‘Wat een mazzel dat ik Truus had’

**Vergeet nooit dat wie ernstig ziek is ook een vader of moeder kan zijn van opgroeiende kinderen. Help hem of haar dan ook om de ouderrol te kunnen blijven vervullen. En reik uit naar het gezin en vooral ook naar het kind. Henriëtte Hoving, medisch maatschappelijk werker bij het Universitair Centrum voor Psychiatrie (UCP), was jarenlang betrokken bij een ernstig depressieve patiënt, maar net zo goed bij haar dochter.**

Henriëtte Hoving werkt op de afdeling stemmingsstoornissen waar patiënten zijn opgenomen met depressieve stoornissen of die bijvoorbeeld manisch zijn. “Vaak is er een aanleg in kwetsbaarheid, en soms zijn grote levensgebeurtenissen trigger waardoor iemand depressief wordt. Als de eigen veiligheid in het geding is, zitten mensen op een gesloten afdeling.”

**Ineens was mijn moeder patiënt**

Negentien jaar geleden werd de moeder van Monica Slagter voor het eerst opgenomen op de crisisafdeling. Monica was toen 15 jaar. “Voor mij was dit toen donderslag bij heldere hemel. Wat ik lastig vond, was dat zij voor anderen ineens patiënt was. Voor mij bleef ze gewoon mijn moeder.” Hoving: “Bij een opname wil je iemand zoveel mogelijk binding laten houden met de thuissituatie. Vaak acht die zich niet meer geschikt als moeder en is er de gedachte: ‘ze zijn beter af zonder mij’. Dat wil je voorkomen. Als medisch maatschappelijk werker begrijp je patiënten door de filter van hun aandoening, die een enorme impact heeft op hun gedrag en leven. Je helpt de patiënt en diens naasten steeds onderscheid maken tussen de aandoening en de persoon. Je blijft de moeder dus ook aanspreken op haar moederrol. Kinderen zijn voor mensen reden om te knokken.”

**Betrokken zijn en blijven**

In de jaren erna bleef Monica’s moeder in en uit het UCP gaan. Henriëtte was steeds haar vaste aanspreekpunt en was er dus ook voor Monica. Zo ontstond een sterke vertrouwensband. “Mijn moeder en ik vormden een bondje. Ze liet weinig mensen toe. Maar Truus was voor ons belangrijk.” (Monica’s moeder noemde Henriëtte als grapje Truus, waardoor Monica haar nu nog steeds zo noemt.) Wat was voor Monica speciaal aan haar contact met Henriëtte? “Ik voelde bij haar veel begrip. Zelfs als ik boos was, bleef Truus rustig en praatte ze met me.” Hoving: “Je boosheid was machteloosheid, dat is gewoon voor een kind in die situatie.” Monica: “Je begreep me.”

Steeds was er de dreiging dat Monica’s moeder haar in de steek zou laten. “Ook toen ik al op mezelf woonde, fietste ik na mijn werk altijd langs thuis om te kijken hoe het ging. Toen ze een keer weg was, terwijl haar jas er nog hing, schoot ik volledig in de paniek. Ze was even naar de buren… Toen realiseerde ik me pas, dat ik continu bezorgd om haar was.” Hoving: “Kinderen van patiënten met psychische stoornissen nemen vaak de ouderrol op zich. Jij stond er ook nog eens helemaal alleen voor, nadat jullie gezin uiteen gevallen was.”

**De deur wijd openhouden**

Acht jaar geleden pleegde Monica’s moeder toch suïcide. Hoving: “Helaas heb ik vaker afscheid van patiënten moeten nemen. Formeel gezien houdt dan je behandelrelatie op en sluit je het contact met de gezinsleden af. Ik vind dat gewoon niet kunnen. Je hebt als behandelaar ook een rol te vervullen in de rouwverwerking. Die nazorg is essentieel. Ik liet voor Monica de deur wagenwijd openstaan.” Monica: “Ik hoor verhalen van kinderen naar wie niemand meer omkeek. Wat een mazzel dat ik Truus had.”

**Aandachtfunctionaris KOPP**

Hoving is aandachtfunctionaris KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen). “Kinderen lopen vanuit dit soort onveilige opgroeisituaties meer risico om zelf problemen te ontwikkelen, ook later in hun leven. Het is daarom noodzakelijk om ook voor hen zorg te dragen. En om bij patiënten dus altijd het gezin in het oog te houden en te (blijven) vragen: Hoe lukt het je om de ouderrol te vervullen?”

**Wat kunnen professionals doen voor een kind**

Hoving: “Dat is afhankelijk van de leeftijd, maar als er vertrouwen is kun je al vrij vroeg met een kind praten. Door te praten over wat hoort bij papa en wat hoort bij zijn ziek-zijn, leer je een kind om wat afstand te nemen van de ziekte. Kinderen passen zich aan en houden zich stil. Leer ze dat ze ook iets voor zichzelf mogen doen of vragen. Als je vader of moeder in een rolstoel zou zitten, moet jij dan altijd de deur openhouden? Nee, dat hoeft niet.”

**Zelf moeder worden**

Monica is nu zelf moeder van twee jonge kinderen; de oudste is 4 en de jongste een half jaar. “Toen ik kinderen kreeg, ging ik mijn moeder ineens nog veel meer missen.” Hoving: “Zo’n grote levensgebeurtenis legt de gevoeligheid helemaal bloot.” Hoewel Monica inmiddels verhuisd was naar een andere provincie, zocht ze Henriëtte kort na de geboorte van haar eerste kind weer op. “Jij bent de persoon die het dichtst bij mijn moeder stond”, zegt ze tegen Henriëtte. “Tijdens mijn zwangerschap was ik vaak onzeker. Ik was bang dat mijn genen de overhand zouden krijgen. Gek genoeg kwam dit tijdens de verloskundige zorg nooit aan bod. Achteraf gezien vind ik dat gek.”

**Leerpunten:**

* Bij kwetsbaar ouderschap is actieve en vaste begeleiding en ondersteuning over langere tijd wenselijk
* Kijk altijd naar het gehele gezinssysteem
* Het ouderschap en de ouderrol is voor mensen een belangrijke motivatiebron, waarop je ze dus juist kunt aanspreken
* Bied ook ondersteuning buiten de eigen organisatie en sluit aan bij de leefwereld van mensen
* Leg op actieve manier contact met kinderen, ook als ze daar niet zelf om vragen

**De cijfers**

Uit onderzoek blijkt dat een derde van de kinderen met een psychisch zieke ouder zelf geen problemen krijgt. Een derde heeft tijdelijke (aanpassings)problemen en een derde ontwikkelt ernstige psychische klachten.

Eén van de beschermende factoren voor deze kinderen is het sociale netwerk.

[Meer informatie over KOPP](https://www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov/)

**Beluister de podcast**

In de [podcast UMCGesprekken](https://www.umcg.nl/s/als-mama-maar-gelukkig-is-dan-wil-ze-misschien-blijven-leven#:~:text=In%20de%20podcast%20UMCGesprekken%20hoor,patiënten%20(KOPP%2Dkinderen).)over ‘Hoe moeilijk het voor een kind kan zijn als een ouder psychische problemen heeft’ hoor je Monica's ervaringen als kind van een moeder met depressies en vertelt medisch maatschappelijk werker Henriëtte Hoving hoe het UCP er ook is voor de kinderen van patiënten (KOPP-kinderen).

Ervaringsdeskundige Monica Slagter en medisch maatschappelijk werker Henriëtte Hoving nemen ook deel aan het [Leernetwerk DOEN! in Groningen](https://www.leernetwerkkooz.nl/in+groningen+doen+we+het+samen/over+in+groningen+doen+we+het+samen/default.aspx)