



Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen  
p/a Dimence  
Postbus 398  
7600 AJ Almelo  
[www.kenbis.nl](http://www.kenbis.nl)

## Opgroeien en de bipolaire stoornis

Als ouder met een bipolaire stoornis kun je je zorgen maken over je kinderen; de familiale kwetsbaarheid. Helaas ontwikkelt meer dan de helft van de kinderen van een bipolaire ouder ooit in zijn leven stemmingsproblemen. Het is goed om je te realiseren dat 80-90% van de kinderen de bipolaire stoornis niet zal ontwikkelen. Vaker gaat het om depressie of angst problematiek.

Samengesteld door Manon Hillegers (kinder- en jeugdpsychiater).

Deze tekst is een printbare weergave van de tekst die te vinden is op [www.erfelijkheidbipolair.nl](http://www.erfelijkheidbipolair.nl)

## Wanneer zijn zorgen om mijn kinderen relevant?

Als je als ouder zorgen hebt over je kind, zijn deze altijd relevant. Jij kent je kind het beste. Ook al zouden je zorgen geen directe relatie hebben met stemmingsproblematiek, dan veroorzaken ze stress bij de ouder en kunnen daardoor een ontregelend effect hebben.

Het is altijd goed om je zorgen te bespreken met anderen en te vragen of zij je zorgen delen.

## Bij wie kan ik met vragen terecht?

Net als iedere ouder, bespreek je je zorgen met mensen die je kind ook goed kennen; de andere ouder; grootouders; zijn er signalen vanuit school, vrienden, etc.

Als anderen je zorgen delen kun je bij je eigen behandelaar vragen stellen of bij je huisarts.

## Wat zijn signalen waar ik op kan letten?

Afhankelijk van de leeftijd en de onderliggende problematiek zijn er verschillende signalen. Een directe relatie met een bipolaire stoornis is altijd pas achteraf vast te stellen. Wel weten we dat kinderen met een vader of een moeder met een bipolaire stoornis een grotere kans hebben om ook een stemmingsstoornis te ontwikkelen, zowel een depressieve als bipolaire stoornis.

Bij kinderen van de basisschoollleeftijd beginnen stemmingsklachten vaak met een toename van angsten en met een **verandering** in gedrag. Het kind kan opstandiger en/of meer prikkelbaar zijn. Onderliggend is er een gebrek aan motivatie en plezier en kunnen er ook slaapproblemen zijn.

Bij kinderen van de middelbare schoolleeftijd kan er sprake zijn van een toename van duidelijk benoemde somberheid, zich terugtrekken, sociaal isolement (ze zoeken geen leeftijdsgenoten meer op), schoolverzuim, leerproblemen, slaapproblemen, en/of roekeloos gedrag met alcohol of drugs.

## Wanneer moet ik actie ondernemen?

Indien er problemen bij je kinderen spelen is het van belang om ook de milde problemen te behandelen, om zo een eventuele toename van klachten te voorkomen.

# Hoe ga ik hier als ouder mee om?

Als ouder met een bipolaire stoornis kun je je zorgen maken over de familiale kwetsbaarheid. Het is goed om je te realiseren dat 80-90% van de kinderen de stoornis niet zal ontwikkelen.

Los van de zorgen of je kind een stoornis zal ontwikkelen zijn er bij het opgroeien een aantal zaken waar je op kunt letten.

## Hoe begeleid ik mijn kinderen

Voor een kind is het moeilijk om te gaan met veel onzekerheden en met een sfeer in huis die onvoorspelbaar is.

- Het is voor kinderen van groot belang dat de ouder met de bipolaire stoornis optimaal wordt behandeld en zich niet onttrekt aan behandeling.
- Daarnaast weten we vanuit onderzoek waarin we kinderen van een ouder met een bipolaire stoornis jarenlang hebben gevolgd, dat die stabiliteit ook (deels) door de andere ouder of andere volwassenen kan worden gewaarborgd.
- Openheid over wat er aan de hand is, afgestemd op de leeftijd van het kind, is van belang. Kinderen gaan er namelijk vaak vanuit dat zij iets verkeerd hebben gedaan en hun ouders daarom boos, verdrietig of angstig zijn.
- Vertel je behandelaar altijd dat je kinderen hebt en laat dit een onderwerp van gesprek zijn. Stel vragen.
- In alle gezinnen gaan dingen goed en minder goed, wees ook niet te streng voor jezelf. Probeer een vaste structuur aan te houden en vraag om hulp als je merkt dat je toenemend ongeduldig bent of het niet meer aan kan.
- Probeer tijd te maken om leuke dingen te doen met de kinderen in periodes dat het goed gaat.
- Geef ook expliciet toestemming aan kinderen om steun of hulp te vragen bij anderen in de naaste omgeving.

## Welke omgevingszaken kan ik beïnvloeden?

- Laat kinderen deel uitmaken van een groep (sport club, team sport, muziek)
- Geef op tijd voorlichting over extra kwetsbaarheid voor alcohol en drugs
- Organiseer een steungroep, betrek andere vertrouwenspersonen voor je kinderen in jullie gezinsleven. Stimuleer kinderen om een goede band aan te gaan met andere volwassenen (vader/moeder van vriendje, docent, trainer, buurvrouw, opa/oma).
- Het is van groot belang om je kinderen naast psycho-educatie ook zelfvertrouwen te geven en goede copingstrategieën (omgaan met problemen) aan te leren. Vanuit het MARIO project gaan we een module aanbieden om deze vaardigheden op een niet stigmatiserende, maar leuke manier aan te leren via een mobiele telefoon game.

# Hoe vertel ik het mijn kinderen?

Afhankelijk van de ernst van de stemmingsklachten en impact op het gezin vertel je je kind wat er speelt. Kinderen voelen heel goed aan als het niet goed gaat met hun ouder. Het is beter om kinderen in te lichten en ze leeftijdsadequaat informatie te geven.

De informatie moet duidelijk, kort en zonder teveel emoties worden verteld, liefst samen met een andere volwassene erbij (of door deze andere volwassene, met de ouder met de bipolaire stoornis erbij). Als het heel moeilijk is kan er ook voor gekozen worden om de kinderen mee te nemen naar de behandelaar en het samen te vertellen met de behandelaar.

## Is er educatief materiaal dat ik kan gebruiken?

Online is er veel materiaal te vinden. Hieronder enkele voorbeelden.

- Voorlichtingsfolders te vinden op: [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl) of [www.cind.nl](http://www.cind.nl)
- Tevens zijn er via het trimbos verschillende online educatie mogelijkheden en groepen voor KOPP kinderen en ouders.
- [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl) – een website voor KOPP-jongeren van dertien tot vijftientig jaar. Op deze website staat informatie voor, over, en door KOPP-jongeren. Jongeren kunnen via de website een groepscursus in een chatbox volgen, vragen stellen aan een deskundige, verhalen van andere jongeren lezen, en hun eigen verhaal met anderen delen. Ook kunnen ze er informatie over psychische en verslavingsstoornissen vinden.
- [www.survivalkid.nl](http://www.survivalkid.nl) – een besloten site (virtueel buurthuis) voor jongeren (12-24 jaar) die een vader, moeder, broer of zus hebben met psychische problemen of een verslaving. De website bevat informatie over psychische problemen en verslaving, testjes, oefeningen, een mogelijkheid om met andere jongeren te chatten, en een mogelijkheid om te mailen of chatten met een 'survivalcoach'. Op het openbaar toegankelijke gedeelte van de website staat informatie voor ouders met links naar mogelijk interessante sites.
- [www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl) – een website voor ouders met psychische problemen of een verslaving, met kinderen in de leeftijd van nul tot achttien jaar. KopOpOuders.nl informeert en adviseert deze ouders hoe zij hun ouderrol ondanks hun problemen zo goed mogelijk kunnen invullen. Op de website staan ook ervaringsverhalen van ouders waarop weer gereageerd kan worden. Daarnaast kunnen ouders via deze website anoniem een begeleide online groepscursus volgen om ondersteuning te krijgen bij het opvoeden. Ook kunnen ze een online zelfhulp cursus volgen, met minimale begeleiding, en per e-mail advies krijgen over opvoeding.

# In hoeverre vertel ik het de omgeving?

Vaak is er veel schaamte aanwezig bij de ouder en het gezin. Dit komt ook omdat er vaak meerdere problemen spelen die ook de kinderen treffen. Denk aan financiële, huishoudelijke, en/of relatieproblemen. Hulpverlening op al deze aspecten is nodig om de kinderen te ondersteunen tijdens het opgroeien in moeilijke omstandigheden.

Het stigma rondom psychiatrische problematiek weerhoudt ouders ervan om dit te bespreken met hun kinderen en anderen. Toch is er steeds meer ruimte om met elkaar te spreken over psychische problemen. ADHD, autisme en depressie worden steeds openlijker besproken. De bipolaire stoornis is nog onbekender. Het kan helpen om dit te bespreken met belangrijke personen uit de omgeving van het gezin. Ook kunnen beroemde rolmodellen hierbij als voorbeeld worden genoemd, zodat ook de positieve kanten van bipolariteit (zoals muzikaliteit en creativiteit) gezien worden.