

Wij ondersteunen familie en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid



Jongvolwassen KOPP/KOV: cijfers en ervaringen 2 - verdieping

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

Wat gebeurt er met kinderen die opgroeien in een gezin met psychische problemen of verslavingen als ze volwassen worden? Welke uitdagingen komen ze tegen, en welke krachten ontwikkelen ze? Hoe beïnvloedt hun jeugd hun zelfbeeld, relaties en dagelijks functioneren?

In een eerder rapport hebben we deze vragen gesteld aan KOPP/KOV tussen de 18 en 35 jaar, en hun antwoorden hebben een waardevol inzicht geboden in hun uitdagingen en sterke punten.

Voor dit rapport hebben we een nieuwe groep van 81 KOPP/KOV tussen de 18 en 35 jaar gevraagd om dieper in te gaan op specifieke onderwerpen zoals zelfwaardering, zelfzorg, angst en spanning, werk en studie, sociaal leven, intieme relaties en ouderschap. Daarnaast hebben we ook gekeken naar de behoefte aan ondersteuning en de obstakels bij het vragen om hulp.

De ervaringen van jongvolwassen KOPP/KOV staan hierbij centraal. Daarom zijn er naast cijfers, vooral veel uitspraken van jongvolwassenen terug te vinden in het document. Want hoe voelt het KOPP/KOV-zijn nu écht?

Dit rapport heeft als doel jongvolwassen KOPP/KOV herkenning te bieden en hen meer inzicht te geven in hun eigen situatie. Daarnaast wil het professionals zoals docenten, hulpverleners en beleidsmakers, evenals andere betrokkenen, inzicht geven in de uitdagingen waar jongvolwassen KOPP/KOV mee te maken hebben. Het is belangrijk te realiseren dat niet alles in dit document herkenbaar zal zijn voor elke jongvolwassen. Iedereen heeft unieke ervaringen en gaat daar op zijn of haar manier mee om. Gebruik dit rapport daarom als een hulpmiddel en bron van inzicht.

Voor meer informatie over KOPP/KOV of voor ondersteuning na het lezen van dit rapport, kun je terecht op de laatste pagina. Hier vind je verdere hulpbronnen en contactmogelijkheden voor een luisterend oor of extra ondersteuning.

Onderwerp	Pagina
Zelfbeeld	1
Zelfzorg	3
Positieve eigenschappen	4
Angst en spanning	5
Werk en studie	6
Sociaal leven	7
Intieme relaties	9
Ouderschap	11
Hulp vragen	12
Zorgprofessionals	14
Waar kun je terecht?	15

*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](#).

Zelfbeeld

Veel jongvolwassenen met een KOPP- of KOV-achtergrond hebben het moeilijk met hun zelfbeeld. Bijna de helft (44,6%) geeft aan niet tevreden te zijn met wie ze zijn. Het is voor velen lastig om positief over zichzelf te denken.

*"Ik begon met een 10-0 achterstand aan het leven.
Dat vereist veel inhalen."*

Daarnaast zegt 65,1% soms te denken dat ze helemaal niets waard zijn. Ook voelt 78,3% zich niet gelijk aan hun leeftijdsgenoten. Ze ervaren vaak het gevoel achter te lopen, bijvoorbeeld omdat ze zien dat anderen makkelijker een relatie aangaan, samenwonen of al kinderen hebben.

Het gevoel van controle speelt ook een rol. Ruim een derde (32,5%) heeft het idee geen grip te hebben op hun leven, en bijna 40% (39,7%) vindt dat ze weinig hebben om trots op te zijn.

"Het voelt soms alsof alles tegen zit. Leeftijdsgenoten beginnen makkelijker een relatie, wonen vaak al samen of hebben soms al kinderen."

Moeite om goed over zichzelf te voelen

Bijna alle jongvolwassenen KOPP/KOV (90,4%) geven aan dat ze meer moeite moeten doen dan hun leeftijdsgenoten om zich goed over zichzelf te voelen. Hieruit komen een aantal belangrijke thema's naar voren:

Onvoorspelbaarheid in de gezinssituatie heeft vaak geleid tot een negatief zelfbeeld en moeite met het herkennen en uiten van emoties. Een respondent verwoordde het als volgt:

"Door mijn jeugd met depressieve en emotioneel onvolwassen ouder(s) heb ik niet geleerd mijn gevoelens, grenzen en 'zijn' te kunnen herkennen en serieus te nemen. Mijn gevoelens en problemen werden stelselmatig ontkend, belachelijk gemaakt en veroordeeld. Het gevolg hiervan waren depressies, eetproblemen, zelfbeschadiging en een persoonlijkheidsstoornis."

Hoge sociale en emotionele gevoeligheid: Jongvolwassenen KOPP/KOV zijn vaak extra gevoelig voor sociale en emotionele signalen. Deze verhoogde gevoeligheid maakt hen kwetsbaar in sociale situaties en relaties. Dit uit zich in het gevoel zich constant te moeten aanpassen, wat hun zelfbeeld onder druk zet.

"Ik voel mezelf vaak minder waard dan anderen en denk al snel dat ik een opschepper ben als ik iets positiefs over mezelf zeg of denk."

Persoonlijke en psychische gezondheidsproblemen: Veel jongvolwassenen in deze groep kampen met chronische mentale gezondheidsproblemen, zoals PTSS, OCD of terugkerende depressies.

"Ik heb complexe PTSS door het (vroeg)jeugdelijk trauma door onder andere het opgroeien bij ouders met een psychische kwetsbaarheid."

Vergelijking met leeftijdsgenoten: Het gevoel achter te lopen op leeftijdsgenoten is sterk aanwezig. Veel respondenten geven aan zich minder ver te voelen op het gebied van relaties, carrière en persoonlijke ontwikkeling. Een respondent beschreef dit gevoel als volgt:

"Ik heb het idee dat vriendinnen die ik rond mijn 18e heb leren kennen, inmiddels al veel verder zijn in hun sociale leven en ook op werkgebied. Daardoor voelt het alsof ik achterloop."

Deze moeite om goed over zichzelf te denken lijkt voort te komen uit een combinatie van factoren: de impact van een belastende jeugd, een verhoogde gevoeligheid voor sociale prikkels, en uitdagingen in de persoonlijke en mentale gezondheid. Samen maken deze elementen het lastig om een stabiel en positief zelfbeeld te ontwikkelen, zeker in vergelijking met leeftijdsgenoten.

"Ik denk dat ik zo geleerd heb om op de ander te focussen dat goed voor mezelf zorgen soms te veel vraagt. Eerder had ik dat niet door, ik dacht gewoon dat ik lui, chaotisch vies, sloddervos e.d. was, maar daarmee heb je ook een negatief beeld over jezelf. Veel nare gedachten over mezelf, maar ik dacht dat iedereen dit had en dat dit normaal is. Je kent andermans hoofd natuurlijk niet. Ik denk dat zelfzorg programma's al preventief aanbieden enorm kan helpen in herkenning/erkenning."

Zelfzorg:

een uitdaging voor veel KOPP/KOV

Zelfzorg betekent dat je goed voor jezelf zorgt, zowel fysiek als mentaal. Denk aan het herkennen van wat je nodig hebt, zoals rust nemen, je grenzen aangeven of tijd maken voor dingen die je gelukkig maken. Zelfcompassie gaat nog een stapje verder: het betekent vriendelijk en begripvol naar jezelf zijn, vooral als iets tegenzit of niet meteen lukt. Voor veel jongvolwassenen met een KOPP/KOV-achtergrond is zelfzorg een moeilijk gebied.

Moeite met het herkennen van eigen behoeften:

Bijna twee derde (65,1%) van de jongvolwassenen geeft aan dat ze het lastig vinden om hun eigen behoeften en grenzen te herkennen. Dit kan komen doordat ze in hun jeugd vaak gewend waren hun eigen behoeften opzij te zetten om voor hun ouders te zorgen.

"Ik spreek me niet uit over waar ik tegenaan loop. Kan dit vaak niet eens voor mezelf goed duiden."

Grenzen stellen en communiceren:

Meer dan drie kwart (75,9%) vindt het moeilijk om hun grenzen en behoeften duidelijk aan anderen over te brengen. Dit gebrek aan assertiviteit zorgt er vaak voor dat ze zich overweldigd voelen of hun eigen welzijn opofferen.

"Ik voel me snel afgewezen, ook door vrienden. Ik denk dat mensen zonder zo'n achtergrond dingen minder snel persoonlijk opvatten."

Schuldgevoel bij zelfzorg:

Meer dan de helft (55,5%) voelt zich schuldig als ze tijd aan zichzelf besteden. Dit schuldgevoel lijkt samen te hangen met het idee dat ze altijd beschikbaar moeten zijn voor anderen. Dit patroon komt vaak voort uit de rol van verzorger die ze als kind binnen het gezin op zich namen.

Zelfkritiek en perfectionisme:

Tegelijkertijd geeft 80,7% aan soms te hard voor zichzelf te zijn. Dit wijst op een gebrek aan zelfcompassie en een neiging tot perfectionisme, wat het extra lastig maakt om goed voor zichzelf te zorgen.

Het belang van zelfzorgprogramma's:

De meeste jongvolwassenen (79%) zijn van mening dat programma's gericht op zelfzorg en zelfcompassie hen zouden kunnen helpen. Dergelijke programma's kunnen handvatten bieden om:

- Beter eigen behoeften en grenzen te herkennen.
- Meer begrip en compassie voor zichzelf te ontwikkelen.
- Effectief om te gaan met schuldgevoelens en zelfkritiek.

"Ik heb het (i.e. zelfzorg) niet geleerd en het voelt moeilijk goed. Dus zeker begeleiding nodig om van de eigen snelweg af te kunnen blijven."

**Als je hiermee aan de slag wilt, kun je ook een kijkje nemen in onze module Zelfzorg. Hierin vind je praktische tips en oefeningen die je helpen om beter voor jezelf te zorgen en meer zelfcompassie te ontwikkelen.*

Positieve eigenschappen

Ondanks het vaak negatieve zelfbeeld dat jonge volwassen KOPP/KOV over zichzelf kunnen hebben, blijkt uit het onderzoek dat zij ook sterke en waardevolle eigenschappen hebben ontwikkeld door hun ervaringen. Zo ziet 79,6% van de respondenten dat ze over goede kwaliteiten beschikken.

"In de kern weet ik wat ik waard ben. Ik vind dat ik heel helder kan inzien wat mijn kwaliteiten zijn."

De moeilijke jeugd heeft bij veel jongvolwassen KOPP/KOV geleid tot het ontwikkelen van sterke punten die hen nu helpen in hun dagelijks leven en werk.

Empathie en **medeleven** (67,5%), **veerkracht** en **doorzettingsvermogen** (69,9%), en **volwassenheid** en **verantwoordelijkheidsgevoel** (72,3%) worden vaak genoemd als belangrijke kwaliteiten.

"Deze eigenschappen helpen me allemaal in m'n huidige werk als orthopedagoog."

Dit laat zien dat hun ervaringen niet alleen uitdagingen hebben gebracht, maar ook waardevolle vaardigheden waarmee ze zich kunnen onderscheiden in zowel hun persoonlijke als professionele leven.

Andere kwaliteiten die naar voren komen zijn **aanpassingsvermogen** (62,7%) en het **bewustzijn** dat ziekte en psychische uitdagingen deel uitmaken van het leven (61,4%). Deze eigenschappen maken het mogelijk om flexibel en begripvol te zijn in situaties waarin anderen misschien zouden vastlopen.

Ook het vermogen om kalm te blijven in stressvolle situaties en respect voor diversiteit en acceptatie van verschillen worden vaak genoemd.

"Ik heb geleerd om rust te bewaren, zelfs als alles om me heen chaotisch is. Dit is iets wat ik waardeer aan mezelf."

Hoewel het voor veel jongvolwassenen KOPP/KOV een uitdaging blijft om een stabiel gevoel van zelfwaardering te ontwikkelen, laten deze uitspraken zien dat hun ervaringen hen niet alleen hebben gevormd, maar ook krachtige eigenschappen hebben gegeven. Het erkennen van deze kwaliteiten biedt hen een stevige basis om verder op te bouwen.



Angst en spanning

Veel jongvolwassenen KOPP/KOV hebben dagelijks te maken met angst en spanning. Ruim 85,5% geeft aan dat stress en spanning invloed hebben op hun lichaam, bijvoorbeeld door vermoeidheid of hoofdpijn. Dit zijn signalen dat ze vaak onder druk staan.

Ook vindt 85,5% het lastig om echt te ontspannen, zelfs als ze in een veilige en vertrouwde omgeving zijn. Dit laat zien hoe sterk deze gevoelens aanwezig kunnen zijn, waardoor het lastig is om volledig tot rust te komen.

"Ik maak me zorgen dat ik onbewust dezelfde patronen of gedragingen van mijn ouder(s) zal herhalen."

Daarnaast voelt een groot deel van deze jongvolwassenen een sterk verantwoordelijkheidsgevoel voor anderen. Dat kan positief zijn, maar het wordt vaak te veel, vooral als ze moeite hebben om hun eigen grenzen aan te geven. Dit kan leiden tot gevoelens van uitputting en het gevoel dat alles te veel wordt.

Angst en spanning spelen vaak een grote rol in het leven van jongvolwassenen KOPP/KOV. Het herkennen van deze signalen en leren hoe je ermee om kunt gaan, kan bijdragen aan meer balans en welzijn in het dagelijks leven. *(Voor meer informatie over dit onderwerp kun je ook kijken naar Rapport 1, p.1.)*



Werk en studie

Voor veel jongvolwassenen KOPP/KOV zijn werk en studie een mix van ambitie en stress. Ze hebben vaak de wens om het goed te doen en zichzelf te bewijzen, maar dit gaat gepaard met een sterke druk die ze zichzelf opleggen. Maar liefst 90,4% van de respondenten geeft aan soms te kritisch op zichzelf te zijn en bang te zijn om fouten te maken. Dit perfectionisme kan hun prestaties beïnvloeden en ervoor zorgen dat ze sneller uitgeput raken of last krijgen van burn-outklachten.

"Ik ben soms zo bang om fouten te maken dat het mijn prestaties op het werk beïnvloedt."

Moeite met grenzen stellen

Een ander punt dat veel jongvolwassenen KOPP/KOV ervaren, is de uitdaging om duidelijke grenzen te stellen. Ruim 77,1% geeft aan dat het moeilijk is om 'nee' te zeggen op werk of in hun studie. Dit kan leiden tot situaties waarin ze zichzelf overbelasten door extra werk of verantwoordelijkheden op zich te nemen.

"Ik heb moeite om 'nee' te zeggen op het werk, waardoor ik vaak extra taken op me neem, zelfs als ik al overbelast ben."

Dit patroon leidt er ook toe dat meer dan de helft (51,8%) vaak extra werk accepteert, zelfs wanneer ze al te veel hooi op hun vork hebben. Vaak doen ze dit uit angst om anderen teleur te stellen of omdat ze bang zijn om als zwak over te komen.

Werk-privébalans

De moeite om grenzen te stellen heeft ook gevolgen voor hun werk-privébalans. Zo geeft 39,8% aan dat ze werk mee naar huis nemen of in de avonden en weekenden doorwerken. Dit wijst op een constante druk om altijd te presteren, zelfs ten koste van hun eigen rust en welzijn.

"Ik neem vaak werk mee naar huis, omdat ik het gevoel heb dat ik anders tekortschiet."

Deze constante spanning om te voldoen aan hun eigen hoge eisen, gecombineerd met een gebrek aan balans, kan ervoor zorgen dat ze zichzelf uitputten zonder tijd te nemen om op te laden.

Waardevolle vaardigheden

Ondanks de uitdagingen geven veel jongvolwassenen KOPP/KOV ook aan dat hun achtergrond hen waardevolle vaardigheden heeft gebracht. Zo zegt 62,6% dat ze eigenschappen hebben ontwikkeld die hen in hun werk of studie van pas komen.

"Mijn verleden heeft me geleerd om veerkrachtig te zijn, en dat helpt me nu in mijn werk."

Andere vaardigheden die vaak worden genoemd, zijn:

- Het vermogen om flexibel om te gaan met uitdagingen.
- Empathie en begrip voor anderen, wat helpt in teamverband.
- Doorzettingsvermogen en een sterk verantwoordelijkheidsgevoel.

Het sociale leven

Het sociale leven van jongvolwassenen KOPP/KOV wordt ook beïnvloed door hun jeugd en de uitdagingen die voortkomen uit het opgroeien met ouders met psychische problemen of verslavingen. Deze ervaringen hebben vaak geleid tot een verhoogd bewustzijn van hun eigen gedrag en de reacties van anderen, wat hen vatbaar maakt voor onzekerheid en isolatie in sociale situaties.

Bewustzijn en aanpassing in sociale situaties

Een opvallend aantal van 85,5% van de respondenten merkt dat ze zich meer bewust zijn van hun gedrag in sociale situaties dan hun leeftijdsgenoten. Dit verhoogde zelfbewustzijn kan enerzijds helpen om beter met anderen om te gaan, maar anderzijds leidt het vaak tot constante zelfcontrole en angst voor afwijzing.

"Ik ben me altijd bewust van hoe ik overkom op anderen, en dat maakt het moeilijk om echt mezelf te zijn."

Door deze constante zelfreflectie is het voor velen lastig om spontaan en authentiek te zijn in sociale interacties. Bovendien ervaart 75,9% van de respondenten vaak het gevoel dat mensen om hen heen niet hun ware zelf zien of begrijpen. Dit gevoel van "onzichtbaarheid" of misverstaan worden kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid en vervreemding.

"Ik heb vaak het gevoel dat mensen om me heen niet echt begrijpen wie ik ben of wat ik heb meegemaakt."

Eenzaamheid en gevoeligheid voor anderen

Eenzaamheid speelt een grote rol in het leven van jongvolwassenen KOPP/KOV. Maar liefst 73,4% voelt zich vaak eenzaam, zelfs wanneer ze omringd zijn door anderen. Dit kan voortkomen uit het gevoel dat hun ervaringen niet volledig begrepen worden, waardoor het moeilijk is om diepere connecties aan te gaan.

"Ik voel me vaak alleen, zelfs als ik omringd ben door vrienden. Het is alsof er altijd een barrière is die me tegenhoudt om echt dichtbij iemand te komen."

Daarnaast is 84,4% van de respondenten **gevoelig voor de emoties en reacties van anderen**. Dit maakt hen empathisch, maar het kan ook overweldigend zijn.

"Ik ben zo gevoelig voor de emoties van anderen dat het soms overweldigend is. Het is moeilijk om die emoties los te laten en mijn eigen grenzen te bewaken."

Deze gevoeligheid kan leiden tot **emotionele uitputting**, vooral in sociale situaties waarin veel van hen wordt verwacht.

Vertrouwen en sociale drempels

Het gebrek aan vertrouwen in anderen speelt een grote rol in het sociale leven van jongvolwassenen KOPP/KOV. Velen hebben moeite om zich emotioneel open te stellen, wat vaak leidt tot oppervlakkige relaties. Dit gebrek aan diepgaande sociale connecties versterkt het gevoel van eenzaamheid en isolatie.

De angst voor afwijzing of oordeel houdt hen vaak tegen om hulp of steun te zoeken.

"Ik merk dat ik me vaak afsluit van anderen, uit angst dat ze me niet zullen begrijpen of dat ze me zullen afwijzen."

De sociale uitdagingen van jongvolwassenen KOPP/KOV laten zien hoe hun opvoeding invloed heeft op hun sociale leven. Hoewel ze vaak kampen met onzekerheid, eenzaamheid en moeite om relaties aan te gaan, hebben ze ook een verhoogd bewustzijn en empathie ontwikkeld. Het opbouwen van een ondersteunend en begripvol netwerk kan hen helpen om zich veiliger en zelfverzekerder te voelen in sociale situaties.



Intieme relaties

Intieme relaties vormen vaak een uitdaging voor jongvolwassenen KOPP/KOV. De instabiliteit en problematiek die ze in hun jeugd binnen relaties hebben ervaren, maken het voor velen moeilijk om gezonde en stabiele relaties op te bouwen.

Meer dan de helft (55,4%) geeft aan moeite te hebben met het onderhouden van intieme relaties.

"Ik durf niet te hechten en dus ook geen relatie aan te gaan."

Deze uitspraak illustreert de angst voor emotionele nabijheid, die vaak leidt tot het vermijden van diepgaande relaties.

Moeite met vertrouwen

Een groot deel van de jongvolwassenen (66,3%) heeft soms moeite om volledig vertrouwen te hebben in hun partner. Dit wantrouwen vindt zijn oorsprong in eerdere ervaringen waarin ze teleurgesteld of gekwetst zijn.

"Ik heb moeite om volledig op mijn partner te vertrouwen vanwege mijn ervaringen in het verleden."

Dit gebrek aan vertrouwen kan een belemmering vormen voor het opbouwen van een gezonde en stabiele relatie.

Behoeften en communicatie

Daarnaast geeft 62,6% aan dat ze het lastig vinden om hun eigen behoeften binnen een relatie te uiten, vooral als die conflicteren met de wensen van hun partner. Dit kan leiden tot een patroon waarin ze hun eigen verlangens onderdrukken om de ander tevreden te stellen.

"Ik vind het moeilijk om mijn eigen behoeftes uit te spreken, omdat ik bang ben de ander teleur te stellen."

Zorgen over herhaling van patronen

De invloed van hun jeugd is ook zichtbaar in de zorgen van 74,7% van de respondenten dat ze onbewust de relatie- of gedragspatronen van hun ouders zullen herhalen.

"Ik ben bang dat ik dezelfde fouten zal maken als mijn ouders, vooral in mijn relaties."

Bindingsangst en intimiteit

Bindingsangst is een veelvoorkomend thema onder jongvolwassenen KOPP/KOV. Respondenten gaven aan moeite te hebben met hechten, vaak uit angst voor afwijzing of kwetsbaarheid. Problemen rondom seksualiteit en fysieke intimiteit werden ook genoemd, variërend van het vermijden van seksuele relaties tot moeite met nabijheid door traumatische ervaringen.

Positieve verhalen

Ondanks de uitdagingen in het aangaan en onderhouden van intieme relaties, delen sommige jongvolwassenen KOPP/KOV hoopvolle en positieve ervaringen. Zij geven aan dat ze, ondanks hun moeilijke start, hebben geleerd om gezonde relaties op te bouwen. Voor velen heeft dit tijd gekost en was het een proces van vallen en opstaan, maar ze benadrukken dat het mogelijk is om patronen te doorbreken.

Een belangrijke factor bij het opbouwen van een gezonde relatie is vaak het bewust worden van hun eigen patronen en het leren herkennen van triggers. Dit helpt hen niet alleen om te begrijpen waarom bepaalde reacties ontstaan, maar ook om nieuwe manieren van omgaan met situaties te vinden:

"Ik heb met hulp geleerd om eerlijk te zijn over mijn gevoelens en behoeften. Het was moeilijk, maar ik merk dat mijn partner en ik daardoor veel sterker staan."

Anderen noemen dat steun en begrip vanuit hun omgeving cruciaal zijn geweest. Het hebben van een partner die geduldig is en bereid is om samen te werken aan vertrouwen en open communicatie, heeft veel jongvolwassenen geholpen om angst voor hechting of kwetsbaarheid te overwinnen.

Bovendien benadrukken sommige respondenten hoe belangrijk het is om aan zichzelf te werken, bijvoorbeeld door therapie of zelfreflectie, voordat ze een diepgaande relatie konden aangaan.

"Ik moest eerst leren om mezelf te accepteren voordat ik iemand anders in mijn leven kon toelaten. Nu ben ik in een relatie waarin ik me veilig en gewaardeerd voel."

De ervaringen van jongvolwassenen KOPP/KOV met intieme relaties zijn vaak complex en beïnvloed door hun jeugd. Angst voor hechting, moeite met vertrouwen, uitdagingen in communicatie en zorgen over het herhalen van ouderlijke patronen vormen veelvoorkomende obstakels. Deze uitdagingen kunnen leiden tot een gevoel van afstand, onzekerheid en soms zelfs het vermijden van relaties.

Tegelijkertijd laten de positieve verhalen zien dat verandering mogelijk is. Het proces kost vaak tijd en moeite, maar kan leiden tot relaties die meer gebaseerd zijn op vertrouwen, respect en openheid.

Deze inzichten laten zien hoe waardevol steun en begeleiding kunnen zijn voor jongvolwassenen KOPP/KOV bij het omgaan met de uitdagingen van relaties en het ontwikkelen van meer stabiele en vertrouwelijke relaties.

Ouderschap

Voor jongvolwassenen KOPP/KOV is ouderschap een gevoelig en complex thema. Door hun eigen jeugd, waarin ze opgroeiden met ouders met psychische problemen of verslavingen, worstelen velen met angsten en onzekerheden over hun rol als ouder.

Zorgen over erfelijkheid

Een veelvoorkomende zorg is dat psychische kwetsbaarheden erfelijk zijn en mogelijk worden doorgegeven aan hun kinderen. Maar liefst 72,3% van de respondenten deelt deze zorg.

"Ik maak me zorgen dat mijn eigen ervaringen mijn vermogen om een ondersteunende ouder te zijn, ongunstig kunnen beïnvloeden."

Deze angst kan twijfels oproepen over hun vermogen om een stabiele en liefdevolle omgeving voor hun kinderen te creëren.

Angst om opvoedingspatronen te herhalen

Daarnaast maakt 62,6% van de jongvolwassenen zich zorgen dat ze onbewust dezelfde opvoedingspatronen zullen overnemen als hun ouders. Dit komt vaak voort uit de negatieve ervaringen uit hun jeugd, zoals emotionele verwaarlozing of een gebrek aan steun.

"Ik maak me soms zorgen dat ik de opvoedingspatronen van mijn ouders zal herhalen, vooral in stressvolle situaties."

Impact van eigen psychische gezondheid

Ruim de helft (55,4%) geeft aan dat ze soms vrezen dat hun eigen psychische gezondheid een negatieve invloed kan hebben op hun kinderen. Dit benadrukt de voortdurende zorgen over hun eigen stabiliteit en de mogelijke impact daarvan op hun ouderschap. Sommigen hebben actief hulp gezocht om met deze uitdagingen om te gaan.

"Ik heb actief hulp gezocht om ervoor te zorgen dat ik niet dezelfde fouten maak als mijn ouders."

Positieve inzichten

Ondanks de zorgen gelooft 65% van de respondenten dat hun ervaringen als KOPP/KOV hen unieke inzichten en empathie hebben gegeven. Deze eigenschappen kunnen hen helpen om begripvolle ouders te worden. Dit vertrouwen biedt hoop en laat zien dat jongvolwassenen KOPP/KOV niet alleen worstelen met de impact van hun jeugd, maar ook kansen zien om het anders te doen.

Ouderschap brengt voor jongvolwassenen KOPP/KOV specifieke uitdagingen en onzekerheden met zich mee. Toch laten ze zien dat veel jongvolwassenen KOPP/KOV bereid zijn om bewust te reflecteren en stappen te zetten om het anders te doen dan hun ouders. Hun ervaringen hebben hen vaak empathischer en bewuster gemaakt, wat een goede basis kan bieden voor hun eigen rol als ouder.

Hulp vragen

Voor veel jongvolwassenen KOPP/KOV is het vragen om hulp of ondersteuning een grote uitdaging. De terughoudendheid om hulp te zoeken is diepgeworteld en beïnvloed door hun opvoeding en eerdere ervaringen. Uit de gegevens blijkt dat ze zich vaak ongemakkelijk voelen bij het benaderen van anderen, zelfs binnen hun directe omgeving.

Familie en vrienden:

67,4% van de respondenten voelt zich niet comfortabel om hulp te vragen aan hun ouders, terwijl 66,3% hetzelfde aangeeft over andere familieleden, zoals broers, zussen of grootouders. Ook buiten de familie zijn er barrières: 40,9% voelt zich ongemakkelijk om steun te zoeken bij vrienden.

Werk en onderwijs:

Het vragen om hulp bij leidinggevendenden of docenten is voor 57,8% van de jongvolwassenen moeilijk.

Professionele hulp:

Zelfs bij gezondheidsprofessionals voelt 34,9% zich niet op hun gemak, ondanks dat deze vaak als veilige hulpbronnen worden beschouwd.

Obstakels voor het vragen om hulp

De redenen achter deze terughoudendheid zijn divers:

1. Angst voor negatieve reacties of oordeel (60,2%): Veel jongvolwassenen vrezen dat hun hulpvraag wordt afgewezen of niet serieus wordt genomen.

"Ik ben bang voor afwijzing, dat anderen mij niet willen helpen."

2. Twijfels over beschikbaarheid (44,6%): Velen vragen zich af of anderen wel beschikbaar zijn om te helpen, wat kan wijzen op een gebrek aan vertrouwen in hun sociale netwerk.

"Ik durf niet te leunen omdat ik bang ben dat mijn netwerk dan wegvalt."

3. Zelfredzaamheid (75,9%): Een groot deel voelt de druk om zichzelf te redden, vaak omdat ze dit al op jonge leeftijd moesten doen.

"Ik ben gewend om altijd de sterkste te zijn en dus heeft een ander de hulp harder nodig/stel ik me aan."

4. Professionele of sociale gevolgen (33,7%): De angst om als zwak of onbekwaam te worden gezien, speelt voor velen mee.

"Ik ben bang dat mensen mij zullen beoordelen als zwak als ik om hulp vraag."

5. Misinterpretatie of overbelasting van anderen: Sommigen vrezen dat hun hulpvraag te zwaar zal zijn voor anderen.

"Ik ben bang dat mijn hulpvraag teveel is voor de ander en diegene dan onderuit gaat door mijn toedoen."

Invloed van schaamte en onzekerheid

Veel jongvolwassenen KOPP/KOV voelen schaamte en onzekerheid bij het vragen om hulp. Dit komt vaak door angst voor afwijzing, maar ook door de overtuiging dat ze hun problemen zelf moeten oplossen. Deze gedachte kan ervoor zorgen dat ze minder snel steun zoeken, waardoor uitdagingen soms groter worden.

Toch gaf een deel van de respondenten aan geen moeite te hebben met het vragen om hulp. Zij hebben manieren gevonden om over schaamte en angst heen te stappen en ervaren steun zoeken als een belangrijke stap vooruit. Hun verhalen laten zien dat het mogelijk is om deze drempels te overwinnen.

Ondersteuning

Veel jongvolwassenen KOPP/KOV geven aan dat ze meer gerichte ondersteuning nodig hebben. Veel respondenten gaven aan behoefte te hebben aan lotgenotencontact, waarbij ze hun ervaringen kunnen delen met anderen die vergelijkbare situaties hebben meegemaakt. Dit kan hen helpen om zich minder alleen te voelen en meer begrip te ervaren.

Ook maatwerk in ondersteuning wordt belangrijk gevonden. Dit betekent hulp die past bij hun specifieke achtergrond en behoeften. Met de juiste begeleiding kunnen jongvolwassenen leren omgaan met de uitdagingen uit hun jeugd en vaardigheden ontwikkelen om een stabiel en fijner leven op te bouwen.



Zorgprofessionals en hulpverleners

Voor jongvolwassenen KOPP/KOV is het delen van hun achtergrond met hulpverleners geen vanzelfsprekendheid. Of ze zich hier comfortabel bij voelen, hangt af van verschillende factoren.

Wat maakt het makkelijker om te delen?

De volgende punten zouden het voor veel jongvolwassenen makkelijker maken om hun verhaal te delen:

- Meer gevoeligheid, kennis en begrip van hulpverleners over KOPP/KOV (60,2%): Jongvolwassenen willen dat hulpverleners begrijpen wat het betekent om op te groeien met ouders met psychische problemen of verslavingen.
- Meer bewustzijn over mentale gezondheid in de samenleving (51,8%): Een open gesprek over mentale gezondheid kan het gevoel van schaamte of isolatie verminderen.
- Meer informatie over KOPP/KOV bij huisartspraktijken (44,6%): Toegang tot duidelijke informatie kan jongvolwassenen helpen om sneller de juiste hulp te vinden.
- Het besef dat ze niet de enige zijn (39,8%): Het weten dat anderen soortgelijke ervaringen hebben, kan steun en vertrouwen bieden.
- Toegang tot positieve ervaringen van anderen (31,3%): Verhalen van mensen die hun achtergrond succesvol hebben gedeeld, geven hoop en inspiratie.
- Hulpmiddelen om hun achtergrond uit te leggen (36,1%): Tools of begeleiding kunnen helpen om hun verhaal duidelijker en makkelijker over te brengen.

Extra behoeften

Daarnaast noemen respondenten specifieke extra wensen, zoals:

- Traumasensitief handelen: Hulpverleners die getraind zijn in het herkennen en respecteren van trauma's.
- Cursussen voor het voorkomen van overdracht van problemen op gezinsleden: Praktische ondersteuning voor jongvolwassenen die zelf een gezin willen vormen of hebben.

Vertrouwen als sleutel

Voor veel jongvolwassenen is vertrouwen in de hulpverlener essentieel. Sommige respondenten hebben geen moeite met het delen van hun achtergrond, terwijl anderen aangeven dat ze alleen open durven te zijn als ze zich begrepen en veilig voelen.

"Ik ben bang voor het oordeel over hoe mijn ouders het gedaan hebben."

Waar kun je terecht?

Als jongvolwassen KOPP/KOV

- Naasten Centraal Young is er voor jongvolwassen naasten en heeft het volgende aanbod:
 - Een besloten Facebookgroep
 - Een instagram pagina
 - 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

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

- De online cursus '[Koppsupport](#)' van het Trimbos Instituut voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar (www.koppsupport.nl)

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

MIND Naasten Centraal

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

MIND Hulplijn

- 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

Eleni Papamikrouli
(projectleider KOPP/KOV aan ZET)

Met dank aan

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

Afbeeldingen

www.pexels.com

Versie

1e versie, december 2024

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

© 2024 MIND Naasten Centraal. Alles uit dit rapport mag gebruikt worden zolang de bron juist wordt vermeld.