

Wij ondersteunen familie en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid



Jongvolwassen KOPP/KOV: cijfers en ervaringen.

KOPP/KOV: **K**inderen van **O**uders met **P**sychedische **P**roblemen
en **K**inderen van **O**uders met een **V**erslaving

Dit rapport:

- geeft jongvolwassenen die zijn opgegroeid met een ouder met een psychische kwetsbaarheid of verslaving herkenning en meer inzicht in hun eigen situatie.
- geeft professionals (zoals docenten, hulpverleners en beleidsmakers) en andere betrokkenen meer inzicht in de uitdagingen van jongvolwassen KOPP/KOV.

Dit rapport is ontwikkeld voor project KOPP/KOV aan ZET van MIND Naasten Centraal, in samenwerking met FNO Geestkracht.

Inleiding en inhoudsopgave

Veel mensen kunnen zich wel voorstellen dat het voor een kind lastig is om op te groeien als KOPP/KOV*, maar wat gebeurt er als zij volwassen worden? Waar lopen zij als gevolg van hun jeugd tegenaan? Hoe is het voor hen om zich los te maken van thuis? Hoe staan zij in relaties? En hoe ervaren zij het contact met hun familie?

Wij vroegen dit aan 125 KOPP/KOV tussen de 18 en 35 jaar en hebben de resultaten in dit rapport samengevat. Ook komen thema's zoals angst, grenzen stellen en ondersteuningsbehoeften aan bod. De ervaringen van jongvolwassen KOPP/KOV staan hierbij centraal. Daarom zijn er naast cijfers**, vooral veel uitspraken van jongvolwassen KOPP/KOV terug te vinden in het document. Want hoe voelt het KOPP/KOV-zijn nu écht?

Het doel van het rapport is om jongvolwassen KOPP/KOV herkenning en meer inzicht in hun eigen situatie te geven. Ook is het bedoeld om professionals (zoals docenten, hulpverleners en beleidsmakers) en andere betrokkenen meer inzicht te bieden in de uitdagingen van jongvolwassen KOPP/KOV. Onthoud dat niet alles in dit (beknopte) document herkenbaar zal zijn voor alle jongvolwassen KOPP/KOV. Iedereen heeft andere ervaringen en gaat daar weer anders mee om. Gebruik dit rapport daarom als leidraad.

Wil je als professional meer weten over KOPP/KOV of heb je als jongvolwassen KOPP/KOV na het lezen van dit document behoefte aan een luisterend oor of ondersteuning? Op de laatste pagina lees je waar je terecht kunt.

Dit rapport is ontwikkeld binnen project KOPP/KOV aan ZET, dat zich specifiek richt op jongvolwassen KOPP/KOV. Dit project is een samenwerking tussen FNO Geestkracht en MIND Naasten Centraal. Meer informatie over project KOPP/KOV aan ZET vind je [hier](#).

Onderwerp	Pagina
Angst en spanning	1
Verantwoordelijkheid	3
Grenzen stellen	5
Zelfstandigheid	7
Schuldgevoelens	9
Relaties en kinderen	11
Contact met familie	13
Ondersteuningsbehoeften	14
Positieve eigenschappen	14
Waar kun je terecht?	15



*KOPP/KOV is een afkorting en staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen en Kinderen van Ouders met een Verslaving.

**Alle percentages die worden genoemd in dit rapport verwijzen naar de 125 jongvolwassen KOPP/KOV die de vragenlijst hebben ingevuld. Het overgrote gedeelte hiervan was vrouw.

Angst en spanning

KOPP/KOV hebben thuis vaak te maken gehad met onveilige en onvoorspelbare situaties, waardoor zij op latere leeftijd sneller gevoelens van angst en spanning ervaren.

Van alle 125 jongvolwassen KOPP/KOV die de vragenlijst hebben ingevuld geeft **87%** aan constant alert te zijn op wat er in hun omgeving gebeurt. Zij staan constant 'aan'. Van alle ondervraagden voelt hierdoor **76%** constant 'erge' of 'hele erge' spanning in het lichaam.

Ook geeft **71%** van de jongvolwassen KOPP/KOV aan 'erg' of 'heel erg' vaak heftiger te reageren op situaties dan eigenlijk zou horen. Dit komt doordat dat zij niet altijd hun emoties herkennen of hier op een juiste manier mee hebben geleerd om te gaan. Of, soms onbewust, herinnerd worden aan een traumatische gebeurtenis.

Hieronder een overzicht van veelvoorkomende angsten bij jongvolwassen KOPP/KOV:

Angst dat er iets met familie gebeurt

Jongvolwassen KOPP/KOV maken zich erg veel zorgen om de mensen om hen heen. Met name over het welzijn van de kwetsbare ouder. Ze zijn bijvoorbeeld bang dat het niet goed gaat met de ouder of dat de ouder zichzelf iets aandoet. Ook zijn ze bang dat een familielid plots komt te overlijden. Vanwege hun ouder zijn ze zich namelijk erg bewust van de kwetsbaarheid van de mens.

“Ik ben erg angstig als iemand even wankel is. Ik denk dan meteen dat diegene zichzelf wat aan gaat doen.”

Daarnaast maken ze zich zorgen over wat er gebeurt als de gezonde oude wegvalt en de kwetsbare ouder overblijft. Of als zijzelf wegvallen.

“Wat als er met mij iets gebeurt? Kan mijn vader alleen achterblijven? Hij kan niet voor zichzelf zorgen.”

Niet alleen om de kwetsbare ouder, maar ook om andere familieleden maken zij zich snel zorgen. Om de broertjes en zusjes die nog thuis wonen bijvoorbeeld, maar ook om de eigen kinderen en de partner (zie onderwerp 'relaties en kinderen').

Angst om niet goed genoeg te zijn

Veel jongvolwassenen KOPP/KOV zijn bang om dingen niet goed genoeg te doen of om niet goed genoeg te zijn. Hierdoor zijn ze bang om fouten te maken en gevoelig voor afwijzing. Ze zijn bang dat mensen hen niet leuk vinden en maken zich daarom veel zorgen over wat anderen van hen vinden. Dit speelt in veel gebieden van hun leven (ook bijvoorbeeld bij vrienden en collega's) een grote rol.

“Ik ben erg bang om te falen, bang wat mensen van mij vinden of mij afwijzen”.

Angst voor de toekomst

Jongvolwassenen KOPP/KOV zijn vaak angstig voor de toekomst. Zij zijn bijvoorbeeld bang om hetzelfde pad te bewandelen als hun kwetsbare ouder en dezelfde 'fouten' te maken (zie onderwerp 'relaties en kinderen'). Ook maken ze zich zorgen of het wel lukt om een stabiel leven te leiden en hun eigen dromen na te jagen. De lasten van vroeger hebben namelijk vaak een grote impact op hun leven.

“Ik maak me zorgen of het me gaat lukken om een 'normaal' leven te leiden. Voor mijn gevoel ben ik tot nu toe altijd bezig geweest met mijn jeugd en de gevolgen daarvan.”

Wat bijdraagt aan deze angst is het vaak beperkte netwerk. Veel jongvolwassenen KOPP/KOV hebben namelijk geen ouders waarop zij terug kunnen vallen voor emotionele en financiële steun. Hierdoor staan zij er alleen voor. Dit kan erg eenzaam zijn.



Verantwoordelijkheid

Al op jonge leeftijd voelden veel jongvolwassen KOPP/KOV zich genoodzaakt om de ouderrol op zich te nemen. Dit wordt ook wel **parentificatie** genoemd. Hierbij hoeft het niet alleen maar te gaan om praktische zorgtaken, zoals het huishouden of de zorg voor een jonger broertje of zusje. Parentificatie gaat ook over emotionele taken, wanneer kinderen hun ouder bijvoorbeeld een luisterend oor of steun bieden.

Geparentificeerde kinderen zijn continue bezig met de behoeften van anderen, waardoor zij als het ware 'hypergevoelige' voelsprietten ontwikkelen. Jongvolwassen KOPP/KOV voelen daarom vaak goed aan wat anderen nodig hebben. Dit zorgt ervoor dat zij zich in hun latere leven vaak onnodig verantwoordelijk voelen voor het welzijn van anderen.

"Ik vind het altijd lastig om het van me af te zetten als een ander zich rol voelt en probeer dan door mijn gedrag diegene beter te laten voelen."

Zo voelt **71%** van de 125 ondervraagde jongvolwassen KOPP/KOV zich bijvoorbeeld verantwoordelijk voor het welzijn van hun ouder(s). Voor broertjes en zusjes, net als voor vrienden, voelt **55%** van hen zich verantwoordelijk. Van de jongvolwassen KOPP/KOV met een relatie voelt **65%** zich verantwoordelijk voor het welzijn van hun partner.

Hieronder een overzicht van hoe jongvolwassen KOPP/KOV deze verantwoordelijkheid voor anderen ervaren:

Gaat automatisch

Veel jongvolwassen KOPP/KOV hebben het niet eens door dat ze te maken hebben met een extreem verantwoordelijkheidsgevoel. Ze zijn het zo gewend dat het automatisch gaat. Hierdoor zorgen ze veel voor anderen.

"Ik ben eraan gewend, het voelt als een onderdeel van mezelf. Ik probeer eraan te werken dat volwassen mensen verantwoordelijk zijn voor zichzelf, maar als het niet goed met iemand gaat, ben ik al aan het oplossen voordat ik het door heb."

Een zware last

Ondanks dat het fijn is om van betekenis te zijn voor bijvoorbeeld vrienden, wordt het verantwoordelijkheidsgevoel richting hun kwetsbare ouder vaak als een last of iets naars ervaren. Iets dat zwaar is en waardoor jongvolwassenen KOPP/KOV zich heel veel zorgen maken. Het voelt als een verplichte taak die nooit ophoudt.

"Alsof ik geen andere keuze heb. Dat het allemaal van mij afhangt".

Vaak is dit ook frustrerend, want jongvolwassenen KOPP/KOV weten wel dat ze niet voor iedereen én zichzelf kunnen zorgen, maar toch voelt het alsof dit moet. 'Als ik het niet doe, doet niemand het'.



Weten wat tegenslag is

Omdat veel jongvolwassenen KOPP/KOV zelf met tegenslag in hun leven te maken hebben gehad, willen ze er voor anderen zijn als zij het moeilijk hebben. Dat is ook een reden waarom ze zich snel verantwoordelijk voelen. Zij weten hoe het is om het moeilijk te hebben en voelen al snel mee met anderen.

"Ik wil niet dat ze alleen door hun pijn moeten werken, zoals ik dat heb moeten doen."

Grenzen stellen

Jongvolwassen KOPP/KOV hebben vaak moeite met het aangeven van wat ze wel of niet willen of kunnen. Veel van hen vinden het al lastig om überhaupt op te merken wanneer ze een grens bereiken. Van alle 125 jongvolwassen KOPP/KOV die vragenlijst hebben ingevuld vindt **70%** dat 'erg' of 'heel erg' moeilijk. Zij merken vaak niet wanneer ze een grens bereiken, omdat er vroeger weinig of geen ruimte was voor hun behoeften. Zij zijn het gewend om over hun eigen grenzen heen te gaan en voelen zich ook niet altijd verbonden met hun eigen lichaam. Het is voor hen daarom lastig om te weten waar hun grenzen liggen, deze te stellen en vervolgens te bewaken.

Hieronder een overzicht van situaties waarin jongvolwassen KOPP/KOV moeite hebben met het stellen van grenzen en enkele redenen waarom:

Bang dat anderen weggaan

Veel KOPP/KOV vinden het lastig om hun grenzen aan te geven omdat ze bang zijn voor de gevolgen in de relatie met de andere persoon. Ze zijn bijvoorbeeld bang om mensen kwijt te raken, om hen teleur te stellen of ze zijn bang dat mensen raar over hen gaan denken.

"Ik wil altijd iedereen om mij heen tevreden houden en dat gaat soms (zonder dat ik het vaak door heb) ten koste van mijn eigen grenzen."

Dat jongvolwassen KOPP/KOV bang zijn om mensen tekort te doen hangt samen met een gevoel van **onveiligheid** dat zij ervaren in relaties met anderen. Iets voelt niet snel 'gewoon goed' zoals het is. Daarom vinden ze het moeilijk om hun eigen behoeften en wensen uit te spreken.

Bij de kwetsbare ouder

Grenzen aangeven bij hun kwetsbare ouder vindt **78%** van de jongvolwassen KOPP/KOV 'erg' of 'heel erg' moeilijk. Vaak bevinden zij zich in een **loyaliteitsconflict**. Enerzijds willen ze hun ouder niet in de steek laten, anderzijds is het nodig dat ze voor zichzelf kiezen. Zij voelen zich al snel schuldig tegenover hun ouder wanneer ze dit laatste doen (zie onderwerp 'schuldgevoelens').

"Vooral bij mijn moeder (de kwetsbare ouder) vind ik grenzen stellen lastig. Ik ben bang dat ze daardoor weer een psychotische episode krijgt."

Op werk of school

Ook bij studiegenoten of collega's vindt **69%** van de jongvolwassen KOPP/KOV het 'erg' of 'heel erg' lastig om hun grenzen aan te geven. In groepsprojecten doen ze bijvoorbeeld het meeste werk en ze werken vaak maar door en door. Bij mensen met autoriteit is grenzen aangeven nog lastiger.

“Als mijn collega's mij iets vragen dan zeg ik vaak ja. Ik durf geen nee te zeggen als ze mij iets opdragen.”

Bij vrienden

Ook in sociale situaties vinden veel jongvolwassen KOPP/KOV het lastig om hun grenzen aan te geven. Bij vrienden vindt **55%** dat 'erg' of 'heel erg' moeilijk.

“Als ik moe ben of mij niet fit voel en iemand vraagt mij om af te spreken. Dan zeg ik altijd ja, ik wil diegene dan niet teleurstellen.”

Bij partner

Grenzen stellen in de liefde is ook niet altijd gemakkelijk. Van de jongvolwassen KOPP/KOV vindt namelijk **39%** dit lastig bij hun partner. Dan kan het bijvoorbeeld gaan om het stellen van grenzen in lichamelijk contact (zie ook onderwerp 'relaties en kinderen').



Zelfstandigheid

De weg naar zelfstandigheid gaat voor veel jongvolwassen KOPP/KOV gepaard met hobbels. Want hoe zorg je voor jezelf als je gewend bent om voor anderen te zorgen?

Hieronder een overzicht van hoe jongvolwassen KOPP/KOV hun weg naar zelfstandigheid (hebben) ervaren:

Een dubbel gevoel

Op zichzelf gaan wonen voelt vaak dubbel. Aan de ene kant is het een verademing, een opluchting om eindelijk vrij te zijn van de spanningen thuis. Aan de andere kant kan het ook erg spannend zijn, want hoe zorg je voor jezelf? Veel jongvolwassen KOPP/KOV hebben daar moeite mee.

“Bevrijdend maar ook eng. Ik vond het fijn om alleen voor mezelf te hoeven zorgen maar maakte mij zorgen over het feit dat ik niet thuis was. Ik voelde me met een touwtje vastgebonden met thuis. Ik kreeg al snel depressieve klachten”.

Moeite om voor zichzelf te zorgen

Wanneer KOPP/KOV het huis uitgaan is het vooral de emotionele begeleiding in het leven die wordt gemist. Van de 125 jongvolwassen KOPP/KOV die de vragenlijst hebben ingevuld geeft **75%** aan dit 'erg' of 'heel erg' te hebben gemist. Hierbij gaat het dan bijvoorbeeld om een luisterend oor of advies bij het maken van keuzes.

“Alleen het voor jezelf zorgen dat kende ik nog niet, ik ging mijzelf eerder verwaarlozen dan dat ik voor mezelf ging zorgen. [...] Daarin had ik emotionele begeleiding kunnen gebruiken.”

Van alle ondervraagde jongvolwassen KOPP/KOV geeft **33%** aan 'erg' of 'heel erg' praktische ondersteuning, zoals financiën regelen, koken, wassen etc., te hebben gemist. Echter zullen ze anderen niet snel om hulp vragen, **64%** van de 125 jongvolwassen KOPP/KOV vindt dit 'niet' of 'helemaal niet' makkelijk.

“Ik had heel veel moeite met voor mezelf zorgen, dat kon ik eigenlijk niet, dus het eerste jaar van mijn studie ging faliekant mis en ik ben er na een paar maanden mee gestopt”.

Eenzaam

Veel KOPP/KOV voelen zich erg eenzaam als zij op zichzelf gaan wonen. Ze hebben het gevoel aan zichzelf overgelaten te zijn, wat pijnlijk en confronterend kan zijn. Vooral als ze zien dat, in tegenstelling tot henzelf, leeftijdsgenoten om hen heen wel nog regelmatig naar hun ouders gaan.

"Ik voelde me heel alleen en vond het een raar idee dat er niemand was die echt nog op me lette. Ik trok me ook heel erg terug van mijn ouders, had het gevoel dat ik nergens meer echt thuis was."



Schuldgevoel

Veel jongvolwassenen KOPP/KOV voelen zich enorm schuldig tegenover hun kwetsbare ouder wanneer ze ouder worden en hun eigen leven leiden. Ze hebben het gevoel de ouder achter te laten of zijn bang dat hun kwetsbare ouder niet voor zichzelf kan zorgen.

"Ik was de laatste die het huis uit ging en mijn zieke moeder achterliet. [...] Ik durfde niet in de stad gaan wonen van mijn studie maar ben een stad dichterbij huis gaan wonen, zodat ik in de buurt was mocht het mis gaan."

Bovendien voelen ze zich vaak schuldig tegenover de broertjes en zusje die nog thuis wonen.

"Ik vind het ook moeilijk om plezier te hebben, terwijl ik weet dat m'n jongste zusje nog wel thuis is. Dan voelt het een soort van oneerlijk."

Schuldgevoelens

Schuldgevoel is iets waar veel jongvolwassen KOPP/KOV mee te maken hebben. Ze voelen zich schuldig wanneer ze ruimte innemen door hun gevoelens of behoeftes uit te spreken of voor gewoon simpelweg te bestaan. Ook voelen velen zich schuldig over hun eigen tekortkomingen. Wanneer ze iets verkeerd doen bijvoorbeeld of wanneer ze denken dat ze een ander een naar gevoel hebben bezorgd.

"Voor het uitspreken van mijn gevoelens. Ook voel ik me ongemakkelijk wanneer ik ruimte inneem, door iets te vertellen, aan te kaarten, soms word ik daar ineens bewust van en zeg ik sorry."

Hieronder een overzicht van situaties waarin jongvolwassen KOPP/KOV zich snel schuldig voelen:

Familie

Tegenover hun kwetsbare ouder voelen jongvolwassen KOPP/KOV zich het meest schuldig. Van alle 125 jongvolwassen KOPP/KOV die de vragenlijst hebben ingevuld, voelt **74%** zich 'erg' of 'heel erg' snel schuldig tegenover de kwetsbare ouder. Bijvoorbeeld over het feit dat ze weinig of geen contact hebben, er niet genoeg voor hen zijn of wanneer ze (slecht) over hen praten. Dit schuldgevoel kan blijven knagen en zwaar aanvoelen.

"Als ik even geen luisterend oor wil zijn voor mijn vader, als ik niet kan als mijn ouder(s) om hulp vraagt/vragen."

Bij jongvolwassen KOPP/KOV die enig kind zijn kan het schuldgevoel richting de kwetsbare ouder nog groter zijn, omdat het voor hen voelt alsof ze er alleen voor staan.

Ook tegenover broertjes en zusjes voelt **50%** van de jongvolwassen KOPP/KOV zich 'erg' of 'heel erg' snel schuldig. Naast dat zij het gevoel hebben hun broertje en/of zusje achter te laten thuis, voelen zij zich soms over de gehele situatie schuldig richting hen.

"Dat ik geen goed voorbeeld of goede zus voor mijn broertje en zusje ben. Ik voel me ook schuldig tegenover hen omdat ze net als ik geen stabiele ouders hebben waar ze 100% op kunnen terugvallen. [...] We hebben alle drie onze littekens en onze band is eigenlijk helemaal niet zo hecht met elkaar en daar voel ik me ook heel schuldig over."

Bij vrienden

Tegenover vrienden voelt **54%** van de jongvolwassen KOPP/KOV zich 'erg' of 'heel erg' schuldig. Jongvolwassen KOPP/KOV hebben al snel het idee dat ze tekortschieten in vriendschappen en voelen zich schuldig als ze een afspraak afzeggen wanneer ze bijvoorbeeld niet lekker in hun vel zitten:

"Dat ik gewoon vaak moe ben doordat ik thuis moet helpen en daardoor niet altijd mee kan doen met sociale activiteiten. Of als ik last heb van angststoornis en daardoor situaties mijdt. Ik zou er beter willen zijn voor mijn vrienden."

Op werk of op school

Van de jongvolwassen KOPP/KOV voelt **48%** zich 'erg' of 'heel erg' schuldig tegenover collega's en of studiegenoten. Dan gaat het vooral om afspraken niet na kunnen komen of dingen niet op kunnen pakken op hun werk.

"Op mijn werk ben ik altijd bang dat ik mijn werk te lang laat liggen of het niet goed genoeg doe."

Bij partner

Ook voelen jongvolwassen KOPP/KOV zich snel schuldig tegenover hun partner, dit geldt voor **58%**. Ze voelen zich bijvoorbeeld schuldig wanneer ze emotioneel of geïrriteerd reageren, er niet goed genoeg kunnen zijn voor hem of haar of zelf slecht in hun vel zitten.



Relaties en kinderen

Jongvolwassen KOPP/KOV hebben niet altijd een goede emotionele basis meegekregen, waardoor zij relaties soms ingewikkeld vinden. Ook wordt de keuze om kinderen te krijgen vaak beïnvloedt door hun eigen situatie.

Hieronder een overzicht van de moeilijkheden die jongvolwassen KOPP/KOV ervaren bij deze twee thema's:

Relaties: moeite om iemand toe te laten

In relaties vindt ongeveer **25%** van alle jongvolwassen KOPP/KOV die de vragenlijst hebben ingevuld het 'erg' of 'heel erg' moeilijk om anderen toe te laten. Ze vinden het lastig om zichzelf open te stellen omdat ze bang zijn voor afwijzing, zichzelf niet goed genoeg vinden of moeite hebben om iemand te vertrouwen. Veel van hen hebben dan ook last van bindings- of verlatingsangst. Sommigen gaan relaties liever helemaal uit de weg.

"Ik vind het heel moeilijk om een gezonde relatie aan te gaan, dus die heb ik ook nog nooit gehad. Ik kan niet echt mezelf zijn of kwetsbaar zijn bij anderen want dan voel ik me alsof ze me kwaad zullen doen of verlaten."

Oprecht verbinding maken met iemand vinden jongvolwassen KOPP/KOV vaak lastig. Zij hebben vaak een muur om zich heen heen gebouwd, wat het gevolg is van een vroeger **overlevingsmechanisme**. Een relatie kan daarom al snel aanvoelen als beklemmend of onwennig. Toch verlangen ze vaak wel naar aandacht en liefde.

"Ik krijg het al snel benauwd in relaties met volwassenen en tegelijk verlang ik naar gezien worden en bevestiging".

Relaties: moeite met intimiteit

Ondanks dat **52%** zich wel 'erg' of 'heel erg' prettig voelt bij intimiteit is dat bij **33%** van de jongvolwassen KOPP/KOV 'helemaal niet' het geval. Zij vinden het bijvoorbeeld lastig om hierin hun grenzen aan te geven of zijn niet opgegroeid met aanraking, waardoor fysiek contact erg onwennig en te dichtbij voelt.

Kinderen: genetische overdraagbaarheid

De keuze om kinderen te krijgen wordt vaak beïnvloed door de onzekerheid over erfelijkheid. Jongvolwassen KOPP/KOV hebben namelijk een grotere kans om zelf ook psychische klachten te ontwikkelen. Als zij daadwerkelijk een psychische kwetsbaarheid ontwikkelen zijn ze bang om deze kwetsbaarheid door te geven aan hun eigen kinderen.

Kinderen: geen goed voorbeeld gehad

Ook zijn jongvolwassen KOPP/KOV zich ervan bewust dat ze niet altijd een goed voorbeeld hebben gehad vroeger. Hierdoor zijn ze onzeker over hun eigen kwaliteiten als ouder, wat maakt dat ze twijfelen over het stichten van een eigen gezin. Diegenen die terugkijken op een nare jeugd, zijn bang om net als hun eigen kwetsbare ouder te worden. Dit betekent ook dat ze het soms lastig vinden als ze in bepaalde dingen wel op hun ouder lijken.

Daarnaast spelen gecompliceerde familierelaties en het missen van een ouderfiguur voor steun ook mee in de keuze om kinderen te krijgen. Voor **60%** van de jongvolwassen KOPP/KOV is deze keuze hierdoor 'erg' of 'heel erg' beïnvloed. Sommigen besluiten hierdoor om helemaal niet aan kinderen te beginnen.

"Ik weet te goed hoe het is om te worstelen in het leven en dat wil ik mijn kinderen besparen."



Ondanks dat er veel KOPP/KOV onzeker zijn over het krijgen van kinderen, zijn er ook jongvolwassenen die met vertrouwen naar het ouderschap kijken.

"Ik wil door mijn achtergrond misschien juist extra graag kinderen, omdat ik heel goed heb geleerd hoe opvoeden níet moet en aan alles voel dat ik dit zelf anders ga/kan doen".

Contact met familie

Niet alleen het contact met de kwetsbare ouder, maar ook het contact met de rest van het ouderlijk gezin kan worden beïnvloed door de kwetsbaarheid van de ouder.

Hieronder een overzicht van hoe jongvolwassen KOPP/KOV het contact met hun ouderlijk gezin ervaren:

Contact met de kwetsbare ouder

Ondanks dat er ook jongvolwassen KOPP/KOV zijn die een goede band hebben met hun kwetsbare ouder, hebben veel van hen weinig of geen contact met hen. Als er wel contact is, ervaren degenen die een mooie band hebben met hun ouder het contact vaak als oppervlakkig. Over praktische, luchtige dingen kan worden gepraat, maar over serieuze zaken (bijvoorbeeld emoties of problemen) wordt, uit angst voor spanning of teleurstelling, vaak niet gesproken.

“Ik merk dat ik nog veel boosheid naar mijn moeder voel en tegelijkertijd snel in oude patronen verval als ik haar zie, dus ik heb wel contact met haar maar niet veel, en houd het vaak oppervlakkig.”

Veel jongvolwassen KOPP/KOV zien hun kwetsbare ouder maar weinig of hebben het contact verbroken. Bij belangrijke mijlpalen (bijvoorbeeld een nieuwe baan of de geboorte van een kind) of ingrijpende gebeurtenissen staan zij er dus regelmatig alleen voor. Dit kan erg pijnlijk en confronterend zijn.

“Ik heb in de loop van de jaren geleerd de verwachting los te laten dat mijn ouders 'echte ouders' voor mij kunnen zijn. Ik mis ze nog regelmatig, maar weet ook dat zij mij niet kunnen bieden wat ik nodig heb.”

Ook komt schaamte vaak voor. Van de 125 jongvolwassen KOPP/KOV die de vragenlijst hebben ingevuld, schaamte **50%** zich 'erg' of 'heel erg' voor hun kwetsbare ouder of het ouderlijk gezin. Hierdoor vinden ze het lastig om met anderen over hun situatie te praten.

Contact met broers/zussen

De relatie tussen broers en zussen kan hecht zijn omdat zij hetzelfde hebben meegemaakt en misschien steun aan elkaar hebben (gehad). Toch zijn ook tussen broers en zussen vaak de gevolgen van een instabiele jeugd merkbaar. Veel jongvolwassen KOPP/KOV hebben, naast een psychisch kwetsbare ouder, ook een broer of zus met een psychische kwetsbaarheid. Dit maakt het onderlinge contact tussen hen niet altijd makkelijker.

Ondersteuningsbehoeften

Als gevraagd wordt waar jongvolwassen KOPP/KOV op dit moment behoefte aan hebben geven zij verschillende antwoorden. Naast **professionele hulp** van een psycholoog of een coach, willen zij ook **contact met lotgenoten/ervaringsdeskundigen** (praatgroepen, evenementen, verhalen lezen). Ze vinden het prettig om hun verhaal te kunnen delen. Ook hebben zij behoefte aan een **buddy of mentor**, iemand die luistert en advies geeft.

“Op dit moment zou ik behoefte hebben aan een mentorachtig iemand waarmee ik een langdurige relatie aan zou kunnen gaan om een deel van het gemis van een steunende ouder op te vangen.”

Thema's waar jongvolwassen KOPP/KOV graag meer over zouden willen leren zijn bijvoorbeeld: grenzen stellen, goed voor jezelf zorgen, omgaan met hun kwetsbare ouder (en de rest van de familie) en traumaverwerking.

Positieve eigenschappen

Ondanks dat het opgroeien met een psychisch kwetsbare ouder veel lasten met zich meebrengt, kunnen jongvolwassen KOPP/KOV ook sterke punten of positieve eigenschappen benoemen die zij hebben ontwikkeld. Zij zien zichzelf bijvoorbeeld als mensen die makkelijk begrip hebben voor anderen, oordelen minder snel en geven andere mensen de ruimte om zichzelf te zijn.

“Ik geloof sterk in de liefde ondanks iemands moeilijke kanten: ik heb altijd van mijn moeder gehouden, hoe pijn ze me ook deed. Iedereen heeft meerdere kanten en ik ben blij dat ik mensen zo kan zien en benaderen.”

Ook vinden zij zichzelf vaak erg zelfstandig, empathisch, veerkrachtig en hebben ze een groot doorzettingsvermogen. Een groot aantal vrouwelijke KOPP/KOV kiest ook voor een sociale studie omdat ze met hun eigen ervaringen anderen willen helpen.

“Omdat ik best wat heb meegemaakt waardeer ik de fijne momenten in mijn leven des te beter.”

Waar kun je terecht?

Als jongvolwassen KOPP/KOV

- Naasten Centraal Young is er voor jongvolwassen naasten en heeft het volgende aanbod:
 - Een besloten Facebookgroep
 - Contactgroepen
 - Een workshop op de Kind van Dag (iedere eerste zaterdag in november) en de MIND familie-/naastendag
 - Online modules met video's van jongvolwassen KOPP/KOV
 - Regelmatig andere activiteiten om bij aan te sluiten

Meer informatie over het aanbod van Naasten Centraal Young? Kijk op [onze website](#) of mail naar young@naastencentraal.nl.

- De online cursus 'Kopstoring' van het Trimbos Instituut voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar (www.kopstoring.nl)
- Het Instagramaccount 'metzonderouders_' voor herkenning en informatie

Heb je behoefte aan een luisterend oor of wil je advies? Neem dan contact op met MIND Naasten Centraal of MIND Korrelatie.

MIND Naasten Centraal

- Bel naar 0900 254 6674 (€ 0,20 per minuut, bereikbaar volgens een rooster)
- Mail naar e-service@naastencentraal.nl

MIND Korrelatie

- Whatsapp naar 06 13 86 38 03
- Bel naar 0900 1450
- Mail naar vraag@korrelatie.nl

Als professional

- Jij kunt het verschil maken! Gebruik de volgende documenten voor meer informatie over KOPP/KOV en handvatten voor ondersteuning:
 - [Factsheet KOPP/KOV](#) Trimbos Instituut
 - [Generieke module KOPP/KOV](#)
- Vraag een voorlichting aan over KOPP/KOV voor jouw organisatie via info@naastencentraal.nl

Colofon

Auteur

Sandra Vermeulen
(projectleider KOPP/KOV aan ZET, zelf ook KOPP/KOV)

Met dank aan

Alle 125 jongvolwassenen die de vragenlijst hebben ingevuld, Team Naasten Centraal Young en alle anderen die hebben meegewerkt en meegelezen.

Afbeeldingen

www.unsplash.com

Versie

1e versie, september 2021

MIND Naasten Centraal
Stationsplein 125
3818 LE Amersfoort
033 - 30 32 355
info@naastencentraal.nl

© 2021 MIND Naasten Centraal. Alles uit dit rapport mag gebruikt worden zolang de bron juist wordt vermeld.