

Negen ervaringsverhalen van volwassenen

Kinderen van ouders met psychische-
en/of verslavingsproblemen



Negen ervaringsverhalen van volwassenen

**Kinderen van ouders met psychische-
en/of verslavingsproblemen**

Projectleiding: Şebnem Çim

Interviewers: Mariëtte de Brouwer en Yessica de Vries

Aan dit boekje werkten verder mee: Daisy Tempera Leal en Hilde Swikker

Ontwerp en drukwerk: Roads Print en Pixels

Illustratie voorblad: Yessica de Vries, David Klaassen

Foto's: Arkin beeldbank en sommige foto's zijn persoonlijke foto's van de geïnterviewden.

Met speciale dank aan:

alle geïnterviewden voor het delen van hun ervaringsverhalen.

Privacy

Vanwege privacy overwegingen, is er op verzoek van sommige geïnterviewden gebruikt gemaakt van gefingeerde namen en foto's.

Dit is een uitgave van Arkin Preventie Volwassenen, onderdeel van Arkin, instelling voor de Geestelijke Gezondheidszorg.

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Arkin Preventie Volwassenen.

Contact

Arkin Preventie Volwassenen
Jacob Obrechtstraat 92, 1071 KR Amsterdam
preventie@arkin.nl
www.arkin.nl/preventie

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Esther	12
Kassandra	20
Malène	28
Renate	36
Martin	46
Lorenzo	54
Hilde	62
Samira	68
Laura	74
Slotwoord	82
Ondersteuningsmogelijkheden	84

Voorwoord

Dit boekje bevat 9 verhalen van mensen, die zijn opgegroeid met een ouder met psychische- en/of verslavingsproblemen. Alle verhalen vertellen van de invloed die ernstige mentale ontregeling heeft op een gezin en in het bijzonder ook voor de kinderen.

In Nederland wordt jaarlijks bij 405.000 ouders een psychische stoornis en/of verslavingsziekte gediagnostiseerd. Deze ouders hebben samen 577.000 kinderen onder de 18 jaar en daarvan zijn 423.000 kinderen 12 jaar of jonger ¹. In Nederland groeit 1 op de 6 kinderen op met een vader of moeder met een verslavingsziekte of psychische aandoening. Bij Arkin worden circa 35.000 mensen per jaar behandeld. Veel van hen zijn ook ouder en hun gezinnen krijgen te maken met de gevolgen van een psychische ontregeling.

Deze gezinnen en hun naasten, denk aan opa's en oma's, hebben extra steun en aandacht nodig. We weten dat naasten, in het bijzonder ook partners, van mensen met psychische problemen meer overbelasting ervaren dan mantelzorgers in het algemeen. Bijna 80 % heeft regelmatig gevoelens van machteloosheid en verdriet. ² Kinderen van ouders met psychische problemen hebben een grotere kwetsbaarheid om zelf een psychische ontregeling te ontwikkelen.

¹ KOPP/KOV: feiten en cijfers Feiten en cijfers - Trimbos-instituut

² <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-professionals/kennisbank/publicaties/resultaten-nationaal-mantelzorgpanel/mantelzorgers-van-psychisch-kwetsbaren-zijn-overbelast>

Gelukkig kunnen we iets doen om te helpen.

Vanzelfsprekend verdient iedereen een behandeling waarin je ook wordt geholpen om je rol als ouder zo goed en zo snel mogelijk weer op te kunnen pakken. Dat helpt de kinderen. Daarnaast is het belangrijk om de moeder of vader die gezond is of andere familieleden, die voor de kinderen zorgen, te ondersteunen. Voor hen is het belangrijk om goed betrokken te worden bij het behandeltraject, goede informatie te hebben en beter te weten wat zij zelf kunnen doen. Ook de kinderen hebben baat bij het versterken van hun eigen mentale gezondheid en goede informatie om meer te kunnen begrijpen over wat er aan de hand is.

Binnen Arkin hebben we daar al langere tijd aandacht voor en bieden we hulp. De afdeling Preventie biedt sinds 20 jaar ondersteuning aan partners, familie of vrienden van mensen met psychiatrische- en of verslavingsproblemen, die vragen hebben over de omgang met hun psychisch zieke naaste, hun eigen psychische gezondheid en mogelijkheden voor steun, hulp en informatie. Dit doen we in de vorm van persoonlijke adviesgesprekken en coaching, online (zelf) hulp of cursussen, om goed aan te sluiten bij wat nodig is.

Met dit “boekje” wil het team van Preventie de kinderen van psychisch zieke ouders, als ook hun partners, hun families in de schijnwerper zetten. Het toont de ambitie van het preventie team om juist voor deze groep iets te willen betekenen. Daar blijven we ze van harte bij ondersteunen.

Floor van Dijk,
Lid Raad van Bestuur Arkin

Inleiding

Kinderen van Ouders met Psychische Problemen / Kinderen van Ouders met Verslavingsproblematiek worden ook wel KOPP/KOV genoemd. Helaas zijn er van volwassen KOPP geen cijfers bekend. Je kunt je voorstellen dat deze cijfers veel hoger liggen. Onze ervaring is dat veel mensen niet weten dat er een term als KOPP/KOV bestaat of herkennen het niet als zodanig.

Als Preventie-afdeling is ons streven om de psychische gezondheid van mensen te bevorderen. Waar het KOPP/KOV betreft, begint dit bij de afdeling Jeugd Preventie. Zij bieden preventieve groepen voor KOPP/KOV-kinderen vanaf 2 jaar.

Ook op volwassen leeftijd kunnen de gevolgen van het opgroeien met een ouder met psychische- en/of verslavingsproblemen merkbaar zijn. Dit betekent niet dat alle KOPP/KOV-kinderen per definitie problemen ontwikkelen. Dit is afhankelijk van meerdere factoren ³.

Om deze doelgroep te ondersteunen biedt Arkin Preventie sinds 2012 een gespreksgroep voor volwassen KOPP aan. De belangstelling voor deze gespreksgroep is groot. In de uitwisseling tussen deelnemers blijken er veel overeenkomsten te zijn in de problemen die kunnen worden ervaren, zoals eenzaamheid, moeite om grenzen aan te geven, problemen met identiteit, kinderen, vriendschappen en/of relaties. Vaak hebben de deelnemers een lange zoektocht gehad naar de juiste hulp en ondersteuning. Deelnemers geven aan dat ze erkenning en herkenning vinden in elkaar en dat ze het gevoel hebben er niet meer

alleen voor te staan. Vaak houden ze na afloop van de groep onderling contact en op die manier blijven ze elkaar ondersteunen.

Wij vinden het belangrijk om tegemoet te komen aan de behoeften van deze doelgroep door op verschillende manieren aandacht te genereren en onze expertise en ervaring te delen.

We hopen dat dit boekje hieraan bijdraagt.

Mariette de Brouwer,
Preventiewerker & POH GGZ

Şebnem Çim,
Preventiewerker & Programmacoördinator Familie en naasten

³ <https://www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov/feiten-en-cijfers/risicofactoren/>



Esther

“

Als het normaler zou zijn om over dit soort nare ervaringen te praten, dan zou ik me niet meer zo anders voelen.

”

Esther is een vrouw van vierenvijftig. Ze woont alleen en werkt als vrijwilligster bij een Toneelgezelschap in Amsterdam.

Uit wat voor gezin kom je?

Ik groeide op bij mijn ouders en heb twee zussen. Mijn vader is zelf ook KOPP, zijn moeder kon de zorg niet aan en was psychisch kwetsbaar. Daardoor reageerde zij zich (vooral verbaal) af op haar zoon.

Het gezin waarin mijn vader opgroeide, lijkt erg op het gezin dat hij later zelf stichtte. De problemen die zijn ouders hadden en de sfeer die bij hen thuis heerste, zijn als het ware van generatie op generatie doorgegeven.

Mijn vader was een stille en teruggetrokken man, wiens continue aanwezige onderdrukte woede als een deken over alles heen hing. Na zijn werk had hij behoefte aan rust. Als daar geen rekening mee werd gehouden, kreeg



hij een woedeaanval. Hij explodeerde echter maar zelden, waarschijnlijk omdat iedereen op eieren liep. Hij sloot iedereen emotioneel buiten en accepteerde geen hulp, waardoor niemand in het gezin passende steun heeft gehad. Mijn moeder heeft als gezonde ouder geprobeerd de problemen op te vangen en het gezin draaiende te houden.

Eén van mijn zussen ging in de contramine, wat weer bijdroeg aan de angstige sfeer in huis. De andere zus bemiddelde. Ik voelde de boosheid die mijn vader met zich meedroeg haarfijn aan en besepte hoe weinig geduld hij had. Ik maakte mezelf onzichtbaar, was loyaal aan iedereen en zorgde voor iedereen – net als mijn moeder.

Tijdens vakanties kon mijn vader zich gelukkig enigszins ontspannen. Er was dan ruimte voor spelletjes en verkleedpartijen, wat wij allemaal heel fijn vonden. Mijn vader genoot ook merkbaar van dat soort momenten. Blijkbaar was dit het enige waar hij emotioneel toe in staat was.

In mijn pubertijd werd mijn vader depressief. Hij veranderde in een onzekere man, thuis en op zijn werk. Het huwelijk tussen mijn ouders was toen erg slecht: hij zweeg mijn moeder dood en maakte voortdurend ruzie. Mijn moeder kon dat niet verdragen en ging vervolgens door het lint. Dat was een afschuwelijke periode. Terugkijkend heeft hij regelmatig depressieve periodes gehad, en hij is daar ook voor opgenomen geweest. Hij heeft verder elke hulp geweigerd.

Hij is intussen hoogbejaard en ontkent nog steeds dat hij depressief is. Hij was en is erg eenzaam en somber, heeft zich slachtoffer gevoeld van wat hem is overkomen. Zijn zwaarmoedigheid drukt nog altijd zwaar op mij en mijn zussen. Wij willen hem wel helpen, maar hij accepteert onze hulp niet. Inmiddels erkent hij wel dat hij een trauma heeft, en hij heeft ook eindelijk hulp gezocht, maar elke keer trekt hij zich toch weer terug. Niemand begrijpt hem, denkt hij.

Wat was de invloed op jou toen je opgroeide?

Mijn vader was zielig en somber, wat mij veel verdriet deed. Zijn onderdrukte woede was zó beangstigend dat ik constant alert en op mijn hoede was. Ik probeerde me daarom zodanig aan te passen dat hij niet in woede uit zou barsten. Daarnaast zorgde ik voor mijn moeder, die het zwaar had met het gezin.

Ik richtte me op iedereen, behalve op mezelf. Op jonge leeftijd ontwikkelde ik een eetstoornis: en at veel te weinig, of juist veel te veel, en putte ik mezelf uit door overmatig te sporten. Ook gedroeg ik me onaangepast. Ik raakte los van alles en iedereen, ging alleen op stap, dronk, rookte en raakte verslaafd. Drank, drugs en een eetstoornis: allemaal pogingen om niet te hoeven voelen.

Omdat ik me alleen maar op anderen richtte, was mijn loyaliteit grenzeloos. Daar is misbruik van gemaakt. Ik heb hierdoor onder andere te maken gekregen met drugs en geweld.

Ik besloot op een gegeven moment om het anders te doen

en heb inmiddels met succes het roer omgegooid.

Welke invloed heeft het verleden op het heden?

Tot zo'n twintig jaar geleden hield ik me op het oog aardig staande op het gebied van werk en relaties. Maar vanaf dat moment lukte het niet meer. Ook nu lukt het nog niet om te werken en in mijn eigen onderhoud te voorzien, al wil ik dat wel heel graag.

Ik krijg mijn leven niet goed op de rit. Elke dag als ik wakker word moet ik weer kijken hoe dat ook alweer moet, de dag beginnen. Alle basale handelingen kosten moeite. Het is ondraaglijk om te beseffen dat ik zo mijn best doe, maar mijn levenswerk niet vordert.

Ik leef nog steeds erg teruggetrokken. Voel me te kwetsbaar en te open om met anderen om te gaan die niets weten over mijn verleden. Als het normaler zou zijn om over dit soort nare ervaringen te praten, dan zou ik me niet meer zo anders voelen.

Ik kook op vrijwillige basis voor medewerkers van de schouwburg – zo blijf ik in elk geval verbonden met kunst en cultuur. Ik weet zelf best goed welke talenten en idealen ik heb, maar tot nu toe komen die nog niet uit de verf. Als ik een andere opvoeding had gehad, hadden deze talenten vorm kunnen krijgen – een pijnlijk besef.

Ik sta altijd klaar voor anderen. Zo doe ik het graag en ik kan niet anders. Alleen het idee dat anderen er op die manier voor mij zouden kunnen en willen zijn, kan ik me niet voorstellen. Het zou misschien helpen als ik dat wel zou kunnen.

Maar mijn verleden heeft ook veel moois gebracht. Ik ben erg empathisch, heb respect voor wat anderen meemaken en zal daardoor niet snel oordelen. Ik weet goed hoe het voelt om buiten te worden gesloten, niet gezien en niet begrepen te worden. In anderen zie ik vooral de schoonheid, dat is het voordeel van het vermogen om de minder mooie kanten van iemand volledig te negeren.

Wat heeft je geholpen?

Als kind creëerde ik onbewust steun voor mezelf door ouders van andere kinderen op te zoeken. Met die kinderen zelf kon ik niet zo goed overweg, met hun ouders wel. Maar dat was bij lange na niet genoeg.

Ik heb deelgenomen aan de KOPP-groep van Arkin Preventie. En heb er veel onderlinge herkenning ervaren en kan door die groep ook eindelijk erkennen dat ik schade heb opgelopen door de gezinssituatie. Daarna werd het langzaam maar zeker mogelijk om afstand te nemen van het lijden van mijn vader. Zijn lijden is van hem, het is aan hemzelf om daar een verandering in teweeg te brengen, ik kan en hoeft dit niet voor hem op te lossen.

Wat zou je graag anders zien?

Ons gezin was een gesloten systeem. Desondanks waren er aanwijzingen dat we als gezin niet functioneerden. Als dat door de huisarts of de school was opgemerkt dan had er passende hulp, steun en begeleiding kunnen worden geboden.

Met passende ondersteuning en een goed voorbeeld had ik

kunnen leren hoe het anders had gekund. Een opvanggezin, waarin ook de relatie met mijn eigen ouders aandacht had gekregen, had veel schade kunnen voorkomen of herstellen. Zo'n gezin zou niet alleen oog voor mij als kind hebben gehad, maar ook voor de relatie tussen mij en mijn ouders.

Als meer mensen begrip hadden gehad voor het opgroeien in een gezin met een ouder met psychische problemen, dan had ik me niet zo geïsoleerd en gestigmatiseerd hoeven voelen. Ik had daardoor mijn eigen situatie beter begrepen en mezelf niet de schuld hoeven geven.

Kassandra

“

Ik heb geleerd voor mezelf te zorgen, mezelf lief te hebben en te vergeven.

”

Kassandra is 51 jaar. Ze woont met haar zoon, heeft een relatie met Sandra en is werkzaam als KOPP-coach.

Uit wat voor gezin kom je?

Ik kom uit een gezin van drie, met een broer en zus. Toen ik twee jaar oud was, nam de stress en spanning in het gezin toe.

Mijn beide ouders gingen op een andere manier met de stijgende stress om: mijn moeder raakte het contact met de realiteit kwijt, terwijl mijn vader bovenmatig controlerend werd. Naarmate mijn moeder het huishouden minder in de hand had, namen de spanningen en ruzies toe. Op een dag werd zij met een ambulance opgehaald en gedwongen opgenomen. Mijn vader heeft direct na die eerste opname een scheiding aangevraagd.

Mijn moeder kreeg de diagnose schizofrenie, in die tijd een soort doodvonnis. Ze kreeg medicatie, maar er waren veel bijwerkingen en ze nam daardoor niet altijd haar pillen in. Kort na die opname werden mijn broer, zus en ik bij andere familieleden geplaatst.

Wat was de invloed op jou toen je opgroeide?

Na de opname van mijn moeder, heb ik eerst anderhalf jaar bij mijn oma gewoond en moest toen plotseling naar een nicht. Hierdoor miste ik mijn veilige basis bij oma.

Mijn vader is later hertrouwd en na verloop van tijd woonden we alle drie weer samen onder één dak en later kwam daar nog een halfbroertje bij. Het was helaas geen goed huwelijk. Ik ben de rest van mijn jeugd in die stressvolle, onaangename sfeer opgegroeid. Hoe meer stress er was, hoe meer mijn vader ging snauwen. Pas later begreep ik dat hij in die tijd last had van paniekaanvallen en hyperventilatie.

Er werd een omgangsregeling gevonden zodat wij onze moeder regelmatig konden zien. Het was niet mogelijk om haar zonder begeleiding te ontmoeten, vanwege haar onvoorspelbare gedrag. Mijn moeder was psychotisch en argwanend. Dit had invloed op onze gesprekken. Op de lagere school werd ik gepest. Op de middelbare school raakte ik de aansluiting met leeftijdgenoten verder kwijt.

Vrij snel na mijn zestiende verjaardag ben ik van huis weggelopen. Ik kreeg een uitkering en een kamer in een kleine stad, waar ik niemand kende en erg eenzaam was. Ik kwam in een studentenhuis terecht bij mensen die een stuk ouder waren dan ik. Ik was erg angstig, maar mijn huisgenoten waren ontzettend lief en terugkijkend beseft ik dat ik het met hen heel erg getroffen heb. Later kwam er iemand in het studentenhuis wonen die tot op de dag

van vandaag een goede vriendin is gebleven. Verder heb ik lang geen vrienden of vriendinnen gehad, en dat wilde ik ook niet omdat het als een belasting voelde. Ik was bang dat ik niet aan de verwachtingen van anderen zou kunnen voldoen.

In die periode kreeg mijn moeder borstkanker die niet goed behandeld is. Ze was niet behandeltrouw en wantrouwde de behandelaars. Ze kwam te pas en onpas bij mij langs. Ik heb mijn moeder een keer de deur uit gezet omdat ze constant aandacht wilde en ik zo niet aan studeren toekwam. Later hoorde ik dat mijn moeder daarna in de kroeg beneden heeft zitten huilen. Die gedachte heeft mij nog jaren achtervolgd, ik voelde me zó schuldig.

Kort voordat mijn moeder kwam te overlijden, ben ik met mijn vader op bezoek geweest om afscheid te nemen. Dat was het enige moment dat ik gezien heb dat mijn ouders liefde voor elkaar toonden. Ik heb zelf niet op een specifiek moment afscheid genomen van mijn moeder. Ik nam bij elk bezoek afscheid, met een lach. Elke keer was een mogelijk afscheid.

Welke invloed heeft het verleden op het heden?

De impact van de gezinssituatie op mijn leven is groot geweest. Ik ben bekend met depressie, angst en dissociatie. Ik heb de neiging om situaties te controleren en te veel verantwoordelijkheid te nemen. Dat is het gevolg van parentificatie (dat je als kind de ouderrol op je moet nemen). Op werkgebied voelde ik me over verantwoordelijk. Als gevolg van de moeizame relatie met mijn vader durfde ik

mijn mening niet te geven en had moeite met autoriteit. Vanwege het misbruikverleden en de hechtingsproblemen, heb ik lange tijd moeite gehad om relaties met anderen aan te gaan. Het heeft me veel moeite gekost om te helen en nieuwe en gezonde patronen aan te leren, maar het is uiteindelijk gelukt. Ik heb geleerd voor mezelf te zorgen, me zelf lief te hebben en te vergeven.

Ik heb een zoon, die nog thuis woont. Met de vader van mijn zoon heb ik al jaren geen relatie meer. Ik ben erg bang geweest dat ik in de opvoeding op mijn vader zou gaan lijken. Desondanks heb ik dezelfde fouten gemaakt als hij. Als de stress toeneemt en ik overprikkeld raak, kan ik soms even star kan reageren als hij.

Ik hield veel te nauwgezet in de gaten hoe mijn zoon zich ontwikkelde. Als er iets kleins gebeurde, raakte ik meteen in paniek. Op andere momenten nam ik juist te veel afstand van hem. Dat gebeurde als er te veel gebeurde waar ik niet mee kon omgaan. Ik raakte op zo'n moment het contact met mezelf kwijt, en daardoor ook met mijn zoon. Mijn verleden en mijn onzekerheid als ouder hebben impact gehad op de relatie met mijn zoon, die daarmee ook weer KOPP is.

Wat heeft je geholpen?

Vanaf dat mijn zoon een jaar of twaalf was, ben ik aan mijn emotionele stabiliteit gaan werken. In tegenstelling tot vroeger kan ik er nu wel voor hem zijn als hij dat nodig heeft. Ik richtte me op mijn herstel, wat in eerste instantie egoïstisch aanvoelde. Het positieve bijeffect was echter dat ik minder bezig was met mijn zoon. Daardoor ontspande hij,

waarna ik zelf ook meer ontspande. Ik heb daar veel voor gedaan. Toen ik begin twintig was, kon ik naar een therapeutische gemeenschap, en later kreeg ik ook nog hypnotherapie. Daarnaast heb ik veel gehad aan lezen, trainingen, en niet te vergeten medicatie. Die heeft de scherpe randjes van mijn angsten afgehaald.

Ik heb leren inzien hoe mijn ouders mijn karakter hebben gevormd. Soms laat ik net als mijn moeder de teugels vieren, maar soms ben ik ook even autoritair en controlerend als mijn vader. Dat besef ontstond nadat ik besloot om mijn emoties niet meer te onderdrukken en me er niet meer tegen te verzetten, maar ze te accepteren en te omarmen. Vanaf dat moment kreeg ik meer eigenwaarde en meer mededogen voor het kind dat ik zelf ooit was. Langzaam maar zeker heb ik geleerd wat ik als kind nooit heb gekund: er zijn voor mezelf.

Wat zou je graag anders zien?

Wat volgens mij een belangrijke rol kan spelen bij herstel is: traumawerk, lichaamswerk, psychomotorische en gestalttherapie. Alleen cognitieve therapie is niet genoeg. De problematiek is systemisch en niet alleen individueel. Zelf heb ik gemerkt hoe in mijn hele familie in elke generatie steeds weer dezelfde negatieve patronen terugkeerden. KOPP-ouders zouden zichzelf moeten leren vergeven als zij onbewust herhalen wat hun is overkomen, of als zij juist hebben overgecompenseerd.

Mijn ervaring is dat KOPP waarvan de ouders hulp van de GGZ hebben gekregen, op latere leeftijd de GGZ mijden. Of

ze zoeken lang naar passende ondersteuning, maar vinden niet wat zij nodig hebben voor een werkelijk herstel.

De therapeutische gemeenschap waar ik ben geweest was wél heilzaam en leerzaam. Ik leerde daar zowel alleen met mezelf te zijn als met anderen te zijn.

Voor KOPP zou een andere vorm van hulp beter werken. Ik denk daarbij vooral aan toegankelijke centra voor KOPP. Waar ze gesprekken kunnen voeren, cursussen kunnen volgen, mogen voelen wat ze voelen. En waar ze niet perse met problemen bezig zijn, maar ook nieuwe, prettige ervaringen op kunnen doen. Een plek waar KOPP zich veilig kunnen voelen en zich sociaal en emotioneel kunnen ontwikkelen.

Malène

“

Wat ik als jong kind nodig had gehad, was iemand die mij echt gezien zou hebben.

”

Malène is eind vijftig. Ze is getrouwd en heeft een zoon. Al jarenlang werkt ze met en voor mantelzorgers en zet ze zich in om hen op de kaart te zetten.

Uit wat voor gezin kom je?

Ik heb vijf broers en zussen en ben de oudste thuis. Mijn moeder komt uit een gereformeerd milieu en had drie broers. Haar oudste broer was een agressieve jongen die nu waarschijnlijk het label ADHD zou krijgen. Zij was een intelligent en gevoelig meisje en had veel moeite met die agressie. Lena's vader kwam uit een iets vrijer milieu en hield er een lossere mentaliteit op na, die zijn vrouw openlijk afkeurde.

Ik weet niet wat mijn moeder precies mankeert. Als ik haar een label zou moeten geven, dan zou het zoiets zijn als een bipolaire stoornis. Mijn moeder kon dagenlang in dezelfde nachtjapon op de bank zitten en werd regelmatig opgenomen in een psychiatrische instelling. Ze rommelde regelmatig met haar medicijnen en stopte daarmee wanneer het haar goeddunkte. Het is meermalen

gebeurd dat dit helemaal mis ging. Dan werd ik gebeld dat het weer zover was.

Wat was de invloed op jou toen je opgroeide?

Het opgroeien binnen een gereformeerde gemeente heeft mij geen goed gedaan.

Ik deed als jong meisje het huishouden: dweilen, strijken, de was doen, eten koken. En ik probeerde op de andere kinderen te passen. Dat was een drama: ons gezin was een losgeslagen, gespannen bende waar de chocoladevla tot in de planten spatte. Humor was de enige manier om de opgebouwde spanning te ontladen.

Mijn moeder dreef haar kinderen uit elkaar met haar verdeel-en-heersmentaliteit. De oudste twee jongens trokken samen op en waren onhandelbaar en agressief. Ze wilde dat haar kinderen hoger onderwijs kregen, want dat had zijzelf niet gehad. Door gebrek aan tijd en rust ben ik van de mavo naar de huishoudschool gegaan. Mijn moeder maakte me daarom belachelijk en zette daarmee vervolgens die oudste twee aan om hetzelfde te doen.

Voor de jongsten is het opgroeien in het gezin compleet anders geweest dan voor mij. Het was voor mij een hele opluchting als oma af en toe langskwam om orde op zaken stellen in het gezin. Zij probeerde dan even voor ze te zorgen. Maar als oma er was, waren er ook ineens regels en moesten we onder andere op tijd naar bed. Daar had mijn zusje wel moeite mee maar voor mij waren de regels geen inperking maar zorgden voor rust in huis.

Ik ben van huis weggelopen en heb een tijdje bij een vriendin gewoond. Hierna ben ik bij een gastgezin terecht gekomen. Deze mensen waren welwillend, maar niet pedagogisch onderlegd. Ik had begeleiding nodig toen het op school niet ging. In plaats daarvan moest ik van mijn pleegouders stoppen met school en gaan werken, desnoods als schoonmaakster. Eigenlijk had ik naar de kunstacademie gewild, want ik kon heel goed tekenen, maar dat is hierdoor niet gelukt.

Welke invloed heeft het verleden op het heden?

Ik heb momenteel geen contact met mijn broers en zussen. Deels omdat ik het niet steeds over vroeger wil hebben, maar ook omdat iedereen problemen heeft en ik de familiedynamiek te ingewikkeld vind. Daarnaast vind ik het nog steeds moeilijk om mijn grenzen aan te geven, wat wel nodig is als ik bij hen ben. Alle broers en zussen hebben problemen: geld-problemen, verslavingsproblemen, partners met een psychose, etc. En hun kinderen zijn daarmee ook weer KOPP.

De kinderen komen als gezin niet nader tot elkaar door de verschillende verhalen en belevingen; zij kijken anders terug op vroeger dan ik. Ik heb mijn hele jeugd het hele gezin draaiende gehouden en hierdoor geen onderwijs kunnen volgen dat paste bij mijn intellectuele vermogens, dat was anders voor hen.

Een van mijn zussen heeft veel weg van mijn moeder. Zij is gediagnosticeerd met borderline.

Eén van mijn broers heeft drie jaar terug onverwachts

een einde aan zijn leven gemaakt nadat bij hem een ongeneeslijke ziekte was vastgesteld. Dat deed hij plotseling, zonder afscheid te nemen. Na dat overlijden heb ik afstand genomen van de familie. Ik heb ook het contact met mijn moeder verbroken. Voor zover ik weet leeft mijn moeder nog wel.

Ogenschijnlijk ben ik er redelijk van af gekomen. Ik ben losjes in de omgang, vrolijk, draai mee in de maatschappij en voor mij is humor belangrijk. Ik ben alert en onderzoekend, 'detectiveachtig': ik ben nieuwsgierig, maar wel wantrouwend.

Ik wilde in mijn leven niet opgeven en geen therapie volgen, want daarvoor voelde ik me te kwetsbaar. En ik wilde niet voor gek worden aangezien, zoals mijn moeder, dus vermande ik me om me staande te kunnen houden. En dat doe ik nog steeds. Ik heb nooit gehuild, want dat kan ik niet. Ik denk dat de gevolgen bij mij daarom fysiek tot uiting komen. Ik heb altijd pijn in mijn lijf (fibromyalgie). Mijn lichaam staat altijd strak en alles is gespannen vanbinnen.

Ik realiseerde me sinds kort dat mijn zoon zowel via mezelf als via zijn vader KOPP is. Mijn man heeft dysthymie (een chronische, lichtere vorm van depressie) en is een kind van een moeder met alcoholverslaving. Mijn zoon is een gevoelige en zorgzame jongen van begin twintig met faalangst; hij is nu twee keer gestopt met de kunstacademie. Ik twijfel of het wel zo verstandig geweest is om kinderen te krijgen als ik zie hoeveel moeite hij nu ervaart om zijn leven op de rit te krijgen. Ik deel met hem

hoe anders het vroeger was voor mij en mijn man. Dat we van hem houden, hem alles gunnen en zoveel mogelijk willen geven.

Wat heeft je geholpen?

Mijn oma's waren erg belangrijk. Ik heb aan één oma veel gehad. Ze was zeer zorgzaam voor mij en deed álles voor me.

Mijn andere oma overleed veel te vroeg, toen ik pas vijftien was. Die oma had altijd wel een dubbeltje in haar portemonnee en wat lekkers.

Ik had een lieve teken juf op de huishoudschool die mij echt zag en mijn tekentalent opmerkte. Mijn tekening werd uitgekozen om op het raam te schilderen. Vol trots heb ik een heel jaar naar mijn eigen tekening gekeken. Op die huishoudschool hadden ze oog voor de kinderen.

Ik weet niet of ik wel hersteld ben, Ik denk dat mijn doorzettingsvermogen mij heeft gebracht waar ik nu ben. Ook heb ik geleerd hoe ik mijn verleden los kan laten, wat mogelijk weer komt door mijn aardse en relativerende vermogen. En de leeftijd zal ook meespelen, vermoed ik.

Ik heb me pas vrij kortgeleden gerealiseerd dat ik zelf een KOPP en jonge mantelzorger geweest ben. Hoewel ik met en voor mantelzorgers werk, was dat kwartje nog nooit gevallen. Inmiddels neem ik zelf deel aan een KOPP-lotgenotengroep. Ik kan mijn ervaringen hier delen en herkenning vinden, en ik kan ook anderen hun weg helpen vinden.

Rond mijn zeventiende had ik een vriendin waar ik altijd mocht mee-eten en logeren.

Ik voel me het meest thuis bij mensen die begrijpen waar ik het over heb en die mij zien zoals ik ben.

Wat zou je graag anders zien?

Wat ik als jong kind nodig had gehad, was iemand die mij echt gezien zou hebben. Ik mocht zelf nooit iemand mee naar huis nemen. 'Ik had op de basisschool een vriendinnetje met een moeder die thee en koekjes had klaarstaan. Dat wilde ik ook. Zo'n lieve moeder met een knotje in het haar en thee.' Die vrouw had een 'externe moeder' geweest kunnen zijn.

Ik heb veel ideeën over hoe het zou moeten en kunnen. Eerherstel voor de gezinshulp die er vroeger was bijvoorbeeld. Die kwam de hele dag en zorgde dat het hele huishouden geregeld was. Helaas zijn zulke gezinshulpen wegbezuinigd.

De kinderen zouden een buddy moeten hebben die ze kan uitleggen wat er met hun ouder aan de hand is. Hij of zij kan handvatten geven voor wat ze kunnen doen als het niet goed gaat met die ouder. De buddy kan luisteren en ze in contact met lotgenoten brengen. Dat lotgenotencontact kan helpen ze uit hun isolement te halen.

Er zou een ondersteunende dienst 24/7 beschikbaar moeten zijn die de kinderen zelf kunnen bellen als het thuis uit de hand loopt.

Ik vind dat er specifiek oog moet zijn voor jonge mantelzorgers. Jonge KOPP hebben meer behoefte aan ondersteuning dan andere kinderen. KOPP-jongeren hebben langer begeleiding nodig, ook na hun achttiende. Die begeleiding moet niet abrupt gestopt worden. Een coach had mij goed kunnen helpen. Zeker als tiener en jongvolwassene was het fijn geweest als ik bijvoorbeeld mijn grenzen had leren aan te geven. Mijn flexibiliteit is zowel een sociale vaardigheid als een teken van onverschilligheid. Dat komt omdat ik maar slecht kan voelen waar mijn grenzen liggen en wat mijn behoeftes zijn. Die coach zou mij ook kunnen helpen meer bewust te worden van mijn lichaam. Mogelijk zou dit veel fysieke klachten hebben kunnen voorkomen.

Renate

“

Niemand kan zien hoe dit mij beschadigd heeft, want ik kan mezelf niet laten zien.

”

Renate is een vrouw van tweeënvijftig. Ze woont alleen. Ze heeft een konijn dat erg belangrijk voor haar is.

Uit wat voor gezin kom je?

Ik heb drie oudere zussen. Tussen de oudste twee en de jongste twee zit een behoorlijk leeftijdsverschil. Mijn ouders hebben de Tweede Wereldoorlog bewust meegemaakt. Na die oorlog was het sappelen vanwege de wederopbouw en werd er hard gewerkt in de winkel. Ze waren daardoor zowel fysiek als mentaal niet beschikbaar voor ons als kinderen. Ik had geen contact met ze, wat een grote eenzaamheid met zich meebracht. Er was geen verbinding en het was geen warme omgeving. Als er al werd geknuffeld, dan was dat omdat mijn moeder iets nodig had en zich opdrong. Het was niet afgestemd, zeker niet. Mijn moeder had last van depressies. Aan haar kant zit depressie al generaties lang in de familie. Mijn oma had er last van, en haar overgrootmoeder waarschijnlijk ook al. Ikzelf en een van mijn zussen helaas ook.

Mijn moeder raakte vaak in paniek. Ze zei vaak: 'Ik ben zó



angstig!’ Daarnaast zei ze ook steeds dat ze zóveel moest, waarop ik als kind antwoordde: ‘Waaróm dan?’ of ‘En van wie moet jij dat dan allemaal?’ Terugkijkend hebben mijn moeders traumatische oorlogservaringen ook bijgedragen aan haar angst, paniek en depressies. Het hele gezin draaide om mijn moeder, die veel medelijden met zichzelf had. Ze wist haar zin te krijgen door op het gevoel van haar kinderen in te spelen. Ik zou haar gedrag manipulatief noemen. Ze eiste zorg en aandacht, negeerde andermans behoeftes, en uitte haar emoties op een dramatische en theatrale manier. Ze liet het aan anderen om haar problemen op te lossen.

Hoezeer iedereen ook zijn best deed, het was nooit goed, en nooit genoeg. Wij als kinderen hebben daardoor altijd het gevoel gehad zowel tot last te zijn geweest als tekort te hebben geschoten.

Ook mijn vader was beschadigd. Dat komt mede doordat hij als jonge jongen lange tijd geïsoleerd leefde vanwege een beenmergontsteking die hij niet wilde laten behandelen. Amputatie was toentertijd de enige optie en dat weigerde hij pertinent. Hij was een eigenheer en besloot zelf de ontsteking eruit te laten zweren. Hij kon lang niet naar school en niet werken. Thuis kon hij ook niet bijdragen; het enige wat hij kon doen was aardappels schillen.

Mijn vader was emotioneel afwezig. Ik heb me lang afgevraagd waarom hij bij zijn vrouw bleef. Rond mijn vijftiende vroeg ik het aan mijn vader, hij antwoordde flegmatisch: ‘Och, ik loop soms een blokje om.’

Wat was de invloed op jou toen je opgroeide?

Alle kinderen werden als gratis werkkrachten ingezet in de winkel, in huis en in de tuin. We waren echt niet te beroerd om bij te dragen, maar ons werd niet gevraagd of we dat überhaupt wel wilden. Mijn oudste zus is achter de kassa gezet door mijn ouders. Zij is zodra ze kon uit huis gegaan. Een andere zus is als jong kind een periode lang ‘in bewaring’ gegeven bij klanten van de winkel omdat de depressies, in combinatie met de zorg voor jonge kinderen en de winkel, voor mijn moeder te veel waren. Eenmaal weer thuis, kreeg deze zus de zorg voor de jongste twee kinderen.

Mensen vonden mijn ouders altijd zo vriendelijk en behulpzaam. Maar dat was schijn. Bij de loodgieter lekt de kraan. ‘Wat kom jij hier doen?’ flapte mijn moeder er bijvoorbeeld eens uit tegen een vriendinnetje van mij, waarna het meisje nooit meer terugkwam.

Als ik naar anderen ging, dan zeiden mijn beide ouders ‘Willen die mensen wel dat jij komt?’ of ‘Je houdt je mond, hè!’ En mijn vader zei weleens: ‘Nou, met je zus is het tenminste wél gezellig’ of ‘Jij moet maar geen kinderen krijgen.’ Hij vond deze uitspraken doodnormaal en had niet door wat zijn lompe gedrag betekende.

Ook de rest van het gezin was het slachtoffer van zijn gedrag. Eén zus heeft het contact toen ze eenmaal volwassen was verbroken. Zij koos voor zichzelf omdat ze zelf aan depressies leed en trok daarmee een duidelijke grens. Onze vader negeerde deze beslissing en stond

vervolgens gewoon voor de deur.

Ik ben niet het meest eenvoudige kind geweest denk ik. Ik zag alles, voelde alles. En mijn ouders waren autoritair. Zij zeiden hoe het zou moeten zijn, of hoe juist niet. Het was voor mij onmogelijk me te conformeren. Ik confronteerde mijn omgeving als ik vond dat iets niet klopte, want als ik mijn mond gehouden zou hebben, had ik mezelf verloochend. Ik benoemde datgene die anderen het liefst wilde negeren. Door die houding werd ik het zwarte schaap van de familie. Ik voelde me ongewenst omdat de anderen me lastig, vervelend, fel en onaangepast vonden. Ik kwam bekend te staan als een ruziezoeker en problemenmaker, een beeld dat moeilijk blijkt te veranderen. Door mij de schuld te geven, bleef verborgen hoe dysfunctioneel het gezin was.

Vrijwel mijn hele schooltijd en studie waren er periodes dat ik werd gepest en buitengesloten. Eén keer moest ik nadat ik in elkaar was geslagen van school worden opgehaald omdat ik niet meer kon lopen.

Eenmaal uit huis had ik geen idee wat er in de familie speelde omdat niets met me werd gedeeld. Mijn tante vertelde wel wat er zoal gebeurde in de familie en hoe er over mij gesproken werd, en dat doet ze nog steeds.

Ik voelde me erg onprettig en ongemakkelijk bij mijn vader. Hij overleed toen ik zevenendertig was. De kaders en grenzen die mijn vader mijn moeder had opgelegd vielen weg. Mijn moeder begon zich na zijn dood nog onaangener te gedragen. Ik had bij leven geen afscheid

van mijn vader kunnen nemen en kwam naar huis om dat alsnog te doen. Ik reisde naar het ouderlijk huis waar mijn vader opgebaard lag. Ik wilde daar graag overnachten omdat mijn eigen huis te ver weg was om op dezelfde dag weer terug te reizen. Mijn moeder weigerde, ik mocht niet thuis slapen. Bij het regelen van de uitvaart en bij de uitvaart zelf werd het mij onmogelijk gemaakt iets in te brengen of te zeggen.

Ook door mijn zussen werd mij veel ontzegd, in een poging de lieve vrede te bewaren.

Welke invloed heeft het verleden op het heden?

Ik leef vrij teruggetrokken, mensen vinden mij een einzelgänger. Ik vraag geen hulp, spreek me niet uit, laat me niet kennen en schaam me.

Ik heb me steeds meer van mijn familie afgekeerd. Ik durfde op een gegeven moment niets meer te zeggen in familieverband omdat ik geen idee had van wat er allemaal speelde en wat de gevolgen zouden zijn als ik iets zou zeggen. Door deze neerwaartse spiraal ben ik mijn familie kwijtgeraakt en heb last van minderwaardigheidsgevoelens.

Ik heb me moeten verweren tegen de manipulaties, pesterijen en uitsluiting. De enige manier om overeind te blijven was door langzaam maar zeker emotioneel afstand te nemen van mijn familie, van andere mensen en van mezelf. Ik veranderde van een open, onbevangen en sociaal kind in een teruggetrokken, angstige en eenzame volwassene. Niemand kan zien hoe dit mij beschadigd

heeft, want ik kan mezelf niet laten zien. Ik houd mijn rug recht en mijn gevoelens binnen.

Het is niet zo dat ik word buitengesloten door de andere drie. De andere zussen zijn ook niet hecht en het contact tussen hen is ook slecht. Alle vier hebben we geleden onder het gedrag van onze ouders. Ik heb begrip voor de uitdagingen waar de anderen mee kampen. Maar ikzelf voel me door de anderen niet gezien en begrepen en het oude beeld dat ze van mij hebben als ruziezoeker en problemenmaker blijft in de weg te staan.

Ik wil mijn leven graag betekenis geven. Het doet mij veel verdriet dat dit tot nog toe niet gelukt is. Ik weet niet hoe ik sociaal en maatschappelijk kan aanhaken. Ondanks alle studie en opleiding voel ik me onbekwaam, en daardoor verdrietig en onmachtig. Keer op keer stagneert mijn leven. Steeds weer val ik terug in het isolement waar ik net met veel inspanning uit ben geklommen, en een depressie is nooit ver weg.

Ik zet mijn levenservaring in als ervaringsdeskundige, al is het moeizaam om daar werk in te vinden en te houden. Enerzijds door de moeite die ik in sociaal contact vaak ervaar, anderzijds omdat mijn creativiteit telkens blokkeert. Ik ben intelligent en creatief, daar ligt het niet aan. En ik ben veel speelser en ondernemender dan het lijkt, maar ik voel me te onveilig om op avontuur te gaan. Onveiligheid is iets anders dan bang zijn. In het donker op de fiets zitten, daar ben ik niet bang voor, aan dat soort bravoure ontbreekt het me niet. Ik heb een ander soort van angst. Daarnaast

is het een dagelijks gevecht om niet in een depressie te vervallen. En elke stagnatie is een nieuwe knauw in mijn zelfvertrouwen.

Ik voel me onveilig en eenzaam omdat ik geen mensen om me heen heb bij wie ik me thuis voel en die er voor elkaar zijn als iemand zorg of hulp nodig heeft. En ik voel me onveilig omdat ik geen financieel vangnet heb. Ik ga zeer zuinig om met het geld dat ik heb geërfd. Het idee dat mijn geld bijna op is, het mij niet lukt om mijn eigen geld te verdienen en ik straks geen pensioen heb vind ik erg stressvol.

Ik heb geen geld om hulp in te kopen, geen geld voor therapie die ik eigenlijk nodig heb, ik val buiten de boot voor therapie die wel vergoed wordt en heb geen vrienden om hulp van te verwachten.

Wat heeft je geholpen?

Wat mij toentertijd geholpen zou hebben, zou een plek geweest zijn waar ik welkom was. Een plek waar mensen hartelijk voor mij zouden zijn geweest en waar ze interesse in mij hadden getoond. Nu wil ik vooral leren om mezelf en anderen te vertrouwen, om me weer te kunnen verbinden en hechten. Daar zou therapie over moeten gaan.

Ik heb ooit wel een positieve ervaring gehad in de antroposofische hulpverlening. Deze stroming in de hulpverlening vind ik positief omdat je daar niet je diagnose bent, maar hebt. Ik kreeg daar een creatief therapeut die me goed begreep. Hij had goed zicht op wat voor mij werkte: eerlijkheid, oprechtheid, zuiverheid en transparantie. Hijzelf

was hartelijk, ferm en wijs.

Wat zou je graag anders zien?

Wanneer omstanders niet zouden negeren wat ze zien, hun intuïtie serieus zouden nemen, dan zou dat veel leed kunnen schelen. Andere volwassenen hadden vroeger eenvoudig kunnen zien hoe het er bij ons thuis aan toeging, maar ze merkten het niet op. Anders hadden ze de kilte, grenzeloosheid, respectloosheid en het gebrek aan contact gezien.

Wat ik bij mezelf en ook bij andere KOPP/KOV tegenkom is weinig lichaamsbewustzijn en een verstoorde ademhaling. Therapeuten zouden daar rekening mee moeten houden. Fysieke therapievormen brengen iemand terug naar het lichaam en de ademhaling. Jezelf leren toestaan te ademen is zó belangrijk, kunnen en mogen doorademen, En wijsheid, wijsheid mis ik zo ongelooflijk bij therapeuten. Veel therapeuten nemen alleen boekenwijsheid maar geen doorleefde ervaring mee de spreekkamer in. Er is zo'n angst bij therapeuten om zichzelf in te brengen! Ze worden geleerd om afstand te houden, en dat is nou net wat niet werkt. Een therapeut zou vóór alles als méns aanwezig moeten zijn, en dat betekent dat ze ook gevoelens en ervaringen zouden moeten delen van zichzelf.

Bij mijn eigen aanmelding in de GGZ heb ik een aantal jaar op de wachtlijst gestaan. Op een dag werd ik gebeld: of ik de volgende dag(!) kon komen voor een intake. Tijdens de intake ging het vooral over bureaucratische regels en voorschriften, waar degene die de intake deed zelf niet

meer uitkwam. Ik bleef herhalen wat ik nodig had. Ik was wanhopig en wist dat ik maar één kans had: dat ene gesprek. De hulpverlener werd zenuwachtig en vond mij te drammerig. Voor mij was dit weer een situatie waarin de hulpverlener geen interesse toonde in mijn beweegredenen, maar zonder meer een conclusie trekt over wat ik denk en voel.

Uiteindelijk kreeg ik een therapeute die gelukkig wel zag dat ik oprecht was. Helaas had ik niets aan deze therapie, hoe sympathiek en welwillend ze ook was. Ze maakte aantekeningen wanneer ik vertelde over KOPP/KOV en boektitels aandroeg. Ik merkte gaandeweg dat de therapeute van mij leerde in plaats van andersom – wat ik van wel meer KOPP/KOV hoor. Op zich is het heel positief dat therapeuten graag leren en openstaan voor nieuwe inzichten.

Martin

“

Ik heb de generaties lange herhaling van patronen doorbroken en mijn geheim geopenbaard – geheimen zijn de rode draad in mijn familie.

”

Martin is 58. Hij is getrouwd en is trainer en adviseur.

Uit wat voor gezin kom je?

Ik kom uit een gezin met een vader, moeder en een oudere broer. Mijn moeder was chronisch depressief. Als kind was ze een lief en wat wereldvreemd kind. Ze werd thuis en op school gepest. Haar ouders hadden depressies en haar vader dronk. Al vroeg in de pubertijd werd ze neerslachtig. Na de oorlog werd ze zwanger van haar eerste kind, mijn oudere broer.

Tot mijn twaalfde jaar ging het nog wel met mijn moeder. Ik herinner me dat ik voor die tijd nog af en toe een beetje met mijn moeder kon praten, al ging dat alleen over haar. Ze heeft nooit echt voor de kinderen kunnen zorgen, al probeerde ze het wel. Rond mijn twaalfde jaar knapte er iets bij mijn moeder en verdween ze in haar eigen wereld. Ze was er wel en toch ook weer niet. Vanaf dat moment



was het enige dat ze nog deed de Bijbel lezen, naar de kerk gaan en bidden.

Mijn vader had een oorlogstrauma en was een angstige en hulpeloze man. Hij was vijftien toen zijn vader overleed. Vanaf dat moment werd hij kostwinner voor het gezin. De oorlog heeft een grote impact op hem gehad.

Hij had twee kanten. Naar buiten toe was hij een consciëntieuze, intelligente en creatieve man, in ons gezin was hij angstig en hulpeloos. Hij nam, toen zijn vrouw het niet meer kon, het huishouden op zich. Alleen opruimen lukte niet vanwege de drukte op zijn werk en het was daardoor een vreselijke bende. Hij deed zijn best voor ons als gezin, maar op emotioneel gebied was hij daar door zijn eigen oorlogstrauma niet toe in staat.

Mijn broer was een agressieve, angstige jongen. Ik heb het sterke vermoeden dat mijn broer de angsten van onze vader heeft overgenomen. Bij mijn broer leek die angst omgeslagen in woede en agressie, wat resulteerde in gewelddadig gedrag.

Ik was zelf een lief, aangepast en vriendelijk kind, maar ook eigenwijs. Zolang als ik me kan herinneren, heeft mijn broer mij mishandeld. Op mijn achtste bleek ik net even sterker te zijn geworden dan mijn broer. Daarna kon ik mezelf tegen hem beschermen.

Wat was de invloed op jou toen je opgroeide?

Doordat mijn moeder vanaf mijn 12^{de} emotioneel niet

beschikbaar was en mijn vader niet de regie kon houden was er veel ruimte voor de agressie en het geweld van mijn broer. Dit had een effect op het hele gezin. Er ontstond later een ritme in het huiselijk geweld. Mijn broer werd rond vieren 's middags wakker en liep dan naar de voordeur. Iedereen wist dat hij dan weer ging drinken. Mijn vader probeerde nog iets te zeggen, maar zijn zoon negeerde hem meestal en vertrok.

Naarmate de avond vorderde werd mijn vader steeds stiller en wachtte hij als verlamd tot zijn zoon thuiskwam. Zijn moeder bad, las de Bijbel en was onbereikbaar.

Ik ging altijd erg vroeg naar bed zodat ik nog wat slaap zou krijgen. Ik sliep met mijn kleren aan. Bij het minste of geringste geluid stond ik binnen een seconde naast mijn bed. Mijn broer probeerde vaak de voordeur in te trappen en dreigde mijn vader te vermoorden en ik stond dan meteen paraat. Mijn moeder verdween op die momenten in de bijbel, mijn vader in zijn oorlogstrauma. En ik vocht met mijn broer om ons drieën te beschermen. Dit heeft al met al zo'n zes jaar geduurd.

Ik was tegen anderen altijd vriendelijk, maar hield wat thuis gebeurde strikt geheim. Hoewel er op den duur genoeg mensen op de hoogte waren, zoals burens, de politie en mensen uit de kerk. De politie werd meermalen per week door mij ingeseind, dan kwamen ze even langs en gingen vervolgens weer.

Op de middelbare school was ik een korte periode erg boos

en had woede-uitbarstingen. Na een periode verdwenen deze weer en gedroeg ik me weer als voorheen zonder dat iemand zich afvroeg wat er achter zijn gedrag zat.

Ik ging op mijn zeventiende uit huis. Het voelde voor mij alsof ik mijn ouders in de steek liet. Dat verwijt kreeg ik ook van mijn vader. 'Wat moet er nou met je moeder en mij gebeuren?' 'Dat weet ik niet,' antwoordde ik. 'Maar ik weet wel wat er met mij gebeurt als ik blijf. Dat kan ik niet meer.' Hoewel hij het moeilijk vond dat ik vertrok, heeft mijn vader mij wel financieel ondersteund zo lang als nodig was. Ergens snapte hij blijkbaar wel dat het nodig was dat ik deze beslissing nam. Het geweld is nog een jaar doorgegaan bij zijn ouders.

Welke invloed heeft het verleden op het heden?

Ik trouwde op mijn eenentwintigste en kreeg twee kinderen. Mijn vrouw was depressief, net als mijn moeder. Ik zorgde voor haar, net als mijn vader vroeger deed. En net als mijn vader hield ik de schijn op en werkte hard. Ondertussen werd mijn vrouw steeds zieker, vervulde het huis en de kinderen hadden geen emotioneel beschikbare ouders. De geschiedenis herhaalde zich. Alleen het geweld niet.

Angst blijft mijn metgezel en kan makkelijk getriggerd worden. Dan gebeurt er iets dat te veel lijkt op vroeger. Daar kan ik goed mee omgaan, bijvoorbeeld door deze situaties niet op te zoeken. En intussen is mijn innerlijke kracht veel groter en mijn innerlijke grond veel steviger geworden.

Ik heb de generaties lange herhaling van patronen doorbroken en mijn geheim geopenbaard – geheimen zijn de rode draad in mijn familie. De verandering kwam wel te laat voor mijn eigen kinderen. Helaas zijn zij ook weer KOPP.

In 2002 ontmoette ik mijn huidige vrouw. De liefde en geborgenheid deden mij goed en na een poosje veranderden ook de contacten op mijn werk. Voor het eerst werd ik zichtbaar. Tot dan toe waren mijn contacten oppervlakkig en functioneel geweest, nu ontstond er een band met collega's. Ik kwam tot leven en kon daardoor beter mijn gevoelens uiten.

Mijn vrouw en ik genieten van hoe fijn we het samen hebben. Voor ons beide was dat geen vanzelfsprekendheid. Het blijft zoeken voor ons hoe je elkaar weer vindt als je zo lang gewend bent te vechten of je terug te trekken. We blijken elkaar altijd weer te kunnen vinden en zijn nu achttien jaar samen.

Op alle fronten in mijn leven gaat het nu goed, al zijn er wel soms mindere momenten. In die periodes voelt het voor mij alsof ik op tijdelijk verlof ben geweest van het verleden. Alsof ik even weg mocht, maar altijd weer terug zal moeten keren, wat ik hier ook opbouw of meemaak. Dat is een hopeloos gevoel. Op zo'n dag val ik stil. Dan blijf ik wachten: op onheil dat nooit komt.

Er zijn momenten dat ik me bij het opstaan al zo voel. Als ik me realiseer waar die gevoelens vandaan komen, lukt

het soms om toch aan het werk te gaan. Een ochtend goed werken terwijl ik me klote voel. Dat geeft een soort kick... In staat zijn te *leven* met inbegrip van deze hopeloze gevoelens. Ja! Met *inbegrip van dit*. Dat is al goed genoeg. Ik ben de mens geworden die ik altijd al had willen zijn.

Wat heeft je geholpen?

Ik merkte steeds vaker dat mijn negatieve gedachten niet echt normaal waren. Ik was zo vaak heel bang. Ik ben naar een psychiater gegaan en het was geen verrassing dat ik, op twee onderdelen na, alle kenmerken van een posttraumatisch stressyndroom bleek te hebben.

Onder begeleiding van een lichaamsgerichte psychotherapeut begon ik met mediteren. Dat is na zo'n verleden absoluut aan te raden. Er kwamen in het begin behoorlijk wat emoties los maar na verloop van tijd ontstond er meer rust in mijn lijf en hoofd en kon ik steeds beter over mijn ervaringen praten.

Op een gegeven moment nam ik ontslag en heb ik enkele jaren volledig aan mezelf en mijn herstel kunnen wijden. Door zeer zuinig te leven kon ik de tijd nemen die ik nodig had. Naast wat ik al deed met mijn psychiater en therapeut, verdiepte ik me in het boeddhisme en andere vormen van meditatie. Inmiddels ben ik weer een aantal jaar aan het werk.

Lorenzo

“

Ik ben nog steeds elke dag aan het leren om mijn grenzen te stellen en mijn eigen ruimte in te nemen.

”

Lorenzo is een man van 35 en woont samen met vriendin

Uit wat voor gezin kom je?

Mijn ouders zijn niet meer bij elkaar. Ik heb een broertje en een zusje van een andere moeder, ben dus enig kind van mijn moeder. Ik ben de oudste uit het gezin.

Mijn moeder heeft psychische problemen. Er is sinds kort een diagnose; iets in het autisme spectrum. Dat is afgelopen jaar pas vastgesteld. Maar er speelt nog veel meer, trauma's en psychoses, alleen is dat nooit gediagnostiseerd. Het lijkt erop dat ze psychotisch is geworden door de heftige dingen die ze heeft meegemaakt en dat ze een kwetsbaarheid heeft op dat gebied. Mijn moeder is bovendien zelf ook een kind van iemand met waarschijnlijk traumatische ervaringen. Mijn grootvader was namelijk een buitenkampkind ⁴ ten tijde van de Japanse bezetting in Nederlands-Indië. De kans is erg groot dat er sprake geweest is van doorgegeven trauma's.

⁴ Kinderen die tijdens de Japanse bezetting van Nederlands Indië buiten het kamp verbleven en het zelf moesten zien te rooien.

Mijn ouders zijn gescheiden toen ik 12-13 was. Ze waren eerder al gescheiden van tafel en bed. De situatie was thuis niet ok rond mijn moeder. Ik kreeg een keuze en heb er toen voor gekozen om bij mijn vader te gaan wonen. Mijn broertje is bij mijn moeder gebleven. Op dat moment realiseerde ik het me niet zo, maar ik denk dat het bij mijn broertje zeker zijn sporen heeft nagelaten dat hij alleen met mijn moeder woonde.

Ik was helemaal niet bezig met wat het voor mijn broertje zou kunnen hebben betekend en was alleen maar met mezelf bezig. Als ik beter had geweten had ik wat meer rekening gehouden met mijn broertje.

Het was voor mijzelf op dat moment een enorme opluchting al kon ik mijn moeder niet helemaal loslaten. Ik moest van de rechter regelmatig contact hebben met mijn moeder en bij haar op bezoek gaan maar dat was altijd heel zwaar en moeilijk en kostte me heel veel energie.

Wat was de invloed op jou toen je opgroeide?

Voordat mijn ouders gescheiden waren, waren er altijd spanningen in huis. Deze zelfde spanning ervoer ik gisteren weer. Ik was bij mijn moeder op bezoek en merkte dat er iets aan de hand was. Ze was erg onrustig en ik probeerde controle te houden over de situatie. Toen ik vroeg of ze haar medicatie eigenlijk wel gebruikte voelde zij zich aangevallen en werd ik min of meer de deur uitgezet. Het bracht me onmiddellijk terug naar het verleden. Verschil is wel dat ik vroeger geen kritische vragen kon stellen want tegenspraak werd niet geduld. Tegenspraak leidde in zulke gevallen tot

een pak slaag, wat in mijn ogen zeer oneerlijk was. Nu ben ik niet bang om mijn mond open te doen. Ze kan me nu toch niet meer aan.

Vroeger begreep ik dat allemaal niet en dacht altijd dat mijn broertje en ik wat verkeerd hadden gedaan. Ik beschouwde het als normaal dat er spanningen waren. Dat doe ik nog steeds, gisteren kreeg ik bijvoorbeeld berichten van mijn moeder dat ik dacht “Waar komt dat nou weer vandaan?”. Bij ieder ander mens zou ik denken hoepel maar op, en zou ik blokkeren, maar bij haar weet ik dat ik dit kan verwachten. Ik vind er niets van, het is eenrichtingsverkeer. En ik kan haar geen vragen stellen, daar is geen ruimte voor. Dat hoort bij autisme, dat weet ik sinds de presentatie van de mensen van het ACT-team die ik heb gezien. Er werd uitgelegd wat autisme zo'n beetje inhoudt, en ook dat er in de ontwikkeling iets verstoord is geraakt. Dat was heel fijn. Daardoor kon ik er beter begrip voor opbrengen. Maar op een gegeven moment ging ze opnieuw tegen de afspraak in door met haar medicatie te stoppen en toen was het voor mij wel weer klaar.

Als zij zich niet aan de afspraken houdt is er geen communicatie mogelijk is gebleken. Medicatie is tegen psychose en die moeten dagelijks ingenomen worden, anders gaat het weer mis. De afspraak is dat er alleen contact is als zij haar medicatie slikt. Dit past niet in haar straatje en denkbeelden. Tegen dit soort dingen loop ik als zoon telkens weer aan.

Welke invloed heeft het verleden op het heden?

Hele goede vraag waar ik zelf nog niet over uit ben. Ik denk dat ik het nu pas een beetje begin te begrijpen sinds de diagnose gesteld is. Alles moet ik nu nog een plekje gaan geven; wat er allemaal is gebeurd en gezegd, wat ik me kan herinneren en hoe ik me daarbij heb gevoeld. En ook hoe ik dat met de nieuwe informatie in een ander kader kan gaan plaatsen en mezelf verhouden tot wat er is gebeurd en gezegd in het verleden.

Als ik een willekeurige vrouw alleen op straat zie lopen, dan zie ik haar als kwetsbaar en eenzaam en dan hoop ik dat ze zich veilig voelt en veilig haar weg in het leven kan vervolgen. Soms bekruipt mij het gevoel dat ik dan in actie moet komen om te helpen. Waarschijnlijk zie ik in de meeste vrouwen mijn moeder; hoe emotioneel onvolwassen en kwetsbaar ze is. Als ik even geen contact met mijn moeder heb gehad denk ik meteen weer aan mijn moeder: hoe zou het met haar zijn, is ze veilig?

Ik weet wel dat het verleden nog steeds doorwerkt in het heden. Ik ben nog steeds elke dag aan het leren om mijn grenzen te stellen en mijn eigen ruimte in te nemen. En om echt voor mezelf te kiezen en niet alleen maar rekening te houden met een ander. Dat is op professioneel vlak zo, maar ook privé, bijvoorbeeld met samenwonen. Ik ben heel gauw geneigd om alles te willen oplossen voor mijn partner, als zij ergens mee zit, terwijl ik er ook op moet kunnen vertrouwen dat ze dat zelf aankan. Ik ben daar dagelijks mee bezig.

De vrienden die ik toelaat zijn meestal gelijkgestemden

die ik uitzoek, die inlevingsvermogen hebben en ook voor zichzelf opkomen. In de loop van de tijd ben ik meer naar mezelf gaan kijken en naar waar ik waarde aan hecht in vriendschappen. Langzaam maar zeker ben ik de mensen los gaan laten die daar niet meer in pasten. Ik sta alleen nog open voor de mensen die wel bij me passen. Dit is op een natuurlijke manier gegaan. Mijn moeder ziet mij nu nog steeds niet als volwaardige volwassen man en heeft me nog nooit echt gezien.

Wat heeft je geholpen?

Er is altijd wel familie geweest die er voor ons zijn geweest, zoals mijn vader en andere familieleden, vooral toen we wat jonger waren. Toen ik wat ouder werd ben ik maar een beetje zelf gaan zoeken.

Op een gegeven moment kwam ik in aanraking met geestverruimende middelen zoals paddenstoelen en xtc. Dat heeft me geholpen om een groei door te maken. Voor veel mensen zijn het recreatieve middelen. Ik gebruik deze middelen ook om mijn geest te verruimen. Ik probeer de boel te relativiseren en erachter te komen: 'Het is allemaal wel goed'.

Op de momenten dat ik xtc gebruik sta ik veel dichterbij het kind dat ik van binnen nog steeds ben. Ik sta dan dichterbij mijn innerlijke kind, dat veel jonger voelt dan ik zelf intussen ben. Hierdoor lukt het me beter om teleurstellingen in volwassenen te laten gaan.

Gesprekken met psychologen hebben mij niet echt geholpen. Ze begrijpen de impact van het opgroeien met

een psychisch zieke ouder wel, maar ik heb nog niet met iemand gesproken waarin ik mezelf herken en met wie ik bepaalde thema's kon bespreken. Bij de gesprekken in de KOPP-groep en bij de mensen die de groep begeleidden voelde ik mij gezien en herkend. Zij wisten de juiste vragen te stellen en kennen de thema's die een rol spelen. Niet iedereen heeft feeling met het KOPP- gebeuren. Ik wil graag nog een keer de KOPP- groep doen. Op Facebook volg ik een groep bij de stichting Naasten Centraal!

Wat zou je graag anders zien?

Toen ik als kind in aanraking kwam met de hulpverlening had ik graag direct uitgenodigd geweest voor de KOPP-groep. Het is echt zonde dat ik dat toen niet wist. Misschien stond ik er toen nog niet voor open, maar dan had ik wel geweten dat het er was. Om jongeren tegemoet te komen hierin zijn er nog veel stappen te maken. Als er meer online, makkelijk te vinden informatie geweest zou zijn over KOPP en dat het een veel voorkomend fenomeen is, had dit enorm gescheeld. Ik zou het gevoel gehad hebben dat ik niet alleen was. Ik had bijvoorbeeld graag geluisterd naar wat anderen over het onderwerp te vertellen hadden. Ik had ook graag via een platform in contact gekomen met de juiste instanties die me precies de hulp hadden kunnen geven die ik nodig had. Nu moest ik zelf de juiste hulp zien te vinden. Er is nog heel veel te winnen, vooral voor jongeren. Het is belangrijk om te zorgen dat er verschillende kanalen komen waar ze informatie kunnen vinden.

Hilde

“

Het heeft me geholpen om in het heden vaak mijn innerlijke kind naar boven te halen. Lekker met mijn vriendinnen kinderachtige dingen doen zodat ik het gevoel om kind te zijn soms nu kan beleven.

”

Hilde is 28 jaar, woont in Amsterdam en is dol op haar kat.

Uit wat voor gezin kom je?

Ik kom uit een gezin met een vader, een moeder, een zus en een broer. Ik ben de jongste uit het gezin. Mijn vader is vroeger verslaafd geweest aan alcohol en dat had een hoop emotionele en fysieke mishandeling als gevolg.

De fysieke mishandeling was eigenlijk tegen ons allemaal maar vooral tegen mijn zus. Als mijn vader gedronken had, wat bijna altijd was, was hij erg onberekenbaar waardoor we altijd op eieren liepen.

Mijn broer en zus wilden altijd dat mijn ouders gingen scheiden en stonden tijdens ruzies altijd aan mijn moeders

kant. Als jongste van het gezin en als 'vaderskindje' stond ik altijd aan mijn vaders kant. Ik heb nooit geweten dat mijn vader een alcoholist was, daardoor nam ik die positie in.

We noemden hem altijd 'vaag' als hij tijdens het avondeten dronken aan tafel zat of als hij weer eens een rare of boze opmerking maakte. Vaak vroeg ik mijn vader wat er met hem aan de hand was maar hij zei dan altijd dat er niets was en dat mijn moeder en broer en zus hem gewoon niet konden accepteren hoe hij was.

Toen mijn moeder erachter kwam dat mijn vader dronk was ik 12 jaar en ging ik bijna naar de eerste klas van de middelbare school. Mijn moeder heeft mijn vader toen de keuze gegeven om te stoppen, anders zouden wij weggaan. Mijn vader is sindsdien clean. Dit zorgde ervoor dat de dynamiek in het gezin heel anders werd en dat mijn vader ineens ook voor ons ging zorgen. Het heeft helaas wel tot gevolg gehad dat ik mijn vader toen niet meer vertrouwde doordat hij ons zo lang heeft voorgelogen.

Wat was de invloed op jou toen je opgroeide?

Ik ben het moeilijk gaan vinden om mensen te vertrouwen. Ook vond ik het moeilijk om naar mijn ouders te luisteren waardoor ik een erg uitgesproken en opstandige tiener ben geworden. Ik deed alles wat niet mocht van mijn ouders en doordat ik zo gekwetst was heb ik een hele grote muur opgebouwd voor alles en iedereen om mijzelf heen. Ik deed, en doe soms nog steeds, alsof niets of niemand mij kan raken.

Welke invloed heeft het verleden op het heden?

Tijdens conflicten stel ik mezelf vaak op als iemand die het niks kan schelen. Dit doe ik om maar zo min mogelijk risico te lopen om gekwetst te worden. Ik vind het ook moeilijk om mensen te vertrouwen. Ik heb het graag en vaak over de leuke dingen en probeer minder vaak over lastige situaties te praten omdat ik deze liever ontwijk, ik denk dat dit voortkomt uit mijn verleden.

Wat heeft je geholpen?

Wat mij erg heeft geholpen is de EMDR-therapie die ik heb gekregen voor de fysieke en mentale mishandeling. Deze kreeg ik toen ik 15 was en heeft er dus ook voor gezorgd dat ik nu geen last meer heb van het verleden.

Mijn vader is al 14 jaar clean en in die 14 jaar hebben we genoeg tijd gehad om onze relatie weer op te bouwen naar een gezonde vader-dochter relatie. In het verleden heb ik vaak het gevoel gehad dat ik geen kind heb kunnen zijn omdat mijn vader vaak in de slachtofferrol stapte en ik daardoor het gevoel had voor mijn vader te moeten zorgen.

Het heeft me geholpen om in het heden vaak mijn innerlijke kind naar boven te halen. Te doen wat ik graag deed toen ik kind was. Lekker met mijn vriendinnen kinderachtige dingen doen zodat ik het gevoel om kind te zijn soms nu kan beleven. Mijn studie Social Work heeft mij meer over mezelf geleerd en ben ik meer over mijzelf te weten gekomen. Dit zorgt ervoor dat ik bepaald gedrag sneller herken en hierdoor mijn gedrag kan veranderen.

Wat zou je graag anders zien?

Wat ik graag anders zou zien is dat ik mensen sneller om hulp durf te vragen of dat ik als het niet goed met me gaat dit durf aan te geven. Op dit moment ga ik vaak gewoon door en doe ik alles liever alleen omdat ik weet dat ik op mezelf kan vertrouwen. Op het moment dat ik sneller om hulp zou vragen zou dat betekenen dat bepaalde dingen ook sneller opgelost kunnen worden. Als ik sneller aangeef dat ik niet zo goed in mijn vel zit kunnen mensen hier rekening mee houden. Nu heb ik soms het gevoel dat ik over m'n grenzen ga en dat het dan ineens allemaal te veel wordt.

Samira

“

Ik ben door alle verantwoordelijkheden namelijk helemaal op. Een burn-out, zo jong al.

”

Samira is 26, woont op zichzelf, is van Somalische afkomst en studeert.

Uit wat voor gezin kom je?

Mijn ouders zijn uit Somalië gevlucht naar Nederland. Ze hebben beide veel meegemaakt en hadden oorlogstrauma's die ze zelf niet konden verwerken. Ze hadden daar de woorden niet voor en waren alleen maar bezig met hier integreren. Ze hebben allebei vanaf mijn kindertijd schizofrenie. Op latere leeftijd kreeg mijn zusje daar ook mee te maken.

Toen ik 24 was heb ik zelf aan de bel moeten trekken omdat het niet goed ging. Ik ben opgegroeid met een broer (27) en twee jongere zusjes (23 en 22). Mijn ouders zijn op een gegeven moment gescheiden.

Beide ouders waren langere tijd uit beeld omdat ze de juiste hulp moesten krijgen daardoor ben ik in verschillende pleegezinnen opgegroeid. De ene keer wel met een zusje of broer en de andere keer werden we uit



elkaar gehaald. Dat heeft invloed gehad op mijn opgroeien.

Wat was de invloed op jou toen je opgroeide?

Het aller moeilijkste van opgroeien in de Somalische gemeenschap is dat er nauwelijks wordt gesproken over mentale gezondheid. Dat is een taboe. Zelf heb ik daar als kind geen gesprekken over gehad en daar ook helaas geen professionele hulp bij gekregen. Wij konden heel goed begrijpen wat er met onze ouders aan de hand was. Juist omdat wij wisten wat ze allemaal hebben moeten meemaken en achter hebben moeten laten, maar daar werd tijdens de opvoeding geen aandacht aan besteed. Ik had ook het gevoel dat ik niet teveel aandacht moest opeisen of plek in moest nemen; thuis, bij pleeggezinnen en in de klas. Ik dacht dat ze wellicht ook zouden denken dat er iets met mij is en dat ik juist dat stigma moet doorbreken en mijn best moet doen voor mijn jongere zusjes. Dat heeft veel invloed gehad. Onbewust was mijn grootste angst om in de toekomst zelf ziek te worden. Toen ik 13 was schreef ik zelfs op dat mijn grootste angst was dat ik ziek zou worden en alleen zou eindigen. Dat kwam ook door het feit dat we er thuis niet over konden praten, ik ging zelf invullen.

Welke invloed heeft het verleden op het heden?

Zelf merk ik dat ik hechtingsproblemen heb door de omstandigheden waarin ik ben opgegroeid. Dit heeft gemaakt dat ik heel onafhankelijk ben, maar tegelijkertijd voel ik me heel erg verantwoordelijk voor mijn familieleden. Ik kan heel goed en makkelijk vrienden maken. Met romantische relaties vind ik het heel eng, als iemand te dichtbij komt voelt dat heel onveilig voor mij, ik wil toch

altijd een sterke basis houden. Als iemand in een relatie te dichtbij komt voelt het alsof ik mijzelf overgeef en verlies ik mijn veiligheid en de basis die ik zelf heb gecreëerd.

Ik ben het bijna niet gewend dat een ander iets voor mij doet. Hulp vragen is heel lastig. Vooral nu ik het voor het eerst echt nodig heb. Ik ben door alle verantwoordelijkheden namelijk helemaal op. Een burn-out, zo jong al. Dat is een hele grote uitdaging. Ondanks dat het heel onnatuurlijk is voor mij om hulp te vragen is het wel zo dat het heel goed gaat: mensen reageren er niet gek op, ze willen me juist graag helpen omdat ze dan eindelijk ook iets voor mij kunnen betekenen.

Ondanks dat ik hulp krijg moet ik zelf nog gaan accepteren en laten bezinken dat ik jarenlang heb moeten rennen en nu voor het eerst toch echt de rust moet nemen voor mijn lichaam.

Wat heeft je geholpen?

Therapie heeft mij geholpen, dat ging in het begin heel moeilijk, maar uiteindelijk heeft het me wel heel erg goed gedaan.

En natuurlijk heeft de KOPP-groep ook geholpen. Met mensen in gesprek zijn die hetzelfde hebben meegemaakt. Je hoeft niet alles voor te kauwen of een duidelijk beeld te schetsen van de situatie omdat je al begrepen bent. Je bent veel meer bezig met elkaar, je hoeft niets uit te leggen. Dat is een heel mooi en bijzonder gevoel, voor mij was het de eerste keer dat ik me echt veilig voelde, ik dacht dat het nooit zou gebeuren dat ik me op die manier zou openstellen, vooral naar vreemden. Maar dat ging bijzonder goed.

Ik heb de meeste hulp gehad van mijn broer, omdat we heel erg op elkaar lijken en dichtbij elkaar zitten qua leeftijd. We voelen ons als de twee oudsten heel erg verantwoordelijk, dat hebben we gemeen. En het feit dat hij er ook voor mij kon zijn en iets later ik voor hem was heel helpend, ik voelde me gehoord door hem. En mijn vriendinnen ook, al moest wel eerst afgewogen of ik dat kon en durfde vanwege mijn energie, maar alle vriendinnen waren er echt voor mij. Ik ben heel blij met hun hulp.

Wat zou je graag anders zien?

Als tienjarig meisje heb ik het met jeugdzorg gehad over het volgen van een KOPP- groep maar dat is er niet van gekomen. Het had in mijn leven veel uitgemaakt als ik dat op jonge leeftijd had kunnen doen, of misschien wel voordat het helemaal uit de hand liep en wij bij pleegzorg terecht zijn gekomen. Daar zouden we allemaal wat aan gehad hebben. Een beter beeld van wat voor ziektebeeld mijn ouders hadden. Maar ook dat wij niet alle verantwoordelijkheid op ons hoefden te nemen, ook al waren mijn ouders ziek. Het had ook veel verschil gemaakt wanneer zijzelf hulp hadden gezocht en daarvoor open hadden kunnen staan. Voor mijzelf was het heel fijn geweest als ik eerder professionele hulp zou hebben gehad. Ik had er eerder over moeten kunnen praten. Als het stigma minder was geweest, als er iemand was geweest binnen onze gemeenschap die zijn ervaring had kunnen delen met ons had dat erg geholpen. Dan zouden we ons veel meer gesteund voelen.

Bij de eerste psycholoog, in de basis-GGZ, ging het over de van dag tot dag dingen waar ik tegenaan liep en ging het niet over mijn achtergrond. Daar had ik niet veel aan.

Laura

“

Ik nodigde geen vriendinnetjes thuis uit, omdat ik nooit wist hoe het er thuis voor stond.

”

Laura woont met haar man en 2 jonge kinderen. Ze is sinds kort medisch specialist.

Uit wat voor gezin kom je?

Ik ben de oudste in een gezin van drie kinderen. Mijn moeder kwam uit een groot gezin waar ze tot de oudsten behoorde. Deze hielpen mee met de zorg voor de jongsten. Thuis en op school werd maar weinig gesproken over gevoelens en was er niet veel aandacht voor de ontwikkeling van de kinderen. Zij besloot de opvoeding van haar eigen kinderen anders aan te pakken. Ze was achttien toen ze haar man ontmoette.

Mijn vader was de jongste in het gezin. Hij is kleingehouden en beschermd opgevoed door zijn moeder. Zijn vader schuwde fysiek geweld niet schuwde. Hij moest opboksen tegen zijn oudere broers als hij wilde worden gezien door zijn vader. Als volwassene compenseerde hij door te doen alsof hij veel zelfvertrouwen had. Dit leverde conflicten op en legde een angstige en onveilige basis voor ons als kinderen. Omdat mijn vader vaak conflicten had op zijn

werk, verhuisden wij elke twee à drie jaar.

Mijn moeder heeft per toeval een rapport onder ogen gekregen van mijn vader met de diagnose narcistische persoonlijkheidsstoornis met manisch depressieve kenmerken. Naast de groeiende problemen op het werk van mijn vader, werden de ruzies thuis in de loop der jaren fysieker en bedreigender. Als er ruzie was, trokken wij als kinderen ons terug in de speelkamer.

Wat was de invloed op jou toen je opgroeide?

Ik kan me niet herinneren dat iemand ooit vroeg hoe het met me ging. Ik trok me verder terug omdat er geen hulp was en toonde een neutraal gezicht aan de buitenwereld. Thuis probeerde ik ruzies te voorkomen en te sussen, daarbuiten probeerde ik me te handhaven in een omgeving die telkens weer veranderde. Het gevolg was dat mijn gevoel van eenzaamheid en hopeloosheid steeds groter werd.

Ik nodigde geen vriendinnetjes thuis uit, omdat ik nooit wist hoe het er thuis voor stond. Daarnaast verhuisde ons gezin om de paar jaar waardoor ik mijn vriendinnetjes uit de vorige buurt school weer kwijtraakte.

Toen ik veertien was, besloot mijn moeder te scheiden. De scheiding was naar: mijn vader dronk te veel, er was veel ruzie, en hij was zowel verbaal als fysiek agressief richting onze moeder.

Mijn vader ging in een huis in dezelfde straat wonen en bleef mijn moeder jarenlang stalken. Later richtte hij zijn woede ook op ons als kinderen. Hij dreigde met fysiek geweld, maar die dreigementen heeft hij gelukkig nooit uitgevoerd. Wij als kinderen waren voortdurend bang dat de situatie zou escaleren en probeerden onze moeder tegen onze vader te beschermen.

Mijn moeder besloot na vijftwintig jaar te verhuizen. Sinds kort wordt ze voor PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis) behandeld. Ze heeft lange tijd vooral het goede willen zien in haar ex-man en had niet door hoe abnormaal de situatie was waar zij in verkeerde. Ik twijfel of mijn moeder hier intussen meer oog voor heeft gekregen.

Op mijn achttiende ging ik uit huis en kwam te wonen in een studentenhuis. Dat was het eerste moment dat ik op eigen benen stond.

Welke invloed heeft het verleden op het heden?

Niemand heeft nog contact met mijn vader, alleen ik zelf af en toe, via WhatsApp. De band met mijn moeder is nog altijd goed. Ik vraag me soms af of zij ook psychische problemen had. Aan de ene kant vind ik van niet, omdat mijn moeder altijd met ons is blijven praten over wat er gebeurd is, en over onze gevoelens. Aan de andere kant was mijn moeder wel kwetsbaar en kon ze niet tegen haar man op. Normaliter leer je tijdens je jeugd normen, waarden, grenzen en jezelf kennen. Dat is bij mij niet gebeurd. Het enige wat ik geleerd heb is om rekening te houden met anderen om mezelf veilig te kunnen voelen. Ik

heb mijn binnenwereld ook nu nog niet ontdekt en lijk soms alleen te reageren op wat er van mij verwacht wordt. De bevallingen hebben veel impact gehad op mij. Na de eerste bevalling zat ik met een baby die van alles van me vroeg, en wist me geen raad met mezelf. Toen ik daar nóg een kindje bij kreeg, werd ik nóg wanhopiger. Na de geboorte van beide kinderen kreeg ik de diagnose 'postnatale depressie'. Ik was het daar alleen niet mee eens, want ik had vroeger ook al lange tijd exact hetzelfde gevoel.

Om mijn kinderen niet te veel te belasten met mijn apathie die ik op lege dagen zonder afspraken heb, heb ik mezelf aangeleerd om me te douchen, me aan te kleden en niet de hele dag in mijn pyjama te zitten. Mijn kinderen merken op die dagen wel dat ik veel huil, erg ongeduldig kan zijn en het snel te veel voor me wordt.

Ik heb met mijn man afspraken gemaakt om de kinderen een time-out te geven als ze een grens nodig hebben. Ik zet dat middel nét even te snel in, en word dan nét even te boos, wat de kinderen angstaanjagend en pijnlijk vinden. Op dat moment lijkt ik op mijn vader. Ik blijf met mijn kinderen praten over mijn soms wat al te heftige reacties. Ik leg op hun niveau uit wat er gebeurt en maak waar nodig excuses. Daarin lijk ik dan weer op mijn moeder. Mijn oudste kind is grenzeloos loyaal aan mij: hij ziet mijn emoties en zorgt dan voor mij. En zo herhaalt de geschiedenis zich weer.

Als kind ben ik door mijn vader afgewezen en onderdrukt. Ik heb die negatieve overtuiging overgenomen, ben hem

gaan geloven. Het is moeilijk om deze overtuigingen te veranderen, want ze zijn al zo jong ontstaan. Ik zie dat als ik het tij niet weet te keren, ik deze eigenschappen ook weer door zal geven aan mijn kinderen en dat ook hierdoor de geschiedenis zich zal herhalen.

Wat heeft je geholpen?

Een vriend van mij vertelde een poosje geleden over een organisatie die naasten van mensen met psychische problemen ondersteunt, en specifiek aandacht heeft voor volwassen KOPP. Ik besloot hier iets mee te gaan doen, dook in het onderwerp en kwam bij de KOPP-groep van Arkin Preventie terecht. Door de uitwisseling met andere KOPP leerde ik mezelf beter te begrijpen en begon ik me iets minder eenzaam te voelen. Ik leerde begrijpen hoe de geschiedenis zich herhaalt en wat ik nodig heb om voor mezelf en voor mijn kinderen te zorgen.

Wat zou je graag anders zien?

Omdat wij vroeger zoveel verhuisden, begon ik overal weer opnieuw en kreeg ik overal een nieuw medisch dossier. Was mijn oude dossier voor de nieuwe huisarts beschikbaar geweest, dan zou direct zichtbaar zijn geweest wat er in het gezin aan de hand was. Ik zou graag zien dat een medisch dossier altijd en overal beschikbaar is.

Deze huisartsen hadden een belangrijke rol kunnen spelen – zij wisten immers van de situatie. Ik ben zo vaak bij ze langs geweest met vage klachten, maar die werden niet herkend. Mensen die ik consulteerde zochten niet verder naar wat er echt aan de hand was, vroegen niet door of

keken in de verkeerde richting.

Het had mij veel leed bespaard als mijn gezin van herkomst als geheel ondersteund zou zijn geweest. Of als in elk geval mijn moeder ondersteuning had gehad.

Toen ik zelf moeder werd hadden ook de gynaecoloog, de verloskundigenpraktijk en het consultatiebureau een verschil kunnen maken door te vragen hoe het met me ging, en uit wat voor gezin ik kwam. Ik had graag ondersteuning en begeleiding voor mij en mijn gezin gehad, dat zou veel voor mij hebben betekend.

Het was ook goed voor mij geweest als een organisatie mij had geholpen om voor mijn kind te zorgen. Door middel van een buddy bijvoorbeeld, iemand die zich lange tijd over mij zou ontfermen.

In de afgelopen twee decennia dachten veel mensen dat mijn persoonlijkheid de oorzaak van mijn problemen was, maar dat is een omdraaiing van oorzaak en gevolg. In de hulpverlening zou oorzaak van gevolg onderscheiden moeten worden, en een symptoom zou niet voor oorzaak moeten worden aangezien.

In de spreekkamers van medici is er voor cliënten meestal geen tijd om te vertellen over hoe ze zijn opgegroeid en wat ze hebben meegemaakt. Ik besef in mijn werk steeds meer dat jeugdervaringen achter sommige klachten kunnen zitten en heb steeds meer oog voor de kinderen van ouders die bij mij komen met klachten. Ik wil graag voorkomen dat die kinderen de dupe worden van de problemen van die ouders.

Slotwoord

In deze brochure staan acht ervaringsverhalen die tot stand zijn gekomen naar aanleiding van een door Arkin Preventie georganiseerd event over en voor volwassen KOPP/KOV. Ik heb de eer gehad om van zes van deze mensen hun levensverhaal te mogen horen. Verhalen zoals deze worden niet makkelijk gedeeld. Van één iemand was dit de eerste keer dat dit verhaal verteld werd.

Sommige gesprekken duurden een paar uur. Het mag duidelijk zijn dat veel van wat verteld is hier niet gedeeld kan worden. Toch hoop ik dat dit een beeld geeft van hun levens. Het zijn de mensen die je in de spreekkamer tegenkomt, in je vriendenkring. En misschien heb jij zelf wel een vergelijkbaar verhaal.

Veel KOPP/KOV groeien gelukkig op zonder grote problemen, zeker als ze vroeger goede steun hebben ervaren. Anderen kunnen op latere leeftijd grote uitdagingen ervaren op verschillende levensgebieden: fysiek, emotioneel en sociaal.

Ik spreek uit ervaring. Ik ben zelf KOPP en de ontmoeting met andere KOPP/KOV heeft mijn gevoel van isolement doorbroken. In de bestaande hulpverlening vond ik geen soelaas en heb op eigen initiatief van alles uitgeprobeerd. Helaas werden deze dingen niet of nauwelijks vergoed. Overal pikte ik een klein stukje herstel mee maar ik had mezelf graag een betaalbaar en passend traject gegund waar ik me beter begrepen had gevoeld.

Ik hoop van harte dat deze verhalen bijdragen aan bewustwording van de omvang van de problematiek en de behoeftes van deze groep mensen, waarbij ik ook hoop dat er aandacht komt voor de behoeftes in verschillende leeftijdscategorieën. Zo hebben jongvolwassenen die belast worden door zorg voor hun ouders en de impact van het opgroeien bij deze ouders, iets heel anders nodig dan oudere volwassenen. Zij hebben vaak op meerdere levensgebieden support nodig om een goede start in het leven te kunnen maken. En de oudere volwassenen zitten met hun eigen psychische kwetsbaarheid juist weer vaker klem tussen de zorg voor hun eigen psychisch kwetsbare ouders en hun psychisch kwetsbare kinderen die weer te lijden hebben gehad onder het opgroeien bij hunzelf.

Bovendien hoop ik dat dit boekje handvatten geeft om met mensen in gesprek te gaan. Als laatste hoop ik dat de verhalen herkenning geven en de weg opent naar nieuwe mogelijkheden.

Yessica de Vries,
Familie ervaringsdeskundige

Ondersteuningsmogelijkheden

Ben jij opgegroeid met een ouder met psychische- of verslavingsproblemen? Merk je dat dat impact heeft op je leven? Of herken je jezelf in één van de bovenstaande ervaringsverhalen?

Wij hebben voor jou op een rij gezet waar je terecht kunt met vragen en voor ondersteuning.

Arkin Jeugd en Gezin

Voor jonge KOPP/KOV tot 18 jaar in Amsterdam

www.jeugdpreventieamsterdam.nl

KOPP-groepen vanaf 3 jaar en steun voor ouders zelf.

Arkin Preventie Volwassenen

Persoonlijke adviesgesprekken

Een gratis persoonlijk advies over mogelijkheden voor steun en hulp per email, per telefoon of in een gesprek op één van onze locaties in Amsterdam

Een adviesgesprek duurt maximaal 60 minuten en is meestal eenmalig. Zo nodig kunnen er twee vervolggesprekken plaatsvinden.

www.arkin.nl/preventie/persoonlijk-advies

Gespreksgroep KOPP Jongvolwassenen 18-25 jaar (How 'Bout You?)

Deze gratis training richt zich op jongeren (18-25 jaar), die opgegroeid zijn met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en duurt 1,5 uur.

www.arkin.nl/preventie/familie-en-naastbetrokkenen/kopp-kov-jongvolwassenen-18-25-jaar

Gespreksgroep KOPP Volwassenen 25+

De gespreksgroep richt zich op volwassenen (25+), die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder.

De gespreksgroep bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur.

www.arkin.nl/preventie/familie-en-naastbetrokkenen/kopp-kov-volwassenen-23

MijniHelp

Op MijniHelp vind je informatie over psychische klachten, tips en oefeningen, filmpjes, zelftesten, zelfhulp cursussen, en mogelijkheden voor coaching via videobellen, die je hierbij kunnen helpen.

Ook voor familie en naasten van mensen met psychische problemen is er een aparte pagina.

www.mijnihelp.nl

Voor GGZ-naasten

Voor mensen in Amsterdam die naaste zijn van mensen met psychische problemen en die ondersteuning kunnen gebruiken:

www.voorggznaasten.amsterdam

Naasten in kracht

Een site voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

<https://naasteninkracht.nl>

Markant, centrum voor mantelzorg

Markant helpt mantelzorgers balans te vinden tussen zorgen voor een ander en zorgen voor zichzelf.

www.markant.org

MIND

Koepelorganisatie van heel veel verenigingen en stichtingen.

Op hun site is veel informatie te vinden bij de aangesloten organisaties, vaak ook voor naasten.

MIND houdt jaarlijks een familiedag voor naasten.

www.wijzijnmind.nl

MIND Naasten Centraal

Deze stichting steunt familieleden en naastbetrokkenen van mensen met psychiatrische problemen. Elke eerste zaterdag van november organiseren ze de landelijke Kind Van-dag.

Zet de eerste zaterdag alvast in je agenda en hou hun site in de gaten.

www.naastencentraal.nl

Werkkaarten AkwaGGZ

AkwaGGZ geeft heldere handreikingen voor wat je zou kunnen doen als je in je werk- of privé-omgeving kinderen of volwassenen met een lastige thuissituatie tegenkomt die het gevolg is (of was) van een psychisch kwetsbare ouder.

In de werkkaart staan tips, checklists en links naar meer informatie.

www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/zorg-voor-ouders-met-psychische-en-of-verslavingsproblematiek-en-hun-volwassen-kinderen-kopp-kov/info/hulpmiddelen

