

Laat de kinderen niet in de kou staan

“Nou papa, dan ben jij dus de kookpiet”, hoorde ik mijn twee dochters van 7 en 9 jaar zeggen. “Kookpiet”, zei ik stillietjes, en met pijn in mijn hart dacht ik aan coke-piet. Het is nu ruim tien jaar geleden dat dit in november gebeurde. Sinterklaas was in het land en de pieten hadden allemaal namen aan hun pietbestaan toegevoegd gekregen die bij hun taak hoorde. De pakjespiet, de hoofdpiet, de stookpiet, enzovoorts. Mijn dochters waren van school thuisgekomen en noemden mij de kookpiet, want ik zorgde altijd voor het eten, inclusief de warme maaltijd. Dat waren ze niet anders gewend. Ook in de tijd voor ik, aan het begin van dat jaar, scheidde van mijn vrouw.

Een scheiding die – als ik er nu rationeel naar terugkijk – niet meer te vermijden was, al dacht ik toen wat een vreemde zet van haar. Er is toch niet zoveel aan de hand? Dit ondanks het gegeven dat ik al langere tijd verslaafd was aan coke, alcohol en benzo’s. Enkele jaren voor mijn scheiding had ik een burn-out gekregen die me twee jaar van mijn leven kostte om er weer bovenop te komen. De tijd daarna, en dus ook het heden, betitel ik ook wel eens als extra tijd. Want in de donkere dagen van die burn-out heb ik meerdere keren geprobeerd om mezelf van het leven te beroven.

Dat waren geen momenten om aandacht te trekken. Ik vond mezelf een klootzak, een slechte vader met geen recht van bestaan. Coke en alcohol verlichtte de psychische last en na coke te hebben gebruikt was ik een wrak, kon ik amper slapen en dan kwamen de benzo’s in beeld. Ik hoefde maar te piepen of mijn huisarts schreef weer een zak vol voor. En dat alles in het eerste jaar van mijn scheiding, met een omgangsregeling waarin de kinderen op en af acht dagen bij haar en zes dagen bij mij zouden zijn. Nu stond ik er in die zes dagen alleen voor. Ik hield en hou nog steeds waanzinnig veel van mijn dochters. In de zes dagen dat ze bij mij waren probeerde ik zo goed mogelijk de vaderrol in te vullen. Kinderen begeleiden naar zwembles, de scouting, ponyrijden, enzovoort. Maar zoals de echte kenner weet, houd je het in zo’n verslavingsvolle periode niet vol om die zes dagen nuchter/clean te blijven.

Dat werden momenten dat papa voor de meiden minder in beeld was. Pyjamadagen/weekenden werden dat dan ook

wel. En papa was moe, had veel last van hoofdpijn, zocht zijn bed (overdag) op en de kinderen speelden samen, keken uren televisie en maakten me op momenten ook wel wakker als er iets aan de hand was of het moment van het avondeten aanstaande was. Dan geraakte ik in actie en kon ik gelukkig doen wat er van me verlangd werd. Het gaf me ook wel het idee te gaan minderen met de middelen, ja stoppen zou misschien wel iets kunnen zijn. Het gevoel van falen en schaamte zette ik om in een rol van verwenpapa. De kinderen kregen van alles en nog wat en we gingen er best veel op uit. Vriendjes e/o vriendinnetjes mochten mee en hun ouders hoefden niet mee te betalen of zoiets dergelijks. Maar naarmate de tijd vorderde namen tijdens “mijn zes dagen” de contacten met hun vriendjes af. Ging er geen klasgenootje meer mee om bij mij thuis te spelen. En mijn ideeën om te minderen of te stoppen, waren als bij donderslag verdwenen nadat ik de kinderen bij hun moeder had gebracht. Destijds had ik het idee dat ze wel wat last van mijn gebruik en consumptie hadden, maar later zonder gevolgen als normale kinderen zich er doorheen zouden slaan. Overal is toch wel iets aan de hand hield ik mezelf voor. Nou, niet dus!!!



Destijds had ik nauwelijks het besef dat kinderen in omstandigheden waarbij een of beide ouders met verslavings- e/o psychische problemen te maken hebben, extra kwetsbaar zouden zijn. Zowel ten tijde van hun kind zijn als ook op latere leeftijd. Inmiddels is bekend dat zij later twee tot drie keer meer kans hebben om zelf problemen te ontwikkelen. Daarbij hebben ze vaker problemen met relaties en intimiteit en zijn ze bovendien vaker slachtoffer van kindermishandeling.

577.000

577.000 kinderen hebben een ouder die een psychische aandoening heeft. Een hoog percentage van de ouders met een verslavingsprobleem heeft ook een psychische aandoening. Waarschijnlijk zijn er nog veel meer kinderen die een ouder hebben met een psychische aandoening dan uit de cijfers blijkt. De cijfers zijn gebaseerd op een berekening van het aantal ouders dat in het jaar van het onderzoek een stemmingsstoornis, angststoornis, ADHD of een alcoholverslaving had. Andere psychische problemen, alcoholmisbruik en/of andere vormen van verslaving zijn niet meegenomen, omdat hierover geen recente cijfers bekend waren. De cijfers over kinderen van ouders met een psychisch probleem en/of een verslavingsprobleem zouden hoger zijn wanneer deze cijfers wel waren meegenomen.



Uit onderzoek blijkt dat preventiemaatregelen effectief zijn voor kinderen van ouders met psychische aandoeningen of verslavingsproblemen. De maatregelen verminderen de kans aanzienlijk dat deze kinderen zelf ook problemen krijgen. Evenwel worden de kinderen, als gevolg van onder andere loyaliteit en gevoelens van schuld en schaamte, zeer beperkt door de hulpverlening bereikt. Daarnaast speelt een grote rol dat ouders als de dood zijn dat de kinderen uit huis worden geplaatst. En ouders moeten, tot de kinderen 15-16 jaar zijn, toestemming verlenen om hulp te mogen accepteren. Anders vallen de kinderen buiten de boot van de hulpverlening. Verder zijn de preventiemaatregelen veelal kort van duur.

Kijkend naar mijn eigen verleden zie ik dat verslaving en psychische problemen door de generaties heen aan de orde zijn. Mijn overgrootvader was volgens de overlevering stomdronken in de gracht gefietst en er niet levend uitgekomen. Opa was in de jaren dertig van de vorige eeuw arbeider in een wolfabriek. Een tijd dat je je loon elke week op vrijdag handje-contantje uitbetaald kreeg. En wat deed mijn opa - evenals veel van zijn collega's - die ging vrijdagmiddag naar de kroeg. Destijds was het niet ongewoon dat het hele weekloon er die dag doorheen ging.

Mijn oma met haar negen kleine kinderen thuiszittend, had dan voor de aankomende week geen of heel weinig geld voor het gezin. Dus wat deed mijn oma, die stuurde haar oudste zoon - mijn vader - eropuit om haar man uit de kroeg te krijgen.

Mijn vader werd door mijn opa hard aangepakt en elke week meerdere keren in elkaar geramd. Dat heeft bij mijn vader een grote afkeer van drank ontwikkeld, als ook psychische moeilijkheden teweeggebracht. Hij was fel anti-alcohol en bij ons thuis werd er niet gedronken.

Het centrum voor jeugd en gezin bestond niet en er was amper aandacht voor de kinderen.

Ik werd grotendeels aan mijn lot overgelaten en stond zelf op, ontbeet in mijn eentje, ging naar school en kwam weer thuis in een situatie waarbij mijn moeder depressief op bed lag en mijn vader, arbeidsongeschikt verklaard,

zijn draai niet kon vinden. Familie en vrienden waren niet meer in beeld, relaties van mijn ouders met anderen waren van korte duur. Zelf werd ik op school gepest en had ik een enkel vriendje, een buitenbeentje waarmee ik omging. Ik stond er alleen voor en had niemand - buiten mijn broer, als die thuis was - om op terug te vallen.

Op latere leeftijd begon ik veel te drinken en ik bagatelliseer dat nog wel eens met: maar niet zoveel als die zware dronkenlappen. Mijn latere vriendinnen Coca en Ine (cocaine) hebben me geheel naar de afgrond gebracht. In die tijd waren het ook mijn enige vriendinnen en mijn vrienden liet ik alsmat meer in de steek, waardoor contacten vervaagden en ophielden te bestaan.

training "kinderen van ouders met verslavingsproblemen"

Dat mijn dochters (later) grote kans liepen om verslaafd te raken of met psychische e/o somatische problemen van doen zouden krijgen, kwam destijds - zoals eerder aangegeven - niet in mij op. Maar ik stond er volop achter en gaf toestemming dat mijn oudste dochter in haar pubertijd de training "kinderen van ouders met verslavingsproblemen" wilde doen. Er was aandacht voor

haar als kind, als puber. Even weg uit die situatie thuis en met gelijkgezinden/ leeftijdsgenoten spreken. Kinderen twijfelen vaak of het gedrag van de ouders aan hen ligt; nou, nee dus. Je bent kind en hebt recht op gedrag wat bij je leeftijd past. Ouders horen daarmee om te gaan. Dat is niet altijd even makkelijk, maar wel de realiteit. En door in een groep daarover met elkaar te praten weten ze dat ze niet de enige zijn of alleen staan.

Verder worden ziektesymptomen besproken en krijgen ze meer inzicht in de werking van die mechanismen en daaruit voortvloeiend gedrag. Ik had haar enkele maanden niet meer gesproken of gezien. Ze had het contact met mij verbroken. Wel volgde ik haar ontwikkelingen in het contact met mijn ex-vrouw of sprak mijn jongste dochter over haar wanneer ze een aantal dagen bij mij doorbracht. Dat het voor de jongste niet gemakkelijk was begreep ik maar al te goed. Tijdens de training waren er twee ouderavonden die ik met mijn ex-vrouw bezocht. De tweede keer was aan het einde van de training en ieder kind had voor haar of zijn ouder(s) een videoboodschap. Strak in de camera kijkend, zei ze me dat ze veel aan de training had gehad en dat ik moest doorgaan met het volgen van het goede pad. Van binnen brak mijn hart, ik zou haar willen omarmen en een dikke knuffel willen geven. Nu ik dit schrijf schieten de tranen me in de ogen, iets wat me toen ook gebeurde maar wat ik niet wilde laten blijken naar de anderen; wat kunnen mensen toch ingewikkeld in elkaar zitten.

De jongste heeft een andere beleving van de tijd dat ik het, om het maar zo te noemen, "moeilijk met mezelf had". Ze geeft nu aan er niet veel van mee te hebben gekregen, noch zich veel te kunnen herinneren. Enerzijds niet vreemd om te horen, want haar oudere zus nam de ouderrol op zich op momenten dat ik daarin niet thuis gaf. Wel zag ik dat ze behoorlijke gedragsproblemen had. En daar was aanvankelijk niet veel beweging in te krijgen, totdat ze in haar pubertijd een vriendje had en dat gedrag in de weg kwam te zitten. Ik heb haar vervolgens kunnen bewegen om hulp te zoeken bij de ggz. Daar heeft ze zich aangemeld en heeft ze de behandeling met beide handen aangegrepen en is er voor de volle 100% voor gegaan. Uiteindelijk heeft het een klein jaar geduurd, maar wat kwam daar voor een mooie vlinder uit voort. Tjeminee, wat ben ik apetrots op haar.

De moraal van het verhaal is dus: voorkomen is beter dan genezen. Ouders met psychische aandoeningen of verslavingsproblemen zijn m.i., net zo vaak als ouders zonder die problemen, gek op hun kinderen en willen voor hen het beste. Alleen zijn ze daar niet altijd goed toe in staat. De kinderen dan een steuntje in de rug geven, zonder vrees dat ze bij het minste of geringste uit huis worden geplaatst, is belangrijk. Zoek mogelijkheden om het kind, kind te laten zijn. Die mogelijkheden bestaan, maar worden nog onvoldoende benut. Het is tijd dat er volop aandacht voor de kinderen komt, zodat het stigma daaromheen verdwijnt en hulp zoeken als cool wordt beschouwd. Als eerste komt het de kinderen ten goede, ten tweede de ouders/ familie en vrienden en ten derde de BV Nederland. Want vroeg ingrijpen kost de staat uiteindelijk veel minder geld dan wanneer later hulp wordt gezocht en allerlei vervormingen in het gedrag moeten worden bijgesteld.



Stichting het Zwarte Gat springt in de bres voor de kinderen!

Dit jaar gaat Stichting het Zwarte Gat specifiek actie ondernemen om kinderen van ouders met een verslavingsprobleem te ondersteunen. Het belangrijkste speerpunt is om deze kinderen te helpen veerkrachtig te worden en te blijven. Samen met andere partijen worden concrete acties georganiseerd om kinderen te ondersteunen. Het gaat naar schatting om toch zeker 50.000 kinderen. Natuurlijk is daarvoor geld nodig. Uw bijdrage is van groot belang. U kunt doneren op bankrekening: **NL30 ABNA 0520148843**
t.n.v. Stichting het Zwarte Gat, o.v.v. kinderen.
Niemand kiest voor een verslaving! Laat het kind daar niet de dupe van zijn!! Steun ons project.

Informatiebron van de cijfers en gegevens:

Trimbos Instituut.

Naam van de schrijver bij de redactie bekend.

Januari 2019.