

Kinderen zijn leuk, maar kunnen ook lastig zijn en opvoeden valt niet altijd mee. “Ik kan ze wel achter het behang plakken!”, hoor je ouders soms zeggen. Wanneer je bovendien extra zorgen hebt vanwege je eigen psychiatrische of verslavingsproblemen of omdat je partner daar last van heeft, kun je best wat ondersteuning gebruiken bij die opvoeding. Juist voor deze ouders heeft Emergis een oudercursus ontwikkeld. Het is een kijk-, doe- en praatcursus over opvoedingszaken en maakt deel uit van het KOPP-project.

KOPP-oudercursus

Wat is het KOPP-project?

‘KOPP’ staat voor Kinderen van Ouders met Psychiatrische of Verslavings-Problemen. Het is een preventieproject dat een aantal deelprojecten omvat. Deze deelprojecten zijn gericht op zowel de kinderen zelf als ouders, familieleden en andere betrokkenen. Het KOPP-project is opgezet om steun te bieden aan gezinnen waarin één van de ouders te maken heeft met psychiatrische of verslavingsproblematiek. Hierdoor blijft de invloed die de problemen op de kinderen hebben, beperkt. Het risico dat de kinderen zelf ook problemen krijgen wordt kleiner. In Zeeland wordt het project uitgevoerd door de Stafdienst Preventie en Zorgontwikkeling van Emergis. Eén van de onderdelen van het KOPP-project is de oudercursus.



Wat is een KOPP-oudercursus?

Een KOPP-oudercursus is een kijk-, doe- en praatcursus over opvoedingszaken en bestaat uit acht bijeenkomsten.

Met videobeelden wordt bekeken hoe andere ouders de opvoeding aanpakken. Vervolgens wordt besproken en soms geoefend hoe de ouders de vaardigheden in hun eigen situatie kunnen gebruiken. ‘Huiswerk’ is een belangrijk onderdeel van de cursus. Door thuis te oefenen, maken de ouders zich de vaardigheden eigen. Het is fijn om tijdens de cursus andere ouders die in dezelfde situatie zitten te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Je leert ervan als je hoort hoe anderen ermee omgaan.

OSCAR, 35 jaar, heeft regelmatig contact met Emergis in verband met depressieve klachten, is getrouwd en heeft twee kinderen (10 en 12 jaar).

“Op dit moment gaat het weer erg goed. Maar als ik me zo depressief voel, heb ik werkelijk nergens zin in. Ik voel me soms schuldig omdat ik het dan nauwelijks kan opbrengen om me met de kinderen te bemoeien. Door de KOPP-oudercursus heb ik wat handvatten gekregen om (ook) tijdens een depressieve periode wat meer om te kijken naar de kinderen. Aandacht geven aan leuke dingen die kinderen doen, heeft me eigenlijk nog het meest aangetrokken in deze cursus.”

Waar gaat de oudercursus over?

Centraal staat de vraag hoe je als ouder het gedrag van je kind op een positieve manier kunt beïnvloeden. Er wordt niet gesproken over de persoonlijke psychiatrische of verslavingsproblematiek. Onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- aandacht geven;
- prijzen;
- ‘nee’ zeggen/verbieden;
- negeren;
- apart zetten;
- straffen.

KATRIEN, gescheiden en 28 jaar, moeder van drie kinderen (6, 8 en 10 jaar)

“Door mijn hulpverlener bij Emergis werd ik gewezen op de mogelijkheid van een oudercursus. Aanvankelijk stond ik daar erg afwijzend tegenover. ‘Ik doe het niet goed...’, was mijn eerste gedachte. Nu weet ik dat iedereen wel eens twijfels heeft en dat dat helemaal niet gek is. De KOPP-oudercursus heeft me, zo achteraf bekeken, echt goed gedaan. In een prettige sfeer heb ik acht bijeenkomsten gevolgd en ook hard gewerkt aan de huiswerkopdrachten. Het is een echte doe-cursus, die ik iedereen aan zou willen raden.”

Voor wie?

Iedereen die kinderen heeft en in de thuissituatie te maken heeft met psychiatrische of ernstige psychische of verslavings problemen kan aan de oudercursus deelnemen. Dus degene die last heeft van die problemen en diens partner.

Natuurlijk is deze cursus ook geschikt voor ouders die er alleen voor staan.

SARI, 24 jaar, huisvrouw, staat al heel lang onder behandeling bij Emergis in verband met een nare jeugd, ze is getrouwd met Kees, 27 jaar en elektromonteur. Ze heeft 2 kinderen van 4 en 5 jaar.

‘Samen met mijn man heb ik de KOPP-oudercursus gevolgd. Het was leuk om samen te doen. We praten er nu nog regelmatig over: hoe zullen we dat eens aanpakken met onze zoon? We praten nu trouwens toch meer over de kinderen. Persoonlijk heb ik er ook veel aan gehad. Ik heb altijd gedacht dat ik de enige was die moeite had met de opvoeding van de kinderen, maar het heeft me deugd gedaan te horen dat iedereen daar eigenlijk best wel eens moeite mee heeft. Dat we huiswerk moesten maken vond ik heel erg plezierig. Zo kon je goed controleren of de theorie ook echt werkte in de praktijk.’

Kosten

De KOPP-oudercursus is gratis. Het enige dat verwacht wordt, is inzet van de deelnemers. Dat is nodig!

De KOPP-oudercursus wordt in diverse plaatsen regelmatig gegeven.

Aanmelding

Indien u belangstelling heeft, informatie wilt of zich wil aanmelden, dan kunt u het beste contact opnemen met de hulpverlener bij wie u of uw partner in behandeling is. Ook kunt u bellen met onderstaand telefoonnummer.

INLICHTINGEN:

Stafdienst Preventie en Zorgontwikkeling
Mariëtte van der Stappen
Postbus 253 – 4460 AR Goes
telefoon 0113 26 72 39

COBY, getrouwd en twee kinderen (5 en 7 jaar), kwam alleen naar de cursus, haar man was verhinderd in verband met zijn werk.

“Mijn kinderen luisterden heel erg slecht. Ook al verbood ik tien keer iets, dan nog gingen ze gewoon door. Ik leerde tijdens de cursus om ‘nee’ te zeggen en vooral om het daarna vol te houden. Meestal liet ik het maar zitten als ik iets verboden had. Nu weet ik dat het ook anders kan en ik voel me daar goed bij. Trouwens de sfeer thuis is hierdoor ook wat aan het veranderen. Het wordt weer gezelliger. Kinderen hebben die grenzen die wij als ouders aan moeten geven gewoon nodig.”

©Emergis, Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg

Een uitgave van dienst Communicatie, januari 2004

Postbus 253, 4460 AR Goes

telefoon 0113 26 70 00, telefax 0113 21 66 26

e-mail emergis@emergis.nl

<http://www.emergis.nl>