



KOPP - Kinderen van ouders met een psychische kwetsbaarheid

Tien praktische tips voor ouders

1 Vertel wat er aan de hand is

Je kind merkt dat er iets is dus kun je maar beter vertellen wat er precies aan de hand is. Je kunt er zelf over beginnen of je kunt wachten tot je kind er zelf naar vraagt. Wat en hoe je het precies vertelt, kun je -als je je daar gemakkelijker bij voelt- bespreken met iemand die je vertrouwt (bijvoorbeeld een hulpverlener).

2 Wees eerlijk in je uitleg

Vertel in je eigen woorden wat er aan de hand is. Je hoeft geen moeilijke woorden te gebruiken. Vraag of je kind begrijpt wat je verteld hebt. Misschien stelt je kind vragen waarop je geen antwoord weet. "Ik weet het ook niet" is dan een eerlijk antwoord. Probeer er samen achter te komen.

3 Luister naar je kind

Als je vertelt wat er aan de hand is, vraag dan af en toe wat je kind er van vindt. En luister dan goed. Kinderen voelen zich prettiger als er goed naar ze geluisterd wordt en als ze begrepen worden. Praten met kinderen is vooral luisteren naar kinderen.

4 Kijk naar je kind

Kinderen laten vaak met hun gedrag zien hoe het met ze gaat. Als ze in hun gedrag anders worden, kan dat een signaal zijn dat ze ergens mee zitten. Weer in bed plassen, spijbelen of wegllopen zijn bijvoorbeeld duidelijke signalen. Soms zijn de veranderingen in gedrag niet zo duidelijk. Dat betekent dat je goed moet (blijven) kijken naar je kind.

Let ook op kinderen die overaangepast gedrag vertonen, kinderen en jongeren die plots "model-kinderen" worden of zich heel verantwoordelijk of volwassen gaan gedragen.

5 Zorg voor regelmaat

Voor kinderen betekent regelmaat zoiets als rust, veiligheid. Wanneer er problemen in het gezin zijn, geeft het kinderen een vertrouwd gevoel als sommige dingen gewoon doorgaan. Als ze gewoon huiswerk moeten maken en gewoon lid blijven van hun sportclub of gewoon andere leuke dingen kunnen blijven doen.

6 Betrek er bekenden bij

Eis niet van jezelf dat je als ouder(s) alles alleen moet kunnen. Schakel zo nodig anderen in: familieleden, burens, een leerkracht, andere ouders.

7 Informeer de school

De school moet geïnformeerd worden als één van de ouders opgenomen wordt. Of als het kind zo van slag is, dat het op school niet goed kan opletten. Als de leerkracht dan weet wat er aan de hand is, kan hij je kind beter opvangen. Vertel je kind dat je de leerkracht hebt geïnformeerd.

8 Ga akkoord met een vertrouwenspersoon voor je kind

Veel kinderen hebben behoefte om met iemand anders dan hun ouders te praten. Dit omdat ze jou niet steeds willen lastig vallen. Ze willen je niet overbelasten.

Vertel je kind(eren) heel duidelijk dat je er mee akkoord bent dat zij anderen in vertrouwen nemen. Zeg dat zij, met iemand die jullie beiden vertrouwen, mogen praten over hoe zij zich voelen. Dit kan gaan over een oom of tante, de oma of opa, de buurvrouw, hun leerkracht, een hulpverlener ...

9 Zorg voor jezelf

Het stelt kinderen gerust als ze merken dat mama of papa voor zichzelf zorgt. Ouders zijn te veel geneigd om zichzelf volledig weg te cijferen voor de kinderen. Ze gaan dan te vaak over hun eigen grenzen. Door voor jezelf te zorgen en je eigen beperktheden te leren kennen, kan je beter voor je kinderen zorgen.

10 Het allerbelangrijkste: toon dat je je kind graag ziet!

Welke problemen er ook zijn, je ziet je kind graag! Elke vader of moeder heeft een eigen manier om dat duidelijk te maken. Met een knuffel, een knipog, of met lieve woordjes. Als kinderen weten dat je hen graag ziet, iedere dag opnieuw, dan kunnen ze heel wat aan!