







de druglijn

- **Joke Gabriel**, kinderen-, jongeren- en gezinspsycholoog/systeemtherapeut, MSOC Vlaams Brabant, Yuneco Crosslink & Mapa Connect
- Getuigenis van **grootouder**
- **Gilles Geeraerts**, VAD

Kinderen van ouders met een psychisch (KOPP) of afhankelijkheidsprobleem (KOAP)

Minstens 1 ouder met …

Maar liefst wat breder: ouders met een psychische Het is geen diagnose

Een berg aan gevoelens

Wat kan je doen met de 1/3de regel?

Onzichtbare impact

Elk kind ondervindt invloed van de problematiek van de ouders

Impact op veiligheid
Impact op ontwikkeling van het kind
Impact op ontwikkelingskansen van het kind

Poll 1

Welke van onderstaande emoties heb je al gezien bij je kleinkind in het kader van de problematiek van zijn/haar ouder?

Verdriet

Woede

Schaamte

Schuldgevoel

Teleurstelling

Eenzaamheid

Andere

Mogelijke positieve gevolgen

Goed kunnen zorgen voor anderen

Goed kunnen omgaan met heftige emoties bij anderen, crisissituaties

Groot reflectief vermogen

Sterk ontwikkeld intuïtief vermogen

Creatief in vinden van oplossingen

Coping stijlen

De verantwoordelijke

De aanpasser

De zondebok

De clown

Wat kan je doen als grootouder om je kleinkind “veerkrachtiger” te maken?

Je kan inzetten op

4 sleutels van veerkracht

- Verslaving begrijpen
- Ruimte voor je emoties
- Ontspanningsmogelijkheden
- Een vertrouwenspersoon zoeken

Vergroten steun omgeving

Poll 2
Begrijp je verslaving?

Denk je dat je goed begrijpt wat verslaving is?

Ja

Nee

Ik weet het niet goed

Niet vergeten

- Ouders weigerachtig (weigeren hulp vr zz)…
- Toegang zoeken naar juiste zorg
- Mantel der liefde, mantel der onwetendheid of schaamte mag je niet je zelfzorg ontnemen
- Loyaliteiten….

  je kleinkind - jij als ouder – jouw kind

  geen kant kiezen, samen voor de kids….

  moet ik nu zwijgen of praten/confronteren?

Een grootouder aan het woord

- Op welke ‘sleutel” heb ik al kunnen inzetten?
- Welke kleine omwegen helpen om dat te kunnen doen?
- Over de balans zwijgen en bij je kleinkind kunnen blijven
  confrontatie…..en niet bij je kleinkind kunnen blijven

Verslaving van alle tijden, van alle mensen

- Zoveel mensen, zoveel meningen en ervaringen doorheen de geschiedenis.

- Zoveel professionelen, zoveel verklaringsmodellen en benaderingen



Blinde mensen onderzoeken een olifant

Wat is dat nu verslaving?
kijk # oordeel # beleving

Drinken of gebruiken is en blijft een (vrije) keuze?

- Door besef van kwalijke gevolgen moet gedrag veranderen!
- **Zoniet: Je moet maar zelf voor de gevolgen instaan?**

Verslaafde is slachtoffer van het (verslavend product) alcohol, medicatie & drugs

- Alle middelen zijn verslavend en gevaarlijk
- **Moeten op afstand gehouden worden (verbieden – illegaal)**

Verslaving is een (hersen) ziekte

- Nooit zelf voor gekozen, maar het overkomt je…(genetisch/kwetsbaar)
- **De therapeut, dokter, de hulpverlning lost het op?**
- **Wonderpillen,…mirakeltherapie…**

Wat is dat nu verslaving?
kijk # oordeel # beleving

Symptoom van iets anders?
- Gebruik gelinkt aan dieperliggende oorzaken (trauma, psychisch probleem)
- **Onderliggende problemen aanpakken**

Aangeleerd gedrag
- Gebruik door herhaald gebruik ‘automatisch geworden’
- Triggers en risicosituaties leren kennen
- **Oefenen met alternatief gedrag**

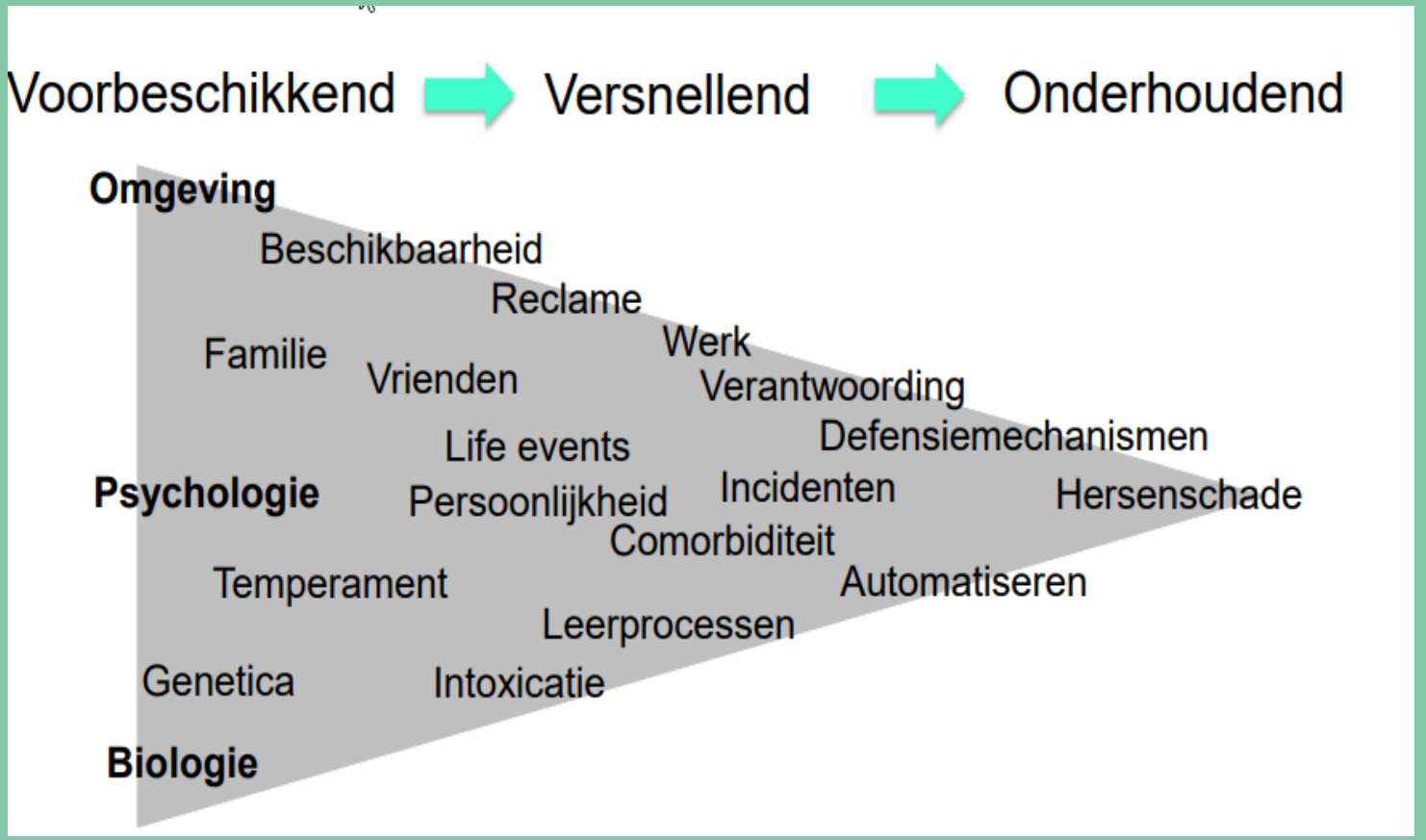
Onder druk van sociale omstandigheden
- Externe factoren spelen hoofdrol
- **Therapie dient zich te richten op sociale randvoorwaarden**

Verslaving?

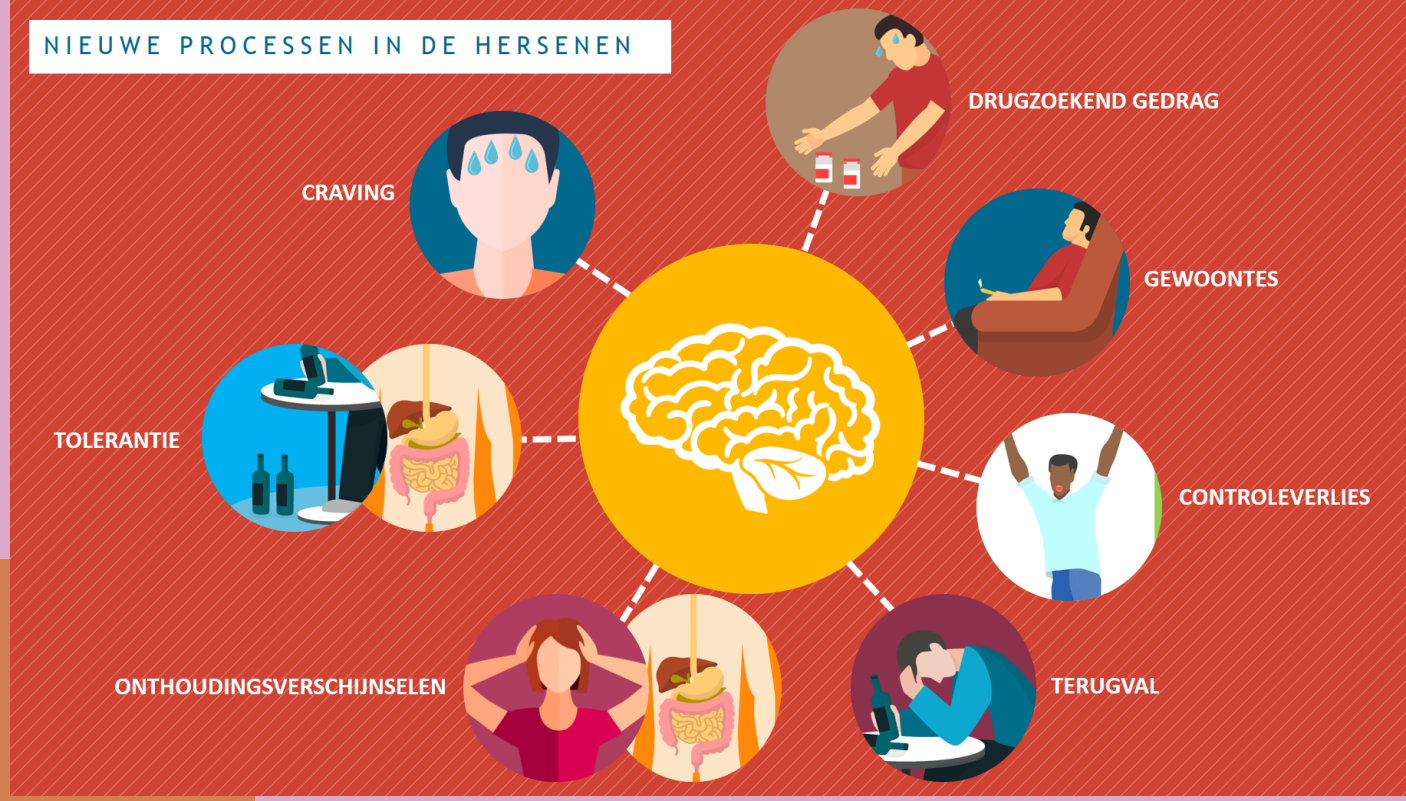
- **Biologisch**
- **Psychologisch**
- **Sociaal**

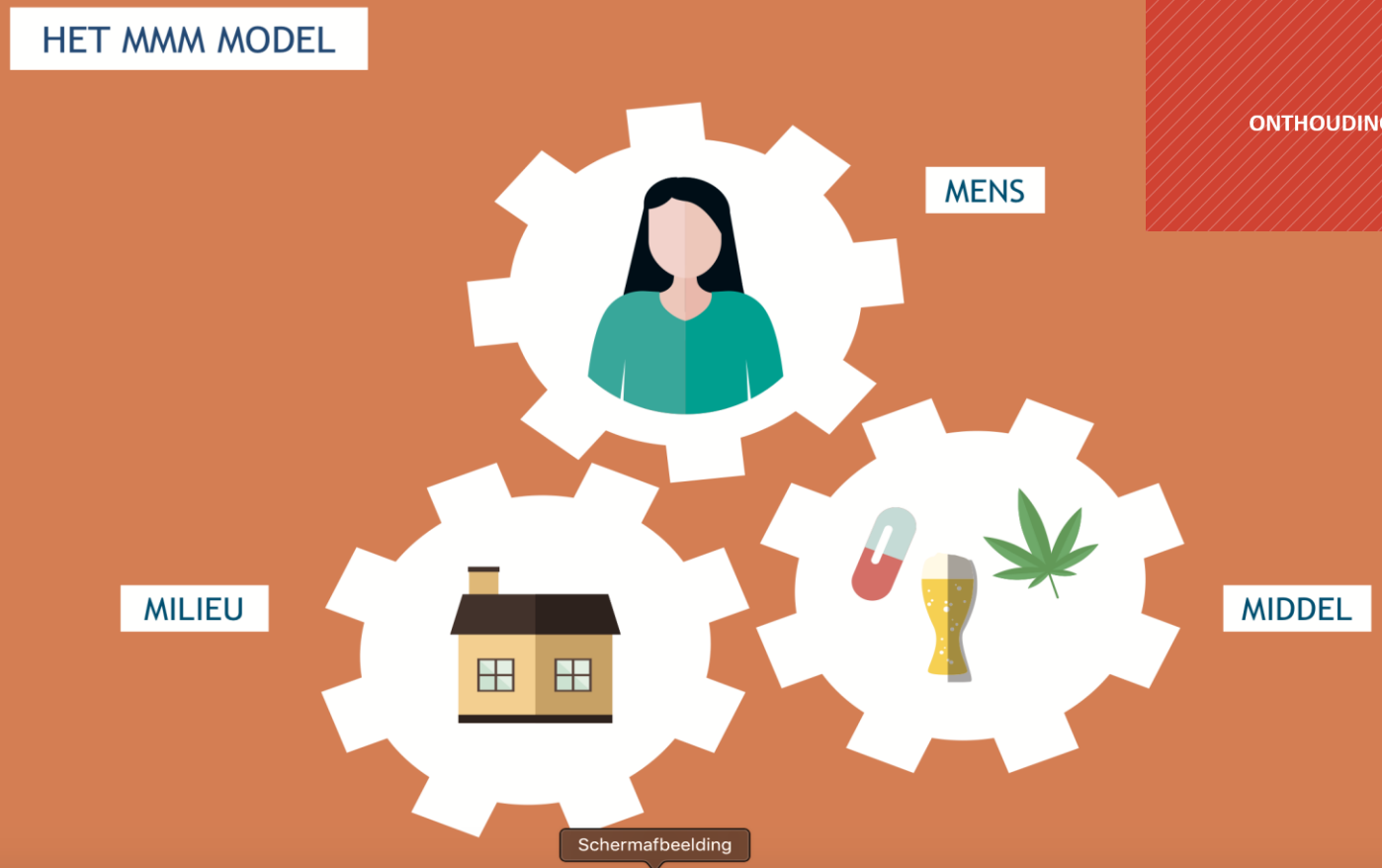
- **Langdurig – chronisch**
- **Terugval**
- **Motivatie**

- **Schaamte**
- **Schuld**
- **Leugens**



Verslaving?





Schermafbeelding

Delen, leren, …van elkaar via chat

Op welke “sleutel” zet jij in?

- verslaving begrijpen
- ontspanning
- een vertrouwenspersoon
- ruimte voor je emoties

En hoe doe je dat?

Laat in de Chat weten hoe jij dit aanpakt ?

Poll 3
(Zelf)zorg voor je kleinkind

Waar ga jij meer op inzetten voor je kleinkind?

Ontspanning

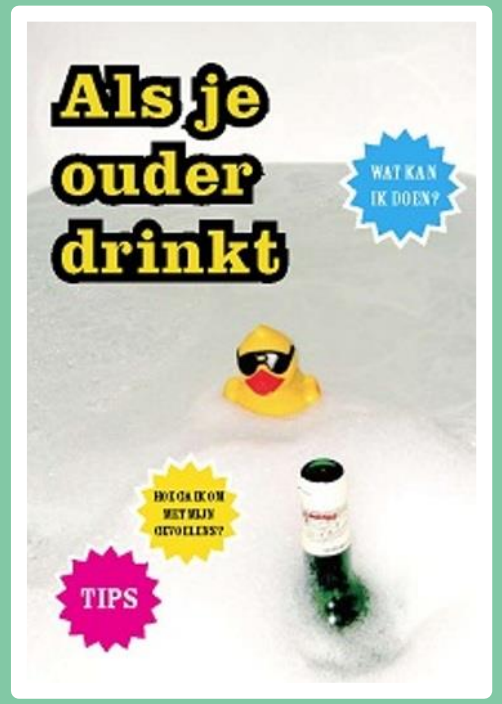
Een vertrouwenspersoon zoeken

Nog meer info over verslaving

Iemand om mee te praten

info brochures





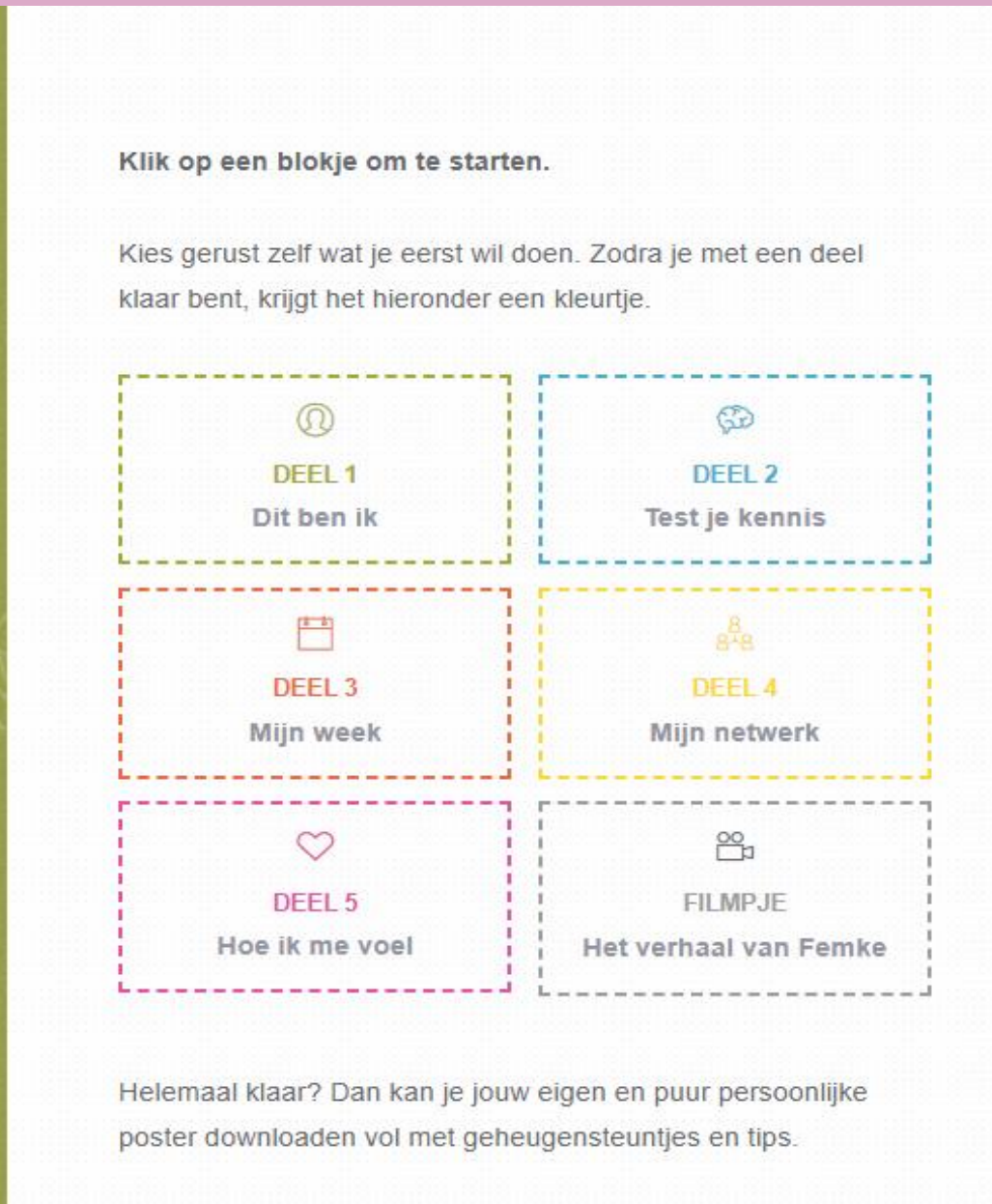




HANDIGE ONLINETOOL GRIP

www.druglijn.be





HANDIGE ONLINETOOL GRIP

www.druglijn.be





Sites met info

www.druglijn.be

www.kopstoring.nl

www.awel.be

www.oudersonderinvloed.info

www.ervaringsverhalen.nl/boek/het-blijven-toch-je-ouders

www.watwat.be

www.familieplatform.be

de druglijn

078 15 10 20
druglijn.be