

INHOUD

Inleiding	9
Laten we het over ‘dat kind’ hebben	11
De echte uitdaging	12
Je kunt dit	13
Hoe je dit boek kunt gebruiken	15
VAN DE STORM OVERLEVEN TOT ELKE DAG IN BLOEI	19
Tijd voor een nieuw plan	21
De gezinsroutekaart in 5 stappen	24
Het van-Chaos-naar-Rust-model	31
Voordat je begint	40
Een hoopvol verhaal	49
STAP 1: CREËER EEN VEILIGE SITUATIE	55
Jouw uitdaging: breng iedereen in veiligheid	57
Jij: hé, Brein, gaat het wel goed daarboven?	61
Maak contact: zijn we al veilig?	70
Begrijp de kern: elk gedrag is communicatie	77
Help elkaar: geniet van de kleine overwinningen	85
Alles samengevat: je Bedwing-de-Storm-plan	91
STAP 2: WERK AAN JE ENERGIELEVEL	97
Jouw uitdaging: werk aan je energielevel voor de volgende veldslag	99
Jij: maak je hoofd leeg	104
Maak contact: operatie dikke knuffel	116
Begrijp de kern: energieboosts en energievreters	121



Help jezelf: per dag één activiteit als wapen in de strijd	127
Alles samengevat: je Vijf-Minuten-Energie-plan	133
STAP 3: VIND RUST IN HET MOMENT	139
Jouw uitdaging: geen olie op het vuur	141
Jij: weg met de gedachtemonsters	146
Maak contact: de engel uit het conflict	154
Begrijp de kern: graaf dieper	162
Help elkaar: zeg, doe, geef	178
Alles samengevat: je In-het-Moment-plan	188
STAP 4: WEES DE CHAOS VOOR	195
Jouw uitdaging: weg met de oldskool opvoedingsmethoden	197
Jij: kies je chaosveroorzaker	202
Maak contact: de magische resetknop	211
Begrijp de kern: ontrafel het gedrag	219
Help elkaar: even samen zitten	233
Alles samengevat: je Voor-het-Moment-plan	243
STAP 5: BOUW AAN EEN GEZINSTEAM	253
Jouw uitdaging: beperk toekomstige chaos tot een minimum	255
Jij: van worsteling naar superpluspunt	259
Maak contact: de anderen meekrijgen	271
Begrijp de kern: unieke individuele profielen	276
Help elkaar: geef regels en afspraken opnieuw vorm	285
Alles samengevat: je Succesvol-Gezinsteam-plan	302
WAT NU?	307
Het dilemma van de echte wereld	309
Het out-of-the-box-leven	317
Laat van je horen	321
Dankwoord	325
Register	329

INLEIDING*



De school belde, voor de zoveelste keer.

‘Kunt u zo snel mogelijk komen? Het is behoorlijk uit de hand gelopen met uw zoon. We hebben alles geprobeerd.’

Ook al was ik negen maanden zwanger en woonden we op drie kwartier rijden van school, ik scheurde erheen. Alle adviezen die leerkrachten, artsen en zelfs familieleden me hadden gegeven, gonsden door mijn hoofd:

‘Streng zijn en duidelijke grenzen stellen, héél belangrijk.’

‘Hij heeft zich maar te gedragen, en anders moet hij de consequenties nemen.’

‘U zou eens een heel andere manier van opvoeden moeten overwegen.’



Tenminste, zo had ik hun raadgevingen ervaren.

Niks nieuws onder de zon. Men verzocht ons ooit onze zoon thuis te houden in plaats van naar de peuterspeelzaal te brengen. Op de basisschool vroegen ze me herhaaldelijk mijn zoon eerder op te komen halen. In groep vier was hij al meer dagen thuisgebleven omdat hij tijdelijk geschorst was dan dat hij op school had gezeten. Met andere woorden: het kwam steeds op hetzelfde neer, in elke nieuwe fase.

Het hoofd van de school, leerkrachten, schoolpersoneel en zelfs politie-

* Noot van de vertaler

Ik heb het in deze vertaling altijd over ‘hij’ als het over één kind gaat. Dat leek me prettiger voor de leesbaarheid. Het spreekt voor zich dat ik hiermee ook ‘zij’ bedoel. Er bestaan natuurlijk ook temperamentvolle meisjes.

agenten kwamen om me heen staan toen ik op school arriveerde. Te midden van priemende blikken ontdekte ik mijn zoon, die op zijn hurken onder een tafel zat in een lokaal met vensters, schreeuwend tegen iedereen die hem benaderde. Iedereen was er getuige van dat mijn zoon als een gekooide leeuw was opgesloten. Mijn lieve grappige kind brulde en liet zijn tanden zien, klaar om aan te vallen.



‘Wat is er gebeurd?’ vroeg ik door mijn tranen heen.

‘Het kwam volkomen uit het niets,’ zei het schoolhoofd. ‘We weten het ook niet.’

Ze ging me voor naar het venster waar mijn zoon inmiddels tegenaan stond te beuken.

‘Mevrouw Abraham, loopt u even mee naar mijn kantoor.’

‘Er zijn twee opties.’ Ze wees naar de fronsende man die achter ons aan liep. ‘Eén, deze agent neemt hem mee. Of twee, u neemt zelf uw zoon mee en brengt hem niet meer naar school totdat u heeft uitgezocht wat er mis is met hem.’

Een hele groep ervaren professionals, verbijsterd en ondersteboven van het gedrag van mijn zoon, maakte één ding pijnlijk duidelijk: *er moest iets gebeuren.*

Ik weet dat deze mensen uit het onderwijs hun uiterste best deden. Alles wat ze hadden geleerd hadden ze toegepast op de situatie; helaas was dat niet genoeg. Ik kreeg dagelijks telefoontjes. Mijn zoon kwam onder de blauwe plekken thuis en zei dingen die me angst aanjoegen.

‘Waarom ben ik zo?’

‘Ik ben een heel stout kind.’

En het ergste van allemaal: ‘Ik wou dat ik dood was.’

Ik vond het allemaal doodeng. Ik kreeg de worstcasescenario’s en vreselijke afloop ervan niet meer uit mijn hoofd. We konden niet meer op de ‘gangbare’ manier met zijn meltdowns omgaan, ook al hielden we het al jaren zo vol.

Ik had dit vroeger ook meegemaakt met mijn broer, die van de ene na

de andere school werd af getrap, aan behandelcentra was overgeleverd en aan therapeuten en opvoedingskampen voor probleemkinderen. Hij gaf iedereen de schuld van zijn problemen. ‘Ze snappen het gewoon niet,’ wat resulteerde in geweld, drugs, arrestaties, oplichting en meerdere gevangenisstraffen. Met mijn zoon zou ik het niet zover laten komen; hij mocht niet in de gevangenis belanden en het contact verliezen met iedereen die van hem houdt.

Ik snapte ook dat het risico bestond dat mijn zoon zijn verdriet en pijn aan zichzelf zou gaan wijten. Als kind worstelde ik ook met gedachten dat ik beschadigd was, me niet kon aanpassen, niet voldeed, niet goed genoeg was. Gelukkig beperkten mijn pogingen om mezelf van deze planeet te verwijderen zich tot littekens, maar mijn vriendin Sarah kwam er minder goed van af. Ze had jarenlang geprobeerd om zich aan te passen en te voldoen. Sarah gaf zichzelf er de schuld van dat ze zoveel ‘problemen’ veroorzaakte. Toen ze op de middelbare school zat, maakte Sarah een einde aan haar leven.

In het kantoor van het schoolhoofd die dag maakte ik me klein en verborg ik uit schaamte mijn gezicht; weer zag ik in een flits de toekomst voor me. Ik was op dat moment vastbesloten in te grijpen en de levensloop van mijn zoon te veranderen.

We moesten hem helpen.

We kwamen niet meer weg met ‘onvoorspelbaar gedrag’ dat niet kon worden voorkomen. We konden er niet meer het etiket ‘moeilijk, maar ook een uitdaging’ op plakken. En we konden niet meer volhouden dat flink onder de duim houden wel de oplossing zou zijn.

Hij verdiende beter.

Ik had werkelijk geen idee hoe ik mijn zoon kon helpen, maar was ondertussen bereid om als enige voor de volle honderd procent de uitdaging aan te gaan.

LATEN WE HET OVER ‘DAT KIND’ HEBBEN

Ik heb een jaar of twaalf voor de klas gestaan op scholen in de binnenstad met klassen van achtenveertig kinderen (ja echt, achtenveertig). Ik was vooral begaan met leerlingen die enigszins afweken. Ze hadden een heel dossier en

werden als te luid, te emotioneel, te snel afgeleid, en voor de meeste leerkrachten, te problematisch gezien. In mijn klas zat er elk jaar minstens één. Collega-onderwijzers die hen eerder in de klas hadden gehad, waarschuwden me, en de ouders van zulke kinderen brachten hen zelfs met hangend hoofd naar school. Wat me het meest aangreep was *dat die kinderen het doorhadden*. Ze voelden niet alleen de teleurstelling en de frustratie, ze erkenden die ook en voelden zich verantwoordelijk. Ik wilde er per se achter komen wat het nou precies was dat anderen níet zagen – het aspect van het kind dat niet gezien werd of iets wat ze niet wilden vertellen. Ik was vastbesloten om contact te leren maken met deze kinderen en ze te leren begrijpen. De dag nadat het schoolhoofd me met mijn zoon naar huis had gestuurd om ‘uit te zoeken wat er mis is met hem’ zat ik verdrietig te bellen met mijn beste vriendin terwijl de tranen over mijn wangen rolden. Plotseling besepte ik wat er aan de hand was. Ik mompelde: ‘Ik héb zo’n kind.’



DE ECHTE UITDAGING

Ik vroeg me af of iemand mijn kind ooit werkelijk zou leren kennen. *Zou iemand ooit echt het kind zien van wie ik houd zoals hij bij mij thuis is, als alle stressoren weg zijn?*

Nadat ik besepte dat mijn zoon ‘zo’n kind’ was en niemand anders kon (of wilde) horen of zien wat hij probeerde duidelijk te maken met zijn

woedeaanvallen en meltdowns, deed ik iets onvoorstelbaars. Ik nam ontslag, haalde mijn zoon van school en sprong in het diepe.

Ik had twee doelen:

1. Ik wilde dat mijn zoon zichzelf niet meer de schuld gaf dat hij zich niet aanpaste.
2. Ik wilde niet dat hij de rest van de wereld de schuld gaf dat ze hem niet begrepen.

Mijn zoon had niet nóg meer diagnoses nodig, nóg meer therapie, nóg meer strategieën en zelfs niet nóg meer discipline.

Hij had iemand nodig die oog had voor hem, voor wat er áchter zijn uitbarstingen zat en die hem zou zíen zoals hij was en dat hij de moeite waard was om voor te vechten, iemand die wist dat hij geen hopeloos geval was.

Die persoon was ik.

En omdat jij dit boek leest, weet ik dat jij diegene bent voor jóuw kind.

Of je nog maar net aan je zoektocht bent begonnen of dit pad al heel lang onder hevige stormen bewandelt: ik wil dat je weet dat je het juiste hebt gedaan.

Zoek een rustige plek (mijn favoriete plek is mijn paarse stoel in de hoek van de woonkamer), pak er een kop koffie bij of thee (die je ongetwijfeld koud zult laten worden, maar dat geeft niet) en ga er eens goed voor zitten.

JE KUNT DIT

Het eerste wat je moet weten is dat jij precies die ouder bent die je kind nodig heeft, en dat je goed bent zoals je bent, ondanks je tekortkomingen, je haar dat 's ochtends alle kanten op piekt en het aanrecht vol vuile afwas van gisteren.

Je kunt dit, al geloof je dat op dit moment niet. Ik wil je geruststellen en verzekeren dat het wáár is.

Hoe weet ik dat?

Al meer dan tien jaar heb ik uitgeputte, wanhopige ouders de ommezwaai helpen maken van nauwelijks de dag doorkomen, omvergeblazen worden

door de hevige woede-uitbarstingen en meltdowns van een kind, naar ouders van een kind dat zich gezien, gehoord en zelfs begrepen voelt en niet door anderen wordt vermeden om zijn weerspannige gedrag.

Ik heb gezien hoe wanhopige ouders het voor elkaar kregen om een gezin te creëren waarin iedereen elkaar neemt zoals die is, waarin ze samen naar oplossingen zoeken, graag tijd samen doorbrengen, elkaar leren voor jezelf op te komen, het voor elkaar opnemen en de toekomst vol vertrouwen tegemoetziën.

Sterker nog: ik heb zelf in de loopgraven gestaan en het overleefd. De butsen in de muren van ons huis zijn niet meer te tellen, de scherven van kapotgesmeten servies ook niet, evenmin als het aantal stukken speelgoed dat ik naar mijn hoofd geslingerd kreeg, deuren die zijn ingetrapt en verscheurde foto's uit die periode van mijn leven. Niet best allemaal. Ik ging soms dagen niet onder de douche en mijn andere kinderen zagen me nauwelijks zonder diepe frons of stuurse blik. Ik was steeds aan het kibbelen met mijn man hoe we het gevaarlijke en agressieve gedrag van mijn zoon moesten aanpakken.

Voor ons gevoel hadden we echt alles geprobeerd, van dingen waar we in geloofden en die overeenkwamen met mijn normen en waarden als onderwijzer en opvoeder, tot dingen waar ik volkomen tégen was maar die ik wel wilde uitproberen. Ik greep elke laatste strohalm, wanhopig op zoek naar iets wat werkte. Je kunt het zo gek niet bedenken of ik heb het gedaan: medicatie, time-outs, regels met daaraan gekoppelde beloningen en consequenties, en zelfs therapie.

Een groter contrast is niet denkbaar tussen het oorlogsfront van toen en de werkkamer waar ik nu heerlijk rustig zit te schrijven. Ik hoor vogels tjilpen en kinderen spelen, we hebben net een heerlijke lunch met ons gezin gehad aan de keukentafel. Alle drie mijn kinderen gaven me vanochtend een knuffel, ik kon nog even mijn dochter op schoot nemen, ik heb een geweldige deskundige geïnterviewd, met een teamlid vergaderd en verder geschreven aan dit boek, zonder dat er ook maar één keer ruzie is geweest.

Er is hoop. Heel veel hoop.

Er is geen geschikter moment denkbaar voor een nieuwe aanpak van opvoeden, vooral als het om temperamentvolle kinderen gaat. Het van-Chaos-naar-Rust-model (VCNR) heeft alles veranderd in mijn eigen gezin

en dat van duizenden anderen. Het goede nieuws is dat je waarschijnlijk uit jezelf al heel veel ervan in de praktijk brengt. Ik zal je stapje voor stapje voorgaan op de routekaart die ik heb gemaakt om mezelf vanuit de duisternis naar een nieuw leven te leiden dat ik nooit voor mogelijk had gehouden, een leven waarbij ons gezin elkaar leert voor zichzelf op te komen en het voor elkaar opneemt.

Van chaos naar rust biedt je niet alleen de meest actuele, op het brein gebaseerde opvoedingsideeën, maar ook uitvoerbare strategieën en een stap-voor-stapaanpak die je kunt volgen wanneer het uit de hand dreigt te lopen met het gedrag van je kind, ongeacht wat voor soort kind(eren) je thuis hebt.

HOE JE DIT BOEK KUNT GEBRUIKEN

Van chaos naar rust is zo opgezet dat je het er altijd even bij kunt pakken, al heb je maar vijf minuutjes, omdat het in hapklare brokken is opgedeeld zodat je het in je eigen tempo kunt lezen. Ik weet dat het op dit moment moeilijk voor te stellen is dat je nog tijd overhebt om aan een boek te beginnen. Maar als je het bijna uit hebt zul je meer tijd overhouden dan je ooit had durven dromen. Dat is steeds weer mijn doel: je helpen geloven dat wat onmogelijk leek, toch héél goed mogelijk blijkt.

De route wordt gepresenteerd in 5 stappen die je moet doorlopen om de ontwikkeling door te maken van ‘overleven’ naar ‘floreren’. Ik noem dit de Gezinsroutekaart in 5 stappen.

De stappen zijn:

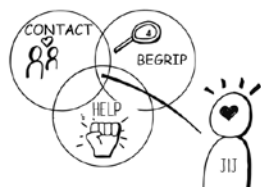
- Stap 1: creëer een veilige situatie.
- Stap 2: werk aan je energieniveau.
- Stap 3: vind rust in het moment.
- Stap 4: wees de chaos voor.
- Stap 5: bouw aan een gezinsteam.



Omdat ik weet dat de meeste ouders die overweldigd worden door wat er thuis gebeurt, het liefst grote brokken informatie in kleine beetjes krijgen opgediend, bestaat elke stap weer uit zes hoofdstukken, zodat je het boek

makkelijk tussendoor kunt wegleggen, om later verder te gaan waar je gebleven bent. Elke hoofdstuktitel van elke stap begint met hetzelfde element:

- Jouw uitdaging.
- Jij.
- Maak contact.
- Begrijp de kern.
- Help elkaar.
- Alles samengevat.



In elk hoofdstuk tref je:

- **De uitdaging en de route die voor je ligt:** hier zul je houvast en opheldering krijgen over wat er nodig is voor de aankomende reis. Ik zal uitleggen welke uitdagingen je tegen kunt komen en wat de belangrijkste tools zijn.
- **Uitvoerbare onderdelen:** elk plan is verdeeld in vier delen die overeenkomen met het van-Chaos-naar-Rust-model, dat ik door het hele boek heen zal gebruiken. Ik zal de ideeën verlevendigen aan de hand van voorbeelden, wetenschappelijk onderzoek en verhalen. Vervolgens reik ik een stap aan om actie te ondernemen waardoor je verder komt.
- **Alles samengevat:** elk laatste hoofdstuk van elke stap bevat een plan (in totaal vijf). Deze plannen helpen je lastige, pijnlijke uitdagingen te overwinnen, zodat je weer heel veel van je kind kunt houden. Alle nieuwe ideeën en tools worden samengevat in één compleet actieplan waarvan je gezin gebruik kan maken, zodat je niet meer het gevoel hebt dat er over je heen wordt gewalst, zodat je adequaat leert reageren in het heetst van de strijd en zelfs elk gezinslid meekrijgt.