



de Kinderombudsman.
wij laten van je horen

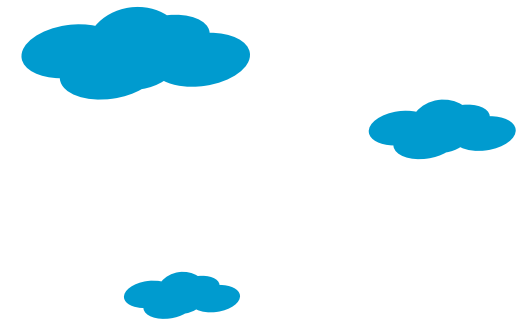
Hoor je mij wel?

Kinderen van ouders met een ziekte, verslaving of beperking

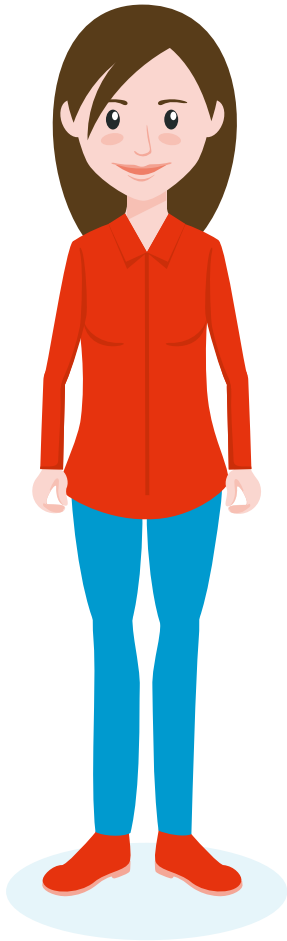


Inhoudsopgave

Woord vooraf	3
Verantwoording	4
Even voorstellen	5
Tijdslijn	
Stap 1 - Als er nog geen hulp is in het gezin	6
Stap 2 - Als er hulp komt voor je ouder	9
Stap 3 - Als er een crisissituatie ontstaat	12
Stap 4 - Als je zelf problemen krijgt	15
Stap 5 - Als je je gaat losmaken van je ouder	18
De belangrijkste boodschap van kinderen en jongeren	21
Extra aanbevelingen van de Kinderombudsman	22
Colofon	23



Woord vooraf



Ouders zorgen voor hun kinderen. Door het regelen van praktische en materiële zaken, maar ook door het geven van liefde en aandacht. Maar soms lukt dit niet of zijn de rollen zelfs omgedraaid: dan zorgen kinderen voor hun ouders. Kinderen die opgroeien met een vader of moeder die problemen heeft, hebben vaak op jonge leeftijd al met volwassen zorgen te maken.

KOPP-kinderen worden ze genoemd, kinderen van ouders met psychische problemen. KVO-kinderen, kinderen met een verslaafde ouder. Of KVBO-kinderen, kinderen die opgroeien bij ouders met een verstandelijke beperking. Je hebt ook jonge mantelzorgers, kinderen die thuis voor een ziek of gehandicapt familielid zorgen. Veel kinderen en jongeren nemen taken en verantwoordelijkheden op zich die eigenlijk niet bij hun leeftijd passen – parentificatie, in hulpverlenerstermen.

Bijna een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland heeft een ouder met een ziekte, verslaving of beperking. Deze kinderen en jongeren worden vaak over het hoofd gezien. De aandacht van de omgeving en hulpverleners gaat uit naar het zieke of kwetsbare gezinslid. We weten dat kinderen tekort komen en hierdoor emotionele problemen of gedrags- en leerproblemen kunnen krijgen die soms tot in de volwassenheid blijven. Problemen die met de juiste ondersteuning voorkomen kunnen worden.

Ik vind het belangrijk dat er meer aandacht komt voor deze kinderen en jongeren. Ze zijn te vaak onzichtbaar en moeten zich extra inspannen om hun plek in de samenleving te verwerven. De steun van hun omgeving is hierbij hard nodig. Daarom ben ik het afgelopen jaar met ervaringsdeskundige jongeren in gesprek gegaan. Tijdens die gesprekken hebben zij een tijdlijn gemaakt van hun eigen verhaal. Daarbij stond de volgende vraag centraal: op welk moment had jij welke informatie, hulp of steun nodig? Hoewel de problemen in hun gezinnen op het eerste gezicht van elkaar verschillen, herkennen jongeren veel van elkaar in wat ze ervaren. En is er eensgezindheid over wat er moet veranderen voor kinderen en jongeren in hun situatie.

Op basis van de tijdlijnen is deze infographic ontwikkeld. Hiermee wil ik eraan bijdragen dat de kinderen en jongeren om wie het gaat zichtbaar zijn en een stem krijgen. En dat iedereen die iets voor deze kinderen en jongeren kan betekenen, weet wat nodig is. Zodat deze kinderen en jongeren gezien en gehoord worden en de hulp en zorg krijgen waar ze recht op hebben.

Margrite Kalverboer
de Kinderombudsvrouw

Verantwoording

De tijdlijn in deze infographic is samengesteld uit de verhalen die jongeren aan ons hebben verteld. De namen, citaten en beschrijvingen die gebruikt worden zijn fictief, maar gebaseerd op de echte verhalen die met ons zijn gedeeld. De Kinderombudsman heeft niet gestreefd naar volledigheid als het gaat om knelpunten die betrekking hebben op systemen, zoals financiering en wet- en regelgeving. De ervaringen en visie van de jongeren zelf staan voorop.

De jongeren die meewerkten aan dit project waren ten tijde van de gesprekken tussen de 14 en 23 jaar oud. Voor de meesten van hen speelden de problemen al sinds hun (vroeg) kindertijd. Om die reden wordt in de aanbevelingen over kinderen én jongeren gesproken.

Het kan voorkomen dat beide ouders problemen hebben, of een broer of zus of andere naaste. Voor de leesbaarheid is ervoor gekozen in dit document over 'ouder' te spreken. Waar 'ouder' staat kan ook 'ouders' en in de meeste gevallen 'naaste' worden gelezen.



Even voorstellen

Een kind met een ouder met een ziekte, verslaving of beperking heeft op verschillende momenten specifieke informatie, zorg en ondersteuning nodig. Als de ouder net ziek is geworden, is de behoefte anders dan op het moment dat de ouder opgenomen moet worden, en weer anders als een kind door de situatie zelf in de knoop raakt. Aan de hand van de voorbeeldverhalen van Lena, Youssra en Kenny laten we zien wat die behoefte op de verschillende momenten is.

Ik ben Lena

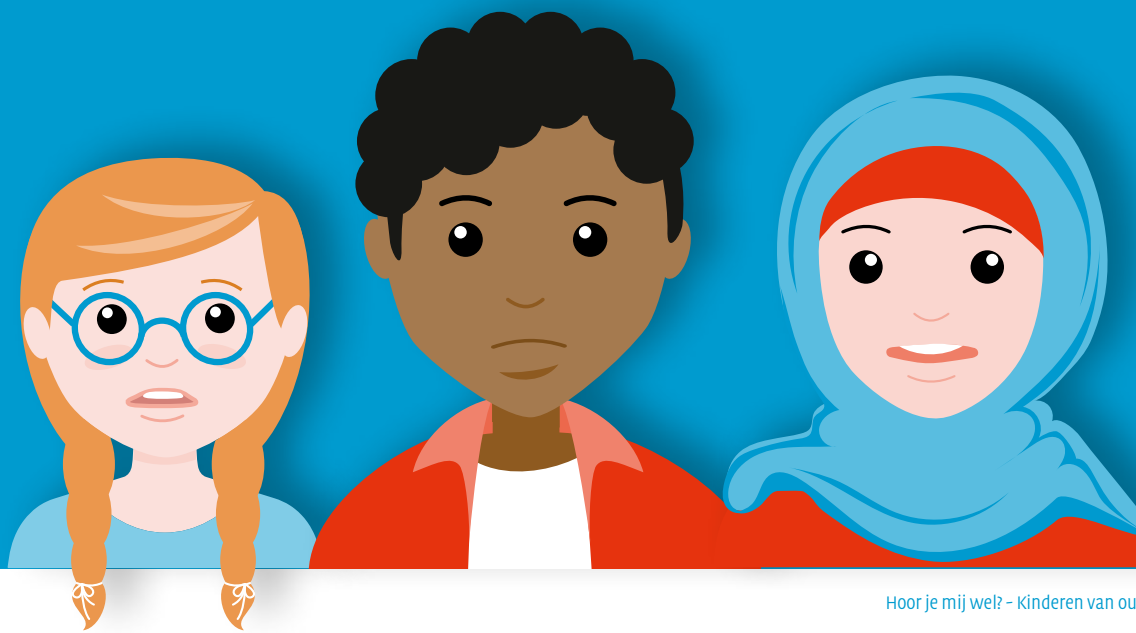
Bij mij thuis is het anders dan bij andere kinderen. Mijn vader is altijd thuis, want hij is te ziek om te werken. Als ik uit school kom zit hij op de bank en staart hij voor zich uit. Hij is depressief en soms opeens helemaal in de war. Dan begint hij uit het niets te roepen en te schelden. Toen ik klein was, werd ik dan altijd bang en verstopte ik me onder de tafel. Maar nu ben ik dertien en ben ik het gewend. Ik vind het wel vervelend want ik heb zo niks aan hem. Hij zit daar maar, helpt me niet met mijn huiswerk, en we doen nooit wat leuks samen. Andere kinderen hebben een vader die met ze voetbalt of spelletjes doet. Mijn vader wil niet eens zijn medicijnen slikken. Dat vindt hij niet nodig, zegt hij. Ik snap dat echt niet, want mijn moeder en mijn broertje en ik moeten er óók mee leven.

Ik ben Kenny

Omdat mijn moeder en ik maar met zijn tweeën zijn thuis, zijn we echt een team. Al zo lang ik me kan herinneren help ik haar. Ze heeft slechte nieren waardoor ze zich vaak te slap voelt om uit bed te komen. En ze moet een paar keer per week naar het ziekenhuis voor dialyse. Ook heeft ze erg last van astma waardoor ze niet veel energie heeft. Opruimen, eten maken, afwassen, de was, die dingen doe ik meestal. Ik weet dat ik meer doe dan andere jongeren van zeventien thuis hoeven te doen. Maar ik vind het niet erg, want ik houd van mijn moeder. Het is wel druk, zeker in combinatie met school. Ik zit in 5vwo.

Ik ben Youssra

Ik ben vijftien jaar en woon samen met mijn ouders en twee kleine broertjes. Mijn oudste broer woont niet meer thuis, hij is het verkeerde pad op gegaan. Dat komt doordat hij dingen niet zo goed begrijpt en dan verkeerde keuzes maakt. Mijn ouders hebben dat ook: ze snappen heel gewone dingen niet. Hoe het werkt met school of de dokter. Dan moet ik voor ze bellen. Of met rekeningen betalen: dan komt er weer zo iemand aan de deur om geld vragen. Ik help ook met mijn broertjes van vier. Ik maak eten, breng ze naar bed en zorg dat ze op tijd naar school gaan. Mijn ouders zijn anders dan andere ouders, dat zie ik bij vriendinnen. Het helpt ook niet dat ze elke dag zoveel alcohol drinken. Gelukkig woont mijn oma in de buurt.



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 1

Als er nog geen
hulp is in het gezin

Van sommige kinderen en jongeren werd de ouder al ziek toen zij nog heel klein waren. Of hun ouder heeft een beperking of aandoening die er altijd is geweest. Zij kennen eigenlijk geen andere situatie. Andere kinderen en jongeren herinneren zich ook een andere tijd en weten nog wanneer de problemen begonnen. Vaak duurde het daarna nog een hele tijd voordat er hulp of zorg kwam voor het gezin.



Lena vertelt

"Mijn moeder heeft me wel eens verteld dat mijn vader vroeger een heel andere man was. Hij werkte veel en was daarnaast nog actief bij de voetbalvereniging. Op foto's van toen lacht hij ook heel anders dan nu, zijn ogen lachen mee. Toen ik drie was, kreeg hij zijn eerste depressie, dus ik ken hem eigenlijk niet anders. Soms gaat het even iets beter, maar eigenlijk nooit lang. Ik weet nog wel dat mijn moeder vroeger vaak thuis was en we met zijn tweetjes leuke dingen deden. Omdat mijn vader niet meer kan werken, werkt mijn moeder nu fulltime en heeft ze bijna nooit meer tijd voor leuke dingen. Dat mis ik soms wel."



Kenny vertelt

"Ik heb nog wel een paar herinneringen aan de tijd dat het nog redelijk goed ging met mijn moeder. Ik weet nog dat we tikkertje speelden op een grasveld. Of dat we pizza gingen eten, en dan net deden of we echte Italianen waren, met ons eigen brabbel-Italiaans. Maar sinds ik naar de middelbare school ga, is ze eigenlijk altijd thuis, en altijd ziek. En geld om naar de pizzeria te gaan is er niet meer."



Yousra vertelt

"Mijn ouders kunnen er niks aan doen. Ze willen wel goed voor ons zorgen, maar ze zijn allebei eigenlijk zelf nog een beetje een kind. Dat heeft mijn oma me uitgelegd. Ik weet nog dat er soms geen schone kleren meer waren, omdat mijn moeder was vergeten de was te doen. Dan ging ik dus naar school met allemaal vlekken in mijn kleren. Ze vergat ook heel vaak om lunch mee te geven naar school. Als de juf ernaar vroeg, zei ik dat ik mijn lunch al tijdens de kleine pauze had opgegeten en daarom niets meer had. Ik denk niet dat ze mijn smoesjes echt geloofde, maar ze vroeg nooit door."



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdelijk stap 1

Als er nog geen
hulp is in het gezin

Hoe kinderen willen dat het gaat

- Buren, de huisarts, wijkagenten: er zijn veel mensen die wel eens contact hebben met een gezin. Als zij denken dat er misschien iets aan de hand is thuis, is het belangrijk dat ze niet weggijken. Ze moeten actie ondernemen en er niet zonder meer vanuit gaan dat er al hulp geregeld is voor onze ouder of dat iemand anders dit zal regelen.
- Docenten en andere volwassenen die ons vaak zien, moeten alert zijn op signalen die wij zelf geven. Als wij iets vertellen over onze thuissituatie wat niet normaal is, praat hier dan op een rustig moment met ons over.
- Het is belangrijk dat er op school aandacht is voor zaken als (psychisch) ziek zijn, een verslaving of beperking hebben en de invloed daarvan op het hele gezin. Zo leren we dat onze thuissituatie niet normaal is, maar ook dat we niet de enige zijn en ons niet hoeven te schamen.



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 1

Als er nog geen
hulp is in het gezin



Wat kinderen erover vertellen

“**Vroeger was het leuk thuis.** Maar nu bijna nooit meer. Mijn hele leven is veranderd en dat vind ik heel erg.”

“**Je maakt je altijd zorgen.** Als je op school bent denk je aan wat er thuis mis kan gaan. En als je thuis bent let je ook steeds op hoe het met haar gaat. En als we met anderen zijn ben ik bang voor hoe ze zich zal gedragen. Ik schaam me ook vaak.”

“**Ik vertelde op school dingen over thuis** die echt niet normaal waren. Ik wist dat niet, maar mijn leraar natuurlijk wel. Toch werd daar nooit iets mee gedaan.”

“**Als kind denk je dat het normaal is.** Dat alle kinderen ouders hebben die zo doen.”

“**Op school moest ik zo'n lijst invullen met vragen over thuis.** Ik heb daar alles eerlijk ingevuld, maar in het gesprek krabbelde ik terug want ik werd ineens bang. Ik zei dat ik het verzonnen had. Ze lieten het er toen bij zitten.”

1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 2

Als er hulp komt
voor je ouder

Korte of langere tijd nadat de problemen zijn ontstaan, komen er hulpverleners in het gezin. Zij zijn er vooral voor de ouder die ziek is of problemen heeft, maar kunnen ook signaleren of de rest van het gezin hulp of ondersteuning nodig heeft. Dit is nog lang niet altijd vanzelfsprekend.



Lena vertelt

"Ik denk dat ik toen in groep vijf zat ofzo. Mijn broertje was nog een baby. We kwamen thuis met mijn moeder, maar we konden de deur niet openmaken. Mijn vader had alle meubels opgestapeld voor de deur en was hard aan het schreeuwen binnen. Mijn moeder riep dat hij open moest doen maar toen hoorden we allemaal dingen vallen. Mijn moeder heeft mij en mijn broertje toen snel naar de buurvrouw gebracht. Toen de buurvrouw met mijn broertje bezig was heb ik stiekem uit het raam gekeken en zag ik allemaal politie en ambulances voor de deur. Ik wist niet wat er was maar ik begreep wel dat er iets ergs was met mijn vader."



Kenny vertelt

"Toen ik in de tweede zat, hadden we een tijdje thuiszorg. Maar dat werkte niet want ze begrepen mijn moeder niet. Ik was de enige die precies wist hoe ze verzorgd moet worden en wat ze fijn vindt. Dus toen ben ik het maar gewoon zelf gaan doen."



Yousra vertelt

"Mijn moeder heeft het vaak over geld. Over wat ze zou doen als ze heel erg rijk was en welke dingen ze dan allemaal zou kopen, bijvoorbeeld. Of over dat mensen niet zo moeten zeuren over rekeningen, omdat ze die heus wel gaat betalen. De laatste tijd heeft mijn moeder het vooral over Ernst. Dat is een man die nu over ons geld beslist. Mijn ouders krijgen alleen nog zakgeld, om eten van te kopen. En drank natuurlijk. Ik ben wel blij dat hij er is, nu krijgen we tenminste niet nog meer schulden. Maar ik zou eigenlijk wel eens met hem willen praten. Dan zou ik hem vertellen dat we iets meer geld nodig hebben, zodat we ook op zondag warm kunnen eten 's avonds."



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 2

Als er hulp komt
voor je ouder



Hoe kinderen willen dat het gaat

- Psychiaters, verslavingsartsen en andere hulpverleners voor volwassenen moeten standaard nagaan of een nieuwe patiënt thuis kinderen heeft. Zo'n 'kindcheck' is al een regel, maar het gebeurt nog niet altijd. Om te beoordelen hoe het met ons gaat en of er hulp voor ons nodig is, moeten hulpverleners van onze ouders ook met ons praten, zonder dat onze ouders daarbij zijn.
- Misschien praten we liever met iemand die we al kennen en die we vertrouwen, zoals een docent of een familielid. Hulpverleners kunnen hen hierbij ondersteunen.
- Als de problemen van onze ouder ernstig zijn, dan hebben wij altijd extra ondersteuning nodig, ook als we zelf nog geen problemen lijken te hebben.
- Spreek onze ouder ook aan op zijn of haar ouderschap, en niet alleen als patiënt. Kijk samen welke ondersteuning ons zou helpen. Ook als onze ouder alleen een lichamelijke aandoening heeft. Dit gebeurt nog te weinig.
- Zorg dat we informatie krijgen over wat er met onze ouder aan de hand is. Wat maakt iemand verslaafd of depressief? Wat is een verstandelijke beperking of chronische ziekte precies? Wat betekent dit voor ons en wat kunnen we verwachten in de toekomst?
- Als het enigszins mogelijk is moeten we als gezin begeleid worden in het met elkaar praten. Het is voor een kind of jongere moeilijk om zelf dat gesprek te beginnen.

1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisissituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 2

Als er hulp komt
voor je ouder



Wat kinderen erover vertellen

“**Zolang ik mij kan herinneren heeft mijn vader al psychische problemen.** Zijn psychiaters wisten dat hij kinderen had. Maar ik heb nooit hulp gekregen.”

“**Ik vind het onbegrijpelijk.** Mijn vader werd opgenomen voor zijn verslaving en veroordeeld voor huiselijk geweld, en nog kwam er geen hulp voor mij. Terwijl het vrij logisch is dat dat effect heeft op een kind.”

“**Bij ons thuis praten we er niet over,** dat mijn moeder ziek is. Ik weet ook niet of mijn ouders weten hoe ik me erover voel. Ik wil ze dat wel vertellen, maar ik weet niet hoe.”

“**Ik had wel eens van de voedselbank gehoord.** Mijn vader wilde er niks van weten, maar nu denk ik dat het wel goed was geweest.”

1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisissituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 3

Als er een
crisissituatie ontstaat

De jongeren die hebben meegewerkt aan dit project konden allemaal een moment aanduiden waarop de situatie thuis escaleerde. Bijvoorbeeld door een psychose, suïcidepoging of een plotseling verergerde medische situatie van hun ouder. Daarop volgde dan een opname in een kliniek of ziekenhuis, waardoor de ouder een tijd niet thuis woonde. Dat brengt voor kinderen grote onzekerheid en instabiliteit met zich mee, en ook veel zorgen over hoe het verder moet als de ouder straks weer thuis komt.



Lena vertelt

"Een jaar geleden kreeg mijn vader een heftige psychose. Hij stond in zijn onderbroek op het balkon en dacht dat hij kon vliegen. Hij wilde ook mijn broertje laten vliegen en had de balkondeur op slot gedraaid. De politie en de crisisdienst hebben hen van het balkon gehaald en mijn vader meegenomen. Daarna kwam hij drie maanden niet thuis. Ik vind het erg om te zeggen, maar ik vond dat een fijne tijd. Mijn moeder was vrolijk en we hoefden thuis geen rekening te houden met de buien van mijn vader. Toen hij weer terugkwam vond ik het heel spannend. Eerst leek het beter te gaan, maar na een tijdje was het weer net als eerst. Ik begrijp er nog steeds niks van. Waarom doen we alsof er niks gebeurd is?"



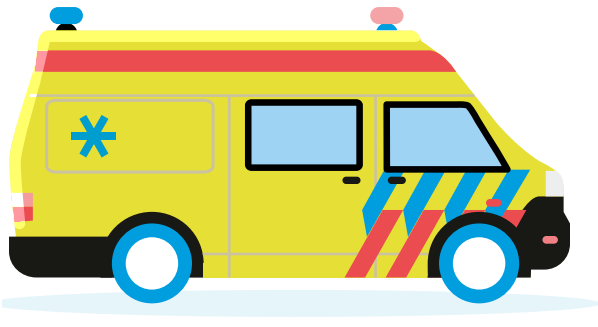
Kenny vertelt

"Op een nacht had mijn moeder een heel erge astma-aanval. Ze was zo benauwd dat ik bang was dat ze stikte. Ik heb de ambulance gebeld. Een ambulance bellen voor je moeder is echt heel naar. Ik mocht gelukkig wel bij haar blijven en meerijden. Daarna in het ziekenhuis wilde de dokter me niks vertellen over wat er was, omdat ik nog minderjarig ben. Ik voelde me totaal niet serieus genomen. Terwijl ik de enige ben die voor mijn moeder zorgt."



Yousra vertelt

"Ik was een nachtje logeren bij mijn oma. Mijn ouders zijn die avond uitgegaan naar het café en hebben mijn broertjes alleen thuis gelaten. De burens hebben de politie gebeld toen die twee maar bleven huilen. Ze waren bang en ze hadden geen eten. Ik vond het heel erg dat ik net die nacht niet thuis was, maar ik kon er niks aan doen zei mijn oma. Gelukkig kwam er daarna hulp. Nu hebben we een gezinsvoogd. Die is aardig, maar ik weet niet zeker of ze weet hoe raar mijn ouders soms doen. Ze kunnen best goed doen alsof alles normaal is namelijk."



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisissituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

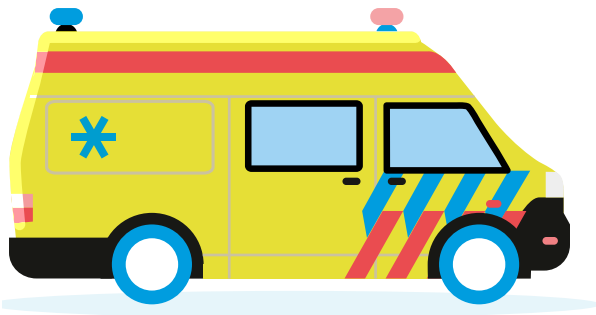
5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 3

Als er een
crisissituatie ontstaat

Hoe kinderen willen dat het gaat

- Als onze ouder opgenomen moet worden, zorg dan dat iemand ons uitlegt wat dat betekent en hoe het verder gaat. En dat we iemand kunnen bellen als we later nog vragen hebben.
- Als onze ouder te ziek is om praktische dingen te regelen, help ons dan met wat er allemaal geregeld moet worden voor ons en onze broers en zussen.
- Wuif onze vragen en zorgen niet weg omdat we minderjarig zijn, maar neem ons serieus. Tegelijk mogen wij niet gezien worden als hulpverlener of thuiszorgwerker. Onze ouder mag nooit afhankelijk zijn van onze hulp of ondersteuning.
- Na een heftige gebeurtenis is het belangrijk dat we hierover kunnen praten. Zorg dat er een vertrouwenspersoon voor ons is die oog heeft voor ons en die we kunnen opzoeken als we behoefte hebben aan een luisterend oor. Dit kan een professional zijn, maar ook een vrijwilliger of iemand uit onze omgeving.
- Als de problemen van onze ouder zo groot worden dat we te maken krijgen met verwaarlozing of geweld, moeten die signalen opgevangen worden. Politie, huisartsen, scholen, ziekenhuizen, (ggz-)hulpverleners, familie en burens moeten alert zijn en actie ondernemen. Er moet een plan van aanpak komen om een nieuwe crisis te voorkomen.
- Misschien maakt de ziekte, beperking of verslaving van onze ouder dat we thuis niet meer veilig zijn. Dan moet er ingegrepen worden door de kindbescherming. Wacht niet te lang met een ondertoezichtstelling, of zelfs een uithuisplaatsing, en betrek ons bij zo'n besluit.



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisissituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 3

Als er een
crisissituatie ontstaat

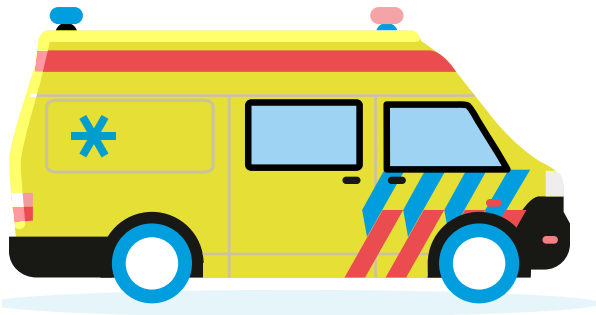
Wat kinderen erover vertellen

“Mijn moeder is overleden na een lange periode van ziek zijn.
Ik was net achttien en moest haar begrafenis regelen. Ik had geen idee hoe dat moest.”

“Ik vroeg na mijn moeders operatie aan de arts wanneer ik aan de bel moest trekken. Het zou mij rust hebben gegeven om te weten waar ik op kon letten als ze thuis kwam. Maar hij nam me totaal niet serieus.”

“Onze moeder is chronisch ziek en heeft veel zorg nodig. Maar de thuiszorg indicatie werd naar beneden bijgesteld omdat mijn zus en ik thuis waren. Wij waren veertien en zestien.”

“Ik snap niet dat het tot mijn veertiende heeft geduurd voordat er een ondertoezichtstelling kwam. Al die jaren heb ik zoveel narigheid gehad thuis en instanties wisten ervan.”



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 4

Als je zelf
problemen krijgt

Het opgroeien met een ouder met een (psychische) ziekte, verslaving of beperking heeft invloed op kinderen. Ze kunnen een negatief zelfbeeld ontwikkelen, met woede en verdriet zitten, of zich schamen voor hun ouder. Ook kan het gewoonweg te zwaar worden om school en zorg te combineren. Vooral in de puberteit komt het voor dat probleemgedrag toeneemt, schoolprestaties kelderen, of dat kinderen zélf angsten en depressies ontwikkelen. Vriendschappen kunnen lijden onder schaamte, pesten en niet goed ontwikkelde sociale vaardigheden. Kinderen voelen zich eenzaam en niet gezien. Goede voorlichting, ontlasten van de zorg, begrip en ondersteuning kunnen problemen voorkomen of verminderen.



Lena vertelt

"Ik weet soms niet meer hoe het verder moet. Ik maak steeds vaker ruzie met m'n moeder en m'n broertje over stomme dingen. Met mijn vader heb ik zo min mogelijk contact. Ik zit het liefst op m'n kamer. En op school gaat het ook al niet goed, ik ben gewoon te druk in mijn hoofd. Alleen m'n beste vriendin weet wat er met mijn vader is, en ik wil niet dat anderen het weten. Laatst riep een meisje op het schoolplein lachend dat ik knettergek was, net als m'n vader. Ik werd toen zo boos, ik heb haar getrapt en geslagen. Ik mocht toen een paar dagen niet op school komen. Ik vond het heel stom dat ik de schuld kreeg. Waarom vroegen ze niet waarom ik zo boos werd?"



Kenny vertelt

"Het kost best veel tijd om voor mijn moeder te zorgen. Ik ga met haar naar het ziekenhuis en naar de huisarts, bel met instanties om dingen te regelen, doe het huishouden en breng mijn moeder eten. Ik slaap soms bijna niet omdat mijn moeder benauwd is en ik haar moet helpen. Ik ben wel trots dat ik zo goed voor haar zorg. Maar 's avonds ben ik zo moe. Het lukt me dan niet om ook nog mijn huiswerk te maken. Ik heb gepraat met mijn mentor op school. Die zei dat ik beter naar de havo kan, dan haal ik in elk geval een diploma. Dat vind ik belachelijk, want ik wil geneeskunde studeren. Ik wil longarts worden of internist, zodat ik later mensen als mijn moeder echt kan helpen. Dus stoppen is geen optie."



Yousra vertelt

"Ik was weggelopen. Ik was naar Amsterdam gegaan, naar een jongen die ik ken van de chat. Hij begrijpt wat ik meemaak en zei dat hij me kon helpen. Maar op het station moest ik zo huilen van alles dat een mevrouw me vroeg wat er was. Zij heeft mij toen naar de politie gebracht. Nu ben ik weer thuis. Het liefst zou ik helemaal weg gaan, rust in mijn hoofd krijgen, maar ik wil ook mijn broertjes niet in de steek laten. Dus sta ik maar weer op en smeer hun boterhammen voor school. Zelf ga ik niet meer. Ik heb teveel aan m'n hoofd."



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 4

Als je zelf
problemen krijgt

Hoe kinderen willen dat het gaat

- Leg ons uit dat de situatie thuis niet onze schuld is.
- Regelmatig iets leuks doen of even weg zijn uit de thuissituatie kan een groot verschil maken. Maar soms voelt het alsof we hierdoor onze ouders of broers en zussen in de steek laten. Leg ons uit dat dit juist goed is en kijk samen met ons waar we behoefte aan hebben. Als ons eigen netwerk klein is, kan een vrijwilliger misschien iets betekenen.
- Zorg dat we regelmatig met iemand kunnen praten om ons hart te luchten. Nodig ons uit voor een gesprek, zonder ouders erbij, met een vertrouwd iemand. Als we niet gelijk alles vertellen, vraag dan door of laat weten dat je beschikbaar bent als we later willen praten.
- Lotgenotencontact is belangrijk, want dan weten we dat we niet alleen zijn met dit probleem. Dit moet overal in Nederland beschikbaar zijn. Informatie hierover, en over andere vormen van hulp, moet makkelijk te vinden zijn.
- Wacht niet te lang met het aanbieden van hulp. Hoe eerder we als kind gewend zijn om hulp te vragen en te praten over onze zorgen, hoe meer schade voorkomen kan worden.
- Veel van ons lijken zelf rustig en stabiel, maar van binnen speelt er van alles. Wees alert op subtiele hulpvragen van kinderen en jongeren, en vraag door!
- Als je één van de kinderen in een gezin helpt, kijk dan ook of er iets voor de andere kinderen geregeld moet worden en ga hierover met ze in gesprek.
- We hebben last van de vooroordelen van anderen. We willen niet als een risicokind gezien worden, maar als een gewoon kind in een moeilijke situatie.
- Als onze schoolresultaten naar beneden gaan, praat dan met ons in plaats van ons meteen te zien als opstandige puber. Voorkom dat we afzakken naar een lager schoolniveau dan we aankunnen. Kijk naar onze mogelijkheden en ondersteun ons. Als de hulp niet meteen helpt, geef dan niet op, maar kijk wat er verbeterd kan worden.



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdlijn stap 4

Als je zelf
problemen krijgt

Wat kinderen erover vertellen

“Mijn broer was steeds boos en vernielde dingen op school. Voor hem kwam er toen hulp. Bij mij zit het probleem van binnen maar dat ziet dus niemand.”

“Iemand had mij moeten uitleggen dat het niet aan mij lag. Ik heb heel lang gedacht dat mijn moeder depressief was door mij. Ik dacht dat ik een rotkind was.”

“Mijn school wilde dat ik een lager niveau ging doen omdat het thuis niet goed ging. Ik vind het heel erg dat ik nu niet de opleiding kan doen die ik altijd wilde. Terwijl ik slim genoeg ben.”

“Ik had wel een paar losse gesprekken met iemand op school. Maar die hielpen niet en daarna was alles weer zoals eerst.”

“Mijn school heeft mij wel goed gesteund. Ze hebben echt geprobeerd me op school te houden.”

“Ik ken geen anderen met zo'n moeder. Die weten wat manisch-depressief betekent. Het zou wel helpen als ik kon praten met andere jongeren die het begrijpen.”

“Ik weet niet hoeveel voogden ik heb gehad. Ik vertelde na een tijdje niks meer. Ik had er niet echt vertrouwen meer in.”

“Sommige mensen deden opeens anders tegen mij, omdat ze wisten wat mijn moeder had. Dan denk ik: ik ben nog gewoon dezelfde persoon hoor, en mijn moeder trouwens ook.”



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisissituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdelijk stap 5

Als je je gaat losmaken
van je ouder

Kinderen en jongeren zijn loyaal aan hun ouders. Ook al zijn die niet in staat een goede opvoeding en een veilige thuissituatie te bieden. Die loyaliteit gaat zo ver dat kinderen en jongeren met een hulpbehoevende ouder hun eigen grenzen niet aangeven. Maar veel kinderen en jongeren komen op een gegeven moment toch op een punt dat ze meer voor zichzelf gaan kiezen. Dat ze inzien dat ze ook voor zichzelf moeten zorgen, dat ze hulp aanvaarden, dat ze uit huis gaan of dat ze emotioneel meer afstand nemen. Dat is een pijnlijk maar wel belangrijk proces.



Lena vertelt

"Inmiddels woon ik bij mijn tante. Het ging thuis gewoon niet meer. Er was iets kleins waar we ruzie over kregen en mijn vader draaide helemaal door. Ik heb ook geschreeuwd, dat hij z'n pillen moest nemen en dat ik het niet meer trok. Mijn moeder heeft toen gezegd dat ik beter uit huis kon. Ik vond het eerst heel erg dat ze dat zei, maar nu ben ik wel opgelucht. Ik heb nu rust aan m'n hoofd. Ik woon hier en in het weekend zie ik mijn moeder en mijn broertje. Mijn vader hoef ik voorlopig niet te zien."



Kenny vertelt

"Mijn leraar heeft me geholpen om de hulpverlening te bellen. Die kwamen kijken en waren verbaasd dat ik alles zelf deed thuis. Ik vond het fijn om te horen dat ze het knap van me vonden dat ik het zover had gered. Nu heeft mijn moeder verpleging en thuiszorg gekregen, en er is een vrijwilliger die twee keer per week iets met haar gaat doen. Dat is zo'n opluchting. Het voelt alsof ik weer kan nadenken. Ik dacht altijd dat ik alles prima aankon en dat het best goed ging thuis, maar nu merk ik pas dat het eigenlijk gewoon te veel was. Nu denk ik ineens, misschien haal ik m'n examens wel. En als ik heel eerlijk ben, wil ik snel op mezelf gaan wonen. Een eigen plek, dat lijkt me echt lekker."



Yousra vertelt

"Die gezinsvoogd zag dat het helemaal niet goed ging. Mijn broertjes zijn met spoed uithuisgeplaatst. Voor mij zoeken ze nog een pleeggezin, maar niemand wil een puber geloof ik. Ik vind het erg dat we uit elkaar gehaald worden, mijn broertjes en ik. Gelukkig zitten zij wel samen. De voogd denkt dat het beter is als mijn ouders geen grote beslissingen meer over ons mogen nemen – het gezag verliezen, heet dat. Ik snap dat wel, maar ik zou wel willen dat ze dat eerst met mij overlegd had. Nu mag ik bij de rechter wel vertellen wat ik wil, maar dat voelt eigenlijk al te laat."

1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

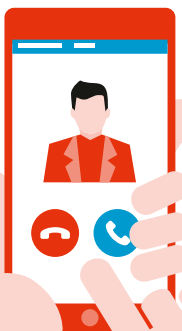
5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdelijk stap 5

Als je je gaat losmaken
van je ouder

Hoe kinderen willen dat het gaat

- Sommigen van ons hebben bij het stellen van grenzen richting ons gezin begeleiding nodig van een coach of therapeut. Bijvoorbeeld als onze ouder een beroep op ons blijft doen, terwijl we eigenlijk wat meer afstand willen nemen. Of als we uit huis gaan, maar onze broertjes en zusjes moeten achterlaten. Het schuldgevoel als we voor onszelf kiezen kan heel groot zijn.
- Veel kinderen en jongeren die een kwetsbare ouder hebben, worden in praktische zin zelf sneller volwassen. Dat kan betekenen dat we ook eerder op onszelf willen gaan wonen dan andere jongeren. Er moeten dan begeleid wonen-plekken beschikbaar zijn.
- Sommigen blijven juist langer afhankelijk van praktische of emotionele ondersteuning dan de meeste jongeren. Voor ons moet begeleiding op maat beschikbaar zijn, ook na onze achttiende verjaardag.
- Sommigen van ons hebben ook lang nadat de problemen voorbij zijn of we niet meer thuis wonen (trauma)hulp nodig om de heftige gebeurtenissen te verwerken.



1
Als er nog
geen hulp is in
het gezin

2
Als er hulp komt
voor je ouder

3
Als er een
crisisituatie
ontstaat

4
Als je zelf
problemen krijgt

5
Als je je gaat
losmaken van
je ouder

Tijdelijk stap 5

Als je je gaat losmaken
van je ouder

Wat kinderen erover vertellen

“Ik zie echt wel dat ze er niet zoveel aan kan doen. Ze is gewoon ziek. Maar het heeft wel grote gevolgen gehad voor mij en hoe mijn jeugd was. Het heeft mij ook ziek gemaakt.”

“Ik ben nu op een punt dat ik het niet meer wil. Altijd de steunpilaar van mijn moeder zijn. Ik zou willen dat ik gewoon dochter kon zijn.”

“Ik ben begonnen met een studie. Ik zou wel op mezelf willen wonen maar ik wil mijn moeder niet in de steek laten. Ik reis nu vier uur per dag van huis naar school en terug.”



De belangrijkste boodschap van kinderen en jongeren

In de tijdlijn hierboven hebben de jongeren die hebben meegewerkt aan dit project aangegeven wat er nodig is voor kinderen en jongeren van een ouder met een (psychische) ziekte, verslaving of beperking. Voor alle mensen waarmee zij of hun ouder te maken kunnen krijgen, of dit nu familieleden, vrienden, leraren, hulpverleners of vrijwilligers zijn. Kort samengevat is hun boodschap:

- Wees **alert op signalen** dat het thuis niet goed gaat en wacht niet te lang met **actie ondernemen**.
- **Heb oog voor ons en onze behoeften**, ook al ben je niet onze hulpverlener. Laat ons voelen dat we niet alleen staan en zorg dat ook wij ondersteuning krijgen.
- Informeer over wat het probleem van onze ouder inhoudt en wat dit voor ons betekent. Ga altijd met ons **in gesprek**, zodat wij ons verhaal kunnen vertellen.
- Probeer ons te **ontlasten in de zorg van onze ouder**, maar neem ons wel serieus als **ervaringsdeskundige**.
- Zie ons als een **gewoon kind in een moeilijke situatie**, dat daarom ondersteuning verdient en niet als een moeilijk kind.

Extra aanbevelingen van de Kinderombudsman

De jongeren die hebben meegewerkt aan dit project hebben per fase goed inzichtelijk gemaakt wat zij nodig hebben van de omstanders, professionals en instanties waarmee ze te maken krijgen. De Kinderombudsman doet daarnaast op systeemniveau nog een aantal extra aanbevelingen, die zijn voortgekomen uit gesprekken met professionals over dit onderwerp:

- Bestaande instrumenten voor de coördinatie en afstemming van hulpverlening en het signaleren van onveilige situaties, zoals de **kindcheck**, de **meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling** en de **verwijsindex**, moeten (meer) worden benut door **alle professionals die om het gezin heen staan**.
- **Hulpverleners van de ouders en hulpverleners van de kinderen** moeten samenwerken om de hulp of zorg voor het hele gezin zo optimaal mogelijk te maken.
- **Gemeenten, scholen en jeugdhulpaanbieders** moeten investeren in de samenwerking tussen onderwijs en jeugdhulp om signalering van problemen en ondersteuning van gezinnen te verbeteren.
- **Gemeenten, zorgverzekeraars en zorgverleners** moeten samen zorgen voor voldoende aanbod en financiering van hulp voor deze kinderen en hun gezinnen. Als er problemen zijn, maar juist ook preventief. Het gaat hierbij niet alleen om therapie, maar ook om lotgenotencontact, informele hulp, **respijtorg** en intensieve crishulp om een uithuisplaatsing te voorkomen.
- In elke regio moeten **wijkteams, ziekenhuizen, (GGZ-)hulpverleners, jeugdgezondheidszorg** en **huisartsen** op de hoogte zijn van het aanbod aan (preventieve) hulp voor deze kinderen en jongeren dat door **gemeenten** is ingekocht
- **Gemeenten, de rijksoverheid, beroepsverenigingen, schoolbesturen en zorgaanbieders** moeten structureel investeren in deskundigheidsbevordering, met name van zorg- en hulpverleners die met volwassenen werken en docenten. Daarbij moet speciale aandacht zijn voor kennisuitwisseling tussen professionals uit de GGZ, verslavingszorg, gezondheidszorg, gehandicaptenzorg, jeugdzorg, preventieve zorg en onderwijs. Zij hebben nu nog te weinig inzicht in elkaars aanpak en strategie.

Wij laten van je horen.

Onze dank gaat uit naar alle kinderen en jongeren die hun verhaal met ons hebben willen delen.
En ook veel dank aan alle professionals die hun expertise hebben willen delen ten behoeve van dit project.

Coördinatie vanuit de Kinderombudsman

Rhea Verheul, Alexandra de Jong en Merel Baracs.
www.dekinderombudsman.nl

Opmaak & ontwerp

Creativa Design, Delft
www.creativa-design.com

Juni 2018

KOM003/2018