

ANNE BRAAMSE & MARIEKE RUTTEN

**KRACHTIG WERK:  
DE  
PRAKTIJK  
VAN  
GEWELDLOOS  
VERZET**

P E L C K M A N S



# INHOUD

<b>VOORWOORD</b> door WIM BRAAMSE	<b>11</b>
<b>WAT JE IN HANDEN HEBT</b>	<b>13</b>
<b>HOOFDSTUK 1. DOELEN STELLEN</b>	<b>15</b>
1.1 Doelen stellen en stress	15
1.1.1 Het tolerantievenster als kompas	15
1.1.2 Handelen vanuit het tolerantievenster	16
1.1.3 Het tolerantievenster vergroten	19
1.2 Werken met een oplossingsgericht driekolommenmodel	19
<b>HOOFDSTUK 2. WAAKZAME ZORG</b>	<b>21</b>
2.1 Waakzame zorg als basis	21
2.2 Waakzame zorg als anker	24
2.3 Waakzame zorg binnen oudergesprekken	25
2.4 Parallele processen in waakzame zorg	26
2.5 Oefeningen	27
<b>HOOFDSTUK 3. OUDERS EN AUTORITEIT</b>	<b>31</b>
3.1 Wat bedoelen we met autoriteit?	31
3.2 Hoe introduceer je dit bij ouders?	31
3.3 Verschillende stijlen van autoriteit	32
3.4 Oefeningen	33
3.5 Veelvoorkomende valkuilen bij professionals	38
3.6 Dilemma's uit de praktijk	38
3.6.1 De 'niet-werkende' actie	38
3.6.2 'Ik vrees de relatiebreuk'-angst	39
3.6.3 Eén ouder begrijpt het, de ander kan nog niet veranderen	39
3.6.4 'Mijn kind moet veranderen, wij niet'	39

**HOOFDSTUK 4. DE BASIS VAN ZELFCONTROLE** **41**

<b>4.1</b>	<b>De basis van zelfcontrole binnen de begeleiding</b>	<b>41</b>
4.1.1	Emoties en het brein, begrijpen wat er gebeurt	42
4.1.2	Escalatiepatronen	42
4.1.3	De-escaleren	46
4.1.4	Smeed het ijzer als het koud is	46
<b>4.2</b>	<b>Hoe introduceer je dit bij ouders ?</b>	<b>47</b>
<b>4.3</b>	<b>Oefeningen met ouders</b>	<b>49</b>
<b>4.4</b>	<b>Reflectie als professional</b>	<b>55</b>
	Parallele processen binnen zelfcontrole en escalatiepatronen	55
<b>4.5</b>	<b>Dilemma's uit de praktijk</b>	<b>57</b>
4.5.1	Sterke kinderen die eigen regie willen	57
4.5.2	Wat als ouders zelfcontrole niet 'kunnen'?	57
4.5.3	Wat als het kind doorgaat, achter je aan, aan je been hangt, blijft zoeken naar escalatie?	58
4.5.4	Wat als de ander écht niet verandert?	58

**HOOFDSTUK 5. SCHAAMTE EN SCHAAMTEREGULATIE** **59**  
door URI WEINBLATT

<b>5.1</b>	<b>Wat is schaamte en schaamteregulatie?</b>	<b>59</b>
<b>5.2</b>	<b>Interventies om ouders en hun kind te helpen</b>	<b>60</b>
5.2.1	Interventie 1: Schaamte begrijpelijk maken (en minder beangstigend)	60
5.2.2	Interventie 2: Schaamteregulatie begrijpen: te veel en te weinig	60
5.2.3	Interventie 3: Schaamte reguleren via steunfiguren	61
5.2.4	Interventie 4: Schaamte reguleren door opnieuw te onderhandelen over wat privé en wat publiek is	61
5.2.5	Schaamtevrrije communicatie: praten minder gevaarlijk maken	62
5.2.6	Interventie 5: Het kind voorbereiden op schaamtegevoelige gesprekken	63
5.2.7	Interventie 6: Beschamende taal omvormen tot verbinding	63
<b>5.3</b>	<b>Van schaamte naar verbinding</b>	<b>64</b>

**HOOFDSTUK 6. STEUN VRAGEN EN STEUN ORGANISEREN** **65**

<b>6.1</b>	<b>Wat bedoelen we met steun?</b>	<b>65</b>
<b>6.2</b>	<b>Hoe introduceer je dit bij ouders?</b>	<b>66</b>
6.2.1	Steunfiguren introduceren bij ouders: waarom en hoe	66
6.2.2	Versillende soorten steunfiguren in het netwerk	66
<b>6.3</b>	<b>Oefeningen met ouders</b>	<b>67</b>

<b>6.4</b>	<b>Reflectie als professional</b>	<b>71</b>
<b>6.5</b>	<b>Dilemma's uit de praktijk</b>	<b>73</b>
6.5.1	Schaamte, falen en 'tot last zijn'	73
6.5.2	Wantrouwen en angst voor verlies van regie	74
6.5.3	Loyaliteitsconflicten (scheiding of samengesteld gezin)	74
6.5.4	Angst dat het kind zich verraden voelt	74
6.5.5	Ouders zeggen dat ze geen netwerk hebben	75
6.5.6	Risico: demonisering van het kind	76
<b>HOOFDSTUK 7. HERSTEL VAN DE RELATIE EN RELATIEGEBAREN</b>		<b>77</b>
<b>7.1</b>	<b>Eerst connectie, dan correctie</b>	<b>77</b>
<b>7.2</b>	<b>Relatiegebaren</b>	<b>77</b>
<b>7.3</b>	<b>Herstel inzetten als grens</b>	<b>78</b>
<b>7.4</b>	<b>Hoe introduceer je dit bij ouders?</b>	<b>79</b>
<b>7.5</b>	<b>Oefeningen met ouders</b>	<b>81</b>
<b>7.6</b>	<b>Dilemma's uit de praktijk</b>	<b>83</b>
7.6.1	Connectie bieden wanneer je zelf geen connectie meer voelt	83
7.6.2	Veel toegevende escalaties en toch relatiegebaren inzetten	83
7.6.3	Wat als relatiegebaren een verwachting worden?	84
<b>7.7</b>	<b>Reflectie als professional</b>	<b>85</b>
<b>HOOFDSTUK 8. AANWEZIGHEID</b>		<b>87</b>
<b>8.1</b>	<b>Wat bedoelen we met aanwezigheid?</b>	<b>87</b>
<b>8.2</b>	<b>Innerlijke en uiterlijke aanwezigheid</b>	<b>87</b>
<b>8.3</b>	<b>Hoe introduceer je dit bij ouders?</b>	<b>88</b>
<b>8.4</b>	<b>Oefeningen met ouders</b>	<b>89</b>
<b>8.5</b>	<b>Jij als professional: reflectie en parallel proces</b>	<b>90</b>
8.5.1	Terugtrekken bij spanning	90
8.5.2	Te sturend of te controlerend worden	90
8.5.3	Twijfel aan eigen effectiviteit	90
<b>8.6</b>	<b>Dilemma's uit de praktijk</b>	<b>91</b>
8.6.1	Angst voor escalatie	91
8.6.2	Behoeftte aan controle	92
8.6.3	Vermijding en emotionele uitputting	92
8.6.4	Schaamte en schuld	92
8.6.5	Onzekerheid over het bestaansrecht als ouder	92
<b>8.7</b>	<b>Reflectie als professional</b>	<b>93</b>

<b>HOOFDSTUK 9. VOLHARDING</b>	<b>95</b>
9.1 Wat bedoelen we met volharding en waarom is het belangrijk?	95
9.2 Hoe introduceer je dit bij ouders?	95
9.3 Oefeningen met ouders	96
9.4 Reflectie als professional	96
9.5 Dilemma's uit de praktijk	97
9.5.1 Angst dat het nooit zal veranderen	97
9.5.2 Uitputting en emotionele leegte	97
9.5.3 Afwijzing door hun kind	98
9.5.4 Twijfel over de eigen positie	98
<b>HOOFDSTUK 10. AFSTEMMEN OP BEHOEFTE</b>	<b>101</b>
10.1 Van gedrag naar behoefte	101
10.2 Wat een kind wil, is niet altijd wat een kind nodig heeft	102
10.3 De behoefte op de voorgrond in spannende situaties	102
10.4 Hoe introduceer je dit bij ouders?	103
10.5 Oefeningen met ouders	105
10.6 Dilemma's uit de praktijk	106
10.6.1 Ouders die nog weinig of geen inzicht hebben in de behoeften van hun kind	106
10.6.2 Onvervulde behoeften van ouders	107
10.6.3 Als begrip en inzicht leiden tot toegevendheid	107
10.7 Reflectie als professional	108
10.7.1 De behoeften van ons als professional	108
10.7.2 Weerstand versus behoeften	109
<b>HOOFDSTUK 11. GRENZEN STELLEN</b>	<b>111</b>
11.1 Grenzen als fundament	111
11.1.1 Grenzen stellen vanuit positie	111
11.2 Grenzen binnenbrengen in de ouderbegeleiding	113
11.3 Oefeningen met ouders	114
11.4 Dilemma's uit de praktijk	118
11.4.1 Wat is het juiste moment om over te gaan op grenzen?	118
11.4.2 Grenzen stellen geeft meer lastig gedrag	118
11.4.3 Wanneer deze manieren van begrenzen als 'te soft' worden gezien	119
11.4.4 Grenzen bij vermijdend gedrag	119
11.4.5 Wanneer is grenzen stellen zorg en wanneer wordt het controle?	120

<b>11.5</b>	<b>Reflectie als professional</b>	<b>120</b>
11.5.1	Grenzeloos – overbegrensd	121
15.5.2	Normen, waarden en het onderscheid tussen zorg en controle	121
 <b>HOOFDSTUK 12. GEWELDLOOS VERZET</b>		<b>123</b>
<b>12.1</b>	<b>Wat is Geweldloos Verzet?</b>	<b>124</b>
<b>12.2</b>	<b>Hoe introduceer je dit bij ouders?</b>	<b>125</b>
<b>12.3</b>	<b>Reflectie en oefeningen voor jou als professional</b>	<b>126</b>
12.3.1	Zich richten op de gedragsverandering van het kind	126
12.3.2	Als je meevoelt met het kind of juist antipathie voelt voor het kind	128
12.3.3	Eenzijdige acties blijven uitstellen	129
 <b>HOOFDSTUK 13. DE DRIE MANDEN</b>		<b>131</b>
<b>13.1</b>	<b>Wat bedoelen we met de drie manden en waarom is het belangrijk?</b>	<b>131</b>
<b>13.2</b>	<b>Hoe introduceer je dit bij ouders?</b>	<b>132</b>
13.2.1	Manden vullen: hoe maak je samen met ouders keuzes?	132
13.2.2	Incident versus patroon	133
<b>13.3</b>	<b>Oefeningen met ouders</b>	<b>134</b>
<b>13.4</b>	<b>Dilemma's uit de praktijk</b>	<b>136</b>
13.4.1	Ouders gebruiken de groene mand als vermindering	136
13.4.2	Ouders blijven twifelen en durven niet te kiezen	136
13.4.3	Ouders voelen zich schuldig en corrigeren zichzelf voortdurend	136
13.4.4	Ouders verwachten een snelle gedragsverandering	137
<b>13.5</b>	<b>Reflectie als professional</b>	<b>137</b>
 <b>HOOFDSTUK 14. AANKONDIGING</b>		<b>139</b>
<b>14.1</b>	<b>Wat bedoelen we met een aankondiging?</b>	<b>139</b>
14.1.1	Schrijven van de aankondiging	139
14.1.2	Vorbereiden van de aankondiging	141
14.1.3	Uitvoering doen zoals voorbereid	142
<b>14.2</b>	<b>Hoe introduceer je dit bij ouders?</b>	<b>143</b>
<b>14.3</b>	<b>Oefeningen met ouders</b>	<b>144</b>
<b>14.4</b>	<b>Dilemma's uit de praktijk</b>	<b>147</b>
14.4.1	Wanneer is nu het juiste moment?	147
14.4.2	Wat als ...?	148
<b>14.5</b>	<b>Reflectie als professional</b>	<b>150</b>

<b>HOOFDSTUK 15. SIT-IN</b>	<b>151</b>
15.1 Wat bedoelen we met een sit-in?	151
15.2 Hoe introduceer je dit bij ouders?	151
15.3 Oefeningen met ouders	153
15.4 Dilemma's uit de praktijk	155
15.5 Reflectie als professional	155
<b>HOOFDSTUK 16. VOLGEN EN TELEFOONRONDE</b>	<b>157</b>
16.1 Wat bedoelen we met volgen en zoeken?	157
16.2 Wat bedoelen we met de telefoonronde?	159
16.3 Hoe introduceer je dit bij ouders?	160
16.4 Oefeningen met ouders	161
16.5 Dilemma's uit de praktijk	165
16.5.1 Twijfel of deze interventies de veiligheid van het kind wel vergroten	166
16.5.2 Twijfel aan het mandaat om dit te doen	166
16.5.3 Weinig of geen contactgegevens van leeftijdsgenoten	166
16.6 Reflectie als professional	167
<b>HOOFDSTUK 17. DOCUMENTEREN</b>	<b>169</b>
17.1 Wat bedoelen we met documenteren?	169
17.2 Soorten documentatie	169
<b>HOOFDSTUK 18. STEUNFIGUREN EN VERZET</b>	<b>173</b>
18.1 Wat bedoelen we met een netwerkbijeenkomst?	173
18.2 Hoe introduceer je dit bij ouders?	174
18.3 Oefeningen met ouders	175
18.4 Dilemma's uit de praktijk	179
18.4.1 'Ik ben bang dat ik de relatie met mijn kind beschadig.'	179
18.4.2 'Straks gaat het netwerk of de school oordelen of sturen.'	179
18.4.3 'Ik voel geen mandaat om dit te doen.'	179
18.4.4 'De school gaat het groter maken dan het is.'	180
18.4.5 Loyaliteit: 'Ik wil mijn kind beschermen.'	180
18.4.6 Kind wil aanwezig zijn	180
18.5 Reflectie als professional	181

<b>HOOFDSTUK 19. VAN VERBEELDING EN BELICHAMING NAAR HET GROTERE SYSTEEM</b> door PETER JAKOB	<b>183</b>
19.1 Inleiding	183
19.2 Inzoomen: traumatische ervaring en de methode van ‘focussen op sensomotorische resonantie’	184
19.3 Uitzoomen: ideeën over mannen en vrouwen die in de weg staan	186
19.4 Verder uitzoomen: de therapeut verandert van positie: Jamies coach in verzet	187
19.5 Reflecties	188
<b>DANKWOORD</b>	<b>189</b>
<b>BRONNEN</b>	<b>190</b>



# VOORWOORD

door **Wim Braamse**

De ideeën over geweldloosheid en verzet van belangrijke mensen als Martin Luther King en Gandhi zijn al vele decennia breed bekend en worden gedragen op vele plaatsen in de wereld. Toch duurde het nog tot het begin van deze eeuw voor ze, onder invloed van het belangrijke werk van de Israëlische professor Haim Omer, in de jeugdzorg in Nederland voorzichtig hun intrede deden in het werk van gezinstherapeuten, ouderbegeleiders en andere hulpverleners. Velen waren gegrepen door de benaderingswijze van Nieuwe Autoriteit en de aansluitende methodiek Geweldloos Verzet.

Onder hen twee jonge oplossingsgerichte gezinswerkers: Marieke Rutten en Anne Braamse. Van dichtbij mocht ik meemaken op welke wijze zij leerden, worstelden, reflecteerden, opnieuw begonnen en vooral gevormd werden door de praktijk van het werken in en mét gezinnen waarin agressie, geweld, angst en machteloosheid een grote rol speelden. Toch konden zij altijd weer opnieuw krachten, talenten, motivatie en mogelijkheden zien in de gezinssystemen waarmee ze samenwerkten; in kinderen en zeker ook in hun ouders die hun opvoedingsverantwoordelijkheden, in veel gevallen, boven hun hoofd zagen groeien. De creativiteit en het geloof in hun methodische benadering waren steeds een inspiratie voor de teams waar beide schrijfsters deel van uitmaakten.

Hoe mooi is het dan ook dat er nu een boek ligt, met als basis hun ervaring van bijna twee decennia werken met de kaders van Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet, al is de basis van Oplossingsgerichte gespreksvoering doorheen hun werk steeds duidelijk herkenbaar. Voor Anne en Marieke is het met hun methodische basis zoals met zwemmen: heb je eenmaal leren zwemmen, dan kun je, als je in het water valt, niet meer níét zwemmen. Of om een bekende Nederlandse volksfilosoof te parafraseren: 'Je ziet het pas als je het ziet ...!'

Let op! Dit betekent niet dat je een boek voor je hebt met een starre theoretische methodische zienswijze. Verre van dat, het is een écht praktijkboek, geschreven vanuit een gedegen onderliggende mensvisie van compassie, begrip en directiviteit. Geen methodische haarkloverij, maar vooral het praktisch nut staat voorop, met praktijkvoorbeelden en veel oefeningen die met ouders of opvoeders gedaan kunnen worden. Én de uitnodiging om die oefeningen te stelen! 'Direct doen', is mijn advies. Voor de brede methodische basis van Nieuwe Autoriteit, Geweldloos Verzet en Oplossingsgericht werken moet je echter níét hier zijn, daar zijn vele andere bronnen voor en het kan geen kwaad daar af en toe je licht op te steken.

Professioneel groot geworden in een werkomgeving waar reflectie een belangrijk onderdeel van het dagelijks werk vormt, is het niet verwonderlijk dat Marieke en Anne daarnaast een focus leggen op de rol van parallele processen, zowel in hun positieve als in hun negatieve uitwerking. Spring je immers in de loopgraven, dan krijg je zelf óók modder aan je schoenen en die dien je er op een andere plaats en tijd ook weer af te poetsen; het uitzicht vanuit de loopgraaf is beperkt en van tijd tot tijd dien je op de maquette van het héle slagveld je overzicht en zelfcontrole te 'heroveren'.

'Leven is leren' geldt voor beide schrijfsters. Wie ooit een brainstormsessie met Anne en Marieke heeft bijgewoond, zal buitengekomen zijn met een hoofd barstensvol gedachten en ideeën én de angst om de helft daarvan weer te vergeten of kwijt te raken. Hoe mooi is het dus dat een belangrijk stukje daarvan hier is vastgelegd en voor veel meer mensen toegankelijk is geworden.

Dat is echter nog niet alles. De twee internationale bijdragen van Peter Jakob (UK) en Uri Weinblatt (Israël), autoriteiten op het gebied van Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet, die in deze uitgave zijn opgenomen, bevestigen het hoge niveau waarop het werk van Anne en Marieke gezien en gewaardeerd wordt.

Kortom: een praktijkboek vol vakwerk en mededogen!

Middelburg, januari 2026

Wim Braamse – expert Geweldloos Verzet – VraagKracht

# WAT JE IN HANDEN HEBT

Nieuwe Autoriteit, Geweldloos Verzet, Verbindend Gezag® ... de kans is groot dat je deze termen al kent. Misschien volgde je er een training over. Misschien werk je er al mee. Misschien voelde je net als wij in 2008 meteen: dit is precies wat ik miste in mijn werk. Toch zien we het telkens opnieuw, bij professionals én bij ouders: tussen begrijpen en toepassen zit een wereld van verschil. In de praktijk werk jij met een gezin waar de regie verschoven is. Met ouders die soms echt uitgeput zijn. Met een kind dat steeds verder weg raakt, of steeds meer bepaalt. En met een systeem waarin schaamte, angst en machteloosheid vaak al jaren meedraaien. En jij als professional zit daartussen. Met je kennis, je betrokkenheid en je professionele verantwoordelijkheid. Soms ook met urgentie, twijfel of onmacht.

Dit boek schreven wij voor jou. Voor de momenten waarop je voelt: we blijven cirkelen. Voor situaties waarin ouders het willen, maar het niet meer kunnen dragen. Voor gezinnen waarin de draagkracht op is en het risico oploopt.

Wij zijn Anne en Marieke. We werken al achttien jaar met gezinnen en professionals, als gezinstherapeuten en trainers. We worden vaak betrokken in complexere situaties, waarin escalaties terugkeren, veiligheid onder druk staat, of waar hulpverlening vastgelopen is. En we hebben steeds opnieuw gezien: wanneer ouders hun positie terugvinden, verandert het hele proces. Dat gebeurt zelden in één gesprek.

Het groeit door aanwezigheid, taal, steun, volharding, herstel, duidelijke grenzen en de-escalatie. En door het organiseren van een volwassen netwerk om ouders heen. Dat is de kern van Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet. In dit praktijkboek bundelen we onze ervaring, werkvormen en meest gebruikte interventies. We volgden trainingen bij nationale en internationale experts en brachten die kennis steeds terug naar de realiteit van gezinnen. Naar de momenten waarop het spannend wordt. Naar situaties waarin professionals handelingsverlegen raken. Naar het punt waarop je jezelf afvraagt: wat is hier nu de eerstvolgende stap?

Je vindt in dit boek per onderdeel: een heldere basisuitleg, dilemma's uit de praktijk, die je waarschijnlijk herkent, oefeningen en werkvormen die je direct kunt inzetten, concrete taal die ouders helpt om mee te bewegen zonder dicht te klappen, interventies die passen bij stress, schaamte, escalatie en terugtrekking. We besteden expliciet aandacht aan parallelle processen. Omdat jouw innerlijke proces onderdeel is van het systeem. Thema's van ouders kunnen ook in jou gaan leven. Je kunt sneller gaan werken, meer willen dragen, of juist voorzichtig worden. Het herkennen hiervan beschermt jou, ouders en het proces. En het maakt jouw werk steviger en helderder. In onze manier van werken zit ook een oplossingsgerichte onderstroom. Je vindt geen uitgebreide theoretische hoofdstukken hierover, wel veel vragen en ingangen die ouders helpen om overzicht te krijgen, regie te voelen en stap voor stap te bewegen. We zijn dankbaar dat twee internationale experts aan dit boek bijdroegen. Peter Jakob en Uri Weinblatt deelden hun favoriete oefening en inzichten. Hun werk heeft ons enorm verrijkt en we vinden het bijzonder dat hun stem ook in dit boek aanwezig is. Dit boek is geschreven voor professionals die werken met ouders: gezinscoaches, contextbegeleiders, ambulante werkers, psychologen, therapeuten en andere werkers in het sociaal domein. Je zult ook de term Verbindend Gezag<sup>®</sup> tegenkomen. Deze benaming is geïntroduceerd door Eliane Wiebenga en Hans Bom en wordt vaak gebruikt. Verbindend Gezag<sup>®</sup> is synoniem aan Nieuwe Autoriteit. Hun pionierswerk heeft veel betekend voor de verspreiding van dit gedachtegoed. Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet worden vaak in één adem genoemd. Dat is logisch. De basishouding loopt door alle lagen van waakzame zorg, van dagelijkse spanning in de opvoeding tot situaties waarin veiligheid, ontwikkeling of welzijn onder druk staan.

In dit boek werken we met zeven kernelementen die steeds terugkomen: zelfcontrole, aanwezigheid, steun en support, afstemmen op behoefte, volharding, herstel van relatie, waakzame zorg en grenzen. Deze elementen vormen een samenhangend geheel. Ze geven ouders een nieuwe positie. Ze geven jou als professional taal en een heldere route. Ze helpen om te blijven staan wanneer het spannend wordt.

We hopen dat dit boek je aanmoedigt, steunt en inspireert. Dat het je nét dat extra vertrouwen geeft wanneer je het nodig hebt. En als het even kan: ook meer plezier in je werk. Omdat dit werk zwaar kan zijn. En tegelijk ongelooflijk betekenisvol.

Anne Braamse en Marieke Rutten

# DOELEN STELLEN

## 1.1 DOELEN STELLEN EN STRESS

Goede hulpverlening is een ambacht, en doelen stellen voelt vaak als een logisch begin. Ouders willen vooruit en jij kunt richting geven. Toch werkt dit niet altijd wanneer gezinnen vastlopen. Stress, spanning en machteloosheid maken leren simpelweg minder toegankelijk. De eerste vraag is dan: is dit een moment waarop doelen haalbaar zijn? Bijna elke professional herkent het: er is goede wil, en toch verdampen afspraken. Vaak ligt de verklaring in stress. Wanneer het stresssysteem het stuur overneemt, raken reflectie, plannen en keuzes maken op de achtergrond. Dat zie je terug in vergeten, dichtklappen, boosheid, of 'ja' zeggen en niets doen. Als je dit scherp ziet, verschuift je focus naar draagkracht, tempo en veiligheid. Ook bij jezelf: de neiging om harder te werken of meer uit te leggen is een signaal om te vertragen. De polyvagaaltheorie is hierin helder: leren volgt veiligheid. Daarom vraagt doelen stellen fasebewust werken, met steeds dezelfde kernvraag: wat is nu haalbaar?

### 1.1.1 Het tolerantievenster als kompas

Het tolerantievenster (Window of Tolerance) geeft professionals en ouders een gezamenlijke taal voor wat stress doet. Het maakt zichtbaar of iemand op dit moment kan leren, reflecteren en keuzes maken. Daarmee wordt het een praktisch kompas: is verandering nu haalbaar, of vraagt deze situatie eerst regulatie en veiligheid? Juist in gezinnen met langdurige stress, escalatie of onveiligheid biedt dit model houvast.

Het tolerantievenster beschrijft de bandbreedte waarin iemand emotioneel gereguleerd blijft, toegang houdt tot denken en in contact kan blijven met zichzelf en de ander. Binnen dit venster is er ruimte om informatie op te nemen, verantwoordelijkheid te dragen en nieuw gedrag te oefenen. Voor ouders is dit vaak

verhelderend: het maakt begrijpelijk waarom verandering soms niet lukt, ook als de motivatie groot is. Buiten het venster neemt het stresssysteem het over. Dat kan zich uiten als:

- » overactivatie (hyperarousal): het systeem staat te hard aan;
- » onderactivatie (hypoarousal): het systeem klapt dicht of zakt weg.

In beide situaties is samenwerken en leren tijdelijk beperkt, zoals je ziet in figuur 1.1.

### 1.1.2 Handelen vanuit het tolerantievenster

Wat doe je als professional, en hoe herken je het? Het tolerantievenster beschrijft de mate waarin iemand zichzelf kan reguleren. Niet de inhoud van het gesprek, maar de positie binnen of buiten dit venster bepaalt wat op dit moment helpend is. Altijd eerst: check bij jezelf. Voordat je inschat waar de ouder zit, sta je stil bij je eigen staat.

Reflectievraag: Kan ik dit gesprek dragen zonder te versnellen, te overtuigen of te redden? Als het antwoord nee is, dan is vertragen je eerste interventie.

*Fase: verlies van zelfregulatie: overactief, hyperarousal*

Hoe herken je dit?

Onrust en gejaagdheid. Stemvolume en tempo nemen toe. Ouders herhalen zich, dringen aan of proberen te sturen. Boosheid of paniek is voelbaar. Denken wordt zwart-wit ('altijd', 'nooit'). Er is nog contact, onder druk.

Wat is het doel?

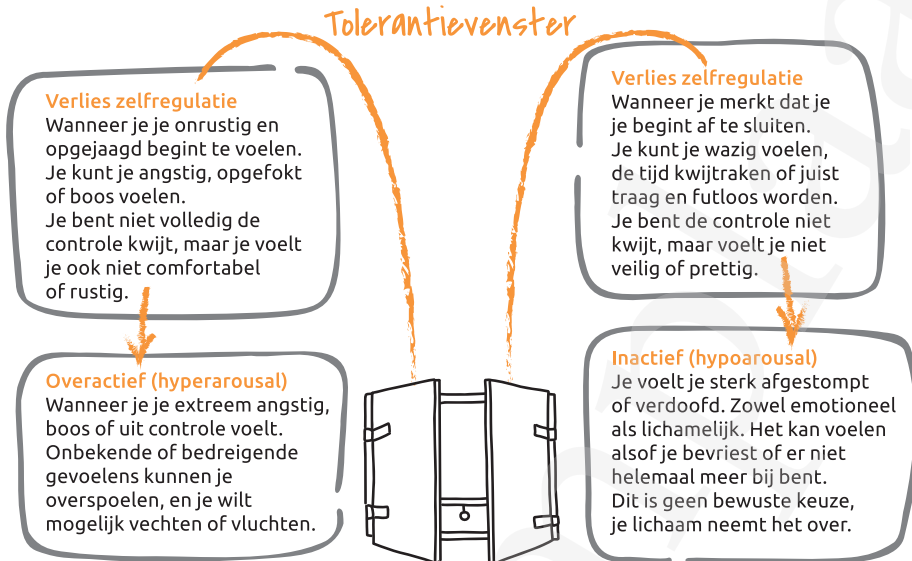
Terugkeer naar regulatie.

Wat doe je als professional?

Je vertraagt het tempo. Je benoemt wat je ziet zonder oordeel. Je beperkt keuzes en informatie. Je blijft nabij en helder in je aanwezigheid.

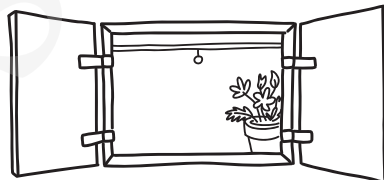
Wat doe je niet?

Je overtuigt niet en discussieert niet. Je verdiept de inhoud niet. Je formuleert geen doelen.



### Tolerantievenster kleiner

Stress en trauma verkleinen dit venster.



### Tolerantievenster groter

Steun, veiligheid en regulatie vergroten het venster.

**Figuur 1.1.** Het tolerantievenster.

*Fase: verlies van zelfregulatie: inactief, hypoarousal*

Hoe herken je dit?

Stilte of minimale reacties. Wazige of afwezige blik. Ouders knikken ja zonder betrokkenheid. Uitspraken als 'het maakt me niet uit'. Lage energie, traag of bevroren. Contact voelt dun of is grotendeels weg.

Wat is het doel?

Herstel van contact en basisregulatie.

Wat doe je als professional?

Je gebruikt minder taal en meer nabijheid. Je stelt eenvoudige vragen en sluit aan bij wat nog lukt. Je zorgt voor voorspelbaarheid en veiligheid. Je activeert zacht en zonder druk.

Wat doe je niet?

Je verhoogt het tempo niet. Je gaat niet uitleggen of corrigeren. Je vraagt niet om reflectie, analyse of doelen.

*Fase: binnen het tolerantievenster: neutraal*

Hoe herken je dit?

Ouders luisteren en reageren. Emoties zijn voelbaar en hanteerbaar. Denken en voelen zijn in balans. Het contact is wederkerig. Er is nieuwsgierigheid en ruimte voor reflectie.

Wat is het doel?

Begrijpen, leren en richting geven.

Wat doe je als professional?

Je geeft uitleg en duiding. Je reflecteert samen op patronen. Je formuleert richtinggevende doelen en oefent in kleine haalbare stappen. Je bewaakt het tempo en normaliseert terugval.

Wat doe je niet?

Je overvraagt ouders niet. Je dwingt geen oplossingen af. Je houdt rekening met schommelingen in regulatie.

### Casus Samantha

*Samantha, moeder van een dochter van 15, start een traject na twee meldingen bij Veilig Thuis vanwege agressieve escalaties. In gesprekken kan ze goed verwoorden wat er speelt, maar bij oefeningen reageert ze vaak met: 'dat doe ik al' of 'dat werkt niet bij mijn dochter'. Na de vierde afspraak vertraagt de gezinsbegeleider bewust en benoemt dit patroon zonder oordeel. Dan wordt zichtbaar wat eronder ligt: Samantha wordt overspoeld door angst. Ze vreest dat openheid zal leiden tot een uithuisplaatsing en houdt zich daarom vast aan controle. Door samen het tempo te verlagen en eerst rust en voorspelbaarheid te creëren, komt er ruimte om te werken aan veiligheid en relatie. Het contact tussen moeder en dochter kan daarna stap voor stap verbeteren.*

Dit voorbeeld laat zien dat uitleg en technieken blokkeren buiten het tolerantievenster. Afstemming, vertraging en relationele veiligheid vormen de basis voor beweging.

#### 1.1.3 Het tolerantievenster vergroten

Steun, veiligheid en regulatie vergroten het tolerantievenster. Dat vraagt van de professional voorspelbaar leiderschap, goede afstemming en gedoseerd werken. Het is een proces van nabijheid en volharding. Het fasemodel helpt om te bepalen wat op dit moment haalbaar is en geeft richting aan timing en tempo. De volgende vraag blijft vaak: hoe start je het gesprek zodat ouders zich gezien voelen en niet verder overspoeld raken? Het oplossingsgerichte driekolommenmodel biedt hier een concrete ingang. Het creëert overzicht, verlaagt spanning en sluit aan bij de draagkracht van ouders, zodat je stap voor stap richting kunt geven.

## 1.2 WERKEN MET EEN OPLOSSINGSGERICHT DRIEKOLOMMENMODEL

Wij gebruiken dit oplossingsgericht model vrijwel altijd; bij een startgesprek, tussenevaluatie en eindevaluatie. Het is een middel om direct overzicht te creëren en ook echt te zorgen dat ouders gehoord worden. Mooi aan dit model is dat we eigenlijk het liefst beginnen met de middelste kolom: wat gaat er goed? Hierbij helpen we om de situatie beter in kaart te brengen en de onmacht bij ouders te verlagen. Het model ziet er als volgt uit: