

Samenvattingskaart voor professionals en andere betrokkenen

Rapport jongvolwassen KOPP/KOV



Veelvoorkomende kenmerken bij jongvolwassen KOPP/KOV:

- Ervaren veel **spanning** ('aan staan') en **angst**. Ze zijn bang dat er iets met een familielid gebeurt, bang om niet goed genoeg te zijn en hebben angst voor de toekomst.
- Voelen zich erg **verantwoordelijk voor het welzijn van anderen** (vooral voor hun ouder). Dit wordt als een **zware last** ervaren, alsof er geen andere keuze is.
- Hebben moeite met **grenzen herkennen, stellen en bewaken** bij hun ouder, vrienden of collega's. Ze zijn bang om mensen teleur te stellen of tekort te doen.
- Voelen zich snel **schuldig als ze ruimte innemen** door hun gevoelens of behoeftes uit te spreken, of als ze er niet voor iemand kunnen zijn.
- Vinden **op zichzelf gaan wonen** vaak dubbel (een 'bevrijding' maar ook spannend). Ze hebben moeite om voor zichzelf te zorgen, voelen zich schuldig omdat ze hun ouder of broertje/zusje achterlaten thuis en voelen zich eenzaam.
- Hebben in **liefdesrelaties** moeite met mensen toelaten, verbinding voelen en intimiteit.
- Maken zich bij het thema kinderen zorgen om **genetische overdraagbaarheid** en het feit dat ze **geen goed voorbeeld** hebben gehad.
- Hebben een **ingewikkelde band met hun kwetsbare ouder**. Het contact is verbroken, oppervlakkig of moeizaam. Bepaalde verwachtingen zijn losgelaten.
- **Schamen** zich voor hun kwetsbare ouder of hun ouderlijk gezin.
- Ondanks de lasten zien KOPP/KOV zich vaak ook als erg **zelfstandige, empathische, veerkrachtige** personen en hebben zij een **groot doorzettingsvermogen**.

De ondersteuningsbehoeften van jongvolwassen KOPP/KOV:

- **Professionele hulp** van een psycholoog of een coach.
- **Contact met lotgenoten** (bijv. contactgroepen of activiteiten).
- Een **buddy of mentor**, iemand die luistert en advies geeft en voor een langere tijd betrokken blijft.

Waar kun je een jongvolwassen KOPP/KOV op wijzen?

Voor contact met lotgenoten, informatie en activiteiten:

- Het Young aanbod van Naasten Centraal (activiteiten, de Kind van Dag, online modules, contactgroepen en meer).
- De online cursus 'Kopstoring' van het Trimbos Instituut (voor jongeren tussen 16 en 25 jaar).
- Het Instagramaccount 'metzonderouders_' voor herkenning en informatie van een ervaringsdeskundige.

Voor een luisterend oor of advies:

- Naasten Centraal (contact met een ervaringsdeskundige naaste) bel naar 0900 254 6674 (€0,20 per minuut, bereikbaar volgens een rooster) of mail naar e-service@naastencentraal.nl.
- MIND Korrelatie (contact met een hulpverlener): whatsapp naar 06 13 86 38 03, bel naar 0900 1450 of mail naar vraag@korrelatie.nl.

Voor jou als professional/betrokkene:

- Gebruik de volgende documenten voor meer informatie over KOPP/KOV en als handvatten voor ondersteuning: het volledige rapport jongvolwassen KOPP/KOV: cijfers en ervaringen, de factsheet KOPP/KOV en de kwaliteitsstandaard KOPP/KOV.