

Family matters

Workshop voor kinderen van ouders met
autisme



Welkom!

- voorstellen

Doelstelling:

We denken na over de invloed van het hebben van een ouder met autisme op je eigen ontwikkeling. Je krijgt tips voor het bevorderen van je eigen ontwikkeling en de omgang met je ouder(s).

Warming-up

Jouw familie in beeld

Kies een kaart die iets symboliseert van je gezin

Als je een ouder met autisme hebt

Wat je kunt merken bij je ouder (1):

- ‘hij luistert niet echt naar wat ik zeg, het lijkt allemaal langs hem heen te gaan’
- ‘we kunnen geen normaal gesprek voeren’
- ‘dingen moeten altijd precies op zijn manier, daar valt niet over te praten’
- ‘tijdens het eten is hij de grote afwezige: hij zit er wel bij, maar alleen lichamelijk’
- ‘soms barst hij ineens in woede uit, zonder uit te zoeken wat er nu precies aan de hand is’
- ‘vriendinnen begrijpen me niet; naar de buitenwereld is hij heel anders dan in ons gezin’

Als je een ouder met autisme hebt

Wat je kunt merken bij je ouder (2):

‘hij kan zo lelijk doen tegen mijn moeder, als zij bijv. voor mij opkomt’

Als je een ouder met autisme hebt

Wat je kunt merken bij jezelf:

onmacht: ik weet niet hoe ik met hem om moet gaan / ik wil graag mijn ouders gehoorzamen, maar hoe?

in de steek gelaten: als hij tegen mensen buiten jullie gezin wel aardig doet

verdriet: als mijn vader lelijk doet tegen mijn moeder

opstandig: ik begrijp niet waarom zulke dingen bij ons thuis gebeuren

medelijden: hij moet ook eenzaam zijn in zijn eigen leven, waar niemand hem kan bereiken

getroost: dat je al je zorgen en gevoelens bij God neer mag leggen

KOPP = kinderen van ouders met psychische problemen

Voor als je cijfers wilt weten:

http://www.trimbos.nl/webwinkel/productoverzicht-webwinkel/psychische-gezondheid/af/~media/files/gratis%20downloads/af1060%20kwetsbare%20kinderen_web.ashx

Risico- en beschermende factoren

Het verschil tussen familie en vrienden (1)

1. De familieband is tegen scheiding bestand. Vriendschappen kunnen overgaan, maar ex-moeders en ex-broers bestaan niet (denk aan Jozef en zijn broers). Familiebanden hebben zelfs na de dood nog zeggingskracht.
2. Met broers en zussen: je deelt genen en vroege herinneringen (kun je missen als enig kind!). Bijv. het ochtendhumeur van je vader / rituelen aan tafel / de geur bij opa en oma

Het verschil tussen familie en vrienden (2)

3. Een gezin: een bijzondere, blijvende verbinding, door God bedoeld!

Ook een verbinding die kwetsbaar maakt: juist in gezinnen kan gebrokenheid heel pijnlijk zichtbaar worden.

Je losmaken

- is een proces
- = eigen keuzes gaan maken waar bij je er heel bewust voor kunt kiezen om rekening te houden met je ouders / met gevoeligheden in jullie gezin
- de verbondenheid blijft bestaan (die bestaat uit: passende zorg geven en ontvangen)
- **paradox:** je hebt je ouders nodig om je van hen los te kunnen maken

Ouders

Ik baal soms echt onwijs van m'n ouders. Maar als iemand anders iets negatiefs over ze zegt, dan kan ik echt heel boos worden. Zelfs als ik het er eigenlijk wel mee eens ben, dan nog ga ik ze verdedigen...

Loyaliteit =

- de aangeboren trouw van een kind aan zijn ouders
- het supersterke bindmiddel in de ouder-kindrelatie

Oefening: de **gouden tip**

Doel: benut je eigen en elkaars kracht!

Nog wat algemene tips om goed voor jezelf te zorgen (beschermende factoren):

- Een handje extra meehelpen thuis is prima, maar je bent geen vader of moeder. Zorg ook voor jezelf. Houd tijd voor contact met vrienden, sporten, muziek maken.
- Praat met mensen die je vertrouwt: een goede vriend of vriendin, je dominee, clubleider, je huisarts of je mentor op school. Praten helpt: het lucht op en het helpt je te ontdekken wat 'normaal' is en wat niet.
- Bedenk dat jij niet verantwoordelijk bent voor het gedrag van je ouder(s). Als mensen vragen en/of vooroordelen hebben: probeer ze (kort) uit te leggen wat er aan de hand is.
- Zoek informatie over de ziekte van je ouder, zodat je beter begrijpt 'wat bij de ziekte hoort' en wat je verwachten kunt.
- Als je vader/moeder in behandeling is, kun je meedoen aan een KOPP-groep. Informeer bij de behandelaar van je ouder(s).

MILIEUTIP
POSTBUS 1045 6801 BA ARNHEM

**LUCHT
EENS
WAT VAKER
JE HART**

Loesje

Afronding

- Bedenk in jouw eigen gezinssituatie één punt dat je NIET kunt veranderen.
- Bedenk vervolgens één punt waar je WEL invloed op kunt hebben en wat je graag zou willen veranderen in het contact in jullie gezin in het komende jaar. Probeer zo concreet mogelijk te zijn. Bijvoorbeeld: 'Komend jaar wil ik het vaker (eens per maand) met mijn moeder over geloven hebben.' Of: 'Komend jaar probeer ik met regelmaat (eens per maand) iets leuks met mijn vader te gaan doen.'
- Schrijf beide punten elk op een kant van de bladwijzer en bewaar 'm in je agenda of je bijbel zodat je hem regelmatig ziet. Het helpt je te focussen op wat je wel kunt doen in jouw situatie i.p.v. op wat je niet kunt.

Literatuur

- *Door het oog van de familie. Liefde, leed en loyaliteit.*
Else-Marie van den Eerenbeemt.
- *Blijf van m'n ouders af! Als je thuis problemen hebt.*
Rieneke Klok en Gijsbertje Smaal.
- *Op de schouders van ouders. In vrijheid verbonden.*
Hans Groenenboer.
- *Als banden knellen. Over relatieproblemen tussen
volwassen kinderen en hun ouders.*
Jaap van der Meiden.

Contact

Rieneke Bakker-Klok

Preventiewerker/psycholoog

OptiMent, afdeling preventie &
dienstverlening

088 1263000

www.optiment.eu