

MOEDIG OUDERSCHAP

Leesexemplaar

MOEDIG OUDERSCHAP

ANDERS LEREN OMGAAN MET GEZAG

HAIM OMER

P E L C K M A N S

INHOUD

INLEIDING

7

HOOFDSTUK EEN

DE UITDAGINGEN VAN HET OUDERSCHAP VANDAAG

11

HOOFDSTUK TWEE

ZELFBEHEERSING

37

HOOFDSTUK DRIE

ONDERSTEUNING EN SAMENHORIGHEID

57

HOOFDSTUK VIER

AANWEZIGHEID EN WAAKZAAMHEID

85

HOOFDSTUK VIJF

LIEFDEVOLLE GRENZEN

109

HOOFDSTUK ZES

ANGSTEN

135

HOOFDSTUK ZEVEN

SCHOOL

161

HOOFDSTUK ACHT

SCHERMGEBRUIK

187

CONCLUSIE

207

EINDNOTEN

211

VERDER LEZEN

213

OVER DE AUTEUR

217

INLEIDING

Dit boek is zowel een samenvatting van mijn vijftientig jaar ervaring in het werken met ouders, als een poging om het hoofd te bieden aan de enorme uitdagingen waarmee zij vandaag geconfronteerd worden. Die kennen hun gelijke niet. Dat komt niet alleen omdat de ouders vandaag door diverse factoren verzwakt worden, maar ook omdat de kinderen geconfronteerd worden met een reeks gloednieuwe verleidingen en risico's.

Nooit eerder kregen kinderen te maken met zo'n overvloed aan verleidingen. Kinderen worden continu overspoeld door een eindeloze stroom van schadelijke trends, verslavende middelen, verleidingen en prikkels die het gevolg zijn van de welvarende maatschappij. Die verleidingen zijn alomtegenwoordig. En ze zijn des te aantrekkelijker omdat ze worden verspreid via reclamemiddelen die kinderen op elk uur van de dag en de nacht bereiken, niet alleen via de televisie maar ook via de smartphones waaraan ze gekluisterd zijn.

Juist nu onze kinderen zo gevaarlijk worden overspoeld door verleidelijke boodschappen, is de status van de ouders drastisch afgenomen; dat is een gevolg van ingrijpende veranderingen in de sociale structuur en de opvoedingswaarden. Ouders staan in de eerste plaats zwakker omdat ze eenzamer zijn. De inkrimping van de uitgebreide familie is een wereldwijd fenomeen. Ouders worden veel minder gesteund door grootouders, broers, zussen en burens. Tegelijk is het aantal echtscheidingen – en het aantal eenoudergezinnen – sterk gestegen. Het kerngezin van vandaag leeft steeds meer geïsoleerd in zijn eigen woonst. Een bekend gezegde luidt: 'Je hebt een heel dorp nodig om een kind op te voeden.' Dat dorp is volledig uit het landschap verdwenen. De gemeenschap speelt niet langer een constructieve rol in het leven van kinderen en gezinnen.

Ouders staan ook zwakker omdat een groot deel van het gezag dat ze vroeger hadden, van hen is afgenomen, zowel door de maatschappij als door de veranderde waarden en opvoedingsidealen. Die verschuiving is een positief proces – lijfstraffen en gehoorzaamheid afdwingen met geweld mogen vroeger dan heel aanvaardbaar zijn geweest, ze worden tegenwoordig als negatieve verschijnselen beschouwd en we mogen er terecht trots op zijn dat ze uitgeroeid zijn. Het valt echter te betwijfelen of ouders de nodige middelen hebben gekregen om het vacuüm op te vullen dat in het kielzog van die praktijken is achtergebleven. Niet alleen ontbreekt het de ouders aan andere middelen om hun kinderen op te voeden, maar wanneer ze hun toevlucht nemen tot de methoden uit het verleden, stellen ze tot hun verbazing vast dat iedereen tegen hen in opstand komt, waardoor hun gezag nog verder wordt uitgehouden.

Daar komt nog een andere ingrijpende oorzaak bovenop: het internet. In het verleden vertegenwoordigden volwassenen kennis en wijsheid. Vandaag is die rol overgenomen door het internet. Kinderen zijn meer verbonden met het internet en weten meer over sociale media dan hun ouders. Vandaag hebben kinderen de ‘bron van wijsheid’ letterlijk in handen. Soms komen ouders in de verleiding om die apparaten uit de handen van hun kinderen te rukken, als straf bijvoorbeeld. ‘Het is de enige straf die werkt’, zeggen ze dan. Het probleem is dat die níét werkt, en dat de ouders niet in staat zijn die straf vol te houden.

Mijn hele levenswerk kan samengevat worden in één enkel beeld: de ouder als anker. Ouders moeten een manier vinden om zichzelf te verankeren in hun ‘ouderlijke grond’, om voor hun kinderen als anker te fungeren tegenover de toenemende neiging om af te drijven naar gevaarlijke situaties, weg van hun ouders. De ouder als anker biedt niet alleen veiligheid, maar wordt ook een sterke en positieve hechtingsfiguur voor het kind. De ouder biedt het kind de garantie dat hij een aanwezige en stabiele ouder heeft, en dat hij niet hulpeloos aan de maalstroom van informatie en verleidingen wordt overgelaten. Het afdrijven van het kind, en de ouder als anker, zijn de twee belangrijkste metaforen in dit boek. Elke paragraaf beschrijft een aspect van de wisselwerking tussen die twee beelden. Mijn ultieme doel is om ouders te helpen die rol van anker voor hun kinderen op zich te nemen.

Het vergt moed om de rol van anker op te eisen. Je kunt echter niet moedig zijn als je zwak en in de war bent. Dit boek is dan ook niet alleen een aansporing voor ouders om moed te tonen, maar ook een gedetailleerde gids waarmee ze de bronnen van moed kunnen aanboren. Ik heb in de loop van de jaren met duizenden gezinnen gewerkt.

Keer op keer mocht ik er getuige van zijn hoe ouders die hun uithoudingsvermogen, hun geloof in zichzelf en soms zelfs hun droom waren verloren, hun weg terugvonden naar hun eigen ouderschap. Als ik deze ouders vooraf had verteld dat ze de moed zouden vinden om te doen wat ze uiteindelijk deden, zouden ze me vol ongeloof en meewarig glimlachend aangekeken hebben.

Haim Omer

Hod Hasharon, Israël

Juli 2019

HOOFDSTUK EEN

DE UITDAGINGEN VAN HET OUDERSCHAP VANDAAG

Het is bijzonder moeilijk om een ouder te zijn in de wereld van vandaag. Waarom? Om te beginnen is de rol van de ouder een stuk minder duidelijk omlind dan vroeger. Tegelijkertijd zijn ouders hun ondersteuningssystemen kwijtgeraakt, en staan kinderen nu bloot aan meer verleidingen dan ooit tevoren.

WAT IS DE ROL VAN EEN OUDER?

In het verleden was de taak van de ouder in het onderhoud van de kinderen te voorzien en hun de elementaire waarden en vaardigheden voor het leven en het werk bij te brengen. Een ouder die daarin slaagde, was een goede en verantwoordelijke ouder. Kortom, de ouders gaven de bevelen; de kinderen respecteerden hun ouders en gehoorzaamden. Bovendien waren er tal van regels, gewoonten en wetten die de verheven status van de ouders vastlegden en deze relatie bevestigden. Iedereen accepteerde de veronderstellingen achter deze verwachtingen. Ouders, leraren, religies, de wet, de media: allemaal ondersteunden ze deze verwachtingen volledig.

Vandaag de dag schiet er van die duidelijkheid niet veel meer over. De oude veronderstellingen zijn uitgehold en de rol van de ouder is een stuk onduidelijker geworden. Niet alleen voor de ouders zelf trouwens, de rol van de ouder wordt ook veel minder algemeen aanvaard door de omgeving.

Die afgenomen duidelijkheid heeft de ouders verward en vertwijfeld achtergelaten. De ouders van vandaag hebben veel meer last van twijfels, dilemma's en schuldgevoelens. De vraag 'waar zijn we in de fout gegaan?' wordt vaker gesteld dan ooit tevoren.

‘Vertwijfelde’ ouders zijn echter niet minder liefdevol, toegewijd of zorgzaam. Misschien is zelfs het tegendeel waar: ouders die in deze complexe wereld niet minstens enige verwarring en twijfel ervaren, zijn wellicht niet alert voor de moeilijkheden van de moderne wereld en de gevaren die voor hun kinderen op de loer liggen. Te veel twijfel en verwarring kan ouders echter verzwakken, vooral in situaties waarin de ouders voor uitdagingen staan die een vastberaden en resolute houding van hen verlangen. In dergelijke situaties zullen vertwijfelde ouders moeite hebben om een stevige en stabiele basis voor hun opvoeding te vinden. Dat vergroot de kans dat hun kind de weg kwijtraakt.

WAARDOOR WORDT DIT VERLIES AAN DUIDELIJKHEID IN DE ROL VAN OUDERS VEROORZAAKT?

Ouders bevinden zich in een toestand van verwarring, twijfel en hulpeloosheid, niet alleen omdat de opvoedingswaarden minder duidelijk en eensluidend zijn geworden, maar ook omdat ze vandaag voor nieuwe en grotere uitdagingen staan dan ooit tevoren. Deze uitdagingen hebben te maken met de gezinsstructuur, de sociale structuur en de technologische ontwikkelingen.

VERANDERINGEN IN DE GEZINSSTRUCTUUR

De belangrijkste veranderingen in de gezinsstructuur hebben te maken met

- › de toename van het aantal echtscheidingen;
- › de toename van het aantal eenoudergezinnen;
- › de verminderde steun van de uitgebreide familie.

Toename van het aantal echtscheidingen

Echtscheiding is in de ontwikkelde wereld overgegaan van een uitzondering naar een alledaags fenomeen. Gescheiden ouders hebben vaak minder steun, en hebben het lastiger om hun rollen op elkaar af te stemmen.

Toename van het aantal eenoudergezinnen

Een parallel verschijnsel is de toename van het aantal alleenstaande en soms zeer jonge moeders en vaders. Talloze studies hebben aangetoond dat in deze gezinnen het risico op gedragsproblemen toeneemt, terwijl het vermogen van de ouders om ermee

om te gaan afneemt. Twee ouders die samenwonen, kunnen beter weerstand bieden aan destructieve krachten dan een alleenstaande of gescheiden ouder.

Afname van de steun door de uitgebreide familie

Ook veranderingen in de uitgebreide familie ondermijnen de stabiliteit van de ouders. In het verleden kreeg het kerngezin meer steun van grootouders, ooms, tantes en oudere kinderen. Tegenwoordig is de opvoeding van de kinderen steeds meer de exclusieve verantwoordelijkheid geworden van de ouders, of zelfs van één alleenstaande ouder.

Kinderen groeien minder vaak op in een uitgebreid gezin, en steeds vaker in een een-op-eenrelatie. Ook dit kan de stabiliteit van de ouders ondermijnen. Het is bijvoorbeeld aangetoond dat in gezinnen waar naast de ouders ook de grootouders bij de opvoeding van de kinderen betrokken zijn, het risico op delinquentie lager is. De aanwezigheid van de grootouders, in combinatie met de aandacht van de ouders, geeft een gevoel van steun en waakzame zorg.

GROEI VAN STEDEN

De groei van steden maakt het moeilijk voor ouders om hun kinderen veilig op te voeden. Grote steden stralen anonimiteit uit, bieden een overvloed aan verleidingen en creëren handige mogelijkheden om 'te verdwalen'. Niet alleen worden de kinderen van vandaag overspoeld met veel aantrekkelijkere en gevarieerdere verleidingen dan vroeger, ze kunnen ook gemakkelijker aan de radar van de ouders ontsnappen en opgaan in de omgeving. Als een kind zich niet in het onmiddellijke gezichtsveld van de ouders bevond, was de kans vroeger veel groter dat het kind opgemerkt werd door iemand die het kind kende. Kinderen voelden zich gezien en wisten dat hun problematische gedrag niet lang verborgen kon blijven. In de grote stad liggen de zaken heel anders: onder de dekmantel van de anonimiteit van de moderne grootstad kan wangedrag aan het zicht onttrokken blijven.

Ook in de buitenwijken is de invloed van de grote stad voelbaar: een uitstapje naar de stad is voor veel jongens en meisjes een favoriete tijdsbesteding. De stad biedt immers niet alleen meer mogelijkheden, maar ook meer dekking. Zo wordt de stad een reus-achtige magneet die de jeugd naar zich toe trekt.

TECHNOLOGISCHE ONTWIKKELINGEN

Een andere uitdaging voor de positie van de ouders is de snelle technologische ontwikkeling, die ouders in een zwakke positie plaatst ten opzichte van hun kinderen. De meest in het oog springende technologische veranderingen zijn natuurlijk de computer, het internet en de smartphone. Terwijl ouders er vroeger van uit konden gaan dat hun algemene kennis hen een voorsprong garandeerde op hun kinderen, bevinden ouders zich in de digitale wereld steeds meer in een nadelige positie, zowel wat kennis als wat invloed betreft. Door de invloed van mobiele telefoons voelen ouders zich steeds meer gemarginaliseerd:

- › De mobiele telefoon eist de aandacht van zowel de oren als de ogen van de kinderen op.
- › Wat de ouders te vertellen hebben, is minder interessant dan wat de kinderen op hun mobiele telefoon kunnen vinden.
- › De ouders kunnen minder tijd doorbrengen met de kinderen omdat de mobiele telefoon steeds meer de tijd en aandacht van hun kinderen in beslag neemt.

Van alle factoren die de positie van de ouders ondermijnen, is de mobiele telefoon de belangrijkste. De invloed ervan blijft continu voelbaar, want zelfs wanneer kinderen er niet fysiek mee bezig zijn, vragen ze zich af wat ze missen op de sociale netwerken en wachten ze ongeduldig tot ze hun achterstand kunnen inhalen. Zo is de tijd die ze doorbrengen buiten hun mobiele telefoon in hun ogen verspilde tijd. In die situatie lopen de ouders het risico om de vertegenwoordigers te worden van die onbelangrijke, oninteressante, niet-actuele wereld. Dinosaurussen, die in de ogen van het kind op het punt staan uit te sterven.

PATRONEN VAN 'HULPELOOSHEID'

Met de wildgroei van verleidingen, invloeden en ontsnappingsmogelijkheden raakt het vermogen van de ouders om hun kinderen te stabiliseren en te sturen geleidelijk steeds meer aangetast. Het kind wordt meegesleurd door de vloedgolf van de moderne tijd, en de ouders blijven hulpeloos achter. Om zich uit die staat van zwakte los te kunnen rukken, moeten de ouders eerst herkennen hoe ze verzwakt worden. De volgende paragrafen beschrijven enkele van de belangrijkste vormen van ouderlijke zwakte, met een aantal vragen die elke ouder zichzelf kan stellen:

- › herhaalde pogingen om uit te leggen en te overtuigen, zonder het gewenste resultaat te bereiken;
- › je toevlucht nemen tot emotionele reacties;

- › je eigen ruimte, tijd en doelen opgeven;
- › marginalisatie.

BEN IK VOORTDUREND AAN HET UITLEGGEN EN OVERTUIGEN, MAAR ZIJN MIJN INSPANNINGEN TEVERGEEFS?

Enkele verhalen van ouders die in dit patroon verstrikt zijn geraakt:

Greta: Ik heb het altijd belangrijk gevonden om mijn kinderen uit te leggen waarom ik doe wat ik doe en waarom een bepaald gedrag verkeerd is. Ik ben ervan overtuigd dat als een kind het eenmaal begrijpt, het beter zal gaan. Dat werkte prima bij mijn twee oudere kinderen. Ook al was het soms moeilijk voor hen om iets te begrijpen, uiteindelijk begrepen ze het en ging het beter. Maar met mijn jongste dochter werkt het niet. Zelfs toen ze nog op de lagere school zat, had ik het gevoel dat ze niet luisterde, dat het niet tot haar doordrong of dat ze het niet wilde begrijpen, hoewel het op de ene of andere manier uiteindelijk wel zijn uitwerking had. Sinds ze in haar puberteit zit, is het nog erger geworden. Ze stopt haar oren toe, schreeuwt naar me dat ik mijn mond moet houden of vertelt me gewoon vlakaf dat alles wat ik zeg het ene oor in en het andere oor uit gaat. Hoe kan ik haar uitleggen dat ze zichzelf eigenlijk tegenwerkt?

Sam: Wat ik ook tegen hem zeg, hij draagt voortdurend allerlei tegenargumenten aan. Hij is er enorm goed in, echt een kleine advocaat. Al sinds hij klein was stelt hij vragen bij alles wat we zeggen, vraagt hij voortdurend ‘waarom?’ Zelfs de kleinste vraag kan leiden tot een lange discussie. Eerlijk gezegd is het erg moeilijk om zijn argumenten te weerstaan. Hij komt met redenen, rechtvaardigingen en voorbeelden waar wij geen antwoord op hebben.

Uitleg en overreding zijn centrale processen in de opvoeding, omdat ouders zo hun kind kunnen helpen de wereld te begrijpen. Deze rol verschaft de ouders gezag – positief zowel als negatief.

Ouders die positief gezag vertonen, leggen hun standpunten uit. Zo vergroten ze de kans dat hun standpunten worden aanvaard en overgenomen. De autoritaire ouder daarentegen verschaft niet alleen geen enkele uitleg, maar maakt van dat gebrek aan uitleg ook een handelsmerk van zijn autoriteit. Zijn enige uitleg is: ‘Doe het omdat ik het zeg!’ De bijbehorende veronderstelling is dat kinderen blindelings moeten gehoorzamen, omdat het anders geen echte gehoorzaamheid is. Deze vorm van gezag heeft echter zijn legitimiteit verloren en past niet langer in een hedendaagse opvoeding.

Te veel uitleg kan echter zinloos worden, en eindeloze discussies kunnen het mechanisme worden waarmee beslissingen en acties op de lange baan worden geschoven. Veel kinderen begrijpen dat maar al te goed en slagen erin hun ouders mee te lokken in eindeloze woordenwisselingen. Ze weten immers dat zolang hun ouders praten, ze niet zullen handelen. Hoe meer ouders uitleggen en preken, hoe meer zij door hun voortdurende gepraat hun aanzien en aanwezigheid verzwakken.

Ouders kunnen beoordelen in welke mate zij in de praatval trappen door naar zichzelf te leren luisteren:

- › Herhalen ze zichzelf vaak?
- › Merken ze dat ze hun verzoek steeds vaker moeten herhalen, en steeds meer uitleg geven?
- › Steken ze keer op keer dezelfde preek af?
- › Proberen ze op een doordringende of nadrukkelijke toon te spreken om indruk te maken?
- › Krijgen de ouders het gevoel dat de kinderen van de ruzie zelf genieten, dat ze proberen de ouders in een woordenwisseling te lokken, of dat ze argumenten gebruiken om het standpunt van hun ouders te verzwakken?

Dat zijn allemaal tekenen dat de ouders worden meegesleurd in een woordengolf, waarmee ze hun invloed en gevoel van aanwezigheid verliezen.

NEEM IK MIJN TOEVLUCHT TOT DREIGEMENTEN, GESCHREEUW EN IMPULSIEVE REACTIES?

Veel ouders hebben het gevoel dat een scherpe en onmiddellijke reactie op het probleemgedrag of op de provocaties noodzakelijk is, omdat ze anders zwak overkomen en gezichtsverlies lijden. Zij vinden zo'n reactie noodzakelijk omdat ze denken dat de kinderen de boodschap anders niet begrijpen. Hier volgen enkele uitspraken van ouders die dit illustreren:

- › Ik kaats de bal meteen terug!
- › Denkt hij dat hij me bang kan maken met dreigementen? Ik zal hem eens een echte reden geven om bang te zijn!
- › Ik zal haar voor eens en voor altijd laten zien wie hier de baas is!
- › Als ik niet antwoord, zal hij denken dat hij gewonnen heeft!

Deze uitspraken wijzen erop dat de ouders het gevoel hebben dat zij geen andere keuze hebben dan onmiddellijk en krachtig te reageren op elke provocatie of eventueel probleemgedrag. Ze hebben het gevoel dat elke andere reactie bewijst dat ze de strijd verloren hebben. Deze uitspraken onthullen een problematische verwachting: de hoop dat als hun reactie maar sterk genoeg is, hun kind het voor eens en altijd zal leren. Die hoop komt echter bijna nooit uit. In bijna alle gevallen leiden geroep, dreigementen en woede-uitbarstingen tot een escalatie van de spanning en een verlies van invloed van de ouders. Ouders hebben dergelijke gebeurtenissen immers niet onder controle, en dus worden ze meegezogen in een draaikolk die elk gevoel van ouderschap opslokt.

Ouders die hun ouderschap aangetast zien door een aanhoudende storm van geschreeuw, gescheld en loze dreigementen, zijn vaak ouders van rusteloze kinderen die momenteel dikwijls de diagnose ADHD krijgen. De ouders van dergelijke kinderen lijken vast te zitten in een eeuwig draaimolen van zinnnetjes als 'Stop daarmee!' – 'Nee!' – 'Wat heb ik je nu gezegd?' – 'Als je er niet nu meteen mee stopt, dan...'

Geen wonder dat deze ouders zich aan het eind van de dag uitgeput voelen, uitgewrongen als een natte dweil. De 'gekwelde ouder' heeft het gevoel dat hij voortdurend heen en weer wordt geslingerd, getrokken en geduwd, en heeft niet langer het idee dat hij de touwtjes in handen heeft. Om te evalueren of een ouder zich in een dergelijke situatie bevindt, hebben mijn collega's en ik de Hassled Parent Questionnaire (Vragenlijst voor Uitgewrongen Ouders) opgesteld. Onderzoek op basis van deze vragenlijst heeft twee zeer belangrijke bevindingen opgeleverd:

- > ouders van kinderen met ADHD hebben veel meer last van een 'uitgewrongen' gevoel dan andere ouders;
- > met de juiste training kunnen ouders uit de draaimolen stappen en hun gezag en invloed op hun kinderen herstellen.

Ouders klagen vaak dat hun kind hen niet hoort, niet luistert of hen negeert. Ouders die het gevoel hebben dat ze steeds hetzelfde moeten blijven herhalen of hun stem moeten verheffen om tot het bewustzijn van hun kind door te dringen, begrijpen niet dat er in ons zenuwstelsel een gewenningsmechanisme is ingebouwd. Dat mechanisme zorgt ervoor dat we constante geluiden automatisch uitschakelen. Als ouders zichzelf voortdurend herhalen, of continu lopen te schelden, te schreeuwen of commentaar te geven op het gedrag van hun kinderen, begint in het zenuwstelsel van het kind een gewenningsproces. Hun stem wordt door de hersenen van het kind gecatalogiseerd als 'achtergrondgeluid', waardoor het kind steeds minder gaat reageren op de stem van de

ouder. De poging van de ouder om door de muur van minachting heen te dringen door steeds maar weer zichzelf te herhalen en het volume te verhogen, versterkt dus paradoxaal genoeg juist dat gewenningsmechanisme. De ouders hebben het gevoel dat hoe meer ze op het kind vitten, hoe minder het kind hen hoort. En dat is ook echt zo, zelfs op puur lichamenlijk niveau: in de hersenen van het kind worden de signalen voor de ontvangst van de stem van de ouder steeds zwakker. Met hun voortdurende gezeur, geroep en geschreeuw dempen de ouders in feite dus hun eigen stem.

Ouders die proberen hun kind voor eens en altijd te tonen dat zijn of haar probleemgedrag moet stoppen, zetten onbewust nog een ander proces in gang. Denk bijvoorbeeld aan een vader die zijn zoon een maand huisarrest geeft, of voor een hele maand verbiedt televisie te kijken. In een dergelijke situatie komt het er vaak op neer dat de ene ouder de straf oplegt, en vervolgens verwacht dat de andere ouder die handhaaft. Niet te verwonderen dat dergelijke straffen zelden worden uitgevoerd, waardoor de invloed van de ouder meer en meer uitholt. Vaak heeft een dergelijke situatie nog ernstiger bijkomende gevolgen: de vader is boos op de moeder omdat ze zijn straf niet uitvoert, en de moeder is boos op de vader omdat die de last op haar schouders legt. Of omgekeerd, natuurlijk. Daardoor neemt de kloof tussen de ouders toe en daalt hun ouderlijk gezag nog meer. Vaak is het de vader die reageert door demonstratief de handdoek in de ring te gooien ('Als ze het niet op mijn manier doen, kunnen ze het ook wel zonder mij!'). Daarmee vergroot hij alleen maar zijn marginalisering in het gezin. Vooral bij bijzonder opstandige kinderen kunnen strenge straffen ernstige schade toebrengen aan een gezin. Dergelijke kinderen geven zich immers nooit over. Voor hen staat overgave gelijk met totale vernietiging. Hun hoofd buigen voelt voor hen aan als het opgeven van hun identiteit. Zulke kinderen verzetten zich uit alle macht tegen elke poging om hen te onderwerpen. En als ze dan toch het hoofd lijken te buigen, doen ze dat alleen uit tactisch oogpunt, terwijl ze zichzelf beloven dat ze hun ouders zullen terugpakken voor de vernedering.

GEEF IK VOOR MIJN KIND MIJN EIGEN RUIMTE, VRIJE TIJD EN DOELN OP?

Dat is een situatie waarin veel ouders verzeild raken vanuit een diepe bezorgdheid om hun kinderen. Ze zijn zich ten volle bewust van de prijs die ze betalen op het gebied van hun persoonlijke ruimte, hun carrière, hun vrije tijd en hun intieme relaties. Ze hebben echter het gevoel dat ze geen andere keuze hebben, omdat hun kind veel te hard zal lijden als ze dat niet doen. Soms is de emotionele identificatie met het kind zo groot dat het lijden van het kind hun hele wereld vult. Zij hebben geen onafhankelijke gevoelens meer, maar voelen zich alleen nog het verlengde van de emotionele toestand van hun kind.

Accommodatie (aanpassing) en zelfopoffering

Enkele uitspraken van ouders die zich te veel opofferen voor hun kind:

- › ‘Mijn kind slaapt in ons bed omdat hij niet alleen kan slapen. Hij lijdt ook aan ernstige verlatingsangst. Ik kan geen tijd alleen met mijn partner doorbrengen, en van een vakantie met ons tweetjes is al helemaal geen sprake!’
- › ‘Ik mag van mijn tienerdochter twee van mijn vriendinnen niet meer uitnodigen omdat ze die haat.’
- › ‘Ik heb mijn baan opgegeven omdat mijn zoon me de hele tijd nodig heeft!’

Een gehandicapt kind of een ernstig ziek kind is voor ouders de ultieme test van toewijding. Ouders die bereid zijn om grote offers te brengen om hun kind te steunen, dwingen dan ook diep respect af. Wanneer de ouder echter zijn hele levensritme aanpast aan de emotionele moeilijkheden van het kind, om het kind pijn, stress of angst te besparen, kunnen de resultaten net het tegenovergestelde zijn van wat je zou verwachten. Het kind wordt bijvoorbeeld niet minder angstig, maar juist angstiger en functioneert minder goed. De ouder is dan niet langer de sterke pijler waarop het kind kan steunen om zijn problemen te overwinnen; zijn leidende rol wordt uitgewist en hij wordt een medepllichtige in de vermijdingsstrategieën en de weerspanning van het kind.

Steeds meer onderzoek bevestigt dat ouders die zich voortdurend schikken naar de wensen van hun kind, de zelfstandigheid van hun kind schade toebrengen. Er bestaat een term voor: ‘ouderlijke accommodatie’. Die duidt op een proces waarbij ouders plooiën en hun gedrag aanpassen zodat hun kind niet hoeft te lijden, of om zelf een beetje ‘rust en stilte’ te krijgen. Bij angststoornissen – zowel sociale angststoornis, verlatingsangst, specifieke fobieën, obsessieve-compulsieve stoornis (OCD) of posttraumatische stressstoornis (PTSS) – is gebleken dat ouderlijke accommodatie aan de eisen of de verwachtingen van het kind het probleem effectief verergert. Ouderlijke accommodatie is ook de beslissende factor in het welslagen of mislukken van een behandeling, ongeacht of die psychologisch of farmaceutisch is. Wanneer ouders zich in hoge mate aanpassen aan hun kind, daalt de kans op succes van de behandeling van hun kind aanzienlijk. Ja, ook als het gaat om een behandeling met medicijnen! Door daarentegen ouders systematisch te coachen zodat ze zich minder aanpassen aan hun kind, kan zowel het angstniveau als het functioneren van het kind verbeteren.

Ook in andere situaties dan angststoornissen hebben studies ontdekt dat ouders die zich al te sterk aanpassen, het functioneren van hun kind ondermijnen. Bij slaapproblemen van zuigelingen bijvoorbeeld. Wanneer ouders hun huilende baby onmiddellijk kalmeren, uit bed halen, knuffelen of zelfs bij hem gaan liggen tot hij in slaap valt, nemen de slaapproblemen daardoor net toe. Wanneer ouders voortdurend klaarstaan om hun baby te kalmeren, geven ze hun kindje niet de kans het vermogen te ontwikkelen om zichzelf te kalmeren.

Voor angstige kinderen geldt hetzelfde als voor baby's met slaapproblemen: wanneer de ouders 'besmet' raken met het ongemak van het kind, geven ze hun kind niet langer de correcte ondersteuning waarmee het zijn of haar vaardigheden zou kunnen ontwikkelen.

Het kind sleept de problematische gevolgen van de aantasting van het ouderlijk gezag en de ouderlijke accommodatie vervolgens voor de rest van zijn leven mee. Hoe meer de ouders inbinden en zich aanpassen aan de verwachtingen en eisen van het kind, zonder dat het kind zelf ook inspanningen levert om zich te leren redden, hoe groter de kans dat het kind een diepgewortelde afhankelijkheid ontwikkelt als adolescent en volwassene. Diepgewortelde afhankelijkheid wordt gekenmerkt door de weigering om naar school te gaan of te werken, soms in combinatie met een terugtrekking uit het sociale leven en een langdurig zelfgekozen isolement thuis. Ook daarbij laten de ouders zich meeslepen door de functioneringsmoeilijkheden en de ontredding van hun kind, en trachten ze hun kind zo veel mogelijk af te schermen van de eisen van de buitenwereld. Zo krijgt het volwassen kind een 'degeneratieve schuilplaats' aangeboden: de ouder beschermt het (volwassen) kind tegen de druk van buitenaf, maar werkt daarbij het gestoorde functioneren en de achteruitgang van het kind in de hand.

Het programma dat wij hebben ontwikkeld om ouders te helpen zich minder aan het kind aan te passen en hun gevoel van invloed en initiatief terug te krijgen in gevallen van diepgewortelde afhankelijkheid, verbetert zowel het vermogen van de ouders om zich te verdedigen tegen de eisen van hun kind, als het vermogen van het kind om, eenmaal volwassen, ook werkelijk als volwassene te functioneren.

Persoonlijke ruimte en grenzen

De volgende vragen over het verlies van persoonlijke ruimte en grenzen helpen ouders na te gaan of, en in welke mate, zij hun kind positieve steun of net een schadelijke bescherming geven:

- › Kan ik niet langer zelf beslissen hoe ik mijn tijd invul? Wordt mijn tijd volledig ingepalmd door mijn kind, en door de angsten of moeilijkheden van mijn kind? (Bijvoorbeeld minder gaan werken, minder hobby's.)
- › Is mijn persoonlijke ruimte beperkt door de moeilijkheden van mijn kind? (Het kind slaapt bijvoorbeeld in het bed van de ouders of heeft onbeperkte toegang tot de persoonlijke ruimte of bezittingen van de ouders.)
- › Als mijn kind lijdt, voel ik me dan overweldigd en moet ik onmiddellijk reageren om dat leed te voorkomen of te stoppen?
- › Worden het dagelijkse leven en de routine van het gezin bepaald door de angsten, moeilijkheden of eisen van mijn kind? (Neem ik bijvoorbeeld steeds meer taken over van mijn kind? Of ontstaan er speciale gewoonten in huis die uitsluitend bedoeld zijn om zijn of haar behoeften te bevredigen of om ongemak te verlichten?)
- › Ben ik in staat te voorkomen dat mijn kind mij onderbreekt in gesprekken of persoonlijke activiteiten?
- › Heb ik recht op mijn eigen wensen en plannen? Ben ik in staat om die wensen en plannen te verwezenlijken?

Veel ouders worden als het ware volledig uitgewist als persoon. Geleidelijk aan moeten ze steeds meer hun plaats in het gezin, hun stem en hun wilskracht afstaan ter wille van de ongemakken, de verwachtingen en de eisen van het kind. Soms offeren de ouders vrijwillig hun rechten op, en soms doen ze dat onder dwang. Soms dreigt het kind met ernstige reacties als de ouders niet meewerken. Of soms zijn het lijden en de angst van het kind zo ondraaglijk dat de ouders zich gedwongen voelen om toe te geven aan de eisen van het kind. In al deze gevallen is het resultaat echter hetzelfde: de ouders raken zichzelf kwijt en verliezen hun invloed, terwijl het kind zijn of haar gevoel van eigenwaarde verliest, evenals het vermogen om zelfstandig te functioneren.

WORD IK GEMARGINALISEERD EN WEET IK STEEDS MINDER OVER MIJN KIND?

Samantha: Ik ken de vrienden van mijn dochter niet. Wanneer ze op bezoek komen, maakt ze het me opzettelijk onmogelijk om met hen te praten.

Richard: Als ik vraag waar hij heen gaat, geeft hij algemene antwoorden zoals 'uit met vrienden', en weigert hij daar verder over uit te weiden. Het is al gebeurd dat hij zei dat hij naar het huis van een bepaalde vriend zou gaan, waarna bleek dat hij daar niet was.

Laura: Als mijn zoon achter de computer zit, doet hij de deur op slot. Zijn mobiele telefoon is zijn beste vriend!

Robert: Ik voel me als een buitenaards wezen in de wereld van mijn kinderen!

Martha: Als ik iets wil weten, spioneer ik liever achter haar rug om. Zo kom ik dingen te weten zonder haar te confronteren.

De invloed van technologie

Veel ouders hebben het gevoel dat hun kind in een andere wereld leeft, een vreemde wereld die volledig is afgesloten voor hen. De snelheid van de technologische veranderingen heeft bij veel ouders het gevoel van marginalisering des te groter en grimmiger gemaakt. De kinderen van nu groeien op in een totaal andere wereld dan die waarin hun ouders zijn opgegroeid. Mobiele telefoons, sociale netwerken en online spelletjes hebben een bijna ondoordringbare alternatieve realiteit gecreëerd. Zodra een kind is weggezonden in die virtuele wereld, wordt het nagenoeg onmogelijk om zelfs maar een eenvoudig gesprek te voeren of oogcontact te maken. Daardoor neemt ook de hoeveelheid tijd af die ouders met hun kinderen doorbrengen. Er is al veel inkt gevloeid over de invloed van de digitale wereld op de ontwikkeling van kinderen, maar het feit dat het kind 'verloren' is in zijn of haar mobiele telefoon heeft net zo goed invloed op de ontwikkeling van de ouders. Ouders worden immers van meet af aan 'getraind' om marginale spelers te zijn in het leven van hun kind. Ze leren een stap opzij te doen, en worden buitengesloten van elk zinvol gesprek waarbij hun kind betrokken is. Als gevolg daarvan beschouwt hun kind de vraag om aandacht van de ouders als hinderlijk. Veel ouders halen hun schouders op en laten het betijen, maar beseffen niet dat ze daarmee zelf hun rol als ouder begrenzen. Als ze dan toch iets willen doen aan die overheersing van de mobiele telefoon, komt het er meestal op neer dat ze dreigen de telefoon af te nemen als het kind zich misdraagt. Dat dreigement kan ruzies gemakkelijk doen escaleren, waardoor de invloed van de ouders nog verder uitgehold raakt. Uiteindelijk komt