

Erkenning, herkenning, helen: de waarde van een lotgenotengroep

Als je opgroeit met een vader of moeder die niet de zorg kan bieden die je als kind nodig hebt, kan dat een behoorlijke wissel trekken op je leven – ook als je al volwassen bent. Dat weten de deelnemers aan de KOPP-KOV groepen van Arkin maar al te goed. De KOPP-KOV groep helpt kinderen van ouders met psychische problemen of een verslaving om hun ervaringen te plaatsen en een nieuwe manier te vinden om zich tot hun ouders te verhouden. Groepsleider Daisy en groepslid Peer vertellen hoe het er daaraan toegaat.

Als journalist leer je nog 's wat. Toen Peer van Tetterode (31) voor zijn werk iemand interviewde over familiesystemen, hoorde hij voor het eerst de term KOPP-KOV. “Die man moest uitleggen wat het was, ik had er nog nooit van gehoord. Maar het resoneerde wel direct.” Want Peer had zelf als kind niet de meest stabiele thuissituatie. Vanaf dat hij 7 was, raakte zijn moeder verslaafd, en die verslaving werd allengs erger. Zijn ouders gingen uit elkaar en zijn moeder raakte dakloos. Peer bleef bij zijn vader wonen. Het contact met zijn moeder werd met de jaren steeds lastiger.

“Dat is natuurlijk van invloed geweest op mijn ontwikkeling”, vertelt Peer nu. Toen hij een paar jaar terug last kreeg van angstaanvallen, ging hij naar zijn huisarts voor hulp. “Die heeft me doorverwezen. Eerst heb ik angsttraining gevolgd, daarna een traumatherapie en toen schematherapie. Daar ben ik al met al wel een jaar of drie mee bezig geweest. Maar toen ik over de KOPP-KOV groep hoorde, leek het me heel fijn om dat ook te proberen. Ik had al wel eerder groepstherapie



Peer van Tetterode

Herkenning en erkenning

Dat kan een groot verschil maken, weet Daisy Tempora-Leal, die een aantal van de KOPP-KOV groepen binnen Arkin begeleidt. “Als je als kind een ouder hebt die met psychische problemen of verslaving kampt, kan dat ontzettend eenzaam voelen. Als een ouder een lichamelijke ziekte heeft, schieten naasten vaak te hulp, maar bij mentale problemen is het stigma toch groter. Er wordt minder over gesproken, en ouders zoeken zelf ook minder snel hulp. Dan sta je er als kind echt alleen voor.”

Dan is het een verademing om in een groep terecht te komen waar iedereen soortgelijke ervaringen heeft. “Herkenning en erkenning zijn zo belangrijk. Niet alleen om over het verleden te praten, maar ook over hoe dat doorwerkt in het heden. Onze deelnemers lopen vaak tegen dezelfde problemen aan. Ze hebben zich geïsoleerd gevoeld. Ze dragen vaak een enorm schuldgevoel mee, omdat ze hun vader of moeder niet kunnen helpen. Ze hebben slecht geleerd naar hun eigen behoeften te luisteren en om daar uiting aan te geven, omdat de behoeften van hun ouder altijd voorop stonden.”



Daisy Tempora-Leal

“Absoluut, dat gebeurde bij mij ook”, zegt Peer. “In mijn ouderlijk huis was vroeger veel ruzie en geweld. Mijn manier van daarmee omgaan: doen alsof ik er niet was. Niet antwoorden. Alsof ik een steen was. In zo’n situatie is dat voor een kind heel begrijpelijk, maar in mijn latere leven hield ik vast aan dat patroon. Dus als ik een wat dieper gesprek had met mijn vriendin of ergens anders in een conflictsituatie kwam, reageerde ik nog steeds zo. Daarmee kom je niet dichtbij een oplossing.”

Laagdrempelige deelname

Mensen die misschien zelf wel lichte klachten ervaren kunnen op een heel laagdrempelige manier aan een groep deelnemen, vertelt Daisy. “Er wordt geen dossier opgebouwd, het kost niets en je hebt dus ook niet met een zorgverzekeraar te maken. Je kunt je [via de website aanmelden](#) en dan bepalen we in een gesprek samen wat een goede vervolgstap kan zijn.”

De KOPP-KOV groepen maken op meerdere manieren een belangrijk deel uit van het preventieve werk van Arkin. “In de eerste plaats hebben kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblematiek, een grotere kans om zelf ook psychische klachten of verslaving te ontwikkelen. Dat kan erfelijk zijn, maar ook bij een erfelijke aanleg, is het zeker niet zo dat iemand een psychische aandoening of verslaving zal ontwikkelen. Omgevingsfactoren spelen daarbij een grote rol en preventieve maatregelen kunnen het risico op het ontwikkelen van klachten behoorlijk verkleinen. Ook kan een gebrek aan opvoedvaardigheden van de ouders natuurlijk een rol spelen.”

Daarnaast leren de deelnemers om zich in hun volwassen leven op een stevigere manier te verhouden tot hun vader of moeder. “Dat ze beter hun grenzen kunnen bewaken en aangeven. Daar heb je overigens ook baat bij als je een veeleisende baas hebt. Zo verklein je de kans op bijvoorbeeld een burn-out of depressie.”

En ook intergenerationeel kan de lotgenotengroep een positief effect hebben. Mensen melden zich regelmatig aan op het moment dat ze zelf kinderen krijgen. Dat geeft hen de mogelijkheid om te kijken naar hun eigen jeugd, welke onveiligheid zij hebben ervaren, wat het hebben van een kwetsbare ouder voor hen heeft betekend en wat ze nu zelf anders willen doen. Het werk binnen de KOPP-KOV groep kan de deelnemers helpen zelf als ouder steviger in hun schoenen te staan.

Dit artikel maakt deel uit van een reeks portretten rondom De Voordeur van Arkin. Het werk van De Voordeur bestaat uit vier pijlers:

- Preventie, waar mensen met vragen of milde klachten terecht kunnen voor advies en laagdrempelige preventieve programma's.
- De centrale aanmelding, waar nieuwe cliënten van de verschillende specialismen van Arkin ontvangen worden.
- Het centraal bureau plaatsing, waar cliënten worden geholpen die een plek binnen een van onze klinieken nodig hebben.
- De POH GGZ, waar huisartsen van onze expertise gebruik kunnen maken met de inzet van een praktijkondersteuner.

Binnen Arkin werken we waar mogelijk triadisch, dat wil zeggen: in de driehoek tussen behandelaar, cliënt en diens naasten. Het is bekend dat geestelijke gezondheidszorg effectiever is als de omgeving van de cliënt ook betrokken wordt bij de behandeling. Daarnaast bieden we ook directe hulp aan de naasten, om hen te ondersteunen bij de zorg en om te voorkomen dat zij zelf ook psychische problemen ontwikkelen. Een voorbeeld daarvan zijn de KOPP-KOV groepen waar het in dit eerste artikel over gaat.

Geen wonder dat Preventie zo'n centrale rol inneemt binnen Arkin. Het gaat dan ook om een behoorlijk grote groep mensen. Het Trimbos-instituut berekent dat er jaarlijks ongeveer 405.000 mensen zijn met psychische problemen dan wel een verslaving en die kinderen onder de 18 hebben. Het gaat dan om 577.000 kinderen, van wie het merendeel onder de 12 is. Hoewel er geen specifieke cijfers bekend zijn over het aantal volwassen kinderen van ouders met deze problemen, kunnen we aannemen dat ook deze groep aanzienlijk is.

Arkin biedt KOPP-KOV groepen voor kinderen, jongeren en volwassenen. Die laatste groep is officieel voor 25 jaar en ouder, hoewel er soms ook wel een jonger iemand aansluit, wanneer dat beter bij diegene past. Een bovengrens is er niet. Peer: "Bij ons in de groep was de oudste deelnemer al in de 60. Dat is heel waardevol, om met lotgenoten uit zulke verschillende levensfasen te kunnen praten. En ook mensen die er op latere leeftijd aan beginnen, hebben er wat aan – ook al ben ik blij dat ik nu al bij de groep terechtgekomen ben."

Advies van lotgenoten

Wie zich aanmeldt, krijgt eerst een kennismakingsgesprek. Daarna volgen er acht gezamenlijke bijeenkomsten en een terugkomdag. De eerste bijeenkomst draait vooral om kennismaking, vertelt Daisy. "Daarna hebben we steeds gesprekken aan de hand van verschillende thema's zoals grenzen stellen, zelfliefde, identiteit of communicatie. Soms werken we ook aan de hand van kaartjes: dan schrijf je een vraag op waar je mee zit en probeert een ander groepslid op basis van zijn of haar eigen ervaringen een antwoord te vinden." Dat gebeurde ook in de groep van Peer: "Dat heeft iets heel liefs, dat je elkaar adviezen geeft vanuit eigen ervaring. Het is niet een buitenstaander die jou weleens even gaat uitleggen hoe het zit."

Wie na de bijeenkomsten nog graag wat meer hulp zou willen krijgen, kan nog bij Preventie terecht voor drie individuele gesprekken of andere trainingen. Peer volgde bijvoorbeeld nog een assertiviteitstraining. Daisy: “En als het nodig is kunnen we doorverwijzen naar andere specialismen binnen Arkin of naar andere ggz-instellingen. Als er een wachtlijst is, kunnen we helpen met tips en handvatten om je vast voor te bereiden op de behandeling en daar fitter aan te beginnen.”

Met gezonde afstand

Hoe dan ook is het traject met de KOPP-KOV groep vaak op zichzelf al een vat vol waardevolle inzichten. Peer: “Van Daisy, van de andere deelnemers en van de ervaringswerker die er ook altijd bij is.” Herkenning en erkenning van je gevoelens, dat doet echt goed. Je leert van elkaar en wordt gestimuleerd om op je eigen situatie en patronen te reflecteren, ook op hoe het nu gaat. Aan de problemen die je had als kind, kun je niet meer zoveel veranderen, maar dat kun in je huidige leven natuurlijk wel.

Voor Peer was de deelname aan de KOPP-KOV groep een opstapje om weer contact op te nemen met zijn moeder. “Ik had haar al een paar jaar niet meer gezien. Het gaat niet goed met haar en onze verhouding is niet zoals normaal tussen moeder en zoon. Ik ben dankbaar voor de zorg die ze me gaf toen ik nog echt heel klein was, maar er is geen sprake van een volwassen emotionele band. Ik kan nu gelukkig met veel meer afstand naar onze relatie kijken. En ik voel me niet meer zo verantwoordelijk voor haar welzijn, het schuldgevoel is veel minder geworden.”

Ben je geïnteresseerd geraakt in het werk van Arkin Preventie of denk je dat deelname aan een KOPP-KOV groep iets voor jou zou kunnen zijn? Meer informatie vind je op [de website](#), of stuur een bericht aan preventie@arkin.nl.