



# Connect

*Pro Persona*



## **Als je ouder psychische of verslavingsproblemen heeft**

KOPP/KOV-groep voor jongvolwassenen 17-25 jaar

---

### Voor wie is de kopp-groep?

KOPP/KOV staat voor kinderen van ouders met psychische problemen of kinderen van ouders met verslavingsproblemen. Wanneer je vader of moeder psychische en/of verslavingsproblemen heeft (gehad), kan dat ingrijpende gevolgen voor jou zelf hebben. Wat wij nogal eens horen zijn opmerkingen zoals:

*“Mijn vader kan soms uren achter de krant zitten zonder iets te zeggen, daar word ik zelf ook gek van. Soms is hij zo onvoorspelbaar. Ik weet niet wat ik aan hem heb.”*  
(Marlies 17 jaar)

Misschien heb je wel gemerkt dat er minder aandacht is voor jou, omdat je ouders vaak al genoeg problemen aan hun hoofd hebben. Het kan ook zijn dat je allerlei verantwoordelijkheden van je ouder(s) overneemt, zoals het huishouden doen en/of het zorgen voor je jongere broers of zussen. En misschien herken je het wel: je leeft met je ouders mee, maar je wilt ook je eigen leven leiden.

*“Vanaf het moment dat mijn moeder ziek werd, is mijn ontwikkeling min of meer stopgezet. Alles draaide om thuis en om haar. Je stompt volledig af, altijd onrust, je komt nooit tot rust. Er is geen geborgenheid. Je wordt veel te vroeg volwassen.”*  
(Ilse, 19 jaar)

Omdat het vaak moeilijk is er met anderen over te praten, kun je je wel eens alleen voelen. Je merkt dat je er met vrienden niet goed over kunt praten. Hoewel ze (soms) wel met je meeleven, begrijpen ze het niet, zij voelen het niet zo.

*“Het helpt om er over te praten. Je voelt je er beter door. Vooral nu je bij anderen, die in dezelfde situatie zitten of hebben gezeten, dezelfde reactie op de situatie herkent. Je bent geen eenling en je bent zeker niet vreemd bezig geweest. Ik voelde me in de groep altijd begrepen en gesteund.”*  
(Karin, 23 jaar)

## **Inhoud van de groep**

De groep is zeker géén therapie of behandeling. De groep heeft als belangrijkste doel om bij elkaar herkenning, begrip en steun te vinden. Je leert, van en met elkaar, om anders met moeilijke situaties te kunnen omgaan. Soms is het al een opluchting om te ontdekken dat je niet de enige bent!

Ook wordt aandacht besteed aan een aantal thema's zoals omgaan met problemen thuis, je eigen leven leiden, schuldgevoelens en erfelijkheid.

In de groep wordt niet alleen gepraat, maar we gaan ook creatief en met oefeningen aan de slag.

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan de groep.

Je kunt je opgeven voor de groep bij het secretariaat van Preventie: (026) 312 44 83 of [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl) [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

## **Praktische informatie**

De groep bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur, we komen elke week bij elkaar. Als je je wilt aanmelden, maken we een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Op dat moment bepaal jij samen met de begeleider(s) van de groep of je deel gaat nemen. Zodra er voldoende deelnemers zijn, nodigen we je uit voor de eerste bijeenkomst.

## Connect helpt

---

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

Connect helpt bij jou in de  
buurt, met behulp van jouw  
vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

---

**Connect**  
*Pro Persona*