

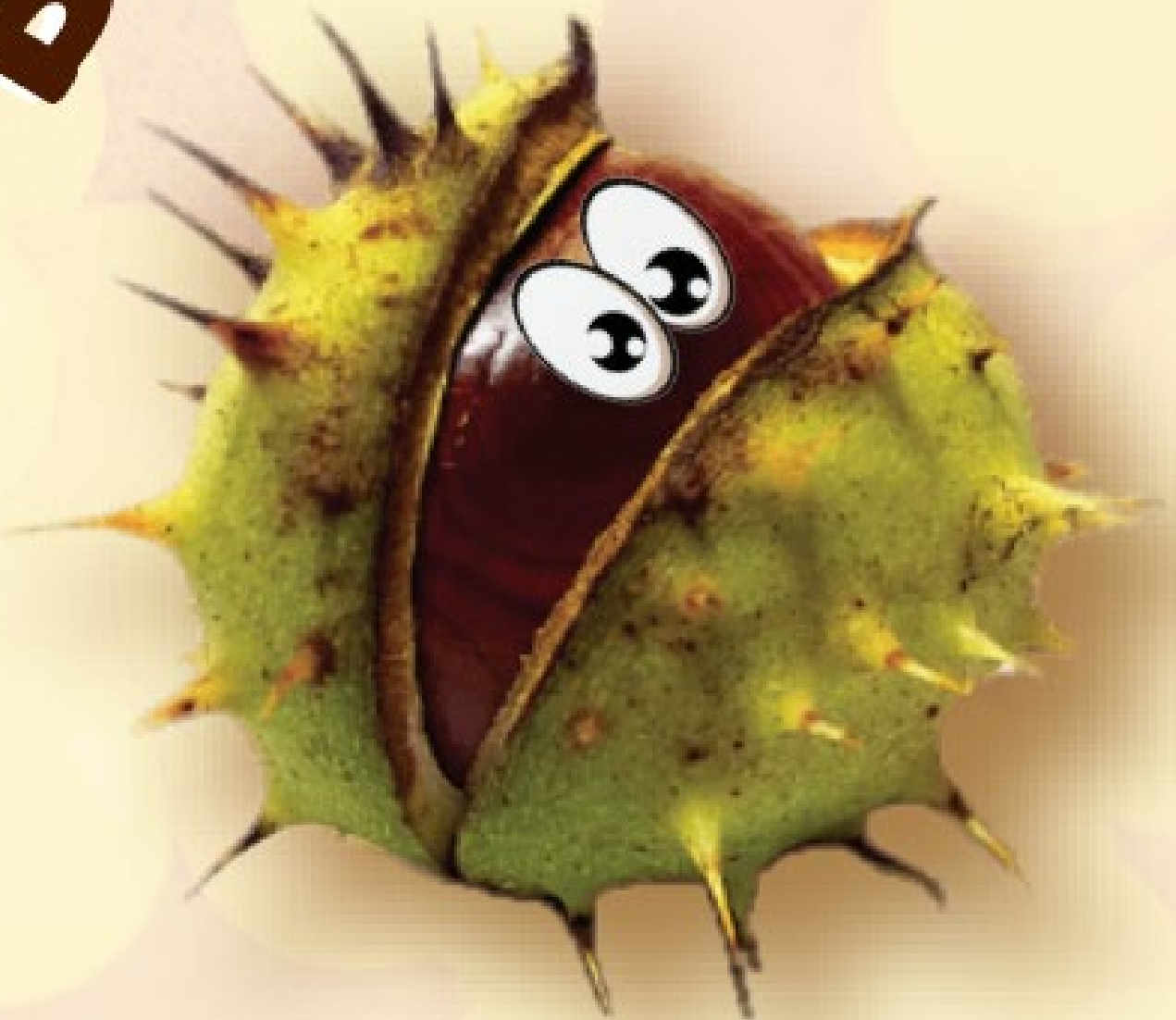
# BOL-STER



## HANDLEIDING VOOR BEGELEIDERS



# BOL-STER



V.U. Logo Kempen vzw, Stationstraat 60-62, 2300 Turnhout, oktober 2020

Dit spel kwam tot stand door Level 21, Logo Kempen vzw, Netwerk GGZ Kempen, OPZ Geel, Talentvol vzw, VCLB Kempen, Warm Turnhout, Zitdazo vzw en vrijwilligers.

## INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	4
Praktisch	5
Ouderkaarten	8
Ondersteuning nodig?	11
Eindtermen	15
Realisatie van een unieke samenwerking	16
Andere initiatieven in de kijker	17
Bijlage 1: spelverloop	18
Bijlage 2: Infographic KOPP	19

## VOORWOORD

### BOL-STER

Educatief pakket over opgroeien in een gezin met psychische kwetsbaarheden voor 11-12 jarigen.

Eén op 3 mensen wordt ooit in zijn of haar leven geconfronteerd met psychische problemen. Dit heeft een impact op de persoon zelf, maar ook op de omgeving. Wanneer een ouder psychisch kwetsbaar is, verandert veel voor die persoon, maar zeker ook voor het kind.

Kinderen van ouders met een psychische problematiek of afhankelijkheidsproblematiek, kortweg KOPP en KOAP, moeten leren omgaan met de bijzondere ouder-kindrelatie die ontstaat wanneer hun moeder of vader psychisch kwetsbaar is. Kinderen zitten met vragen, bedenkingen en onzekerheden. Het is niet evident om de weg te vinden naar juiste en bruikbare antwoorden. Het taboe rond hoe we ons voelen, en rond psychische kwetsbaarheden in het bijzonder, maakt dat kinderen vaak het gevoel hebben er alleen voor te staan. Gevoelens van machteloosheid, onbegrip en schaamte komen regelmatig voor bij KOPP en KOAP.

*BOL-STER creëert openheid om te praten over hoe we ons voelen, over geestelijke gezondheid en over psychische kwetsbaarheden.*

*BOL-STER nodigt kinderen uit om zich in te leven in situaties waarin KOPP en KOAP opgroeien.*

Onbekend betekent vaak ook onbegrepen. Door kinderen ruimte te geven om andere situaties te begrijpen, te overleggen hoe zij met deze situaties zouden omgaan en te luisteren naar elkaar creëer je een open en warme leefomgeving voor hen.



BOL-STER verwijst naar de harde buitenkant van een kastanje. Kinderen die zich onbegrepen en machteloos voelen kunnen hun stekels opzetten of zich terugtrekken. BOL-STER wil alle kinderen de mogelijkheid geven om hun 'bolster' te openen. Drie principes staan hierbij centraal: *begrijpen*, *overleggen* en *luisteren*. Door de 'BOL-principes' toe te passen, kunnen we ervoor zorgen dat elk kind de kans krijgt om een ster te worden.

## PRAKTISCH

### Doelstellingen

Met dit educatief spel krijgen kinderen inzicht in de gezinssituaties van kinderen die opgroeien met een ouder met psychische kwetsbaarheden en/of een verslavingsproblematiek.

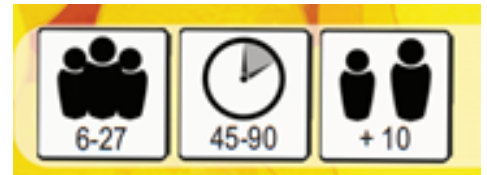
Het spel heeft volgende doelstellingen:

- Kinderen weten dat psychische kwetsbaarheden en verslavingsproblemen voorkomen.
- Kinderen leren zich inleven in situaties waar KOPP en KOAP mee geconfronteerd worden.
- Kinderen leren hun gevoel te benoemen.
- Kinderen leren welke personen en organisaties kunnen helpen als zij of iemand uit hun omgeving zich niet goed in hun vel voelt.

### Deelnemers

Het educatief spel is ontwikkeld voor leerlingen van de 3<sup>e</sup> graad lager onderwijs.

Het spel kan gespeeld worden met min. 6 en max. 27 deelnemers. De deelnemers worden opgedeeld in groepen, per voorkeur met 3 kinderen per groep.



### Benodigheden

Het spel bestaat uit:

- 1 spelbord
- 9 gezinskaarten
- 9 ouderkaarten
- 18 situatiekaarten
- 10 hulplijnkaarten
- 4 blancokaarten die je kan personaliseren

Materiaal dat je zelf moet voorzien:

- 2 pionnen per groep
- 1 tafel om het spelbord op te leggen
- Optie: Per 3 leerlingen kan je een spelbord afdrukken

### Spelduur

Eén lesuur. De duur is afhankelijk van het aantal deelnemers en aantal kaarten dat de leerlingen moeten bespreken.

*Voorzie tijd om na het spel eventuele vragen van leerlingen te bespreken.*

## Spelvoorbereiding

- Verdeel de leerlingen in groepen van 3.
- Leg het spelbord centraal of geef elke groep een eigen spelbord.
- Voorzie voor elke groep 2 pionnen. Dit kan een gom, puntenslijper, stylodopje,... zijn.
- Lees de verschillende kaarten op voorhand. Als bepaalde kaarten te gevoelig liggen voor de groep, haal je deze eruit. Er zijn 4 lege kaarten zodat je het spel kan personaliseren als je dat wilt.

## Spelconcept

Gebruik onderstaande tekst om het spel bij de start toe te lichten:

*“Vandaag gaan we een spel spelen. Het spel gaat over opgroeien in verschillende soorten gezinnen. Denk maar aan een gezin waar mama heel veel werkt en weinig tijd heeft voor jou, of een nieuw samengesteld gezin of een gezin waar papa zich niet goed in zijn vel voelt, enz. De bedoeling van het spel is dat jullie je leren inleven in die verschillende soorten gezinnen.*

*Jullie krijgen zodadelijk een kaart waarop een gezin beschreven staat. Daarna ga ik vragen om na te denken over wat het betekent om in dat gezin op te groeien. Tijdens het spel maken jullie dus deel uit van een fictief gezin. De gezinnen gaan verschillende situaties meemaken en ik ga jullie vragen hoe jullie je daarbij zouden voelen en hoe jullie met die situaties zouden omgaan. Je speelt dit spel niet alleen, maar in kleine groepen.*

Het spel heet BOL-STER.



Toon een foto van het spel

- *Wat verstaan jullie onder BOL-STER?*  
Alle antwoorden zijn goed: kastanje, stekels, gesloten,...
- *Als ik zeg dat iemand zich kan voelen of gedragen als een BOL-STER. Wat zou dat kunnen betekenen?*  
*Soms kan je gesloten of stil zijn of wil je graag wat ruimte voor jezelf. Op dat moment is je BOL-STER meer gesloten. Op andere momenten kan je jouw stekels opzetten. Je wilt jezelf verdedigen, je wordt kwaad, je klopt eens hard op tafel of je gebruikt fysiek geweld. Waarom je op een bepaalde manier reageert wordt door verschillende dingen bepaald.*
- *Waarom denken jullie dat mensen op een bepaalde manier reageren?*  
Alle antwoorden zijn goed: schaamte, bang om je kwetsbaar op te stellen, je voelt je niet op je gemak, je hebt het gevoel dat je tegen niemand je verhaal kan vertellen, je wilt jezelf beschermen, je hebt nooit geleerd hoe je anders kan reageren, gevoel dat je onrecht wordt aangedaan, je wilt iemand iets duidelijk maken,...

Schrijf alle antwoorden op.

Stel bijvragen: *Wat bedoel je daarmee?, Zeg dat eens met andere woorden? Denk eens aan een film waarin iemand heel kwaad / teruggetrokken was en hoe dat kwam,...*

*Tijdens dit spel willen we iedereen de kans geven om mee na te denken over de verschillende gezinnen en de situaties die de gezinnen meemaken. Dit kan alleen als iedereen ruimte krijgt om zijn of haar BOL-STER wat te openen. Dit doen we door 3 belangrijke principes:*

*B staat voor begrijpen*

*O staat voor overleggen*

*L staat voor luisteren*



Hang de affiche van BOL-STER op

*Zoals ik al zei spelen we dit spel in kleine groepen. Het is belangrijk dat je goed luistert naar de andere leerlingen in jouw groep. Wees respectvol naar elkaar. Je weet vaak niet waarom mensen op een bepaalde manier reageren of iets zeggen. Kijk maar naar alle voorbeelden die jullie daarnet opsomden. Enkel door te overleggen met elkaar en te luisteren naar elkaar kan je elkaar begrijpen.*

*Zo dadelijk krijgt elke groep een **gezinskaart**. Vanaf dan spelen jullie het spel als lid van dat gezin. Ik ga elke groep vragen om hun gezinskaart voor te lezen. Nadien overleggen jullie met je groep hoe jullie je zouden voelen als je in dat gezin zou opgroeien. Jullie kiezen uiteindelijk één **emoticon** waar jullie je pion opzetten.*

*Als elke groep een gezinskaart heeft en zijn pion op een emoticon heeft gezet, dan krijgen jullie per groep een **ouderkaart**. Met deze ouderkaart krijg je meer informatie over jullie (fictief) gezin. Je mag opnieuw overleggen over hoe jullie je zouden voelen in dit gezin. Verplaats je **emoticon** indien nodig.*

*Als elke groep aan de beurt is geweest, gaan we van start met de **situatiekaarten**. De eerste groep krijgt een situatiekaart. Lees deze voor en bespreek in deze groep hoe je deze situatie zou **aanpakken**. Als je situatiekaart besproken is, mag je de 2<sup>e</sup> pion op de **bruine trap** zetten. Weet je niet goed hoe je de situatie zou aanpakken? Dan heb ik een aantal **hulpplijnkaarten** die jullie op weg kunnen zetten.*

*Ik kan me voorstellen dat jullie je ook anders voelen in een bepaalde situatie. Dus zet jullie pion opnieuw op de **emoticon** die bij jullie gevoel past.*

*Elke groep trekt 5 situaties om uiteindelijk bovenaan de trap te eindigen.*

## Ouderkaarten

Elke groep heeft één ouderkaart nodig. Als leerkracht kies je zelf welke ouderkaarten je gebruikt en welke kaart je aan welke groep geeft. De ouderkaarten verwijzen allen naar een psychische kwetsbaarheid.

Informatie op maat van kinderen over psychische kwetsbaarheden bij ouders vind je o.a. op [www.ikmaakdeklik.be](http://www.ikmaakdeklik.be). In de handleiding wordt de voornaamste info opgenomen.

*1. Telkens wanneer je thuiskomt van school weet je niet hoe je ouder zich zal voelen. Boos, blij, verdrietig. Dat kan snel veranderen. Daarom gaan jullie plannen samen vaak niet door.*

Verwijst naar een **bipolaire stoornis of manische-depressie**.

- Wat? De bipolaire stoornis is een stoornis waarbij mensen te maken krijgen met felle stemmingswisselingen. Periodes van depressie worden afgewisseld met periodes van manie (de persoon is héél uitgelaten, soms euforisch). Iemand kan gelijkaardig gedrag vertonen onder invloed van drugs of medicatie. Dan gaat het niet om een bipolaire stoornis.
- Manische periode? Tijdens een periode van manie is de persoon heel erg uitgelaten. Hij of zij voelt zich eerst heel opgewonden en geprikkeld (euforisch), vaak omdat het voelt alsof er energie op overschot is en slapen niet of weinig nodig is. Dat is natuurlijk heel uitputtend. Een persoon die een manische periode doormaakt, wordt soms ook te impulsief. Beloftes worden gemaakt die niet kunnen worden nageleefd, of ze doen gevaarlijke dingen. Dit veroorzaakt dan problemen in de omgeving van de persoon.
- Psychose? Manische perioden kunnen overgaan in een psychose. Tijdens een psychose word je dingen anders gewaar (horen, zien, voelen, proeven, ruiken) dan dat deze in werkelijkheid zijn. Dit zijn wat men noemt hallucinaties. Je kan ook wanen hebben. Dan ben je overtuigd van dingen die in het echt niet kloppen.
- Depressieve periode? Tijdens een periode van depressie voelt de persoon zich heel erg neerslachtig. Hij of zij voelt zich vaak moe, kent een afgenomen eetlust, komt moeilijk toe aan iets doen, voelt zich schuldig en soms ook waardeloos. Personen in deze periode denken soms ook aan de dood.
- Iedereen? De bipolaire stoornis komt even vaak voor bij mannen als vrouwen. Een bipolaire stoornis is voor elke persoon anders en kan dan ook heel veel verschillende vormen aannemen. De stoornis is erg onvoorspelbaar.

*2. Het is heel erg leuk thuis, één van je ouders lijkt niet meer te moeten slapen. Je mag 's nachts mee feestjes bouwen of koekjes bakken. Je mag zelfs op een schooldag mee naar een pretpark. Helemaal te gek!*

Verwijst naar een **manische periode van een bipolaire stoornis**.

- Zie ouderkaart.
- Voor kinderen kan het begin van een manische periode als 'te gek!' aanvoelen. Als snel wordt dit uitputtend. Kinderen voelen zich onveilig doordat hun ouder geen remmingen lijkt te hebben. Manische periodes worden heel vaak afgewisseld met depressieve perioden.



3. Eén van je ouders gaat opeens niet meer naar het werk. Hij/zij is erg moe en weet niet goed wat hij/zij nu wil gaan doen. Omdat hij/zij moe is doen jullie niet zoveel meer samen als vroeger.

Verwijst naar een **depressie**.

- Zie ouderkaart.

4. Eén van je ouders vertelt alle juffen, meesters en buren dat hij/zij heel erg veel pillen moet nemen omdat hij/zij ziek is in zijn/haar hoofd.

Verwijst naar **medicatiegebruik bij psychische kwetsbaarheden**.

- Medicatie? Mensen met een psychische kwetsbaarheid krijgen vaak medicatie om hen zo goed mogelijk te helpen. Het is voor de psychiater, dit is de dokter die medicatie voorschrijft, soms moeilijk om te zoeken welk medicijn het beste helpt. Soms moet je medicatie een maand nemen vooraleer je weet of dit werkt of niet. Meestal moet je de medicatie een heel lange tijd innemen. Je kan soms ook vervelende bijwerkingen krijgen van de medicatie. Dit is heel lastig voor mensen met psychische problemen en hun omgeving. Medicatie helpt om de psychische kwetsbaarheid minder erg te maken, maar kan je vaak niet genezen. Medicatie en therapie worden vaak samen gegeven.

5. Eén van je ouders gaat vaak op café. Thuis staan er lege flessen drank onder de afwasbak. Hij/zij heeft jullie auto recent stuk gemaakt door tegen een boom te rijden.

Verwijst naar **alcoholverslaving**.

- Verslaving? Een verslaving betekent dat de persoon met de verslaving een bepaald middel wil gebruiken om zich goed te voelen of om een kick te krijgen. Iemand kan bijvoorbeeld verslaafd zijn aan alcohol of drugs. Niet elk gebruik is echter meteen ook probleemgebruik. Niet iedereen die wel eens een pintje drinkt of een joint rookt, wordt daar automatisch afhankelijk van. Een gewoonte kan wel tot een verslaving leiden.
- Stoppen? Heel wat mensen in Vlaanderen krijgen te maken met een verslaving. Het is best moeilijk om te stoppen, doordat de verslaving het de hersenen van je moeder of vader wel erg moeilijk maakt.
- Problemen? Wie verslaafd is aan een middel krijgt vaker te maken met problemen. Dit kunnen problemen zijn met de politie, op het werk of soms zelfs problemen in het gezin. Soms wordt er veel ruzie gemaakt of komt de persoon met een verslaving zijn afspraken niet na. Mensen die erg verslaafd zijn, gebruiken soms geld voor het middel waaraan ze verslaafd zijn. Zo blijft er niet genoeg geld over voor kledij, eten of spullen voor school. Niet elke situatie is dezelfde.

6. Mama neemt veel pillen en lijkt dan heel erg ziek. Ze ligt vaak op de zetel en is te moe om te helpen. Papa werkt voor 2 bazen, de ene overdag en de andere 's nachts. Je moet dus veel hepen in huis en bent vaak alleen thuis.

Verwijst naar **medicatie- of drugverslaving**.

- Zie ouderkaart 5.

7. Eén van je ouders wil niet zo graag naar buiten. De laatste tijd wil hij/zij ook niet meer naar de winkel. Jij moet dus alle boodschappen doen. Vorige week is hij/zij ook niet naar het oudercontact op school gekomen.

Verwijst naar een **angststoornis**.

- Angststoornis? Iedereen heeft weleens angst en dat is goed. Het waarschuwt ons als er gevaar dreigt en zorgt ervoor dat we geen onverstandige dingen doen. Wanneer je zoveel angst hebt, dat het je leven beheerst, heb je een angststoornis. Er zijn verschillende soorten angststoornissen.
  - Medicatie? Soms is het nodig om medicatie te combineren met een vorm van therapie om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken.
  - Problemen? Doordat alle aandacht naar de angst(en) gaat, heeft dit veel invloed op andere gebieden: je kan slecht slapen, je somber en onrustig voelen, je bent sneller geïrriteerd, hebt last van concentratieproblemen of vermijdt bepaalde situaties, waardoor je een steeds beperkter sociaal leven krijgt.
8. Er mogen geen vriendjes komen spelen bij je thuis. Eén van je ouders heeft schrik dat ze iets vuil kunnen maken. Je ouder kan ook heel erg boos worden als je iets niet teruglegt waar het hoort.

Verwijst naar **smetvrees**.

- Smetvrees? Bij smetvrees besteedt iemand zoveel tijd aan hygiëne en poetsen dat dit het dagelijks functioneren belemmert. Zo wassen ze bijvoorbeeld constant hun handen, poetsen overvloedig, raken geen deurklinken aan, willen geen hand geven,... uit angst voor een besmetting. Soms kunnen ze paniekaanvallen krijgen. Vrouwen hebben dit (tot 2 keer) vaker als mannen.  
*Let op:* Alles graag netjes hebben en alles op een vaste plaats willen kan ook te maken hebben met een autisme spectrum stoornis.
- Paniekaanvallen? Mensen die een paniekaanval krijgen worden dan heel angstig terwijl dit eigenlijk niet nodig is. Deze mensen gaan wanneer ze bang zijn hartkloppingen krijgen, worden misselijk of gaan erg zweten. Soms komt ook hyperventilatie voor. Dat betekent dat ze de indruk hebben geen lucht meer binnen te krijgen. Ze paniker en denken soms ook dat ze zullen sterven aan een hartaanval.
- Behandeling? Onderzoek toont aan dat therapie doeltreffender is dan het gebruik van medicatie.
- Problemen? Mensen met smetvrees zijn steeds 'op hun hoede'. *De situatie of het voorwerp waar ze bang voor zijn, zou kunnen opduiken.* Ze zijn erg gespannen en vermijden (het doen van) bepaalde dingen. Er ontstaan vaker problemen op het werk, bijvoorbeeld omdat ze nieuwe situaties mijden. Een fobie heeft ook vaak gevolgen voor de omgeving van de persoon.

9. Het lijkt alsof er een bom ontploft is in het hoofd van één van je ouders. Je ouder praat raar en anders. Soms zelfs tegen de muren of de kat. Ook de kleren die hij of zij aandoet zijn erg veranderd en erg fel. Verre van mooi!

Verwijst naar een **psychose**.

- Psychose? Tijdens een psychose word je dingen anders gewaar (horen, zien, voelen, proeven, ruiken) dan dat deze in werkelijkheid zijn. Dit noemen we hallucinaties. Je kan ook wanen hebben. Dan ben je overtuigd van dingen die in het echt niet kloppen.
- Oorzaak? Een psychose kan heel plots ontstaan. Soms heeft iemand alleen een psychose, maar het kan ook zijn dat er naast de psychose nog andere (psychische) problemen zijn. Een psychose kan ook ontstaan als gevolg van een lichamelijke ziekte, bij gebruik van bepaalde medicatie of als je plots stopt met het gebruik van middelen (ontweningsverschijnselen). Ernstig slaaptkort of periodes van heel veel stress kunnen ook een psychose uitlokken.
- Behandeling? Naast het aanbieden van een veilige, rustige omgeving wordt vaak medicatie en therapie gegeven

Algemene info over psychische kwetsbaarheden:

- Besmettelijk? Psychische problemen zijn niet besmettelijk. Je zou dezelfde problemen als je ouder kunnen krijgen, maar dat hoeft niet zo te zijn. Zelfs als je de aanleg voor psychische problemen van je ouder erft, betekent dat niet meteen dat je de problemen ook zelf gaat krijgen. Dit hangt af van de omstandigheden. Goed voor jezelf zorgen is de boodschap.
- Waarom? Psychische problemen hebben niet één duidelijke oorzaak, maar ontstaan door een combinatie van factoren. De belangrijkste biologische factor is erfelijkheid. De belangrijkste sociale factoren zijn verdrietige of schokkende gebeurtenissen. Ten slotte hebben ook psychische factoren, iemands persoonlijke (karakter)eigenschappen, invloed op het wel of niet krijgen van een bipolaire stoornis.
- Therapie? Therapie is een behandelingsmethode waarin de persoon samen met een therapeut (bijvoorbeeld een psycholoog) gaat proberen zijn of haar kwetsbaarheid te overwinnen. Er wordt soms gezegd dat mensen in therapie gek of abnormaal zijn. Dit is zeker niet zo. Het is juist heel knap om hulp te zoeken wanneer het lastig wordt om je problemen alleen op te lossen.
- Medicatie? Mensen met een psychische kwetsbaarheid krijgen vaak medicatie om hen zo goed mogelijk te helpen. Het is voor de psychiater, dit is de dokter die medicatie voorschrijft, soms moeilijk om te zoeken welk medicijn het beste helpt. Soms moet je medicatie een maand nemen vooraleer je weet of dit werkt of niet. Meestal moet je de medicatie een heel lange tijd innemen. Je kan soms ook vervelende bijwerkingen krijgen van de medicatie. Dit is heel lastig voor mensen met psychische problemen en hun omgeving. Medicatie helpt om de psychische kwetsbaarheid minder erg te maken, maar kan je vaak niet genezen. Medicatie en therapie worden vaak samen gegeven.

## ONDERSTEUNING NODIG?

### Professionelen

Voor advies, coaching en ondersteuning bij het aan de slag gaan met BOL-STER kan je terecht bij Logo Kempen vzw. Je kan hen contacteren via [info@logokempen.be](mailto:info@logokempen.be) of 014 44 08 34.

Wil je meer informatie over KOPP of KOAP? Neem dan een kijkje op [www.ikmaakdeklik.be](http://www.ikmaakdeklik.be) en [www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be).

### Kinderen

Kinderen die vragen hebben of extra informatie wensen na het spelen van BOL-STER komen waarschijnlijk eerst bij de spelbegeleider terecht. Als leerkracht kan je zelf de 'BOL-principes' toepassen.

- **Luisteren:** Neem tijd voor je leerlingen. Geef hen ruimte om vragen te stellen, onzekerheden te uiten, gevoelens te benoemen. Vraag leerlingen na afloop van het spel of ze nog met vragen zitten. Laat hen weten wanneer ze bij jou terecht kunnen. Sommige leerlingen voelen zich comfortabeler als ze hun verhaal individueel aan jou kunnen vertellen. Laat je leerling weten met welke personen je hun informatie al dan niet deelt.

#### Pas de 6 luistertips van Awel toe:

- **Maak tijd**  
Kies een rustig moment uit en maak bewust de keuze dat je jou ten volle op het verhaal van je gesprekspartner zal concentreren.
- **Knik**  
Door te knikken, 'mhm' te zeggen of korte opmerkingen te geven, laat je zien dat je mee bent met het verhaal en stimuleer je je gesprekspartner om verder te vertellen.
- **Stel vragen**  
Denk niet dat je de waarheid kent over wat je gesprekspartner voelt, maar wees er nieuwsgierig naar en stel vragen. Verlies je niet te veel in details, maar stel vragen over de kern van het verhaal.
- **Laat stiltes**  
Wacht af en toe nadat iemand iets gezegd heeft, tot de ander de stilte verbreekt (zonder dat het te onaangenaam lang duurt). Zo kan je beiden nadenken over wat er al gezegd is en wat jullie nog willen vertellen of vragen.
- **Check**  
Vat een stuk van het verhaal samen in jouw eigen woorden en vraag of je het goed begrepen hebt.
- **Ga niet te snel**  
Luister lang genoeg voor je eventueel oplossingen aanreikt. Dikwijls willen we dat te snel doen, waardoor iemand zich niet begrepen voelt.

- **Begrijpen:** Als leerkracht hoef je geen kennis te hebben over psychische kwetsbaarheden om het spel te spelen of om met leerlingen een gesprek hierrond aan te gaan. Laat leerlingen actief vertellen en stel verduidelijkende vragen ‘Wat bedoel je daarmee?’, ‘Kan je dat eens uitleggen?’. Laat leerlingen weten dat je hun vraag begrijpt. Knik bevestigend, herhaal wat de leerling zegt in je eigen woorden, vat samen. Wees eerlijk als je het antwoord niet kent. Ga samen met de leerling op zoek naar antwoorden bij onderstaande organisaties of websites.
- **Overleggen:** Moedig leerlingen aan om mee na te denken over situaties. Streef ernaar om samen een aanpak te bepalen. Laat leerlingen over hun eigen thuissituatie vertellen als ze dit wensen en als het moment het toelaat. Als leerkracht ben je niet verantwoordelijk om bepaalde situaties op te lossen. Door een klankbord te zijn voor de leerlingen help je hen al een heel stuk op weg. Als je aanvoelt dat een bepaalde situatie verder opgevolgd moet worden of dat een leerling extra ondersteuning nodig heeft, bespreek dan met de leerling wat de mogelijkheden zijn. Als leerkracht kan je in de eerste plaats rekenen op ondersteuning van het CLB.

Deze organisaties vind je ook op de hulpkaarten.

Leerlingen kunnen ook terecht bij volgende organisaties:

- **Awel:** Alle kinderen en jongeren kunnen Awel anoniem contacteren over alles wat hen bezighoudt. Ze zijn er voor hen door te luisteren, mee te voelen en mee te denken. Awel werkt volledig anoniem. Ze brengen niemand op de hoogte (geen ouders, leerkrachten,...) én telefoongesprekken verschijnen niet op de factuur. Het is helemaal gratis! Je kan met hen bellen, mailen en chatten. Bovendien is er een online forum.
  - [www.awel.be](http://www.awel.be)
  - Chat maandag – vrijdag: 18u – 22u
  - Tel: 102. Maandag - zaterdag: 16u - 22u
- **CLB:** Een CLB kan helpen bij vragen over leren & studeren, de onderwijsloopbaan, psychisch & sociaal functioneren en preventieve gezondheidszorg. Ouders, leerlingen, leraren en directies kunnen er gratis terecht bij een team van artsen, verpleegkundigen, psychologen, pedagogen en maatschappelijk werkers ...  
Het CLB werkt vraaggestuurd: op vraag van de leerling, ouders of van de school. Als leerling of ouder kan je altijd zelf om begeleiding vragen. Als de school het nodig vindt om een leerling door te verwijzen naar het CLB, zal ze dit eerst bespreken met de leerling en zijn ouders.



Je kan ook anoniem chatten met een CLB-medewerker.

- [www.clb-kempen.be](http://www.clb-kempen.be)
- [www.goclbfloxus.be](http://www.goclbfloxus.be)
- [www.clbchat.be](http://www.clbchat.be)

- **Ik maak de klik:** Laagdrempelige website voor hulpverleners en KOPP- en KOAP-kinderen. Het heeft als doel om meer KOPP en KOAP-kinderen vroegtijdig de weg te laten vinden naar informatie, lotgenoten, partners in de hulp en hulpmiddelen op maat.



- [www.ikmaakdeklik.be](http://www.ikmaakdeklik.be)

- **NokNok:** Een website op maat van 12 tot 16 jarigen om te werken aan hun veerkracht. De website richt zich naar alle jongeren die af en toe eens een dipje of tegenslag hebben. Jongeren vinden er informatie en opdrachten om je goed in je vel te voelen. Jongeren kunnen een profiel aanmaken met eigen NokNok-monstertje en kamer. Ze kunnen een test invullen om te kijken hoe hun veerkracht op dat moment scoort. Door actief te zijn op de website en hierdoor te werken aan hun veerkracht, kunnen ze hun eigen ruimte verder uitbreiden.



- [www.noknok.be](http://www.noknok.be)

- **TEJO:** TEJO biedt laagdrempelige, therapeutische ondersteuning aan jongeren tussen 10 en 20 jaar. Kortdurend, quasi onmiddellijk, anoniem en gratis. De dienstverlening gebeurt door professionele therapeuten op vrijwillige basis.



- [www.tejo.be/tejo-kempen-turnhout](http://www.tejo.be/tejo-kempen-turnhout)

- **Huisarts:** De huisarts helpt mensen met lichamelijke en geestelijke klachten en is vaak het eerste aanspreekpunt bij problemen.  
Ben je op zoek naar een vaste huisarts die nog geen patiëntenstop heeft?  
[www.ikzoekeenhuisarts.be](http://www.ikzoekeenhuisarts.be) groepeerde alle huisartsen in de Kempen die nog patiënten aannemen.

## Eindtermen

BOL-STER werkt mee aan de realisatie van de leergebiedoverschrijdende eindtermen 'sociale vaardigheden' en de eindtermen voor het leergebied 'mens & maatschappij'.

Meer bepaald op het domein 'relatiewijzen' en 'gespreksconventies' voor de eindtermen 'sociale vaardigheden'.<sup>1</sup>

### 1. Domein relatiewijzen

1.2: de leerlingen kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen.

1.3: de leerlingen kunnen zorg opbrengen voor iets of iemand anders.

1.8: de leerlingen kunnen zich discreet opstellen.

### 2. Domein gespreksconventies

2.1: de leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.

Voor het leergebied 'mens & maatschappij' wordt gewerkt op het domein 'mens' en 'maatschappij'.

### 1. Mens

1.1: de leerlingen drukken in een niet-conflict geladen situatie, eigen indrukken, gevoelens, verlangens, gedachten en waarderingen spontaan uit.

1.2: de leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie en kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatiegebonden zijn.

1.4: de leerlingen kunnen in concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen, erover praten en aangeven dat deze op elkaar inspelen.

### 2. Maatschappij

2.7: de leerlingen kunnen er in hun omgang met leeftijdsgenoten op discrete wijze rekening mee houden dat niet alle kinderen in hetzelfde type gezin wonen als zijzelf.

---

<sup>1</sup> Bron: <https://onderwijsdoelen.be>

## Realisatie van unieke samenwerking

BOL-STER kwam tot stand dankzij een samenwerking met tal van partners uit het arrondissement Turnhout: Logo Kempen vzw, Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Kempen, Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum (OPZ) Geel, VCLB, Warm Turnhout en Zitdazo vzw en vrijwilligers.

*Partners die het taboe rond psychische kwetsbaarheden willen doorbreken. Partners die het belang van een open en eerlijke communicatie rond psychische kwetsbaarheden op maat van kinderen erkennen. Partners die kinderen van ouders met een psychische en/of afhankelijkheidsproblematiek willen erkennen in hun zijn en hen laten weten dat ze niet alleen zijn.*

De Kempische partners werkten samen met Talentvol vzw. Een organisatie die jongeren met een (uitzonderlijke) hoogbegaafdheid extra aanvullend en uitdagend onderwijs geeft. Jef Reyms, Nathan Lie Atjam en Gill Galoy, drie jongeren tussen 13 en 15 jaar oud, gingen de uitdaging aan en verdiepten zich in de leefwereld van KOPP en KOAP. Zij maakten de aanzet van BOL-STER.

*“Een spel maken dat echt gebruikt wordt en kinderen kan helpen, motiveert om het goed te maken. We hebben echt nagedacht over wat wij belangrijk vonden als kind. Je wil serieus genomen worden: niet te veel verdoezelen, realistische voorbeelden, een spel dat niet cliché was en niet betuttelt en zegt hoe of wat je moet denken of voelen.”*

Lies Vermant van Level 21 zorgde voor het speelse element en vormde alle ideeën om tot het bordspel.

Speciale dank gaat uit naar Cartamundi voor het gratis drukken van het spel.



Talentvol

OPZ Geel  
Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum



Cartamundi



logo KEM  
GEZONDHEID  
TROEF



## Andere initiatieven in de kijker

Gelukkig is BOL-STER niet het enige initiatief dat inzet op taboe doorbreken van geestelijke gezondheids(problemen) bij kinderen en jongeren. We lijsten enkele andere initiatieven op, elk met hun eigen insteek en sterktes.



Brenda Froyen schreef in 2019 het boek [‘PSSST! Het grote weetjes en niet-weetjes boek over psychische ...euh... je weet wel.’](#) Dit boek is geschikt voor klein en groot, vanaf 10 jaar. Het legt op een bevattelijke manier uit wat *psychische* kwetsbaarheden zijn. *Hoe komt het dat iemand een psychische kwetsbaarheid ontwikkelt en de andere niet? Wat is normaal en wat niet?* Op deze en veel meer vragen geeft het boek een antwoord. Het lespakket bij het boek is gratis te [downloaden](#).



Awel maakte een lessenreeks rond weerbaarheid. In deze lessenreeks wordt gewerkt aan een positief zelfbeeld, zelfvertrouwen, eigen grenzen voelen en kennen, innerlijke kracht kunnen inzetten. Kinderen en jongeren voelen zich beter in hun vel en krijgen meer vertrouwen in hun eigen mogelijkheden. Download de lessenreeks voor de [3<sup>e</sup> graad basisonderwijs](#) en de [1<sup>e</sup> graad secundair onderwijs](#).

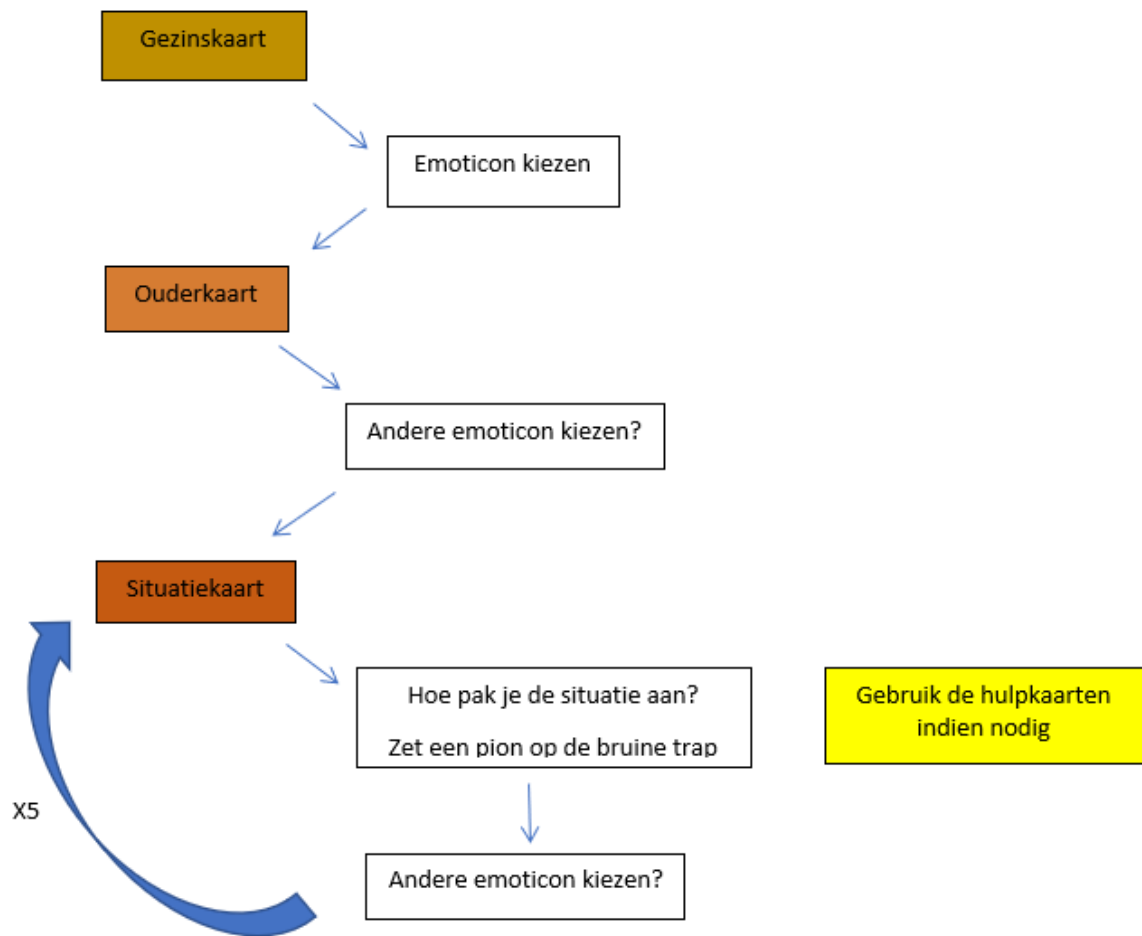


De [Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid](#), [EetExpert](#) en [Cera](#) maakten een lespakket over geestelijke gezondheid voor secundaire scholen: Take off. Dit lespakket, stevig wetenschappelijk onderbouwd, zit boordevol info, tips en bruikbare methodieken voor alle leerkrachten van het secundair onderwijs. Het biedt een globaal kader om geestelijke gezondheid bij jongeren bespreekbaar te maken en legt de nadruk op positieve en beschermende waarden. Gratis te [downloaden](#).



Te Gek!? heeft een scholenaanbod vol interessante voorstellingen, boeken en workshops voor leerlingen én leerkrachten. Bekijk het aanbod op hun [website](#).

## BIJLAGE 1: SPELVERLOOP



BIJLAGE 2: INFOGRAPHIC KOPP

# KOPP/KVO

## Feiten & Cijfers

Trimbos  
instituut

### Wat is KOPP/KVO?

KOPP staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen; KVO voor Kinderen van Verslaafde Ouders. KOPP/KVO-kinderen hebben een

**verhoogd risico**

om zelf vroeg of laat een psychische stoornis of verslaving te ontwikkelen.

Anne, 13 jaar:

” Soms doe ik tegen anderen alsof het niet zo erg is, maar dat is het eigenlijk wel. ”

### KOPP/KVO komt vaak voor

Jaarlijks zijn er

**405.000** ouders

met een psychische stoornis en/of verslaving

#### Ondergrens

De KOPP/KVO-doelgroep is feitelijk nog groter omdat sommige stoornissen niet zijn meegenomen, waaronder borderline en mildere vormen van alcohol- en drugsverslaving (middelenmisbruik).

Zij hebben tezamen

**577.000**  
(KOPP/KVO)  
kinderen

onder  
de  
**18**  
jaar



Daarvan zijn 423.000 kinderen

**12 jaar of jonger**



en 154.000 kinderen

**tussen 13 en 18 jaar**

## Signalen KOPP/KVO-kind

- Neemt de ouderrol over (parentificatie)
- Neemt geen vriendjes mee naar huis
- Schaamte en schuldgevoelens
- Cijfert zichzelf weg
- Geringe copingvaardigheden
- Schoolverzuim

Margo, 14 jaar:

” Ik bleef maar voor haar zorgen en kon en kan bij niemand mijn verhaal kwijt. ”

## Wat zijn de risico's?

KOPP/KVO-kinderen hebben:

- **2** tot **3** keer zoveel kans op een psychische stoornis of verslaving.
- **2** tot **3** keer zoveel kans op kindermishandeling.



## Kans op stoornis neemt toe met leeftijd

Aantal personen dat last heeft (gehad) van een depressie en/of angststoornis op 35-jarige leeftijd:

KOPP/KVO

Normale populatie



**2** op de **3**  
65%



1 op de 4

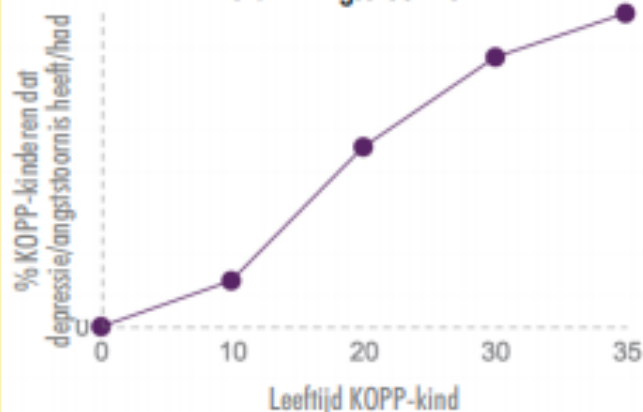
25%

- Op 35-jarige leeftijd heeft 65% van de kinderen van ouders met een depressie en/of angststoornis, zelf een depressie en/of angststoornis, of deze gehad.
- In de normale populatie is dat 25%.
- Naast genetische factoren spelen daarbij sociale factoren een rol, waaronder opvoeding.

Volwassen KOPP-kind:

” Mijn moeder was depressief en ik heb geen jeugd gehad. Toen ik zelf moeder werd, ben ik ingestort. Nu zie ik dat mijn dochter ook problemen krijgt. Hopelijk krijgt zij geen drie vuisten dik dossier zoals ik.

Prevalentie van een angst en/of stemmingsstoornis bij kinderen van patiënten met een angst en/of stemmingsstoornis



## Welke KOPP/KVO-kinderen lopen het grootste risico?

- Meisjes
- Kinderen van wie beide ouders een psychische stoornis of verslaving hebben
- Kinderen van ouders die op jonge leeftijd een stoornis hebben
- Kinderen uit minder goed functionerende gezinssystemen



Een combinatie van deze risicofactoren geeft een **ultrahoog** risico!

## Voorkomen is beter

Beschermende factoren verkleinen de kans op psychische problemen bij het kind:

- Een goede interactie met beide ouders/verzorgers
- Sociale steun binnen en buiten het gezin
- Copingvaardigheden en sociale redzaamheid van het kind
- Goed begrip van het kind over de problematiek van de ouder

Er zijn veel effectieve KOPP/KVO-interventies ontwikkeld die deze factoren versterken.

Raadpleeg daarvoor de KOPP-richtlijn.





# Wie hebben een rol?



Alle ketenpartners van onderwijs, JGZ, huisarts, wijkteam tot jeugdzorg, GGZ en Verslavingszorg



Gemeenten en zorgverzekeraars



Maar ook naasten kunnen veel betekenen!

**Bart, 11 jaar:**

” Mama heeft aan de juf verteld wat er aan de hand is. Ik vind het fijn dat zij het nu weet, soms kletst ze even met me na schooltijd. ”

## Meer weten?

- Richtlijn KOPP voor de jeugdhulp en jeugdbescherming
- Handreiking [www.koppkvo.nl](http://www.koppkvo.nl)



## Bronnen

- De Graaf R, Ten Have M & Van Dorsselaer S (2010). De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Havinga PJ, Boschloo L, Bloemen AJP, Nauta MH, de Vries SO, Penninx BWJH, Schoevers RA, Hartman CA (2016). Doomed for disorder? High incidence of mood and anxiety disorders in offspring of depressed and anxious patients: A prospective cohort study. *J Clin Psychiatry*, e1-10.
- Goossens F & Van der Zanden AP (2012). Factsheet KOPP/KVO. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Van der Zanden AP, Haverman M, van der Poel A (2016). KOPP/KVO. Rondgang in de uitvoeringspraktijk van preventie, zorg en ondersteuning voor kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP) en kinderen van verslaafde ouders (KVO).
- Quotes van KOPP/KVO-kinderen via [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl) en contact met ervaringsdeskundigen.

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut. Artikelnummer: INFO20.

© Trimbos-instituut 2016