



Met Kriebel op reis

Een koffer vol met materialen
om KOPP- en KOAP-kinderen
te ondersteunen

Familieplatform i.s.m. Ligant
31 mei 2024



Opgroeien

Inhoudstafel

Inhoud

1.	Inleiding: maak kennis met de praktijk	3
2.	Praktijkbeschrijving	5
2.1	De aanleiding: probleem- en vraagstelling	5
2.2	Voor wie: doelgroep	6
2.3	Wat wil je bereiken: doelen	8
2.4	Uitgangspunten van je praktijk	9
2.5	Opbouw van je praktijk	10
2.6	Inhoud van het aanbod: concrete werkwijze, materialen en links	13
2.7	Verwante praktijken	13
3.	Onderbouwing	15
3.1	Theoretisch kader	15
3.2	Argumenten op basis van onderzoek	18
4.	Voorwaarden voor uitvoering	20
4.1	Competente medewerkers	20
4.2	Kwaliteitsbewaking	20
4.3	Ruimte en infrastructuur	21
4.4	Kostprijs	22
4.5	Overdracht en implementatie	23
5.	Bronnen	24
6.	Contactgegevens	27

1. Inleiding: maak kennis met de praktijk

Met de methodiek ‘Met Kriebel op reis’ ondersteun je KOPP- en KOAP-kinderen¹ (kinderen van ouders met psychische problemen of afhankelijkheidsproblemen). Dat zijn heel gewone kinderen, die opgroeien in bijzondere omstandigheden. Door die omstandigheden lopen ze meer risico om zelf later psychische moeilijkheden te ondervinden. Een steuntje in de rug kunnen ze dus wel gebruiken. Want we weten dat er heel wat beschermende factoren zijn die hen daar een stukje voor kunnen helpen behoeden. Vanuit dit uitgangspunt hebben de medewerkers van Ligant (het netwerk geestelijke gezondheid kinderen en jongeren van Limburg) destijds al hun ervaring bij elkaar gebracht tot een concreet en werkbaar geheel dat de Kriebelkoffer is geworden. In overleg met Ligant, staat Familieplatform in voor de verdere verspreiding van de methodiek. Uiteraard is er nog steeds een nauwe samenwerking tussen beide organisaties en worden ook de andere netwerken betrokken.

Met Kriebel vertrek je ‘op reis’ aan de hand van een landkaart met 8 landen. Elk land staat voor een thema dat belangrijk is voor deze doelgroep. Zo kun je na de eerste kennismaking via de thema’s ‘vertrek’ en opbouwen van ‘veiligheid en vertrouwen’, aan de slag met thema’s zoals ‘thuisituatie bespreekbaar maken’, ‘je bent niet alleen’, ‘vertrouwensfiguur en sociale steun’, ‘informatie’, ‘gevoelens’ en ‘zorg voor jezelf’. In de bijbehorende koffer vind je boekjes, spelletjes, handpoppen en andere tools om je daarbij te ondersteunen wanneer je spelenderwijs in gesprek gaat met de kinderen. Alle thema’s en bijbehorende materialen zijn zowel bestemd voor KOPP- als voor KOAP-kinderen. Zij hebben erg soortgelijke noden en worden vaak als 1 groep gezien. Voor KOAP-kinderen zijn er wel extra boekjes toegevoegd die specifiek informatie bieden over verslaving. De gratis online vorming helpt je op weg om het materiaal optimaal in te zetten bij die doelgroep.

Kriebel is de reisgezel, het figuurtje waar je samen mee op reis gaat. Enerzijds willen we namelijk hulpverleners ‘kriebelen’ om aan de slag te gaan met KOPP- en KOAP-kinderen, maar we moedigen hen ook aan om op een speelse, kriebelende manier met de kinderen zelf in contact te komen. Werken met kinderen is namelijk niet gewoon praten, maar vooral samen spelen en samen dóén. Het kind mag actief aan de slag en ook jij als hulpverlener stapt mee in het spel. Bovendien bevat de koffer tips om het ijs te breken met de ouders en om hen tijdens de sessies erbij te blijven betrekken.

De koffer bevat alles wat je nodig hebt om meteen aan de slag te kunnen gaan. Niet alleen vind je een handleiding terug die elk land met bijbehorende tools toelicht, maar ook de materialen zelf zijn in de koffer verzameld. Bovendien zijn de thema’s gebaseerd op ervaringen in de praktijk én op wetenschappelijk onderzoek, en zorgt de gratis vorming ervoor dat je op een gefundeerde, maar laagdrempelige manier KOPP- en KOAP-kinderen kunt ondersteunen.

Enkele reacties uit de praktijk:

“Fijn om over mezelf te kunnen spreken. Ook leuk om iets positiefs over mezelf te horen.” (KOPP-kind)

“Ideale combinatie van bewegen, nadenken en erover praten.” (Hulpverlener)

“Mijn kind heeft op een speelse manier kunnen praten. Leerrijk.” (Ouder)

“Dit zorgt ervoor dat een moeilijk onderwerp op een speelse manier besproken kan worden.” (Hulpverlener)

“Leuk om te babbelen, niet fijn dat ik moest wenen.” (KOPP-kind)

“Ik kon er beter door slapen.” (KOPP-kind)

“Versterkt band tussen ouder en kind.” (Hulpverlener)

¹ We zijn ons ervan bewust dat de K in de letterwoorden KOPP en KOAP al staat voor kinderen. Toch verwijzen we niet graag naar kinderen met enkel een letterwoord. Daarom wordt het woord ‘kinderen’ in de tekst steeds voluit toegevoegd na het letterwoord.

Overzicht van het materiaal:



2. Praktijkbeschrijving

2.1 De aanleiding: probleem- en vraagstelling

Heel wat KOPP- en KOAP-kinderen hebben al op jonge leeftijd te kampen met gevoelens van schaamte, schuld, angst, verdriet, rouw, eenzaamheid en woede. Daarenboven hebben ze de neiging hun eigen gevoelens te onderdrukken ten behoeve van die van de ouders en lopen ze risico op parentificatie, waarbij ze de ouderrol op zich nemen. Het behoeft dus geen betoog dat het opgroeien als KOPP- of KOAP-kind een behoorlijke impact kan hebben (Leijdesdorff et al., 2017). Ook uit kwalitatief onderzoek blijkt die impact. Enkele citaten:

“Als ze (moeder) ziek is, ben ik heel verdrietig. Niet omwille van mezelf, maar omwille van haar. Dan heb ik iemand nodig die naast me zit en met me praat. Iemand die me opvrolijkt zodat ik minder aan de moeilijkheden denk.” (Zeighami et al., 2018).

“Ik ben ook wel de zorgzame thuis en ik vind dat ik heel veel moet dragen. Ik probeer om iedereen mee te sleuren om toch een fijn gezin te zijn. En dat is niet altijd even gemakkelijk, met papa, dat gaat echt met ups en downs. Soms zijn het goede dagen en apprecieert hij heel veel en op zijn slechte dagen krijg ik heel veel kritiek en dan is dat heel moeilijk.” (Familieplatform, 2023)

Op lange termijn lopen KOPP- en KOAP-kinderen meer kans om zelf psychische problemen of andere moeilijkheden te ontwikkelen in de loop van hun leven. Die kans is ongeveer 2,5 keer zo groot in vergelijking met kinderen die opgroeien bij psychisch gezonde ouders (Rasic et al., 2014). Ook wanneer die kinderen geen psychische problematiek ontwikkelen, blijft hun KOPP- of KOAP-situatie hen tijdens hun leven vaak parten spelen. Vooral op overgangsmomenten naar een andere levensfase kunnen onzekerheden en kwetsbaarheden de kop opsteken. Jongvolwassenen die op zichzelf gaan wonen kunnen bijvoorbeeld extra nood hebben aan emotionele en praktische ondersteuning over hoe de maatschappij werkt en hoe je voor jezelf (in plaats van voor de ander) zorgt (Akwa GGZ, 2019).

Vlaanderen telt jaarlijks ongeveer 350.000 KOPP- en KOAP-kinderen (Familieplatform, 2023). Aangezien er ook een groot taboe op rust en kinderen er zelf zelden mee naar buiten komen, is dat wellicht een onderschatting. Bovendien houden die cijfers alleen rekening met ouders die al hulp krijgen voor hun problematiek. Er is ook een groot aantal ouders dat de problemen ontkent en/of geen hulp zoekt of ontvangt. De groep is in elk geval aanzienlijk, waardoor het extra van belang is om er aandacht aan te besteden.

Niet alle kinderen uit deze doelgroep ervaren evenveel impact van hun thuissituatie. Dat heeft te maken met veerkracht (het vermogen om gezond of adaptief te functioneren over de tijd heen in de nasleep van tegenspoed (Southwick et al., 2014)). Die veerkracht kunnen we versterken door in te zetten op zowel interne als externe hulpbronnen. Met andere woorden: dat is niet de verantwoordelijkheid van de kinderen zelf. Zij kunnen daar ondersteuning in gebruiken. Dat laatste vindt niet altijd makkelijk ingang bij de gezinnen en binnen de hulpverlening. Er bestaan nog heel wat misvattingen in de huidige maatschappij. Ouders willen hun kinderen niet extra belasten en proberen – vaak met goede bedoelingen ten aanzien van hun kinderen – hun eigen psychische problematiek zoveel mogelijk voor hen te verbergen. Heel wat hulpverleners hebben last van handelingsverlegenheid. Ze twijfelen of het wel aan hen is om de kinderen te ondersteunen (Familieplatform, 2023), ze durven de ouders niet aan te spreken omdat ze denken dat die er niet voor openstaan (Snoek & Horstkötter, 2021), ze denken dat het juridisch niet mag (Vanlinthout et al., 2020) of ze missen deskundigheid op het vlak van KOPP/KOAP (Van der Zanden et al., 2016).

Toch loont het om in te zetten op preventieve interventies (zie verder bij wetenschappelijke onderbouwing). Bovendien is het een misvatting dat ouders er niet voor openstaan. Ouders in het onderzoek van Snoek en Horstkötter (2021) waren inderdaad wat terughoudend om hulp te vragen uit angst om hun kinderen te verliezen, maar tegelijk gaven ze aan dat ze graag eerder hulp hadden gehad: “Dan hadden we eerder gelukkig kunnen zijn”. Het is daarom belangrijk om op een oordeelvrije manier te helpen. De Kriebelmethodiek reikt kennis en concrete tools aan om de drempels weg te nemen.

2.2 Voor wie: doelgroep

Doelgroep

‘Met Kriebel op reis’ is bedoeld om met KOPP- of KOAP-kinderen te werken tussen ± 4 en ± 12 jaar². Dat wil zeggen dat minstens 1 van beide ouders kampt met psychische problemen of verslaving. In het verleden werd weleens gedefinieerd dat er dan ook een officiële diagnose moest gesteld zijn. We zijn niet geneigd om dat criterium te behouden, aangezien dan alle kinderen van wie ouders het probleem ontkennen uit de boot vallen. Doorgaans kunnen hulpverleners wel inschatten in welke mate er sprake is van een problematiek en of de kinderen dus baat zouden hebben bij deze aanpak.

Het is belangrijk om ouders ook te betrekken bij het Kriebelparcours van hun kind. Zij dienen op voorhand hun fiat te geven. Door hen erbij te betrekken, kunnen we hen ook informeren en ondersteunen. Ze komen te weten welke zaken belangrijk zijn voor hun kind, gezien hun situatie, en hoe ze daarop kunnen ingaan. Door hen te blijven betrekken en hen niet zomaar iets uit handen te nemen, worden ze ondersteund in hun ouderrol en kunnen zij zelf ook verder inzetten op de veerkracht van hun kinderen. Zo vormen zij ook een doelgroep: voornamelijk als intermediair om de kinderen mee te ondersteunen, en in het ideale geval plukken ze er ook zelf de vruchten van en is op die manier een laagdrempelige ondersteuning rond ouderschap mogelijk.

Selectie

In de praktijk merken we dat vooral hulpverleners met Kriebel aan de slag gaan, hetzij bij hulpverlening aan de ouders (vaak GGZ of verslavingszorg), hetzij aan de kinderen (vaak jeugdzorg of GGZ kinderen). In dat geval raden we aan om Kriebel standaard aan te bieden (bijvoorbeeld wanneer ouders in behandeling gaan of wanneer kinderen zorg krijgen en blijkt dat ouders zelf kampen met een psychische problematiek of afhankelijkheid). Door het dan standaard voor iedereen aan te bieden, kun je weerstand (bij ouders en soms ook de kinderen) zoveel mogelijk vermijden.

Het is voor ons geen inclusiecriterium dat ouders en/of kinderen al een bepaalde vorm van begeleiding moeten hebben. Alle KOPP- en KOAP-kinderen hebben baat bij preventieve ondersteuning, waarvoor de Kriebelkoffer alle nodige tools bevat. Je kunt beter niet wachten tot de kinderen ‘last’ krijgen van allerlei klachten. Daarom willen we aanmoedigen om de tool breder in te zetten dan alleen in de zorg. We zien een rol weggelegd voor gezinsbegeleiders, CLB’s, scholen etc. Aangezien onze ervaringen daar nog erg beperkt zijn, is het niet mogelijk om al een afgewerkt lijstje met in- en exclusiecriteria aan te bieden. Het lijkt ons eerder belangrijk om juist zoveel mogelijk KOPP/KOAP-kinderen te detecteren en begeleiding aan te bieden.

Het is wel een voorwaarde dat ouders akkoord gaan met het Kriebelaanbod voor hun kinderen. Wanneer ouders zich er niet in kunnen vinden en je toch aan de slag zou gaan, zouden de kinderen in een zeer lastig parket komen, wat de situatie niet ten goede komt. Het is dan noodzakelijk om regelmatig op het thema terug te komen met de ouders. Door goed te luisteren naar hun bezwaren en hen wat tijd te geven, kunnen ze soms toch akkoord gaan op termijn. Ook wanneer er onveiligheid of verontrusting is, is het belangrijk om er eerst voor te zorgen dat er weer wat stabiliteit komt in het gezin.

² Mensen willen graag concrete leeftijden, vandaar deze begrenzing tussen 4 en 12 jaar, maar de ervaring leert dat heel wat materialen ook voor oudere kinderen en jongeren ingezet kunnen worden, mits wat kadering naar hen toe.

Een psychische problematiek bij de kinderen zelf is geen exclusie criterium an sich. Uiteraard moet je inschatten welke noden vooropstaan bij een kind en welke timing geschikt is. Mogelijk is ondersteuning rond KOPP/KOAP aanvankelijk niet de hoogste nood voor die kinderen, maar moet je eerst inzetten op het stabiliseren van hun mentale klachten.

Leeftijd

De koffer kun je gebruiken om te werken met kinderen van om en bij de 4 jaar tot minstens 12 jaar. De leeftijdsgrenzen zijn arbitrair. Heel wat materiaal in de koffer voor jonge kinderen, kun je met wat creativiteit ook bij oudere kinderen inzetten, zelfs bij pubers. Andersom kan materiaal dat nog wat moeilijk is, ook bij jongere kinderen ingezet worden, bijvoorbeeld door een boek samen te lezen of voor te lezen.

Diversiteit

KOPP- en KOAP-kinderen zijn een kwetsbare groep die vaak over het hoofd gezien wordt. Dit materiaal helpt om de drempel voor hen te verlagen. Elk KOPP/KOAP-kind dat we bereiken, is er eentje gewonnen. Ook KOPP/KOAP-kinderen kunnen verder diverse achtergronden hebben op het vlak van gender, religie, etniciteit etc. We hebben op dit moment geen zicht op de verdeling binnen de groep KOPP/KOAP-kinderen daarrond of de mate waarin we al die groepen bereiken met de Kriebelkoffer.

Het materiaal is geschikt om in te zetten bij kinderen van elk geslacht of gender, seksuele voorkeur, karakter, religie, financiële situatie etc. Er is niet voor elke specifieke situatie aangepast materiaal voorzien, maar met een beetje creativiteit kun je dat eenvoudig ondervangen. In de koffer zitten o.a. Nederlandstalige boekjes, maar heel wat ander materiaal kun je op niet-verbale manier of in een andere taal gebruiken. Zo kunnen we ook anderstalige kinderen ondersteunen.

Om eigen materialen uit te werken, hebben we er altijd op gelet om bijvoorbeeld figuurtjes te voorzien van diverse etnische achtergronden of te kiezen voor neutrale poppetjes qua huidskleur of geslacht. Bij bestaande materialen was dat niet altijd mogelijk. Bovendien zijn de thema's ontwikkeld op basis van de ervaringen met en de noden van KOPP- en KOAP-kinderen in de westerse wereld. Als je dit materiaal bij kinderen met een andere culturele achtergrond wilt gebruiken, lijkt het ons belangrijk om je voldoende te informeren over de gebruiken en gewoontes die gangbaar zijn in de cultuur van het kind en niet zomaar een-op-een de Kriebel-handleiding te vertalen. Zo zal bijvoorbeeld zelfzorg in de ene cultuur mogelijk erg individueel vormgegeven worden, terwijl dat elders veel meer in familiale sfeer plaatsvindt. Wij durven dus zeker niet te pretenderen dat we met al deze zaken rekening hebben gehouden en beschikken ook niet over aangepaste versies van de handleiding etc. Maar wie nieuwsgierig is en zich open opstelt, kan samen met het kind in gesprek gaan en de kinderen zelf vragen hoe zij zelfzorg in de praktijk zouden vormgeven. Die open en nieuwsgierige/geïnteresseerde houding is bij alle KOPP- en KOAP-kinderen van belang (zie verder) en zal ook op het vlak van diversiteit vruchten afwerpen.

Ouders als intermediairen voor de kinderen

Zoals gezegd kun je met de ouders werken als intermediair. Het is aan te raden, als zij ervoor openstaan en ertoe in staat zijn, om hen de verschillende thema's van Kriebel toe te lichten en het belang ervan voor de kinderen uit te leggen. Eventueel kun je hen motiveren om zelf met de kinderen te praten en aan de slag te gaan rond een bepaald thema. Het materiaal kan daarbij ondersteunen. Je kunt op voorhand met de ouder overlopen hoe die dat wil/kan aanpakken en hoe een spel of boekje daarbij ondersteunend kan zijn. Je kunt het zelfs samen oefenen zodat de ouder zich gesterkt voelt als die straks met het kind aan de slag gaat. Wanneer ouders dat moeilijk vinden, kun je ook samen met hen en de kinderen rond een thema werken.

KOPP- en KOAP-kinderen stonden mee aan de wieg van Kriebel

Ligant ontwikkelde de koffer en de methodiek, en de Vlaamse netwerken Geestelijke Gezondheid Kinderen en Jongeren (GG K&J) hebben ze getest. Hun KOPP/KOAP-medewerkers testten de koffer uit in de praktijk, mét de KOPP- en KOAP-kinderen en hun ouders. Zij waren erg enthousiast (zie quotes bovenaan) en gaven nog extra feedback. Op basis daarvan werden de laatste aanpassingen aan de koffer gedaan om te komen tot de finale versie.

2.3 Wat wil je bereiken: doelen

Hoofddoel:

Het hoofddoel bestaat erin de veerkracht van KOPP- en KOAP-kinderen te versterken. Dat houdt in dat we ervoor zorgen dat de kinderen de nodige ondersteuning krijgen om zo goed mogelijk met hun situatie om te kunnen gaan, zodat de gevolgen op korte en lange termijn zo beperkt mogelijk blijven.

Daarvoor zetten we in op 3 fronten:

1. We breiden het palet van hulpverleners uit om rond KOPP/KOAP te werken.
Hulpverleners die gebruikmaken van 'Met Kriebel op reis':
 - hebben meer aandacht voor KOPP/KOAP, durven er actief mee aan de slag te gaan en bereiken zo meer KOPP/KOAP-kinderen en gezinnen
 - beschikken over de juiste kennis over KOPP/KOAP en hoe dat aan te pakken
 - hebben al het nodige materiaal voorhanden om meteen met ouders en kinderen aan de slag te gaan.
2. We maken KOPP/KOAP en kwetsbaar ouderschap bespreekbaarder bij ouders met psychische of afhankelijkheidsproblemen.
Door gebruik te maken van 'Met Kriebel op reis' en meer bepaald van de tips 'Neem de ouders mee op pad':
 - krijgen ouders informatie over KOPP/KOAP en kun je met hen spreken over hun zorgen over de kinderen
 - blijven ouders betrokken bij hun kinderen en wordt ook hun ouderrol gezien, ondanks hun problematiek
 - kunnen ouders die dat wensen tools aangereikt krijgen om zelf ook met hun kinderen aan de slag te gaan.
3. We versterken de vaardigheden van de kinderen om veerkrachtig om te gaan met hun situatie en blijven de ouders daarbij betrekken.
Door aan de slag te gaan met de Kriebelkoffer:
 - haal je KOPP/KOAP-kinderen uit hun isolement en worden ze gezién
 - kaart je die thema's aan waarvan we weten dat ze belangrijk zijn voor KOPP- en KOAP-kinderen
 - krijgen de kinderen per thema de nodige informatie en tools aangereikt om mee aan de slag te gaan
 - leren kinderen hun eigen kwaliteiten kennen en weten ze voor welke zaken ze kunnen/mogen steunen op anderen
 - informeer je ouders (in overleg met het kind) over het verloop van de sessies en neem je ze als intermediären zoveel mogelijk mee in de Kriebelreis en ondersteun je ze waar nodig/mogelijk zodat zij zelf ook kunnen inzetten op de veerkracht van hun kinderen.

Verwachte effect/resultaten:

Hulpverleners gaan actief aan de slag, rechtstreeks met de kinderen of via de ouder, om de veerkracht van KOPP- en KOAP-kinderen te versterken. Zo worden KOPP- en KOAP-kinderen en hun ouders gezien en erkend en krijgen ze concrete informatie en handvatten zodat zij zich beter staande kunnen houden in hun kwetsbare situatie. Op die manier perken we de kortetermijngevolgen in: isolement en schaamte, schuldgevoelens en andere verwarde gevoelens nemen af; kinderen krijgen meer informatie en steun, en weten bij wie ze terecht kunnen. Ze weten dat ze niet de enigen zijn in een dergelijke situatie en samen met hun ouders kunnen ze kijken hoe ze ook voldoende kindactiviteiten kunnen ondernemen. Je versterkt zo ook de beschermende factoren die KOPP- en KOAP-kinderen nodig hebben om de kansen op het ontwikkelen van een eigen problematiek te beperken en op lange termijn zo min mogelijk negatieve impact te ervaren.

2.4 Uitgangspunten van je praktijk

KOPP- en KOAP-kinderen

Zij hebben zelf vaak prachtige kwaliteiten die ze al op heel wat manieren inzetten. Het is fijn om vooral hun eigen kracht te versterken en te benadrukken. KOPP/KOAP is geen stoornis. We hoeven hen geen problemen aan te praten. Maar ze hebben wel nood aan aandacht en gepaste steun. Belangrijk is om dat op een respectvolle manier en vanuit een gelijkwaardige positie te doen. Om het met de woorden van Sabine Vermeire (Interactie-academie) te zeggen: “Hoe kunnen we hen laten verschijnen als experts van hun eigen leven?” Kortom, dit is zeker geen probleemgerichte benadering, maar juist een benadering die veerkracht versterkt.

Ouders met psychische problemen

Alle ouders willen het beste voor hun kinderen (Schrooyen, 2021) ook wie psychische problemen ervaart. Ouders doen wat ze kunnen en blijven ouder, ook als ze ziek zijn. Misschien doen ze dan soms dingen die onbedoeld helemaal niet in het voordeel van de kinderen uitpakken. We weten dat bij sommige ouders nog heel moeilijk te zien is dat ook zij het beste willen voor hun kinderen, omdat ze soms ‘tenenkrukkende’ keuzes maken en de kinderen vrijwel aan hun lot overlaten. Ook dan vinden we het belangrijk om te blijven geloven dat ouders, diep vanbinnen, echt het beste willen voor hun kinderen, maar dat ze er helaas niet in slagen, op dat moment, om dat ook waar te maken.

Het is dan extra belangrijk om hen als mens en als ouder te blijven zien en te respecteren, op een milde manier. Ouders voelen zich dan erg kwetsbaar en zijn bang om met hun situatie naar buiten te komen. Mild kijken en je ook kunnen verbinden met het leed van de ouder (naast dat van het kind), is dan bijzonder belangrijk om met hen in gesprek te kunnen gaan en een vertrouwensrelatie op te bouwen. Van daaruit kun je stap voor stap samen kijken waar ouders zelf ook zien dat het niet goed loopt en waar ze graag ondersteuning rond zouden willen voor de kinderen.

Hulpverleners

Elke hulpverlener of gezinsondersteuner kan iets bijdragen voor KOPP- en KOAP-kinderen, zowel wie voornamelijk ouders als cliëntèle ziet, als diegenen die gericht zijn op de kinderen. Nog beter is het als er samenwerking ontstaat. We zien bij beide groepen dat ze soms van elkaar verwachten dat de andere partij de zorg voor KOPP/KOAP wel zal opnemen. Belangrijk is vooral om niet af te wachten. Het gebeurt nog al te vaak dat het kind in de kou blijft staan, wanneer alle betrokken zorgpartners dergelijke verwachtingen hebben. Durf dus zelf actie te ondernemen. Voorzie zelf ondersteuning voor de kinderen en overleg welk aanbod er bij zorgpartners is. Elke actie helpt, hoe klein ook. Je kunt als hulpverlener hier echt het verschil maken voor een kind. Ieder heeft daarin een verantwoordelijkheid.

Het aanbod

Ondersteuning voor (ouders van) KOPP- en KOAP-kinderen is een aanbod waarbij het belangrijk is dat ouders er vrijwillig op kunnen ingaan. Het gebeurt dat ouders aanvankelijk terughoudend zijn om hulp te accepteren voor hun KOPP- en KOAP-kinderen. Dan is het belangrijk om stil te staan bij de onderliggende redenen. Mogelijk speelt er schaamte, taboe, angst of willen ze de kinderen niet belasten.

Het is belangrijk om als hulpverlener uiteraard de keuze en autonomie van ouders te respecteren, én daarnaast geregeld actief te peilen hoe iemand er op latere momenten tegenover staat of dat er eventueel domeinen zijn waarop ouders toch graag ondersteuning aanvaarden. Door juiste informatie te bieden, ook aan de ouders, kan een hulpverlener mogelijke misvattingen over overbelasting bij de kinderen bijstellen.

Individueel/in groep

Werken met de Kriebelkoffer kan zowel individueel als in groep. Beide manieren van werken hebben voor- en nadelen. Het is aan de hulpverlener om zelf in te schatten wat opportuun is in specifieke gevallen en binnen de mogelijkheden van de eigen werking. Mogelijk kun je een groepsaanbod aanvullen met individuele momenten als daar bijvoorbeeld nood aan is bij bepaalde kinderen.

Het voordeel van individuele begeleiding is dat de professionals volledig kunnen inspelen op de specifieke behoeften en vragen van het kind. De inhoud van de koffer kunnen ze aanpassen aan de individuele situatie, waardoor ze maatwerk kunnen leveren. In een dergelijke context kunnen kinderen zich veilig voelen om openlijk te praten over hun ervaringen en gevoelens.

Dat kan leiden tot een diepere emotionele verwerking en betere coping-strategieën. Bovendien kan de professional gerichte ondersteuning bieden bij specifieke problemen waar het kind mee te maken heeft. Deze aanpak kost wel tijd en middelen, die in de zorg- en welzijnssector soms gewikt en gewogen moeten worden. Daarnaast kunnen sommige kinderen juist baat hebben bij het delen van hun ervaringen met peers, wat niet mogelijk is bij individuele begeleiding. Bij groepsbegeleiding kunnen kinderen leren van elkaars verhalen en kunnen ze steun vinden bij elkaar. Aangezien steun een van de beschermende factoren is bij KOPP/KOAP (Van Schoors et al., 2023), kan dat een meerwaarde zijn. Het biedt ook de mogelijkheid voor sociale interactie en om sociale vaardigheden te ontwikkelen, wat vooral belangrijk kan zijn voor KOPP- en KOAP-kinderen die zich geïsoleerd voelen of moeite hebben om contact met leeftijdsgenoten te maken. Daarnaast kan groepsbegeleiding kosteneffectiever zijn, aangezien je meerdere kinderen tegelijk begeleidt. Sommige kinderen voelen zich mogelijk minder comfortabel om openlijk te praten over hun ervaringen in een groep, uit angst voor oordeel of schaamte. Daarnaast kunnen de behoeften en problemen van individuele kinderen binnen de groep verschillen, waardoor niet alle kinderen evenveel aandacht kunnen krijgen.

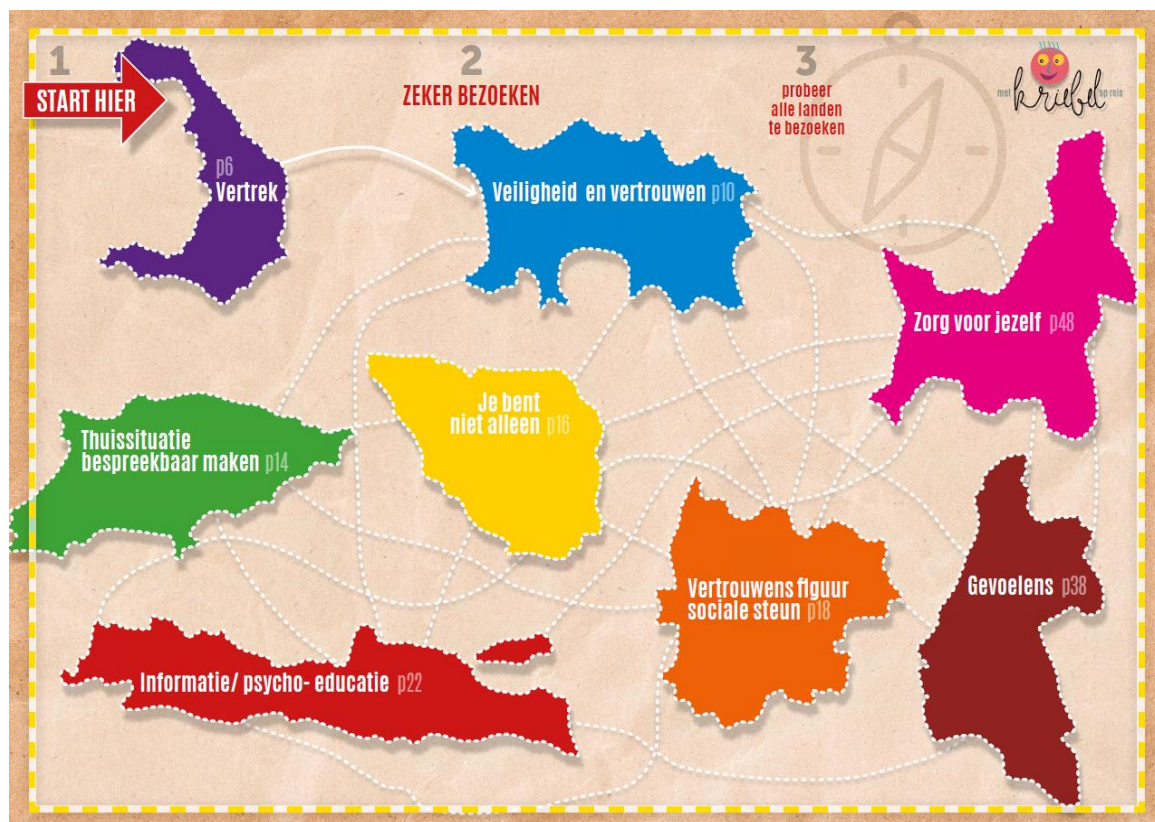
2.5 Opbouw van je praktijk

We raden aan om al van bij de intake aan te geven dat er ondersteuning is voor kinderen van psychisch kwetsbare ouders.

Zodra het mogelijk is voor de ouder, gaat 1 van de begeleiders het gesprek aan over hoe het met de kinderen gaat en het belang van veerkrachtversterking voor hen. Geef aan welke mogelijkheden je daarrond biedt in deze setting en benoem de Kriebelkoffer. Op die manier kan de ouder rustig in overweging nemen om er al dan niet op in te gaan. Het is belangrijk om het fiat van de ouder te hebben, vooraleer met het kind en Kriebel aan de slag te gaan. De Kriebelkoffer bevat een aantal ijsbrekers om laagdrempelig met ouders in gesprek te gaan over ouderschap en kinderen.

In de Kriebelkoffer vind je een landkaart (zie afbeelding + landkaart zit in de koffer). Die geeft de verschillende thema's weer waarrond je kunt werken.

Als een ouder akkoord gaat om met kind en Kriebel aan de slag te gaan, ben je eigenlijk al bezig met het eerste land of thema van Kriebel: het vertrek.



Vertrek

Het vertrekthema is het startpunt van de KOPP/KOAP-begeleiding. Hier nodigen we ouders en kind uit om samen met Kriebel op reis te gaan. Bij aanvang maken we kennis met elkaar en leggen we uit wat het doel is van deze methodiek: ervoor zorgen dat de kinderen zo goed mogelijk kunnen omgaan met de situatie waarin ze zich bevinden. We bespreken ook hoe we dat gaan aanpakken, waar de gesprekjes bij voorkeur zullen plaatsvinden, wie erbij aanwezig zal zijn en op welke manier we terugkoppeling naar de ouders kunnen voorzien. Je kunt eerst een gesprek voorzien met de ouder alleen. Zo kun je ook van de ouder horen welke noden die als belangrijkste inschat bij de kinderen. Ook overloop je op welke manier het kind geïnformeerd kan/mag worden over de problematiek van de ouder. Wie doet dat? Doe je dat samen? Welke woorden voelen comfortabel voor de ouder en zullen de kinderen begrijpen? Etc. Zo wordt ook de ouder als belangrijke reisgezel meegenomen met Kriebel.

Veiligheid en vertrouwen

Vooraleer verder te gaan, is het belangrijk om een vertrouwensband op te bouwen met het kind. Wanneer ouders en kind akkoord gaan om samen met Kriebel op reis te gaan, creëren we een veilige omgeving waarin het kind zich op zijn gemak voelt om zijn of haar gevoelens en gedachten te delen. We streven ernaar dat het kind vertrouwen heeft in de begeleider en we proberen een veilige ruimte te bieden waarin het kind zichzelf kan zijn. Zo zijn er handpoppen voorzien, kan er samen een Kriebelknuffel, zorgenpot of schattenpot geknutseld worden en zijn er kennismakingsspelletjes met vragen waar de begeleider en het kind om de beurt op kunnen antwoorden. De begeleider doet dus actief mee, zodat de afstand tot het kind minimaal is.

Thuisituatie bespreekbaar maken

Een derde thema in de Kriebelkoffer is het bespreekbaar maken van de thuisituatie. Je wilt als hulpverlener zicht krijgen op hoe het er thuis aan toe gaat en hoe het kind dat beleeft. Je bent als het ware te gast in de leefwereld van het kind. Via de methodiek 'Een dag uit het leven van...' overloop je bijvoorbeeld hoe de dag van het kind 's ochtends start als het uit bed komt en overloop je de dag verder chronologisch. Op de fiche daarover in de koffer vindt de hulpverlener tips om zich daarbij vooral geïnteresseerd en nieuwsgierig op te stellen en nog niet in te gaan op mogelijk zorgwekkende informatie. Er zijn ook poppetjes om het kind te laten demonstreren hoe het gezin en de familie eruitzien.

Je bent niet alleen

Het vierde thema in de Kriebelkoffer is 'je bent niet alleen'. Kinderen met ouders met psychische problemen kunnen zich vaak geïsoleerd voelen. Het is daarom belangrijk om hen bewust te maken dat zij niet alleen zijn en dat er andere kinderen zijn die vergelijkbare ervaringen hebben. Dat kan een gevoel van verbondenheid creëren en steun bieden. Daarvoor worden vooral filmpjes en websites met ervaringsverhalen en lotgenoten aangereikt die je samen kunt doornemen.

Vertrouwensfiguur + sociale steun

Het vijfde thema in de koffer is het belang van een vertrouwensfiguur en sociale steun. Kinderen hebben iemand nodig bij wie ze terecht kunnen met hun gevoelens en zorgen. Dat kan een volwassene zijn zoals een leerkracht, familielid of hulpverlener. Een vertrouwensfiguur en sociale steun hebben kan kinderen met ouders met psychische problemen enorm helpen. Om het kind te helpen in kaart brengen wie daarvoor een geschikte kandidaat zou kunnen zijn, zijn er kaartjes met familieleden en een toelichtingsfiche erbij. Een kind dat op het eerste gezicht niet meteen een concrete persoon in gedachten heeft bij wie het steun zou kunnen vinden, kan op een visuele manier en samen met de begeleider meer opties zien.

Informatie/psycho-educatie

Een ander belangrijk thema in de koffer is 'informatie/psycho-educatie'. Het is van groot belang dat kinderen begrijpen wat er aan de hand is met hun ouder(s) en hoe dat hun gedrag kan beïnvloeden. Door informatie en psycho-educatie te bieden, kunnen kinderen beter begrijpen wat er gaande is en leren ze ermee om te gaan. In de koffer zitten dan ook heel wat boekjes waarin op een kindvriendelijke manier, vaak aan de hand van een leuke metafoor, uitgelegd wordt wat een psychische problematiek is en wat je als kind wel en niet kunt doen in die situatie. In de fiches vinden ouders of begeleiders ook meerdere metaforen die ze kunnen gebruiken om taal te vinden die voor kinderen begrijpelijk is. Zo wordt er bijvoorbeeld in het boek 'Pssst...' van Brenda Froyen (Froyen, 2019) de kookpotmetafoor toegelicht, waarbij ervaringen in een kookpotje pruttelen, dat op een hoger of een lager vuur kan staan, en waar je stoom kan aflaten door het deksel van de pot te halen.



Gevoelens

Het voorlaatste thema is 'gevoelens'. KOPP- en KOAP-kinderen ervaren vaak moeilijke gevoelens zoals angst, verdriet, boosheid of schuldgevoel. Ze moeten eerst en vooral hun gevoelens leren herkennen en benoemen. Verder is het belangrijk dat zij leren hoe ze die gevoelens kunnen uiten en ermee kunnen omgaan. Door hier aandacht aan te besteden, kunnen kinderen zich beter begrepen voelen en leren ze gezonde manieren van emotieregulatie. Gevoelspoppetjes, een gevoelens thermometer, dierenfiguren, het Spring Kikker Spring-spel en verschillende boeken bieden daarbij ondersteuning.

Zorg voor jezelf

Het laatste thema in de Kriebelkoffer is 'zorg voor jezelf'. Het is essentieel dat kinderen leren hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen, zowel fysiek als emotioneel. Ze moeten leren om hun eigen grenzen te stellen en tijd en ruimte voor zichzelf te creëren. Dat helpt hen om veerkrachtiger te worden en beter om te gaan met de uitdagingen die ze thuis kunnen ervaren. Het Ken-je-kwaliteitenspel, het kwartetspel 'De coole kikker' rond sociale vaardigheden, Ademselkaarten en het boekje 'Relax kids' met ontspannende sprookjes, bieden leuke manieren om daarop in te zetten.

Verloop

Het is belangrijk om rekening te houden met de specifieke behoeften van het kind en de beschikbare tijd. Ideaal doorloop je in een KOPP/KOAP-begeleiding alle thema's van Kriebel. Nadat de eerste 2 vaste thema's aan bod zijn gekomen, kun je de overige thema's in een volgorde naar keuze behandelen. Wanneer de tijd beperkt is, of er specifieke noden zijn bij het kind, kun je een aangepaste selectie maken.

Bij elk thema zijn spelletjes, kaartjes, boekjes of ander materiaal voorzien in de koffer. Je mag de sessies dus best speels en luchtig opvatten. Hoelang een sessie duurt, bepaal je samen vooraf. Het is fijner voor kinderen om meerdere korte momentjes te voorzien, dan 1 hele lange sessie. Overleg voor de frequentie ook wat er haalbaar is, zowel voor het kind als voor de ouders die vaak instaan voor het vervoer.

Op het einde van elke sessie bespreek je met het kind op welke manier het graag wil dat je terugkoppelt naar de ouders. Spreek af wie het woord voert (doet het kind dat zelf, doe jij dat, samen...?) en welke zaken het graag aan de ouders teruggeeft. Ook de woordkeuze kan ertoe doen. Bereid dat samen voor. Hoe meer je de ouders kunt betrekken, hoe beter. Terugkoppeling (vooraf besproken met het kind) zorgt ervoor dat de ouder weet wat er besproken is en op welke manier die er thuis eventueel verder mee aan de slag kan gaan. Bovendien is het essentieel dat de ouder voelt dat het ouderschap niet uit handen wordt genomen. Je spreekt nadien samen met de ouder(s) en het kind af wanneer een volgende sessie kan plaatsvinden.

Wanneer je aan de laatste sessie gekomen bent (omdat alle thema's behandeld zijn of omdat voldoende tegemoetgekomen is aan de vraag en noden), bespreek je op welke manier het kind je nog kan contacteren bij vragen, of waar het nog terecht kan rond KOPP/KOAP als het daar nood aan voelt. Sommige KOPP/KOAP-begeleiders geven bij afronding een klein aandenken met een persoonlijk tekstje mee aan de kinderen.

“We merken dat die kinderen dat jaren nadien nog altijd ergens bij zich hebben.” (Inez Vandewinkel, ervaren KOPP/KOAP-begeleidster en grondlegger van Kriebel)

Wanneer je opmerkt dat een kind mogelijk therapie nodig heeft, kun je soms doorverwijzen naar de tweede lijn.

2.6 Inhoud van het aanbod: concrete werkwijze, materialen en links

De koffers 'Met Kriebel op reis' zijn verkrijgbaar bij Familieplatform en bevatten de handleiding, landkaart en alle in de handleiding vermelde materialen, inclusief de link naar de gratis vorming die onlosmakelijk met het gebruik van deze koffer verbonden is.

Je vindt de koffer hier: <https://familieplatform.be/product/met-kriebel-op-reis-de-koffer/>.

Verschillende netwerken Geestelijke Gezondheid Kinderen en Jongeren hebben ook een uitleensysteem opgezet. Daar kun je dus met je zorgorganisatie de koffer voor een bepaalde tijd uitlenen om ermee aan de slag te gaan.

Er is ook een rugzakversie beschikbaar met handleiding, landkaart, methodiekenfiches en de basisbrochures. Zo kun je zelf aanvullen met materiaal dat al aanwezig is in de organisatie of dat specifiek inzetbaar is voor de eigen doelgroep.

Te vinden via: <https://familieplatform.be/product/met-kriebel-op-reis-de-rugzak/>.

De vorming is gratis en online beschikbaar, ook voor wie geen gebruikmaakt van de koffer. Ze is te vinden via: <https://familieplatform.be/courses/verdiepende-vorming-met-kriebel-op-reis/>.

2.7 Verwante praktijken

Een methodiek die een geheel maakt van zowel duidelijk opgelijste thema's, als het bijbehorende materiaal, én die met een uitgebreide gratis vorming ervoor zorgt dat je het materiaal optimaal voor de doelgroep van KOPP- en KOAP-kinderen kunt inzetten, is voor zover wij weten niet elders verkrijgbaar.

De materialen die in de koffer zitten, zijn uiteraard bestaande boeken en spelletjes die vrij verkrijgbaar zijn in de handel. Om ze degelijk en onderbouwd in te zetten bij KOPP- en KOAP-kinderen is het belangrijk om ze in te bedden in een geheel en ook de nodige toelichting te voorzien.

Recent maakten we kennis met de koffer van het spellenlab 'veerkracht en welbevinden'

<https://www.spellenlab.be/spellenkoffer-veerkracht-en-welbevinden>.

Die koffer bevat soortgelijke (maar niet dezelfde) spelletjes. Maar hij is niet specifiek gericht op KOPP/KOAP en bevat ook niet de handleiding, landkaart en vorming.

Uiteraard bestaat er ander materiaal om rond KOPP/KOAP te werken. Zo is er de MaPa-box van Yuneco die bedoeld is om met KOAP-kinderen in gesprek te gaan rond verslaving. De box bevat een kamishibai-verhaal, een handpop die samen met het kind in gesprek kan gaan en allerlei objecten die met verslaving te maken hebben en die het kind mogelijk (her)kent uit zijn of haar omgeving. Deze (erg mooie) box kent zijn waarde voor KOAP, maar is niet gericht op de bredere KOPP-doelgroep.

GRIP is een online tool van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD), bestemd voor ouders, partners of kinderen (KOAP) van mensen met een afhankelijkheidsprobleem. De oefeningen in deze tool helpen om even stil te staan bij de impact van het gebruik op het eigen leven. Er wordt ingegaan op een aantal vragen: Wat doet de situatie met jou? Hoeveel weet jij over drank, drugs, pillen en de problemen die ze veroorzaken? Hoe voel je je? Wat kun jij doen, en wie kan er meehelpen? Die zelfreflectie verhoogt de veerkracht van de jongere. Ook deze tool is alleen gericht op KOAP en niet op KOPP.

VAD heeft ook folders en een filmpje ontwikkeld voor/over KOAP. De folders ('Als je ouder drinkt / drugs gebruikt') maken integraal deel uit van de koffer.

Ook het Trimbos-instituut (Nederlands instituut voor mentale gezondheid) en Familieplatform zelf hebben folders en brochures voor/over KOPP/KOAP, die opgenomen zijn in de koffer.

Andere manieren om met KOPP/KOAP aan de slag te gaan zijn bijvoorbeeld lotgenotengroepjes met aandacht voor veerkrachtondersteuning zoals CGG's of andere organisaties die aanbieden. Het Vlaamse, ons bekende aanbod daarin verzamelen we op <https://familieplatform.be/kopp-hulp>. Afhankelijk van de aanbieder zijn die sessies gebaseerd op de veerkrachthelpers van Familieplatform, op de thema's van Kriebel, op de draaiboeken van het Trimbos-instituut rond het aanbieden van lotgenotengroepjes KOPP/KOAP, of andere. Het Trimbos-instituut biedt zelf het programma 'Piep zei de muis', voor 4- tot 8-jarigen in Nederland.

Ook in individuele begeleidingen/gesprekken zien we mooie voorbeelden van hoe gewerkt wordt met/rond KOPP/KOAP, bijvoorbeeld bij CGG's, gezinsbegeleidingen, Awel etc.

Verder zijn er heel wat boeken en filmpjes die ook ouders en kinderen zelf kunnen lezen/bekijken, afhankelijk van de leeftijd en situatie al dan niet met begeleiding. Familieplatform leest en bekijkt die ook en verzamelt ze op www.familieplatform.be/leeswijzer en op <https://familieplatform.be/koppkoapdigitaal>.

3. Onderbouwing

3.1 Theoretisch kader

3.1.1 Impact van ouderlijke problematiek op de kinderen

Ieder individu is ingebed in een sociale context, waarbij een stressor of een problematiek niet alleen impact heeft op dat individu, maar ook op de context van dat individu en de subsystemen waarmee hij of zij interageert. Die overtuiging is het kernprincipe van het sociaal-ecologisch model (Bronfenbrenner, 1977), een breed geaccepteerd theoretisch model binnen de psychologie. Dit principe is eveneens van toepassing bij ouders met psychische en/of afhankelijkheidsproblemen. Psychische en afhankelijkheidsproblemen hebben niet alleen een impact op de ouder zelf, maar ook op de (eventuele) partner (Saunders, 2003) en de kinderen (Leijdesdorff et al., 2017). Bij KOPP- en KOAP-kinderen is, door de moeilijke omstandigheden waarin ze opgroeien, de kans groter dat ze eigen psychische problemen en moeilijkheden ontwikkelen. Tal van wetenschappelijke reviews ondersteunen dat uitgebreid (o.a. Ayano et al., 2021; Lawrence et al., 2019; Leijdesdorff et al., 2017)). Rasic en collega's (Rasic et al., 2014) voerden daarenboven een meta-analyse uit op 33 studies, waarbij in totaal 3863 kinderen betrokken waren. Zij concluderen dat kinderen van ouders met een ernstige psychische problematiek (schizofrenie, bipolaire stoornis, borderline persoonlijkheidsstoornis...) 50% kans hebben om zelf een psychische problematiek te ontwikkelen, en dat die kinderen 2,5 keer zo kwetsbaar zijn als kinderen die opgroeien bij psychisch gezonde ouders (Rasic et al., 2014). Net omdat die kinderen een kwetsbare doelgroep zijn en een verhoogde kans hebben om zelf moeilijkheden te ontwikkelen, is het heel belangrijk om hier voldoende aandacht voor te hebben.

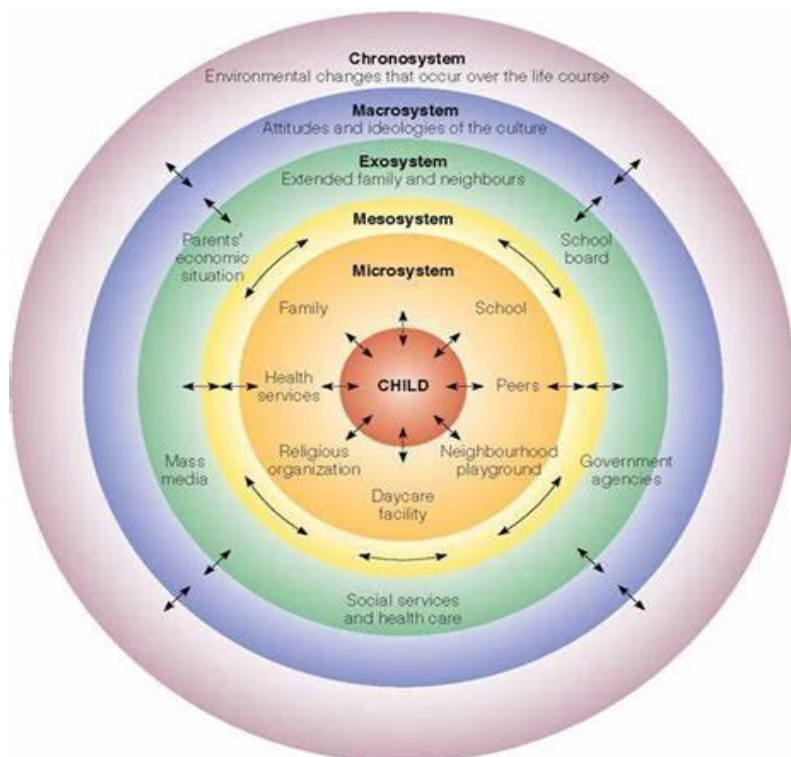


Fig. 1 Sociaal-ecologisch model (Bronfenbrenner, 1977)

3.1.2 Protectieve factoren en belang van veerkrachtondersteuning

Ondanks de uitdagingen waar KOPP- en KOAP-kinderen mee geconfronteerd worden, zien we dat er grote variatie is in uitkomsten bij KOPP- en KOAP-kinderen. Wat maakt dat het ene kind tijdelijke klachten ervaart, het andere een langdurige problematiek ontwikkelt en nog een ander kind zich eigenlijk zonder al te veel kleerscheuren door de uitdagende periode worstelt?

Binnen de wetenschappelijke literatuur komt daarbij het concept 'veerkracht' naar voren. Veerkracht kun je definiëren als gezond of adaptief functioneren over de tijd heen in de nasleep van tegenspoed (Southwick et al., 2014). Met andere woorden, ondanks de uitdagende omstandigheden waar KOPP/KOAP-kinderen mee geconfronteerd worden, vertonen sommigen een positiever resultaat dan je zou kunnen verwachten in hun context (Fletcher & Sarkar, 2013; Van Schoors et al., 2023; Windle, 2011). Om te begrijpen waarom dat zo is, focuste meer en meer onderzoek de afgelopen decennia op het belang van protectieve factoren. Welke factoren zorgen ervoor dat kinderen, ondanks de uitdagingen waarmee zij geconfronteerd worden, zich veerkrachtig kunnen opstellen en er alsnog in slagen om er goed door te komen? Een onderliggend theoretisch kader dat bij dergelijk onderzoek vaak aan de basis ligt, is het ABCX-model (Hill, 1958). Want wanneer kinderen opgroeien bij een ouder met psychische problemen (d.i. 'A' de stressor) dan heeft dat een impact op die kinderen ('X', zie voorgaande paragraaf). Hoe groot die impact is, is afhankelijk van de beschikbare hulpbronnen ('B') en de manier waarop het kind kijkt naar de thuissituatie ('C'; controleerbaar vs. overweldigend).

Daar waar we de stressor (opgroeien bij een ouder met psychische problemen) niet weg kunnen nemen, kunnen we KOPP/KOAP-kinderen *wel* ondersteunen door in te zetten op de beschikbaarheid van hulpbronnen en door hen te ondersteunen om op een behulpzame manier naar hun thuissituatie te kijken. Dat blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. Onderzoek toont aan dat de aanwezigheid van hulpbronnen zoals sociale steun (Collishaw et al., 2016), informatie op kindermaat (Bartsch et al., 2014) en ervaringen en gevoelens kunnen delen, bijvoorbeeld met lotgenoten (Griffiths et al., 2012) helpend zijn en gepaard gaan met een betere adaptatie bij KOPP/KOAP-kinderen. Ook adaptieve copingstrategieën, waaronder positief denken en afleiding zoeken, komen de adaptatie van die kinderen ten goede (Compas et al., 2010). Een recente systematische studie bevestigt ook het belang van protectieve factoren (Van Schoors et al., 2023) (zie 3.1.3).

In lijn met theorie en wetenschap bouwen de thema's van Kriebel verder op deze evidentie, maken ze hulpbronnen beschikbaar en ondersteunen ze kinderen om hen op een behulpzame manier naar hun situatie te leren kijken (zie volgende paragraaf).

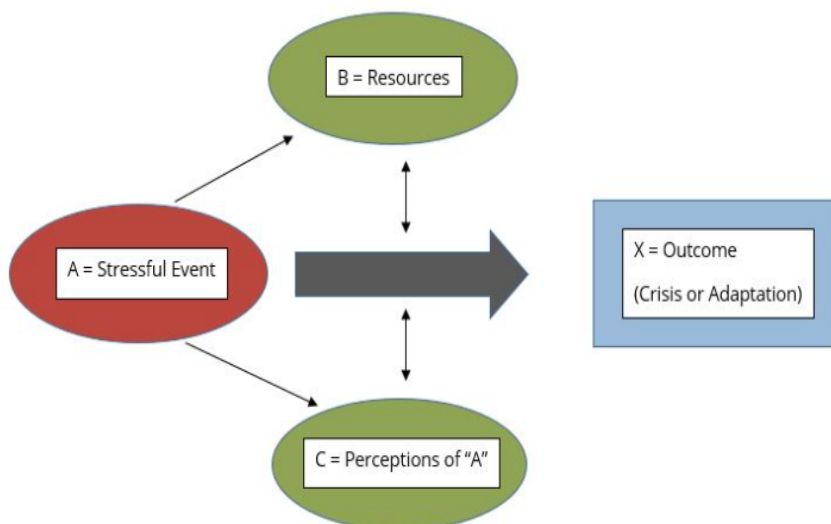


Fig. 2 ABCX-model (Hill, 1958).

3.1.3 Protectieve factoren en veerkrachtversterking in de Kriebelkoffer

Van Schoors et al. (2023) destilleerden met hun review 5 belangrijke protectieve factoren voor KOPP/KOAP-kinderen. Het zijn factoren die de veerkracht van de kinderen ondersteunen. Het gaat om informatie/psycho-educatie, steun, verbondenheid, coping en ouderschap. We lichten hieronder toe hoe de thema's uit de Kriebelkoffer telkens bijdragen aan 1 of meer van die protectieve factoren.

- Protectieve factor 'Informatie': thema '**Informatie/psycho-educatie**'. De Kriebelkoffer voorziet hulpverleners van brochures (bijv. 'Wat nu', 'Ouders van de kaart', 'Mama is ziek'), boekjes (bijv. 'Papa is paars'), een link naar een video ('Hoofd in de wolken') en spelmateriaal (bijv. matroesjkapoppetjes) om het gesprek rond psychische problemen met het kind aan te gaan. Dit materiaal biedt een houvast voor de hulpverlener én het kind en vergemakkelijkt het praten. Inzicht in de problematiek en behandeling zorgt voor een groter begrip bij de kinderen en vermijdt dat kinderen zichzelf de schuld geven.
- Protectieve factor 'Steun': thema '**Vertrouwensfiguur + sociale steun**'. De Kriebelkoffer voorziet SocioCards en popjes om het netwerk van het kind in kaart te brengen. Bedoeling van dit thema is om kinderen vaardigheden te leren om hun netwerk in kaart te brengen, te gebruiken én eventueel uit te breiden.
- Protectieve factor 'Verbondenheid': de Kriebelkoffer besteedt aandacht aan 3 vormen van verbondenheid:
 - o Verbondenheid met zorgverlener: thema '**Vertrek, veiligheid en vertrouwen**'. Alvorens met het materiaal aan de slag te gaan, gaan we zoveel mogelijk veiligheid en vertrouwen inbouwen. We maken afspraken tussen het kind, de ouder en de hulpverlener, om een veilige omgeving voor het kind te creëren waarin hij of zij ervaringen en gevoelens kan delen.
 - o Verbondenheid met ouder(s) en thuissituatie: thema '**Thuisituatie bespreekbaar maken**'. Als hulpverlener is het belangrijk om zicht te krijgen op de thuissituatie, de verantwoordelijkheden en de taken van het kind. Daarbij is er altijd aandacht voor de goede intenties van en de verbondenheid met de ouder, die naar eigen kunnen zich inzet voor het kind. Door de thuissituatie van het KOPP- of KOAP-kind bespreekbaar te maken, met de nodige zorgvuldigheid en mildheid naar de ouder toe, doorbreken we het taboe en bieden we het kind kansen om uit de isolatie te komen en vanuit verbinding juist hulp te krijgen, wat ook de verbondenheid binnen het gezin ten goede komt.
 - o Verbondenheid met peers/lotgenoten: thema '**Je bent niet alleen**'. De Kriebelkoffer voorziet getuigenissen en video's van lotgenoten. KOPP- en KOAP-kinderen voelen zich vaak alleen, schamen zich en durven niets te vertellen aan anderen. Wanneer de hulpverlener met hen bespreekt dat ze niet alleen zijn, geeft dat erkenning en kunnen er constructieve wijzigingen in het zelfbeeld ontstaan. In het thema '**Zorg voor jezelf**' versterken we de sociale vaardigheden van KOPP/KOAP-kinderen. Door in te zetten op sociale vaardigheidstraining en het leren kennen van de eigen kwaliteiten, vergroten we het zelfvertrouwen en wordt het makkelijker om verbondenheid met anderen te ervaren.
- Protectieve factor 'Coping': 2 thema's van de Kriebelkoffer hebben aandacht voor coping.
 - o Thema '**Zorg voor jezelf**'. KOPP- en KOAP-kinderen voelen zich vaak schuldig wanneer ze dingen doen voor zichzelf. De Kriebelkoffer (bijv. sprookjesmeditatie, ademhalingskaarten, spelletjes) moedigt hen aan om de aandacht naar zichzelf te richten en leuke, ontspannende dingen te doen en te mógen doen van zichzelf. Om even niet te handelen in functie van de noden van de ouder, maar stil te staan bij waar het kind zelf behoefte aan heeft of zin in heeft en daar tijd voor durven te nemen, omdat dat belangrijk is, zéker als je al in uitdagende omstandigheden opgroeit. Naast het tijdig ontspannen en tijd nemen voor jezelf zet dit thema nog verder in op coping, zodat de kinderen de nodige tools krijgen om de stresserende omstandigheden het hoofd te kunnen bieden.

- o Thema 'Gevoelens'. Naast ontspanning en zelfzorg is ook het uiten van en omgaan met gevoelens een vorm van coping. De koffer voorziet boeken (bijv. 'De kleur van emoties', 'Vrolijk') en spelmethodieken (Spring Kikker Spring; gevoelsthermometer) om kinderen te leren omgaan met emoties. Daarnaast is er aandacht voor specifieke thema's, zoals rouw, scheiding en loyaliteiten.
- De protectieve factor 'Ouderschap' nemen we mee in het volledige denkkader en de uitwerking van de Kriebelkoffer. Te allen tijde moedigt de koffer de hulpverlener aan om de ouder te betrekken en oog te hebben voor de sterktes van de ouder(s). Zoals hierboven al beschreven willen alle ouders het beste voor hun kinderen, ook wie psychische problemen ervaart. Daarenboven leent de koffer zich ertoe dat de ouder het materiaal ook zelf gebruikt. Met instructies van de hulpverlener kan de ouder – via het materiaal in de koffer – eventueel zelf het gesprek aangaan met het kind. Op die manier kunnen we de ouder ondersteunen en aanmoedigen om ook dat facet van zijn of haar ouderrol goed vorm te geven.

3.2 Argumenten op basis van onderzoek

De Kriebelkoffer is in zijn totaliteit nog geen onderwerp geweest van wetenschappelijk onderzoek. Dat geldt wel voor de verschillende landen/thema's binnen de Kriebelkoffer. In wat volgt linken we de verschillende landen/thema's van de methodiek 'Met Kriebel op reis' aan wetenschappelijke evidentie. We baseren ons voor deze bespreking op een recente systematische review die wij vanuit Familieplatform uitvoerden (Van Schoors et al., 2023).

Welke protectieve factoren behandeld worden in welke thema's, kun je terugvinden in 3.1.3.

- Protectieve factor 'Informatie': deze protectieve factor verwijst naar het voorzien van informatie en psycho-educatie voor kinderen, om te voorzien van kennis over de ziekte, de behandeling en de gevolgen daarvan voor hun eigen leven. Onderzoek toont aan dat kinderen begrijpbare informatie over de kwetsbaarheid van hun ouder nodig hebben (wat is er aan de hand?) en de gevolgen daarvan voor henzelf en het gezinsleven (Bartsch et al., 2014; Griffiths et al., 2012; Maybery et al., 2005).
- Protectieve factor 'Steun': deze protectieve factor heeft betrekking op de aanwezigheid van ondersteuning, zorg en aanmoediging voor het kind. Onderzoek toont aan dat steun kinderen helpt om door de moeilijke momenten te komen. Verschillende personen kunnen het kind daarbij ondersteunen (bijv. de 'gezonde' ouder (Bartsch et al., 2014; Kadish, 2015), broers/zussen (Bartsch et al., 2014; Kadish, 2015; Maybery et al., 2005), familie (zoals grootouders, Bartsch et al., 2014; Dunn, 1993; Griffiths et al., 2012), vrienden of burens (Dunn, 1993; Maybery et al., 2005) of een stabiele figuur uit de omgeving van het kind (zoals leerkracht/coach; Bartsch et al., 2014; Dunn, 1993). Als het kind meer steun waarneemt, gaat dat gepaard met een betere levenskwaliteit (Radice et al., 2021) en functioneert het kind beter (bijv. minder eigen psychopathologie; Collishaw et al., 2016; Garber & Little, 1999; Mahedy et al., 2018; Vakrat et al., 2018).
- Protectieve factor 'Verbondenheid': deze protectieve factor verwijst naar het gevoel erbij te horen en ertoe te doen voor specifieke personen. Die verbondenheid is zowel gericht naar het gezin als het ruimere netwerk, en beide zijn essentieel voor het welbevinden van het kind. Onderzoek toont aan dat een hogere verbondenheid binnen het gezin (zoals gepercipieerd door het kind) samenhangt met een beter functioneren (Garber & Little, 1999), minder internaliserende moeilijkheden (Freed et al., 2015) en een lagere waarschijnlijkheid op eigen psychische moeilijkheden (Black et al., 2003). Als het gaat over de verbondenheid met vrienden toont onderzoek aan dat kinderen die een hogere sociale verbondenheid ervaren, zich beter voelen (Bartsch et al., 2014), minder gedragsmoeilijkheden vertonen (Chen, 2013) en – ook op langere termijn – minder emotionele problemen rapporteren (Collishaw et al., 2016).

- Protectieve factor 'Coping': deze protectieve factor verwijst naar gedachten en gedrag waarmee kinderen proberen om te gaan met hun situatie. Onderzoek toont aan dat kinderen verschillende adaptieve copingstrategieën gebruiken om om te gaan met hun situatie. Dat is bijvoorbeeld door zelfzorg of het (mee) zorgen voor de ouder (Kadish, 2015). Positieve coping (bijv. hoop houden) hangt samen met een beter functioneren (Garber & Little, 1999), terwijl actieve coping (bijv. de confrontatie aangaan) niet significant bleek (Van Loon et al., 2015). Ten slotte hangen de copingstrategieën acceptatie, positief denken, afleiding en cognitief herstructureren samen met minder angst, depressie (Fear et al., 2009; Jaser et al., 2007, 2008; Langrock et al., 2002) en agressie in KOPP/KOAP-kinderen (Fear et al., 2009; Jaser et al., 2008).
- Protectieve factor 'Ouderschap': onderzoek toont aan dat positief ouderschap, ouderlijke warmte en ouderlijke monitoring de kinderen beschermen voor negatieve uitkomsten (Foster et al., 2008; Garai et al., 2009; Lewandowski et al., 2014; Loechner et al., 2020; Riley et al., 2009; Sellers et al., 2014; Van Loon et al., 2014, 2015). Meer specifiek: meer positief ouderschap hangt samen met minder internaliserende problemen (Foster et al., 2008), minder externaliserende problemen (Garai et al., 2009), alsook minder emotionele en gedragsmoeilijkheden (Riley et al., 2009). Meer ouderlijke warmte hangt samen met minder gedragsmoeilijkheden op korte (Sellers et al., 2014) en lange (Collishaw et al., 2016) termijn. Meer ouderlijke monitoring hangt samen met minder internaliserende en externaliserende langetermijnproblemen (Van Loon et al., 2015) en betere schoolprestaties (Chen, 2013).

Gegevens systematische review

- **Referentie:** Van Schoors, M., Van Lierde, E., Steeman, K., Verhofstadt, L. L. & Lemmens, G. (2023). Protective factors enhancing resilience in children of parents with a mental illness: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. Doi: 10.3389/fpsyg.2023.1243784
- Deze review heeft tot **doel:** (1) onderzoek naar protectieve factoren bij kinderen van ouders met een psychische problematiek en (2) onderzoek naar theoretische en methodologische kwaliteit van de beschikbare literatuur.
- **Methode:** in lijn met de richtlijnen voor een systematische review, werden 3 databanken (Web of Science, Pubmed en Embase) opgenomen. Na screening van 5073 artikels, werden 37 artikels weerhouden.
- **Resultaten:** de review vond evidentie voor volgende protectieve factoren: Informatie, Steun, Verbondenheid, Coping van het kind en Ouderschap.

4. Voorwaarden voor uitvoering

4.1 Competente medewerkers

Omdat we merken dat in de praktijk mensen soms aarzelen om de koffer te durven gebruiken, willen we allereerst benadrukken dat er geen heel uitgebreide opleiding nodig is om met KOPP/KOAP-kinderen aan de slag te gaan. We bieden geen therapie, dus hoef je geen volledige opleiding systeemtherapie of andere gevolgd te hebben. Wel is er bij de koffer een vorming voorzien die we sterk aanbevelen en die je gratis online kunt volgen: <https://familieplatform.be/courses/verdiepende-vorming-met-kriebel-op-reis/>.

Op die manier maak je kennis met de eigenheden en noden van KOPP/KOAP-kinderen en de laagdrempelige aanpak waarvoor we ijveren met de Kriebelkoffer. De koffer met het materiaal wordt pas echt een KOPP/KOAP-methodiek wanneer je de vorming volgt en het materiaal op die manier inzet zoals we daarin en in de handleiding omschrijven. We kunnen het niet strikt verplichten om de vorming te volgen, maar zetten hier wel sterk op in (zie 4.2. Kwaliteitsbewaking).

Voor de houding doen we een beroep op het vermogen om zonder oordeel en voldoende speels/laagdrempelig het contact aan te gaan met de kinderen én met de ouders. KOPP/KOAP en kwetsbaar ouderschap kunnen gevoelige thema's zijn. Met Kriebel willen we vooral de eigen krachten van kinderen en hun ouders ondersteunen. Het is dus belangrijk om daarop de focus te leggen en nieuwsgierig samen te onderzoeken hoe ze bepaalde uitdagingen kunnen tackelen. We reiken ondersteunende info en tools aan. Ouders en kinderen kunnen die pas aannemen wanneer ze voelen dat er mild en respectvol naar hun situatie gekeken wordt. Ook dit aspect komt aan bod in de vormingen.

4.2 Kwaliteitsbewaking

Omdat meerdere medewerkers van 1 organisatie de koffers gebruiken, of ze uitlenen via de netwerken, is het niet mogelijk om 'hard' te controleren of alle gebruikers van de koffer de vorming volgen (vorming: <https://familieplatform.be/courses/basisvorming-kopp-koap/en> <https://familieplatform.be/courses/verdiepende-vorming-met-kriebel-op-reis/>).

Bovendien ligt onze focus op het creëren van een omgeving waarin begeleiders zich gesteund voelen en de ruimte krijgen om hun expertise in te zetten. Wij geloven dat kwaliteit ontstaat door inzet en engagement, eerder dan door te voldoen aan registratieplichten en strenge regels.

Wel vermelden we in onze informatie over de Kriebelkoffer (bijvoorbeeld op social media, maar ook bij het artikel in de webshop) altijd duidelijk dat onze gratis online vorming volgen een must is om KOPP-kinderen optimaal te ondersteunen met het materiaal uit de koffer. De URL naar de vorming is ook duidelijk vermeld. In de koffer zelf zitten 2 flyers met dezelfde informatie.

Die liggen boven op de materialen, zodat dat het eerste is wat iemand ziet als die de koffer opent. De netwerken hebben elk een KOPP/KOAP-referent met wie we 3 à 4 keer per jaar overleg hebben. Zij zijn goed op de hoogte van deze vormingsvereiste en staan er mee achter. Bij aanvragen om de koffer uit te lenen, herinneren zij de ontleners er vaak aan om zeker de vorming te volgen. We merken in de praktijk dat het aantal cursisten van de Kriebelvorming vrij gelijklopend is met verkoop- en uitleencijfers van de koffers.

Het is onze visie dat KOPP/KOAP-begeleiding gebeurt vanuit een warm hart voor de doelgroep én gesteund wordt door de juiste input en vorming. We maken een kwalitatieve begeleiding voor KOPP/KOAP-kinderen verder mogelijk door in te zetten op verschillende initiatieven:

Online vorming herbekijken

Om zoveel mogelijk begeleiders te ondersteunen, bieden wij ook de mogelijkheid om de online vorming te herbekijken. Op die manier kunnen begeleiders in hun eigen tempo leren en de informatie nogmaals doornemen als dat nodig is.

Q&A-sessies specifiek voor gebruikers van de koffer

We vinden het belangrijk om gebruikers van de koffer te blijven motiveren, inspireren en ondersteunen. Daarom organiseren wij regelmatig Q&A-sessies specifiek voor gebruikers van de Kriebelkoffer. Tijdens die sessies staan we stil bij uitdagingen en valkuilen waar begeleiders tegenaan kunnen lopen als ze de koffer gebruiken. Al wie ooit een koffer of rugzak bij ons heeft aangekocht, maakt deel uit van onze Kriebelcommunity en nodigen we altijd uit voor die vormingen. Daarnaast versturen we de uitnodiging naar een breed publiek.

Methodiekenworkshop over de koffer

Verder organiseren wij regelmatig methodiekenworkshops over de Kriebelkoffer of een specifieke toepassing ervan. Tijdens die workshops gaan we dieper in op verschillende methodieken en technieken die je kunt gebruiken bij KOPP/KOAP-begeleiding met behulp van de Kriebelkoffer. Dat biedt begeleiders nieuwe inzichten en inspiratie om hun begeleiding naar een hoger niveau te tillen.

Uitwisseling binnen de netwerken

We moedigen ook actieve uitwisseling aan binnen de netwerken van begeleiders die werken met de Kriebelkoffer. Dat biedt een waardevolle gelegenheid om ervaringen te delen en van elkaar te leren. We geloven sterk dat we de kwaliteit van de KOPP/KOAP-begeleiding verbeteren door kennis en inzichten te delen. Ook hier hebben de KOPP/KOAP-referenten van de netwerken een trekkende rol.

Bereikbaarheid en ondersteuning

Bij vragen of behoefte aan ondersteuning staan wij paraat. Ons team is bereikbaar via telefoon of e-mail om begeleiders te helpen bij eventuele uitdagingen of onduidelijkheden. Uitgebreidere vorming is uiteraard ook mogelijk op aanvraag en tegen betaling.

4.3 Ruimte en infrastructuur

- Om met Kriebel te werken is een gezellige plek nodig waar je voldoende ruimte hebt om met het kind of de groep aan de slag te gaan. Het is belangrijk om daarbij voldoende privacy te garanderen en in te zetten op een warme, huiselijke aankleding.
- Een tafel is handig om bepaalde spelletjes/methodieken te spelen / in te zetten. Zo kun je het netwerk van een kind uitstallen met poppenfiguurtjes of kun je het spel 'Spring Kikker Spring' op de grond leggen zodat er van de ene kaart naar de andere gelopen kan worden.
- Uiteraard moeten er voldoende stoelen zijn voor de deelnemers.
- Verder is soms wat creatief materiaal vereist dat niet voorzien is in de koffer. Pen, papier, eventueel klei of knutselmateriaal (bijv. om een zorgenpot/schattenpot of een eigen Kriebelknuffeltje te creëren).
- De plek kan zich bevinden in een voorziening – residentieel of ambulantly – maar het is evenzeer mogelijk om elders met het materiaal aan de slag te gaan. Denk aan laagdrempeligere plekken waar kinderen makkelijker de weg naartoe vinden, of aan de thuisomgeving waar ook ondersteuning kan plaatsvinden via mobiele begeleiding en/of vrijwilligers.

4.4 Kostprijs



Investerings in KOPP/KOAP-begeleiding zijn van onschatbare waarde voor kinderen die opgroeien in gezinnen met psychiatrische problemen. Het biedt hen de nodige ondersteuning en helpt hen om beter om te gaan met hun situatie. Door voldoende mankracht/uren vrij te maken, een geschikte ruimte te creëren, medewerkers bij te scholen en de benodigde materialen aan te schaffen, leg je een stevige basis voor effectieve KOPP/KOAP-begeleiding.

Ten eerste is het essentieel om voldoende mankracht en uren vrij te maken voor de KOPP/KOAP-begeleiding. Door voldoende medewerkers in te zetten en hen de nodige uren toe te kennen, kunnen zij voldoende passende ondersteuning aan de kinderen bieden.

Een andere belangrijke investering is een geschikte ruimte voor de KOPP/KOAP-begeleiding creëren. Die ruimte moet veilig en comfortabel zijn, zodat kinderen zich op hun gemak voelen tijdens de begeleidingsmomenten. Het kan bijvoorbeeld gaan om een aparte kamer binnen een instelling of een speciaal ingerichte ruimte met kindvriendelijk meubilair.

Naast voldoende mankracht en een geschikte ruimte, is het ook belangrijk om te investeren in de ontwikkeling van de medewerkers die betrokken zijn bij KOPP/KOAP-begeleiding. De Kriebelvorming is gratis en duurt 1 uur en 50 minuten. We voorzien Q&A-sessies en methodiekenworkshops tegen democratische prijzen. (Via de website <https://familieplatform.be/shop/> en <https://familieplatform.be/vorming-coaching/> vind je onze lopende vormen met bijbehorende prijzen terug.) Als de organisatie voorziet in voldoende vormingsuren voor medewerkers, blijven de KOPP/KOAP-medewerkers met beperkte financiële inspanningen up-to-date rond het werken met de Kriebelkoffer en rond KOPP/KOAP in het algemeen.

Voor je kunt starten met de KOPP/KOAP-begeleiding met Kriebel, moet je de Kriebelkoffer aankopen. Die koffer bevat materialen en activiteiten die je kunt gebruiken tijdens de begeleidingsmomenten. De koffer kost 750 euro, plus 15 euro verzendkosten. We hebben ervoor gekozen om in de koffer echt álle boekjes, spelletjes en andere materialen toe te voegen die we in de handleiding vermelden. Zo kan een hulpverlener er onmiddellijk mee aan de slag. Aangezien er dus heel wat materiaal in de koffer zit, komt dat met een prijskaartje. We willen benadrukken dat dat puur de kostprijs van de koffer zelf en alle bijbehorende materialen dekt en dat we er sterk op hebben ingezet om de kosten binnen de perken te houden. Desondanks zijn we ons ervan bewust dat het een hele som is. Organisaties die de som niet zomaar kunnen missen, kunnen altijd informeren of het lokale netwerk GG K&J ook Kriebelkoffers uitleent (gegevens achteraan dit document), of kunnen van start gaan met de Kriebelrugzak, die voor 95 euro verkrijgbaar is.

4.5 Overdracht en implementatie

De methodiek van Kriebel introduceren kan op een zeer kleinschalige manier. Je hoeft het niet meteen organisatiebreed uit te rollen, al moedigen we wel aan om ook in te zetten op draagvlak en om elkaar te enthousiasmeren.

Om van start te gaan volgt de medewerker eerst de gratis online vorming (eventueel voorafgegaan door de basisvorming over KOPP/KOAP: <https://familieplatform.be/courses/basisvorming-kopp-koap/en> <https://familieplatform.be/courses/verdiepende-vorming-met-kriebel-op-reis/>).

De handleiding in de koffer omschrijft nog eens alle thema's en het belang ervan. Daarnaast benoemen we telkens de bijbehorende materialen, spellen en boeken. Waar nodig geeft een methodiekenfiche extra toelichting.

Dan kun je rustig gaan uitproberen. Het kan helpen om te beginnen met een thema of methodiek die al wat comfortabeler aanvoelt en zo stilaan uit te breiden. Onthoud: alle kleine beetjes helpen voor KOPP/KOAP-kinderen.

Het zou heel fijn zijn als dit op termijn kan landen in een breder KOPP/KOAP-beleid of familiebeleid. Daarvoor biedt Familieplatform afzonderlijke vormingen aan, al dan niet op maat van de organisatie. Of kijk eens of er binnenkort een reflectiegroep KOPP/KOAP-beleid start, waarbij je in 4 sessies aan de slag gaat rond het KOPP/KOAP-beleid in je eigen organisatie. Tijdens de reflectiegroep krijgen deelnemers een theoretisch kader, een praktische tool om mee te werken, en voorbereidende taken en reflectieopdrachten die aanzetten tot actie. Bovendien kunnen ze ondertussen elkaar inspireren, goede praktijken delen en tips uitwisselen.

5. Bronnen

- Akwa GGZ. (2019). GGZ Standaarden KOPP/KOV. Zorg voor ouders met een psychische en/of verslavingsproblematiek en hun (volwassen) kinderen (KOPP/KOV). https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/pdf/project/project_70c87d4b-e651-4e53-951c-eac08512dda8_zorg-voor-ouders-met-psychische-en-of-verslavingsproblematiek-en-hun-volwassen-kinderen-kopp-kov__authorized-at_28-11-2019.pdf
- Ayano, G., Betts, K., Maravilla, J.C., & Alati, R. (2021). The risk of anxiety disorders in children of parents with severe psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 282, 472-487.
- Bartsch, D.R., Roberts, R.M., Davies, M., & Proeve, M. (2014). The impact of parental diagnosis of borderline personality disorder on offspring: Learning from clinical practice. [The impact of parental diagnosis of borderline personality disorder on offspring: Learning from clinical practice - Bartsch - 2015 - Personality and Mental Health - Wiley Online Library](#)
- Black, D.W., Gaffney, G.R., Schlosser, S., & Gabel, J. (2003). Children of parents with obsessive-compulsive disorder – a 2-year follow-up study. *Acta Psychiatrica Scand*, 107, 305-313.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32, 513-531.
- Chen, H.J. (2013). Robust protective factors for African American youths who have a parent with depression. *Social Work Research*, 37(2), 121-134. <https://doi.org/10.1093/swr/svs026>
- Collishaw, S., Hammerton, G., Mahedy, L., Sellers, R., Owen, M.J., Craddock, N., Thapar, A.K., Harold, G.T., Rice, F., & Thapar, A. (2016). Mental health resilience in the adolescent offspring of parents with depression: A prospective longitudinal study. *The Lancet Psychiatry*, 3(1), 49-57. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00358-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00358-2)
- Compas, B.E., Champion, J.E., Forehand, R., Cole, D.A., Reeslund, K.L., Fear, J., Hardcastle, E.J., Keller, G., Rakow, A., Garai, E., Merchant, M.J., & Roberts, L. (2010). Coping and parenting: Mediators of 12-month outcomes of a family group cognitive-behavioral preventive intervention with families of depressed parents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(5), 623–634. <https://doi.org/10.1037/a0020459>
- Dunn, B.W. (1993). Growing up with a psychotic mother: a retrospective study. In *J. Orthopsychiat* (Vol. 63, Issue 2).
- Familieplatform (2023). KOPP op stellen. Hoe ondersteun je Kinderen van Ouders met Psychische Problemen? OWL press.
- Fear, J.M., Champion, J.E., Reeslund, K.L., Forehand, R., Colletti, C., Roberts, L., & Compas, B.E. (2009). Parental Depression and Interparental Conflict: Children and Adolescents' Self-Blame and Coping Responses. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 762-766. <https://doi.org/10.1037/a0016381>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Foster, C.E., Webster, M.C., Weissman, M.M., Pilowsky, D.J., Wickramaratne, P.J., Talati, A., John Rush, A., Hughes, C.W., Garber, J., Malloy, E., Cerda, G., Kornstein, S.G., Alpert, J.E., Wisniewski, S.R., Trivedi, M.H., Fava, M., & King, C.A. (2008). Remission of maternal depression: Relations to family functioning and youth internalizing and externalizing symptoms. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37(4), 714-724. <https://doi.org/10.1080/15374410802359726>

- Radicke, A., Barkmann, C., Adema, B., Daubmann, A., Wegscheider, K., & Wiegand-Grefe, S. (2021). Children of parents with a mental illness: Predictors of health-related quality of life and determinants of child-parent agreement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020379>
- Rasic, D., Hajek, T., Alda, M., & Uher, R. (2014). Risk of mental illness in offspring of parents with schizophrenia, bipolar disorder, and major depressive disorder: A meta-analysis of family high-risk studies. *Schizophrenia Bulletin*, 40(1), 28-38. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbt114>
- Riley, A.W., Coiro, M.J., Broitman, M., Colantuoni, E., Hurley, K.M., Bandeen-Roche, K., & Miranda, J. (2009). Mental health of children of low income depressed mothers: Influences of Parenting, Family Environment, and Raters. *Psychiatric Services*, 3, 329-336. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.60.3.329>
- Saunders, J.C. (2003). Families living with severe mental illness: A literature review. In *Issues in Mental Health Nursing* (Vol. 24, Issue 2, pp. 175-198). <https://doi.org/10.1080/01612840305301>
- Schrooyen, C. (2 december 2021). 'Voel je niet schuldig als je worstelt met ouderschap.' Sociaal.Net.
- Sellers, R., Harold, G.T., Elam, K., Rhoades, K.A., Potter, R., Mars, B., Craddock, N., Thapar, A., & Collishaw, S. (2014). Maternal depression and co-occurring antisocial behaviour: Testing maternal hostility and warmth as mediators of risk for offspring psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 55(2), 112-120. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12111>
- Snoek, A., & Horstkötter, D. (2021). Ouders met een alcoholafhankelijkheid: Doorbreken van handelingsverlegenheid bij professionals. *Tijdschrift Verslaving & Herstel*, 1(4), 6-11.
- Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Vakrat, A., Apter-Levy, Y., & Feldman, R. (2018). Sensitive Fathering Buffers the Effects of Chronic Maternal Depression on Child Psychopathology. *Child Psychiatry and Human Development*, 49(5), 779-785. <https://doi.org/10.1007/s10578-018-0795-7>
- Van der Zanden, R., Haverman, M., & Van der Poel, A. (2016). Resultaten van een rondgang in de uitvoeringspraktijk van preventie, zorg en ondersteuning voor kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP) en kinderen van verslaafde ouders (KVO). In opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Vanlinthout, E., Coppens, E., Ogenhaffen, T., Scheveneels, S., Put, J., & Van Audenhove, C. (2020). Een multidisciplinaire richtlijn om naasten sterker te betrekken in de geestelijke gezondheidszorg. www.steunpuntwvg.beswvg@kuleuven.be
- Van Loon, L.M.A., Van De Ven, M.O.M., Van Doesum, K.T.M., Hosman, C.M.H., & Witteman, C.L.M. (2015). Factors Promoting Mental Health of Adolescents Who Have a Parent with Mental Illness: A Longitudinal Study. *Child and Youth Care Forum*, 44(6), 777-799. <https://doi.org/10.1007/s10566-015-9304-3>
- Van Loon, L.M.A., Van de Ven, M.O.M., Van Doesum, K.T.M., Witteman, C.L.M., & Hosman, C.M.H. (2014). The Relation Between Parental Mental Illness and Adolescent Mental Health: The Role of Family Factors. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1201-1214. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9781-7>
- Van Schoors, M., Van Lierde, E., Steeman, K., Verhofstadt, L.L., & Lemmens, G.M.D. (2023). Protective factors enhancing resilience in children of parents with a mental illness: A systematic review. *Frontiers in the Psychology*.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. In *Reviews in Clinical Gerontology* (Vol. 21, Issue 2, pp. 152-169). <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Zeighami, R., Oskouie, F., & Joolae, S. (2018). Mental health needs of the children of parents with mental illness. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 5(3), 95. <https://www.researchgate.net/publication/330320642> Mental health needs of the children of parents with mental illness

6. Contactgegevens

Naam: Katleen Hoing (beleidsmedewerker KOPP/KOAP) en Marieke Van Schoors (wetenschappelijk medewerker)

Uitvoerende organisatie: Familieplatform

Adres: Filip Williotstraat 9, 2600 Berchem

E-mail indieners: katleen.hoing@familieplatform.be, marieke.vanschoors@familieplatform.be

Contactpersonen voor verdere vragen: KOPP@familieplatform.be, katleen.hoing@familieplatform.be, annelies.noels@familieplatform.be, info@familieplatform.be

Telefoonnummer: 0476 96 39 66

Netwerken Geestelijke Gezondheid Kinderen en Jongeren (met vermelding van uitleensysteem indien aanwezig):

- Netwerk Limburg, **Ligant**: de koffer 'Met Kriebel op reis' werd aanvankelijk samengesteld door Ligant en getest samen met alle andere netwerken GG K&J. <https://www.ligant.be/>
- Netwerk West-Vlaanderen **WINGG**: <https://wingg.be/aanbod/vorming-en-deskundigheidsbevordering/> -> daar kiezen voor KOPP.
- Netwerk Oost-Vlaanderen **Radar**: <https://radar.be/uitleendienst-koffers/kriebel-op-reis-koffer/>. Op deze pagina staat een knop 'uitlenen koffer', waardoor je terechtkomt bij een 'aanvraagformulier'.
- Netwerk Antwerpen **PANGG-018**: op deze pagina staat meer uitleg over de kriebelkoffer en het registratieformulier voor het uitleensysteem. <https://pangg0-18.be/kriebelkoffer/>
- Netwerk Vlaams-Brabant **Yuneco**: zij beschikken (nog) niet over een uitleensysteem. Maar info over KOPP/KOAP kan altijd nagevraagd worden via <https://www.yuneco.be/>.
- Netwerk Brussel **Bru-Stars**: zij beschikken (nog) niet over een uitleensysteem. Maar info over KOPP/KOAP kan altijd nagevraagd worden via <https://www.bru-stars.be/>.