

META HERMAN DE GROOT

**‘IK MOET TOCH
OOK MIJN
KLOOTZAKJE
KWIJT.’**

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER DE RELATIE

TUSSEN OUDERS EN PUBERS

LUCHT

INHOUD

Inleiding	7
Ik moet toch ook mijn klootzakje kwijt	11
Als je erover praat dan bestaat het	31
Omdat je liegt vertrouw ik je niet	53
Knuffels en klusjes voor extra puberhechting	77
Let niet op cijfers, maar let op je kind	95
De dagelijkse strijd over schermtijd	115
De puberteit is een tweede hechtingsfase	137
De lading van vroeger in je reactie van nu	159
Angst is de meest overgedragen emotie op kinderen	177
Ik ben bang voor de tranen van mijn moeder	197
Als je kind niets meer met je te maken wil hebben	217
De beschikbare ouder	245
De meeste samengestelde gezinnen zijn een mismatch	269
Wat als het geen ADHD is?	291
Eerlijk zullen we alles delen, behalve dit	311
Tot slot	335
Dankwoord	337

INLEIDING

Toen ik begon als therapeut had ik nooit kunnen bedenken dat een jongentje van tien mij in één zin kon uitleggen wat mijn vak inhoudt. Waarbij één specifiek woord betekenis zou geven aan de complexiteit van de mens en direct laat zien waar onderlinge verhoudingen gefrustreerd door kunnen raken. Te beginnen met de relatie tussen ouders en hun kinderen. Hoe deze relatie is, bepaalt uiteindelijk hoe alle relaties daarna zullen zijn.

In mijn praktijk hoor ik de meest uiteenlopende verhalen van ouders en hun kinderen vanaf de puberleeftijd. Al deze verhalen hebben een gemene deler: ze hebben te maken met een 'klootzakje'. We worden allemaal aangestuurd door onbewuste emoties, onbestemde gevoelens en ons hormonale uurwerk – én door onze jeugd. Dat maakt dat we allemaal een 'klootzakje' in ons dragen. Van die 'klootzakjes' komen we niet af, maar we kunnen er wel beter mee om leren gaan.

Als eerste door je eigen 'klootzakje' te erkennen en op tijd ook te herkennen.

Ontwrichte ouder-kindrelaties ontstaan nooit zomaar. De onderstroom van onbewuste of onuitgesproken narigheid speelt daarbij altijd een rol. Of het nu gaat om onvoldoen-

de beschikbaarheid, de angst om los te laten, niet kunnen aansluiten op de behoefte van je kind of je eigen vrees voor emoties. Zolang je je eigen aard onvoldoende kent, zal dit een terugkerende strijd zijn. Niet alleen nu, maar ook bij de generaties die na jou volgen.

In mijn praktijk ontrafel ik niet alleen de huidige relatie tussen een ouder en kind, maar ook de geschiedenis die erachter ligt. Dit doe ik door disfunctionele patronen uit het verleden te decoderen en deze te transformeren tot functionele patronen in het hier en nu, wat voor een gezonde ouder-kindrelatie in het nu en in de toekomst zorgt.

Het jongetje van tien heeft mijn leven als therapeut én als mens voorgoed veranderd. Zijn verhaal met daarin de allesomvattende zin 'ik moet toch ook mijn klootzakje kwijt', maakte me er nadrukkelijk bewust van dat onmacht en onredelijkheid twee kanten van dezelfde medaille zijn en zorgde er daarmee voor dat de route naar een helende vorm voor ouder-kindrelaties mijn missie werd.

In dit boek beschrijf ik verhalen van ouders en hun kinderen, of andersom. Vanuit het perspectief van beiden hoop ik dat ouders zichzelf beter leren kennen en tegelijkertijd zonder enige vorm van ballast door de ogen van hun kinderen leren kijken.

Meta Herman de Groot

HOOFDSTUK

1

IK MOET TOCH OOK MIJN KLOOTZAKJE KWIJT

KINDEREN GEDRAGEN ZICH NIET VOOR
NIETS VERVELEND

Kinderen zou je zo nu en dan het liefst achter het behang willen plakken. Maar ieder gedrag, hoe negatief ook, is verklaarbaar en heeft altijd een onderliggende oorzaak. Kinderen gedragen zich nooit voor niets vervelend of lamlendig en zijn niet zomaar agressief of depressief. Ouders reageren vaak op het gedrag dat zich manifesteert in plaats van op het gevoel en de emoties die eronder liggen, waardoor kinderen zich nog ellenderiger voelen en zich vervolgens nog extremer gaan gedragen dan ze al deden.

De deur van mijn praktijk was nog maar net geopend toen de ouders van Thomas zich online bij me aanmeldden. De mail die ik van Tim – de vader van Thomas – kreeg, loog er niet om. Er stonden nogal wat verontrustende zaken in: hun tienjarige zoon Thomas ging met regelmaat uit zijn dak, de deuren in huis hingen los in hun sponningen door het vele dichtsmijten en in zijn taalgebruik en woedeuitbarstingen leek hun zoon op een agressieve straatvechter. Althans, zo interpreteerde ik de inhoud van de mail van vader Tim. Een schrikbarend beeld. Tegelijkertijd bedacht ik me dat ik nog maar net in het vak zat en dus nog niets gewend was, misschien viel het allemaal wel mee.

Tot dan toe had ik te maken met pubers die in de knel zaten door de scheiding van hun ouders, hun ouders sowieso niet zagen zitten of met redelijk onschuldige puberproblematiek worstelden. De meeste van deze kinderen wisten vooral wat er aan hun ouders schortte in plaats van andersom, waardoor ik makkelijk door kon pakken van puber naar ouder en weer terug. Ik hoefde de prangende boodschap van hun kind maar door te geven aan de ouders en de ouders beloofden beterschap. Uiteraard zaten er nog wat lagen tussen en kostte dit meer moeite dan deze simpele uitleg, maar in het kort was dit de route die ik als beginnend therapeut kende.

NAVIGATOR TUSSEN OUDERS EN HUN KINDEREN

Ik ben de navigator tussen ouders en hun kinderen. Soepel bewegend van verhaal naar verhaal en van aanklacht naar wens. Daarna leg ik de pijnpunten bloot, decodeer ik de onderlinge onbegrepen boodschappen en haal ik de kou

uit de lucht, zodat uiteindelijk voor iedereen zichtbaar wordt wat er nou werkelijk aan de hand is. Vervolgens krijgen alle betrokkenen het nodige huiswerk en wat handige handvatten waarna het gezin weer verder kan.

Soms is een luisterend oor al genoeg. Jongeren vinden het vaak alleen al fijn om alles wat ‘mis’ is op tafel te gooien en er samen met mij naar te kijken. En soms willen ouders vooral toetsen of ze het wel ‘goed’ doen met hun kinderen en fungeer ik als ‘checkpoint Meta’. Kortom, niet alle verhalen die bij mij in de praktijk langskomen zijn gecompliceerd. Maar bij de ouders van Thomas lag het anders en het was achteraf mijn vuurdoop in complexe zaken.

Op een woensdagochtend komen de ouders van Thomas samen in hun auto aanrijden. Vanuit mijn praktijk kijk ik altijd even door de shutters, zodat ik kan zien hoe nieuwe cliënten het terrein op komen rijden. Dit geeft vaak al aan in welke ‘staat van zijn’ ze binnenkomen: is het snel en gestrest? Langzaam en onzeker? Sommigen rijden resoluut op het doel af, stappen vaak ook kittig uit de auto, zijn overtuigd van de juistheid van de locatie en ook misschien wel een beetje overtuigd van zichzelf. Ook zijn er mensen die nadat ze geparkeerd hebben nog even blijven zitten omdat ze – zo weet ik inmiddels – nog een *call* moeten afronden. Bij hen merk ik dat ze nog in twee werelden tegelijk leven en wat extra landingstijd nodig hebben.

Op het moment dat iemand de auto heeft geparkeerd, kom ik uit mijn stoel om ze tegemoet te lopen. Hierdoor kan ik van een afstand zien hoe de houding, gezichtsuitdruk-

king en manier van lopen van een nieuwe cliënt is, want alles telt bij elkaar op in die eerste paar minuten. Mensen ervaren het als prettig dat ik ook bij regen en winters weer altijd naar buiten kom: ik kom ze tegemoet en dat wekt een vorm van vertrouwen. Ook bij mij trouwens. Dat eerste vertrouwen, daar is het ooit mee begonnen dat ik iemand tegemoet loop. Gaandeweg is de non-verbale informatie die ik tijdens zo'n eerste ontmoeting oppik een net zo belangrijke factor geworden.

Terug naar Tim en Saskia, de ouders van Thomas. Nadat ik ze buiten heb begroet en ze voorga in de entree van de praktijk, voel ik direct een spanning tussen hen beiden. Later wordt me duidelijk waar die spanning vandaan komt. Ze zitten nog maar net tegenover me aan tafel of ze vertellen mij in stereo en met veel handgebaren wat er wel niet allemaal mis is met hun tienjarige zoon: hij is onhandelbaar, agressief en lijkt de wijsheid in pacht te hebben wanneer het om de onderlinge verhoudingen thuis gaat. 'Hij gedraagt zich als een heerser en onttrekt zich aan het gezag van zijn ouders', roept Tim. 'Hij is de baas in huis, dat is toch niet normaal?' vraagt Saskia op scherpe toon. De tienjarige Thomas is de baas in huis en zij vechten als vader en moeder met hem om dezelfde positie. Dit is behoorlijk foute boel, denk ik bij mezelf.

Wat mij direct opvalt, is dat deze ouders niet alleen met hun enige zoon in de clinch liggen, maar ook met elkaar. Ze willen beiden steeds het woord, laten elkaar niet uitpraten – ook niet als ik hen daarop wijs – en zijn het vooral erg oneens met elkaar over de incidenten die thuis met Thomas hebben plaatsgevonden.

Tijdens het gesprek kom ik er al snel achter dat ze als ouders niet de meest ideale thuissituatie voor hun zoon hebben gecreëerd. Hun ouderschapsstijl is niet alleen onrustig, maar ook als partners onderling hebben Tim en Saskia een turbulente relatie. Als ik hen daarnaar vraag wordt het (eindelijk) stil. Saskia geeft aan dat hun relatie al vanaf begin af aan instabiel is geweest. Het is een huwelijk waarin ze zelfs regelmatig besluiten dat ze uit elkaar gaan maar later net zo makkelijk weer overeenkomen om dat toch maar niet te doen. Het is een destructieve relatie van aantrekken en afstoten, waarbij ze het conflict niet schuwen. Tim: 'We kunnen niet met en niet zonder elkaar'.

Als ik me als therapeut realiseer hoe dit voor hun zoon moet zijn, zou ik al snel de conclusie kunnen trekken dat zijn gedrag volstrekt normaal is. Om die reden lijkt het me verstandiger om mij nog even niet in te beelden hoe het voor de tienjarige Thomas in zijn eigen beleving allemaal wel moet zijn. In plaats daarvan lijkt het me een beter idee om hem alleen (dus zonder zijn ouders) uit te nodigen voor een gesprek bij mij in de praktijk. Zijn ouders stemmen hiermee in, al geven ze direct ook te kennen dat het niet eenvoudig zal worden om 'de rebel' mee te krijgen. 'We krijgen hem al nauwelijks iedere ochtend naar school', zegt Saskia. Ik spreek hen aan het eind van het gesprek nog even bemoedigend toe en geef wat tips hoe ze Thomas kunnen 'verleiden' tot een gesprek met mij. Dat volstaat voor nu en we maken een afspraak voor hun zoon.

Na het gesprek sta ik stil bij wat Tim en Saskia mij over hun zoon hebben verteld. Wanneer ik van de aanklacht van zijn ouders uitga, ontmoet ik binnenkort een dwars, boos, niet

luisterend, agressief en verongelikt jongetje. Ik kan me er nog geen voorstelling van maken, maar ben wel nieuwsgierig naar deze rebel.

EEN KWETSBAAR BOEFJE

Een week nadat ik zijn ouders heb gesproken vindt de ontmoeting plaats. Tim wenkt even snel naar me op het moment dat zoon Thomas uitstapt. Een rossige jongen, klein van stuk, met sproetjes en guitige ogen komt op me aflopen. Mijn eerste indruk van deze jongen: een kwetsbaar boefje. Doordat Thomas vrij klein is voor zijn leeftijd steekt hij als we later gaan zitten maar net boven de tafel uit. In deze positie heb ik nog meer zicht op zijn sprekende ogen die mij een tikkeltje uitdagend aankijken. Die uitdagende blik komt vast door zijn verlegenheid, vermoed ik.

De meeste kinderen vinden het spannend, zo'n eerste gesprek met mij. Volkomen logisch. Als je zelf bedenkt hoe het is om ergens voor het eerst binnen te stappen om vervolgens over jezelf te moeten praten, dan is dat voor de meesten reuzespannend. Om het ijs te breken en voordat we de diepte ingaan praat ik altijd eerst even over school, sport, interesses en andere luchtige onderwerpen.

Thomas vindt school stom, maar voetbal vindt hij geweldig. Trots vertelt hij dat hij al vanaf zijn vijfde op voetbal zit. Hij is groot fan van Liverpool. Net als zijn vader trouwens. Ah, dat is direct een mooi bruggetje om het over zijn vader te hebben, dan zal zijn moeder daarna vanzelf volgen. Dan vraag ik hem of hij weet wat hij eigenlijk bij mij komt doen. Deze vraag stel ik aan ieder kind en de

antwoorden kunnen verrassend zijn. Thomas antwoordt me dat zijn ouders nogal veel 'gedoe' met hem ervaren, zo hebben ze dat althans tegen hem gezegd, en dat het daarom nodig is dat hij daarover met mij gaat praten. Ik vraag hem wat hij daar zelf van vindt. Hij zegt dit niet te snappen, omdat zij tenslotte degenen zijn die veel gedoe veroorzaken. Zo zegt hij: 'Mijn vader en moeder hebben altijd ruzie. Ik snap daarom niet waarom ik dan het probleem ben'. Zijn guitige snoet verandert op dat moment in een ernstige blik en ik zie nu ineens een haast volwassen jongen tegenover me. Zijn lengte is het enige dat zijn kwetsbare leeftijd nog verraadt. Thomas' ogen turen bewegingsloos over tafel en hij stopt zijn knuistjes zo ver mogelijk in zijn mouwen.

Thomas vervolgt en vertelt dat er veel gescholden en geschreeuwd wordt in huis. Op dat soort momenten doet hij het liefst alsof hij er niet is. Overdag, na school, is hij zoveel mogelijk buiten met vriendjes aan het voetballen, alleen moet hij uiteindelijk altijd wel een keer weer naar huis. Naar huis gaan vindt hij elke dag moeilijk, omdat hij dan niet weet hoe het daar zal zijn. Als de spanning thuis hoog is, dan kan hij zichzelf soms niet beheersen. Dan wordt hij boos en wil het liefst dingen stukmaken. Ik vraag hem wat het met hem doet dat er zoveel ruzies zijn en zijn ouders zo met elkaar omgaan. Met mijn vraag worden zijn ogen dof en zijn schoudertjes trekken ineens strak omhoog. Hoe open hij eerst vertelde, zo gesloten zit hij er nu bij. Thomas' toegankelijkheid slaat acuut om in onverschilligheid, met de armen over elkaar en een houding die 'het maakt me allemaal niets uit' uitdrukt.

Mijn vraag opent een poort waar ik nog geen toegang tot had gekregen, toegang tot de plek waar het voor hem pijn doet en waar hij kwetsbaar is. Hij voelt op dat moment de noodzaak om zichzelf te beschermen en die noodzaak voel ik met hem mee. Ik word geraakt door zijn kwetsbaarheid dat als een tinteling voelbaar is. Ik herpak mezelf en stel Thomas gerust door hem te vertellen dat alles oké is. Dat het begrijpelijk is dat het moeilijk voor hem is om over pijnlijke dingen te praten en dat voetbal en Liverpool veel leukere onderwerpen zijn.

Ik breng wat lucht in het gesprek zodat Thomas zich weer wat ontspant. Die stapjes zijn niet alleen belangrijk voor hem, maar ook voor mij. Er gebeurt een hoop in een korte tijd, want Thomas transformeert tijdens ons gesprek van een jochie van tien naar een haast volwassen jongen, die vanuit die volwassen houding open zijn verhaal kan doen, maar vervolgens plots weer als een oester dichtslaat als hij zich te kwetsbaar voelt. Maar dan durf ik het aan om een grap te maken om zo die gesloten oester weer open te breken. De flauwe grap over zijn favoriete voetbalclub werkt gelukkig direct: zijn schouders zakken langzaam, hij zakt zelf onderuit in zijn stoel en begint voorzichtig weer te praten als de tienjarige Thomas van het begin van ons gesprek. Hij vertelt dat hij ervan droomt om naar een wedstrijd van Liverpool te gaan. Het liefst zou hij dat samen met zijn vader doen, maar zoals het er nu voorstaat vreest hij dat het bij een wens blijft.

Tune als ouder in op wat je kind leuk, fijn of belangrijk vindt

Meestal bereik ik de ontspanning in een gesprek het beste met een dosis humor. Als kinderen of hun ouders te veel in de pijn, angst of het verdriet schieten, moet je als therapeut voorzichtig zijn. Timing is op zo'n moment van essentieel belang. Als je dit goed doet en het juist timet, werkt humor vrijwel altijd. Dat betekent dat je als therapeut – maar ook als ouder – te allen tijde kunt intunen op dat wat een kind leuk, fijn of belangrijk vindt. Het is een schijnbeweging om terug in de wedstrijd te kunnen komen, om in het gesprek terug te keren naar waar het werkelijk over gaat.

Zo ook bij Thomas. Hij vertelt alsnog verder hoe het eraan toegaat thuis. Dat hij regelmatig getuige is van hoogoplopende ruzies, eindeloze discussies tussen zijn ouders en dat zijn moeder vaak de controle verliest. Zijn vader schuwt de aanvallen van zijn moeder niet en gaat er tegenin. Het is vooral verbaal geweld wat er plaatsvindt, want fysiek zou zijn vader haar nooit iets aandoen, hoor ik Thomas zeggen. Meestal rent Thomas direct naar zijn kamer en blijft daar zitten tot de kust weer veilig is.

Thomas heeft zijn toevlucht gevonden in het gamen, waarmee hij zich makkelijk kan afsluiten van wat er zich beneden allemaal afspeelt. Gamen is voor hem een manier geworden om zich in zijn eigen bubbel te verschuilen en hij legt me uit dat als hij het geluid op zijn koptelefoon extra hard zet hij het geschreeuw beneden nog maar nauwelijks hoort. Het gedrag waar zijn ouders het over hebben, laat hij vooral zien wanneer er geen ruzie is, maar een ondragelijke spanning in huis hangt. Op zulke momenten

verliest Thomas zelf de controle en wil het liefst van alles stukmaken.

Voor de destijds net beginnende therapeut die ik was, is dit heftig en pijnlijk om te horen. Al moet ik zeggen dat het jaren later nog steeds niet went om getuige te zijn van zulke tragedies. Als ik er nu aan terugdenk dan zie ik dat rossige jochie nog voor me: hoe is het mogelijk dat zo'n kwetsbaar kind in zo'n situatie terecht komt? De jaren die volgen als therapeut zullen me vertellen dat hij lang niet de enige is.

IK MOET TOCH OOK AF EN TOE MIJN 'KLOOTZAKJE' KWIJT

Ook al kan ik inmiddels herleiden waar zijn gedrag vandaan komt en hoe het komt dat hij zich als kind ook regelmatig laat gaan, toch stel ik hem de vraag hoe hij zelf vindt dat zijn gedrag thuis is. Zijn antwoord: 'Ik moet toch ook af en toe mijn klootzakje kwijt'.

De zin rolt als vanzelf uit zijn mond en daarna blijft het stil. Ik ben met stomheid geslagen. De woorden raken me als mens, moeder en therapeut tegelijk.

De vastberadenheid waarmee hij de zin uitsprekt, zorgde er later voor dat zijn woorden legendarisch zouden worden. Legendarisch voor de therapeut die tegenover hem zit althans, want zijn woorden zouden vanaf dat moment de rode draad worden in mijn therapeutenbestaan. Hiermee zegt hij alles: met zijn 'klootzakje' legt hij exact uit wat de thuissituatie voor hem betekent, wat voor gevoel dat bij hem oproept, hoe hij naar zijn ouders kijkt en hoe hij zijn plek in het gezin probeert te veroveren. Het besef

dat hij überhaupt een 'klootzakje' in zich heeft die zich in deze onveilige situatie zou moeten laten gelden, is van een ongekende wijsheid.

IEDEREEN HEEFT EEN 'KLOOTZAKJE' IN ZICH

Dat zijn uitspraak de rode draad is geworden in mijn praktijk komt vooral doordat hij me die dag heeft doen beseffen dat we allemaal dat 'klootzakje' in ons hebben. Het is ons 'klootzakje' dat zo nu en dan wil uitbreken omdat we ons teleurgesteld, bang, boos, gefrustreerd of onmachtig voelen.

In een onveilige situatie kunnen we ons terugtrekken, maar we kunnen ons ook laten gelden met het 'klootzakje' in ons. Dat is precies wat Thomas deed in de hoop dat zijn onmacht erkend zou worden. In zijn angst, pijn en verdriet liet hij zichzelf zien.

Thomas wilde niets liever dan dat het gevecht tussen zijn ouders zou stoppen. Hij verlangde naar de rust en de ruimte om kind te kunnen zijn. In plaats daarvan voelde hij zich onzichtbaar en niet belangrijk genoeg voor zijn ouders om naar om te kijken. Zijn ouders zaten zo vast in het destructieve patroon van hun relatie, dat hij op de minst belangrijke plek stond. Zij hadden een blinde vlek voor het gezin als geheel. Deze vader en moeder hadden alleen nog oog voor elkaar en handelden niet als ouders van Thomas, maar als rivalen die steeds de afgrond van hun huwelijk opzochten. Hun zoon was daardoor dagelijks getuige van de 'klootzakjes' in zijn vader en moeder. Voor hem was het daarom het meest logisch om ook zijn eigen 'klootzakje' in te zetten. Dat was voor hem de bekendste manier om zichtbaarheid te creëren. Alleen bereikte hij niet wat hij

wilde. Zijn ouders zagen hem nu wel, maar op een negatieve en storende manier. Zelfs zijn onmacht werd door hen dus niet begrepen.

Gek genoeg werd hun gezamenlijke aanklacht tegen hun zoon de verbindende factor tussen Tim en Saskia. Hun afkeer werd iets waar ze samen naar konden kijken. Een eensgezindheid in het oordeel over het storende gedrag van hun zoon en dat daar iets aan gedaan moest worden.

**Het is ons
'klootzakje'
dat zo nu
en dan wil
uitbreken
omdat we
teleurgesteld,
bang, boos,
gefrustreerd
of onmachtig
zijn**

Hierbij hadden ze niet in de gaten dat hun eigen destructieve relatie de oorzaak was van dat gedrag. Hoe eenzaam heeft hun zoon zich al die tijd wel niet gevoeld?

Bijzonder van deze nog veel te jonge jongen, is dat hij uiteindelijk zijn 'klootzakje' met mij wilde delen. Het was tenslotte zijn beste wapen en tevens zijn schild om achter te kunnen schuilen. Ik begreep door zijn openbaring niet alleen hem veel

beter, ik geloof dat ik vanaf dat moment iederéén (inclusief mijzelf) veel beter begreep.

Het 'klootzakje' in onszelf komt hoe dan ook naar boven

Niet iedereen kiest ervoor of heeft de moed om zijn of haar 'klootzakje' direct kenbaar te maken. Veel mensen houden hun 'klootzakje' liever in de kast en onder-

drukken het pijnlijke gevoel. Het is als de bal die je met kracht onder water probeert te houden, maar altijd wel een keer met nog meer kracht naar boven komt. Het is het alsnog loskomende 'klootzakje' dat zich uiteindelijk vertaalt in extern gerichte woede, naar binnen geslagen frustratie of passief-agressief gedrag. De persoon die dat laatste gedrag laat zien, noem ik tegenwoordig 'het passief-agressieve klootzakje'.

Hoe je er ook tegenaan kijkt, dat 'klootzakje' in jezelf heeft een functie. Dat heeft de kleine Thomas me laten zien. Hij heeft mij ook bewust gemaakt van mijn eigen 'klootzakje', want reken maar dat die ook in mij huist. Het beste is om van je eigen 'klootzakje' te aanvaarden dat het er is, dat het zich af en toe zal aandienen en zich wil laten gelden. Druk het daarom niet weg, maar koester het met liefde, want het is er niet voor niets.

Wees je dus bewust van je eigen 'klootzakje' én onthoud dat de ander er ook eentje heeft. Er zijn soms cliënten die zich beklagen over het nare gedrag van hun ex-partner. De standaardregel die ik als eerste aan deze cliënten meegeef is: 'Jij bepaalt zelf het 'klootzakje' van een ander'. Daarmee bedoel ik dat jij bepaalt wat je laat binnenkomen van dat wat de ander van zichzelf laat zien. Je ex-partner kan je nog zo bestoken met vervelende e-mails of nare opmerkingen tijdens een gesprek over de kinderen, jij bepaalt uiteindelijk in hoeverre die narigheid bij jou ook binnenkomt. Maar weet ook dat dat 'klootzakje' van de ander ergens vandaan komt, misschien komt deze wel uit dezelfde bron als jouw eigen 'klootzakje'.

Met Thomas heb ik na ons eerste gesprek nog een reeks aan gesprekken gevoerd. Bij iedere ontmoeting leek er een last van zijn schouders te vallen en hij voelde steeds meer ruimte om dingen te delen. Niet alleen over thuis, maar ook over vriendjes en over de onzekerheden die hij soms in vriendschappen ervaart. Het was merkbaar dat zijn 'klootzakje' wat meer tot rust kwam en zich minder behoefde te laten zien. Met Thomas ging het in ieder opzicht beter.

Daarna hebben we nog een aantal gesprekken samen met zijn ouders gehad. Door deze gesprekken konden zijn ouders zich veel meer inleven in hun zoon en werden zij zich langzaam bewust van de impact van hun relatieproblemen op Thomas.

Hoe je er ook tegenaan kijkt, het 'klootzakje' in jezelf heeft een functie

Tijdens onze latere gezamenlijke ontmoetingen zaten zij er dan ook niet meer bij als strijdende partners, maar als de ouders van hun zoon.

Niet veel later zijn zij als partners definitief uit elkaar gegaan, iets waar Thomas al jaren op hoopte en waar hij achteraf ook blij om is. Hij woont het grootste gedeelte van de tijd bij zijn vader, maar is ook regelmatig bij zijn moeder. Of hun scheiding nu te maken heeft met de gesprekken die we met elkaar hebben gehad en of Thomas daardoor de ruimte heeft gekregen om echt kind te kunnen zijn, weet ik niet. Maar ik hoop dat hij in ieder geval weer als kind zijn ruimte in heeft mogen nemen.

EEN 'APK'TJE' DOET ALTIJD GOED

Meestal doe ik na een periode van een paar maanden nog een 'apk'tje': we hebben dan een onderhoudsgesprek om te kijken hoe het de afgelopen periode is gegaan en hoe het nu gaat. Ook voor Thomas was het tijd voor zo'n apk-gesprek.

Thomas komt op een maandagmiddag aanlopen en ik zie direct dat hij is gegroeid. Niet alleen in lengte, maar zijn hele uitdrukking heeft een groei doorgemaakt en lijkt volwassener. Hij ziet er ontspannen uit en loopt met een open blik op mij af. Vader Tim zwaait me vanuit zijn auto toe en al lopende naar mijn praktijk vertelt Thomas honderduit: het gaat goed met zijn vader en moeder, zelfs beter dan ooit geeft hij aan. Zijn moeder heeft een nieuwe vriend die volgens Thomas heel aardig is. Ze is daardoor ook een stuk rustiger: 'Eigenlijk snap ik niet hoe mijn ouders ooit bij elkaar zijn gekomen, ik zie sinds ze uit elkaar zijn dat ze helemaal niet bij elkaar passen'. Ik zeg hem dat er een goede reden is dat zijn ouders bij elkaar zijn geweest en dat hij die reden is. Hij begint te lachen en zegt dan: 'Ik denk dat mijn ouders daar lange tijd spijt van hebben gehad door hoe ik mij gedroeg. Maar ik ben echt blij dat het nu zoveel beter gaat'.

Ook met zijn vader gaat het stukken beter. Hij is fanatiek aan het sporten geslagen en doet meer leuke dingen samen met vrienden dan voorheen. 'Hij is zoveel actiever geworden, je herkent hem echt niet meer terug', zegt Thomas opgetogen. Volgende maand gaan ze samen naar een wedstrijd van Liverpool. Zijn jongensdroom komt alsnog uit.

ER IS MEER AAN DE HAND

Het verhaal van Thomas laat zien dat wanneer een kind buitengewoon gedrag vertoont er meer aan de hand is. Het is gedrag dat niet onder te brengen is in de categorie 'puberteit' of een andere lastige fase, maar een dieperliggende oorzaak heeft. In dit geval riep zijn onveilige thuissituatie zoveel emoties bij Thomas op die hij niet kon verwerken, waardoor hij zich extreem boos ging gedragen: Thomas zette zijn 'klootzakje' in om gezien en gehoord te worden. Maar er zijn ook kinderen die zich opsluiten op hun kamer, te veel drinken, urenlang gamen, altijd uithuizig zijn of zich naar binnen keren. Ze zijn gefrustreerd door vastzittende tranen, hebben hun verdriet in woede laten stollen en voelen zich vaak eenzaam en alleen.

Onze 'klootzakjes' zijn het gezicht van onmacht. Niemand had dit beter kunnen verwoorden dan Thomas met zijn nog maar tien jaar aan levenservaring.

HANDVATTEN

HANDVATTEN ALS HET GAAT OM EXTREEM GEDRAG BIJ KINDEREN

- De omgeving waarin een kind zich begeeft, heeft alle invloed op hoe een kind zich voelt en uiteindelijk gedraagt. Als emoties zich geen weg naar buiten kunnen banen, blijven deze net zo lang vastzitten totdat ze er op een extreme manier alsnog uitkomen.
- Vaak ligt de oorzaak van buitengewoon gedrag in het gezinssysteem: het is afhankelijk van hoe de onderlinge verhoudingen thuis zijn, of het veilig is en de mate van beschikbaarheid en betrokkenheid van jou als ouder en of je kind zich gehoord en gezien voelt. Al deze factoren spelen een rol in hoe je kind zich voelt en dus gedraagt.
- Als je kind veel boosheid laat zien dan zit er verdriet dat zich geen weg naar buiten weet te werken. Het verdriet wordt daardoor vaak bedekt met boosheid. Wanneer je als ouder reageert op die boosheid zal het probleem niet worden opgelost. Hierdoor groeit juist de wederzijdse frustratie en wordt de sfeer thuis steeds grimmiger. Ga daarom altijd op zoek naar wat er onder die boosheid van je kind schuilt.

- Buitengewoon gedrag is nooit wat het lijkt. Het is belangrijk dat je het gedrag van je kind daarom niet afstraft, afwijkt of veroordeelt, maar het nader bekijkt. Als het gevoel van je kind zichtbaar wordt dan kan het negatieve gedrag bewust en positief veranderen.
- Als je kind een negatief oordeel over zichzelf heeft, kan het zich ook negatief gaan gedragen. Het is een patroon van denken, voelen en doen, waarbij het negatieve oordeel van je kind negatieve gevoelens oproept en daarmee uiteindelijk negatief gedrag veroorzaakt.
- Hoe extremer het gedrag, des te dieper de pijn vaak zit. Houd daarom als ouder ook je eigen gevoelens en gedrag in de gaten: hoe is het met jouw eigen 'klootzakje' gesteld? Hoe reageer jij op het gedrag van je kind? Wat voor gevoelens roept het gedrag van je kind bij jou op? En hoe ga je daarmee om? Jij bepaalt ook het 'klootzakje' van je kind: hoe beter je dat in de gaten krijgt, des te beter kun jij je kind helpen.