

Hoe praat je met ouders over ouderschap?

Zorg voor Ouders met Psychische en/of Verslavingsproblematiek en hun kinderen (KOPP/KOV)

De meeste mensen hechten grote waarde aan de rol die zij hebben als ouder. Voor mensen met psychische of verslavingsproblematiek is dit niet anders. Maar hun problematiek beperkt vaak hun relationele functioneren en daarmee ook het ouderschap. Veel van deze mensen maken zich dan ook zorgen over hun kinderen. Door (zelf)stigma zullen zij hun zorgen vaak niet met anderen durven delen.

Ook voor hulpverleners is het bespreken van ouderschap geen vanzelfsprekendheid. Vaak genoeg geven professionals aan dat ze dit ingewikkeld vinden. Maar met openheid over deze problemen, wordt ook de deur naar oplossingen geopend.

Hoe begin je een gesprek met ouders als je vermoedt dat er thuis iets aan de hand is?

4 tips voor een goed gesprek

1. Praat zonder oordeel

Allereerst, leg je zorgen voor aan de ouders, ook al zie je daar tegenop. Belangrijk is dat je dat doet zonder oordeel. Je wilt het met hen niet hebben over 'slecht ouderschap', maar je hebt iets gezien of gehoord dat je opvallend vindt: een kind dat zich bijvoorbeeld opeens anders gedraagt of een leerling die nooit eten mee naar school heeft. Je wilt graag hun visie daarop. Misschien is er wel een heel aannemelijke verklaring voor.

Wees tijdens het gesprek betrokken en open. Vraag dus wat ouders ervan vinden: van de zorgen, van het gesprek, van hun kind. Weet wat je doel is en stem het gesprek daarop af.

2. Bouw het gesprek op

In Nederland zijn wij gewend 'met de deur in huis te vallen': beter meteen zeggen waar het op staat dan om de hete brij heen draaien. Daar is wat voor te zeggen, maar bouw het gesprek wel zorgvuldig op. De kern is dat je concreet formuleert wat je bij een kind hebt

waargenomen en breng dat op een respectvolle manier over. Ga uit van een gezamenlijk doel: het beste voor hebben met hun kind.

Om samen te zoeken naar een oplossing voor mogelijke problemen, is het essentieel dat je vanaf het eerste signaal open bent over je zorgen en over wat je van plan bent te gaan doen. Doe niets achter de rug van ouders om: dat roept weerstand op en vergroot de kans op hevige emoties of weigeren om met jou te praten.

3. Luister actief

Actief luisteren betekent: luisteren, doorvragen en samenvatten. Met samenvatten herhaal je de belangrijkste dingen die de ouder heeft verteld. Een mooie manier om ouders te laten merken dat je aandachtig hebt geluisterd.

Wanneer je jouw zorgen over hun kinderen deelt, kunnen emoties soms hoog oplopen. Boosheid, verdriet of onbegrip: het is belangrijk om ruimte hieraan te geven. De kans is groot dat de emoties dan sneller zullen zakken. Bedenk van te voren of je iemand bij het gesprek wilt hebben, bijvoorbeeld een leidinggevende of een aandachtsfunctionaris.

4. Verzeker geen geheimhouding

Soms zegt een ouder dat hij of zij wel met jou wil praten, maar dat je het er dan met niemand anders over mag hebben. Net als bij kinderen mag je ouders dat niet toezeggen. Als je geheimhouding belooft, kan je in een lastige situatie komen: je wilt het vertrouwen van ouders niet beschamen, maar als zij jou iets vertellen wat ernstig is, moet je wel in actie komen en anderen betrekken om de situatie te veranderen in het belang van het kind. Wat je wél kunt beloven is dat je niets zult doen zonder eerst met de ouder te overleggen.

Checklist

- Leg de reden voor het gesprek over kinderen uit.
- Wees steunend en niet controlerend.
- Bespreek praktische zaken.
- Maak weerstand bespreekbaar (schaamte, loyaliteit, angst).
- Benoem het schuldgevoel.
- Breng het onderwerp 'ouderschap' als vanzelfsprekend.
- Neem de gevoelens van ouders serieus.
- Problematiseer niet onnodig.
- Benoem zaken die goed gaan.

Voorbeeldvragen

- Hoe gaat het met de kinderen?
- Wat gaat er goed en wat vind je moeilijk?
- Hoe is het om op te voeden in deze situatie?
- Heb je vragen of zorgen over je kind?
- Weten de kinderen wat er aan de hand is?
- Praten jullie er wel eens over?
- Ervaar je steun van je omgeving?
- Kan jullie gewone leven doorgaan?
- Zou je hier ondersteuning voor willen?

Meer informatie voor ouders

- **www.kopopouders.nl**
Informatie voor ouders met een psychische kwetsbaarheid door o.a. gratis online cursus, chat, filmpjes.
- **www.ouderschap-psichiatrie.nl**
Inforatie voor ouders met een psychische kwetsbaarheid gericht op juridische vragen, bevat ook Engelse informatie.
- **www.stevigouderschap.nl**
Hulp en ondersteuning voor ouders bij het opvoeden.
- **'Ik wil jullie iets vertellen' van Karin Glistrup**
Dit boek helpt ouders (en hulpverleners) om met kinderen te praten over psychische problemen van hun ouders.

Deze informatie is gebaseerd op 'hoe praat je met ouders' van de Augeo Foundation (mei 2019) en de zorgstandaard KOPP / KOV (ggzstandaarden.nl).