplatform.be
KOPP@familieplatform.be

Katleen.hoing@familieplatform.be