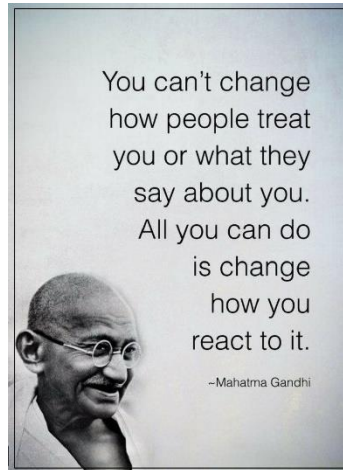


‘GEWELDLOOS VERZET’ EN ‘NIEUWE AUTORITEIT’

‘Geweldloos verzet. verbeter je opvoeding, begin bij jezelf. Durf jij de illusie van controle los te laten?!’



‘Nee, ik ga niet douchen! Het is *mijn* lichaam, en ik bepaal *zelf* wel wat ik daarmee doe!’

‘Ik heb geen zin om mijn kamer op te ruimen, dus doe ik het niet!’

Uitspraken van onze gezinshuis kinderen, die voor ons dagelijkse realiteit zijn.

Vaak wordt dit onderstreept door een hoop geschreeuw, slaan met deuren, schoppen van andere kinderen of dieren.

Tja, daar sta je dan als gezinshuisouder, van wie toch verwacht wordt dat je een professionele opvoeder bent. Dat je altijd neutraal reageert.

Je weet toch hoe je moet handelen om... het kind weer onder controle te krijgen?! Zodat het kind gaat doen wat jij wilt. Waardoor al het negatieve gedrag stopt en zij respect hebben voor jou als gezinshuisouder?

Hiervoor hebben we als gezinshuisouders allemaal trainingen gevolgd, hebben we een diploma van een of meer sociale opleidingen, zijn we misschien geregistreerd jeugdzorgwerker. Dan weten we toch precies hoe we kunnen handelen!

Een van de favoriete uitspraken van een van onze gezinshuis kinderen is ‘en als ik het nu niet doe... wat dan?’ Hij wil weten welke consequentie er volgt, zodat hij zelf een afweging kan maken van de kosten en de baten. Het is voor hem ontzettend moeilijk als we hier niet in mee gaan. Want dat is nou precies hetgeen we niet doen.

Alles op z'n kop:

‘Geweldloos verzet’ is een manier van omgaan met jezelf en met de kinderen, die niet vergelijkbaar is met alle andere manieren van opvoeding. Het zet alles op z'n kop wat je tot nu toe geleerd hebt. Het begint al bij het doel van opvoeden.

We proberen het gedrag van kinderen te beïnvloeden, zodat zij doen wat wij van hen vragen. Zodat ze stoppen met gewelddadig of destructief gedrag. We willen hen klaarmaken om straks als evenwichtige mensen de maatschappij in te gaan. En een beetje vrede en harmonie in het hier en nu in het gezinshuis, is ook wel prettig.

Het doel van straffen, een time out geven, beperkende maatregelen opleggen, is uiteindelijk alleen maar 'controle'. Je wilt controle over het gedrag van het kind. Dan komt alles goed.

De illusie van controle:

En dat is de eerste vraag die je jezelf en elkaar zou moeten stellen: 'ben ik bereid de illusie van controle op te geven'.

Daarvoor is het eerst nodig dat je erként dat het hebben van controle een illusie ís. Dat maakt de tweede stap een stuk gemakkelijker, nl. het opgeven van die illusie.

Natuurlijk zou je een kind zo hardhandig aan kunnen pakken dat het bang voor je is en precies doet wat je zegt. Maar daarmee heb je nog steeds geen controle over het kind. Over zijn eigen innerlijk is het zelf de baas. En wat het kind doet als jij niet kijkt, daar heb je ook geen zeggenschap over.

Maar, als je die illusie opgeeft, ben je daarmee dan niet je gezag kwijt? Geef je een kind dan niet veel te veel vrijheid? Waar blijft dan je autoriteit als opvoeder?

Nee, deze methode van geweldloos verzet, is een nieuwe manier van autoriteit door verbindend gezag.

Oorsprong:



Deze nieuwe manier van opvoeden, is geïnspireerd door de leer van Ghandi, en gecombineerd met ideeën uit de systeemtheorie en hechtingstheorie.

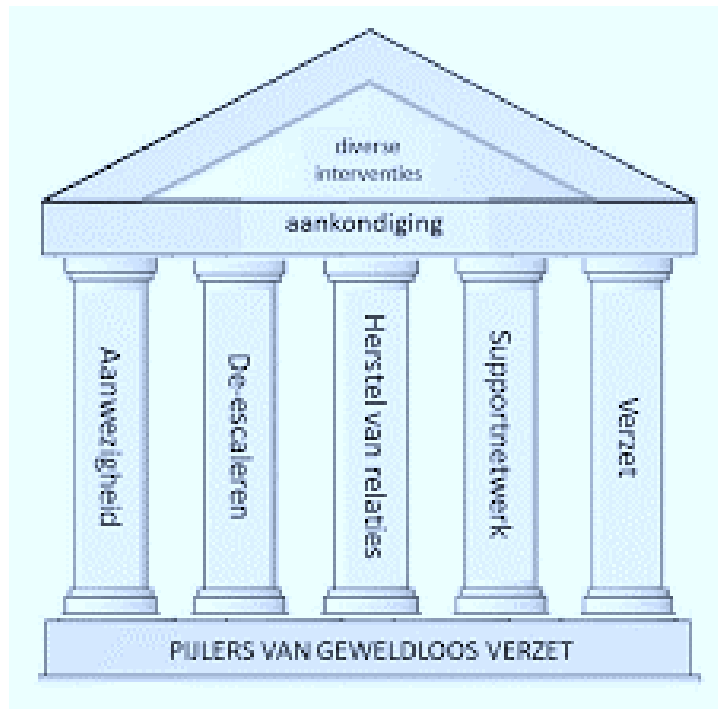
Hieruit ontwikkelde de Israëlische hoogleraar psychologie en systeemtherapeut Haim Omer, een nieuwe benadering om agressief en destructief gedrag van kinderen te stoppen.

De kern:

De kern van deze benadering is een stevige houding van geweldloos verzet en het voorkomen van escalaties, gecombineerd met een actieve en positieve ouderlijke aanwezigheid. Het is een effectief gebleken methode waarmee ouders, maar ook groepsbegeleiders en therapeuten gewelddadige, zichzelf of anderen beschadigende, of anderszins ontspoorde (bijv. schoolweigering, drugsgebruik, passiviteit) pubers en adolescenten weer op het goede spoor kunnen krijgen.

De pijlers:

De vijf pijlers die je hieronder afgebeeld zijn, staan voor de grondhouding van verbindend gezag. De aankondiging en de diverse interventies die in het 'dak' vermeld staan, vertegenwoordigen het werkelijke geweldloze verzet. Dit houdt in, dat de interventies die je pleegt, niet direct voortkomen uit de vijf pijlers, maar vanuit je basishouding als opvoeder. Het geweldloos verzet is vooral gebouwd op herstel van relaties en niet in de eerste plaats op het aanleren van nieuwe opvoedkundige vaardigheden.



(afbeelding: www.ecadapt.nl)

Ik wil elk van deze pijlers kort toelichten met een voorbeeld uit de dagelijkse praktijk.

1, aanwezigheid

Kinderen hebben het allereerst en allermeeft behoefte aan jouw aanwezigheid als gezinshuisouder. Daarmee geef je het kind de boodschap 'ik zie je, ik ben er voor je, je kunt altijd bij me terecht'. Maar ook als je je zorgen maakt over je kind, is je actieve aanwezigheid een van de eerste dingen die je moet gaan vergroten. Je kunt zorgen hebben omdat je denkt dat een kind op verkeerde plekken komt die niet veilig voor hem of haar zijn. Maar het kan ook zijn dat je je zorgen maakt omdat een kind zich totaal afsluit en zich afzondert van de anderen. Dan is het belangrijk om jouw aanwezigheid te vergroten. Je geeft daarmee de boodschap aan het kind dat je hem of haar belangrijk vindt. Dat je zorg voor hem of haar hebt. Je zegt: 'ik wil aanwezig zijn in jouw leven!'

Daarmee vraag je niets van het kind, maar geef jij een boodschap af waar jij achter kunt staan. Je dwingt het kind niet in jouw buurt te zijn. Maar zorgt er wel voor dat jij in zijn of haar buurt bent.

Voorbeeld:

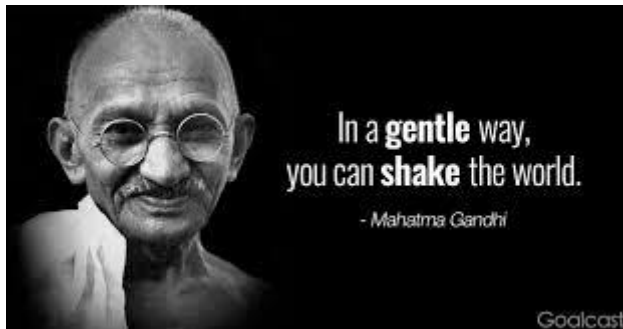
Een 15-jarig meisje voelt zich depressief en sluit zich steeds meer af voor iedereen in het gezinshuis. Ook komt ze nog maar weinig met andere mensen in aanraking. Ze trekt zich steeds meer terug. Ze is afwerend ten opzichte van elke toenaderingspoging die we doen. Ze wil niet meer eten met de anderen, omdat ze vindt dat ze er niet bij past.

We hebben een aantal dingen gedaan:

We hebben haar elke dag eten gebracht, dit noemen we een 'relatiegebaar'. Dit is een actie van jou, zonder verwachting van een tegenprestatie van de ander.

We gingen dagelijks op een vaste tijd naar haar kamer en vroegen of we binnen mochten komen om koffie bij haar te drinken. Dit weigerde ze pertinent. Wij gingen elke dag, op vaste tijden, voor haar deur zitten praten en koffie drinken. Ook hier

weer ging het niet om het resultaat, maar om de boodschap 'wij vinden jou de moeite waard en weigeren ons aan de kant te laten zetten. Wij willen aanwezig zijn in jouw leven.'



2, de-escaleren:

Je kent ongetwijfeld de uitdrukking 'ijzer smeden als het heet is'. Dit wordt je in de (ortho)pedagogiek ook geleerd. Doet een kind iets wat niet mag of luistert het niet naar je? Dan moet je direct ingrijpen. Door een gesprek, een time-out, een gepaste straf, e.d. Dit komt voort uit de theorie die we

allemaal kennen over het 'straffen en belonen' van kinderen. Deze manier van opvoeden gaat uit van een stuk voorwaardelijkheid. 'Als jij doet wat ik zeg, dan mag jij of dan zal ik...' Of andersom, 'als je niet doet wat ik zeg, dan... zwaait er wat.'

Ook nu weer gaat alles op de kop. Want 'geweldloos verzet' komt juist voort uit een houding van onvoorwaardelijkheid. Je doet iets, omdat jij ervoor kiest om het te doen, ongeacht het gedrag van het kind. Het gaat erom hoe je er zelf mee omgaat en dat je tevreden kunt zijn met je eigen handelen, óngeacht het resultaat.

Bij geweldloos verzet 'smeden we het ijzer als het koud is.'

Dat vraagt van jou als opvoeder, om je emoties onder controle te hebben. Om je geduld te bewaren en je behoefte om te reageren uit te stellen.

Het mooie hierin is, wanneer je pas met je kind gaat praten op het moment dat de emoties wat geluwd zijn, je zelf ook meer vanuit de ontspanning kunt reageren.

Stiltes laten vallen is hierbij een prachtige ontwapende manier.

Geen stilte waarbij je het kind vanuit boosheid negeert om even te laten voelen dat hij of zij nu echt te ver gegaan is.

Nee, het is een rustige, liefdevolle stilte.

Voorbeeld 1:

Een van de kinderen, 11 jaar oud, is vanuit haar complexe hechtingsstoornis, voortdurend uit op ruzie. Ze lijkt elke kans aan te grijpen om een escalatie in gang te zetten.

Wanneer ik haar naar bed breng en ze is aan het schelden en uitdagen, was het enige wat ik deed, zwijgend naast haar zitten. Ik heb dit ongeveer vijf minuten gedaan. Hierna vroeg ik op een hele rustige toon aan haar of ze gekalmeerd was. Het antwoord kwam in de vorm van haar lichaamstaal, ze legde haar hoofd op mijn knieën.

Voorbeeld 2:

Een jongen van elf is woedend. Hij voelt zich onrechtvaardig behandeld. Trapt overal tegenaan, wil niet praten en gaat onder de tafel zitten schreeuwen. Het enige wat ik gedaan heb, is, in dezelfde ruimte gaan zitten als hij. Maar wel op gepaste afstand (d.w.z. buiten sla- en schopbereik). Uiteindelijk zag ik hem stukje bij beetje dichterbij schuiven, om uiteindelijk op schoot te belanden. En toen konden we praten.



(Ghandi samen met zijn kleinzoon)

3, Herstel van relaties:

Kinderen kunnen in hun woede en frustratie dingen kapot maken.

Ze kunnen anderen tot wanhoop drijven.

Hoe ga je hier dan als opvoeder mee om?

En dan is het mooi om te luisteren naar de 'eigen wijsheid' die elk kind in zich heeft.

Je kunt een kind uitnodigen om het weer goed te maken met het kind of de opvoeder, die hij of zij heeft benadeeld. Daarin kun je het kind uitnodigen om zelf te bedenken hoe hij of zij dit zou kunnen doen. Dit noemen we een relatiegebaar.

En natuurlijk kan dit voor een kind te moeilijk zijn. Omdat hij of zij zich bijv. erg schaamt voor wat het heeft gedaan en het misschien als een nederlaag ziet om zo'n herstelgebaar te maken.

En misschien vindt een kind ook dat hij of zij terecht de ander heeft beschadigd en weigert het om het goed te maken.

In dat geval kun je als gezinshuisouder deze taak op je nemen. En waar zowel de 'dader' als het 'slachtoffer' bij zijn, kun je vertellen dat je gezien hebt wat er is gebeurd. Dat je het niet goedkeurt. Dat je beter op zult letten en er alles aan zult doen, om zowel de dader te beschermen dat hij geen kans meer krijgt om dit gedrag te laten zien. En dat je het kind dat benadeeld is, beter zult beschermen.

Op deze manier worden de relaties weer hersteld.

De *relatie* met het kind staat in deze opvoedingsstijl centraal. Wanneer een ongeoorloofd gedrag vertoont moet je je daar als opvoeder tegen verzetten. Maar, dit mag niet ten koste van je relatie gaan. Daarom moet je ook als opvoeder relatiegebaren maken naar het kind, zeker ook op de momenten dat hij of zij destructief gedrag laat zien. Op deze manier bewaar je het evenwicht.

Voorbeeld:

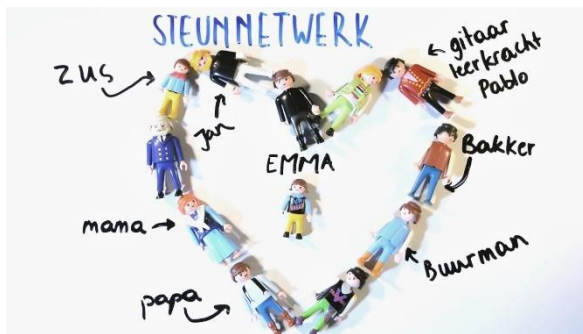
Een jongen van 11 en een jongen van 14 slapen in aangrenzende kamers. De jongste van de twee durft niet meer te gaan slapen, omdat hij bang is geworden door de dreigementen van de oudste. Die heeft hem verteld dat hij hem in elkaar zal timmeren en meer van dat soort dreigementen. De oudste deed dit vanuit zijn eigen onmacht. Hij was zich totaal niet bewust van het effect wat dit had op de jongste. Ik heb hier met beide jongens over gepraat. En ook aan de oudste gevraagd wat hij zou kunnen doen om het goed te maken.

Dit leverde prachtige effecten op.

De oudste schrok, omdat hij het heel erg vond dat de jongste bang voor hem was. Dit was niet wat hij wilde. Ik ben samen met hem naar deze jongen toegegaan en hij kon

benoemen dat hij echt niet wilde dat hij bang zou zijn en dat hij hem juist wilde helpen als hij zich bang voelde.
Het effect op de jongste was, dat hij zich begrepen voelde en een stuk veiliger. Hij kon weer rustig slapen.

4, Supportnetwerk:



(afbeelding: sieplex.com een artikel over geweldloos verzet)

Gezinshuisouders zijn professionele opvoeders, maar dat houdt zeker niet in dat ze het allemaal alleen moeten doen. Ook binnen het geweldloos verzet is een van de pijlers het organiseren van een steunend netwerk.

Dit netwerk kan bestaan uit allerlei soorten mensen. Je kunt denken aan je collega hulpverleners van sHL, een voogd, een therapeut van het kind. Maar, niet alleen professionals kun je om hulp vragen, maar juist ook de mensen die dichtbij het kind en jezelf staan. Bijv. een familielid van een kind, een klasgenoot, een juf of meester, een buurman, enz.

Het doel van een steunend netwerk is, dat je jezelf als gezinshuisouder, gesteund voelt. Soms is het zelfs voor je eigen bescherming, wanneer je weet dat een kind fysiek wordt, wanneer je hem of haar ergens mee confronteert. Wanneer er iemand uit je netwerk in huis aanwezig is, kan dit vaak al preventief werken. En wanneer het toch uit de hand loopt, is het prettig om er niet alleen voor te staan.

Het is ook een krachtige boodschap naar het kind zelf. Wij, als gezinshuisouders verzetten ons tegen jou destructief gedrag en gaan hier samen met jou en het netwerk iets aan doen. Het kind krijgt dus ook heel duidelijk de boodschap, dat we niet samen tegen het kind zelf zijn, maar dat we zijn of haar gedrag gaan aanpakken. Voor het kind kan het netwerk de functie van steun hebben of een stimulans om aan het werk te gaan met zijn of haar destructieve gedrag. Zo kan een klasgenoot bijv. gevraagd worden om een jongere, die weigert naar school te gaan, op te halen van huis om samen naar school te fietsen.

Ook kan het netwerk helpen om waakzame zorg te bieden. Als kinderen bijv. weigeren te zeggen waar ze heen gaan, kan het netwerk ingeschakeld worden om te achterhalen waar een kind is.

Voorbeeld:

Een 15-jarig meisje weigert te vertellen wanneer ze ergens heengaat en waar ze is. We maken met ouders van haar klasgenoten de afspraak om contact met ons op te nemen, wanneer ze bij hen langs komt. Op deze manier weet het meisje dat we haar zien er zijn.

5, Verzet:

Omdat geweldloos verzet om relaties draait, komen we in verzet als we zien dat een kind destructief gedrag laat zien naar zichzelf en/of de ander. We vertellen het kind duidelijk welk gedrag we niet acceptabel vinden en dat we niet anders kunnen dan ons hiertegen verzetten. Omdat we zien dat het niet goed is voor het kind zelf of voor anderen. Het inzetten van een supportnetwerk is hier onderdeel van.

We gaan met het kind in gesprek, vertellen hem wat we niet meer zullen accepteren en doen hem een oplossingsverzoek. Je blijft net zolang bij het kind, totdat het met een idee komt, wat hij of zij gaat doen aan dit specifieke gedrag. Wanneer deze oplossing in de praktijk niet blijkt te werken, ga je opnieuw het gesprek met het kind aan en vraag je het kind opnieuw met een oplossing te komen.

Belangrijk is een heldere stellingname neer te zetten vanuit een stevige houding van geweldloos verzet.

Voorbeeld:

Ik ga bij een jongen van 11 jaar op zijn kamer zitten en bespreek met hem dat ik het niet accepteer dat hij andere kinderen slaat als hij boos is. Deze boosheid is vaak een afreageren van een begrenzing die hij krijgt. Ik doe hem een oplossingsverzoek. Hij bedenkt dat hij naar zijn kamer kan gaan om te kleuren, zodat hij weer rustig wordt. Ik geef hem een compliment en zeg hem dat dit een goed idee is en dat we dit in de praktijk gaan toepassen.

Het blijkt dat dit voor hem toch vaak te moeilijk is. Als hij dan uiteindelijk naar boven gaat, gaat hij zijn kamer verbouwen, in plaats van kleuren.

Opnieuw bespreek ik dit met hem.

Hij komt met een nieuwe oplossing, namelijk dat hij even naar buiten gaat als hij heel boos is. Ook dit gaan we proberen, maar ook dit lukt in de praktijk niet zo goed.

De derde oplossing werkt uiteindelijk goed voor hem. We vertellen hem dat hij even naar buiten moet, maar als hij op dat moment te boos is, pakken we hem bij de hand en gaan we samen naar buiten en lopen samen een stukje.

NB: Bij het verzoeken om een oplossing is het wel van het grootste belang om rekening te houden met het sociaal emotionele niveau en IQ van het kind. Niet elk kind zal in staat zijn om na te denken over een oplossing zoals beschreven in dit voorbeeld.

Waar begin je?

Zoals alle gezinshuisouders waarschijnlijk wel weten, gebeurt er elke dag veel in een gezinshuis.

De kinderen die bij ons wonen, hebben allemaal hun eigen 'aardigheden'.

Ze hebben allemaal een grotere of kleinere rugzak.

Escalaties kunnen aan de orde van de dag zijn.

Onacceptabel gedrag kunnen ze allemaal in meer of mindere mate laten zien.

Waar begin je dan in vredesnaam? Welk gedrag ga je op de geweldloze manier aanpakken?

Allereerst begint het bij jouw basishouding als opvoeder.

Ben je bereid de illusie van controle los te laten?

Ben je bereid niet gericht te zijn op het resultaat maar op je eigen handelen en op het hebben van een relatie met het kind?

Van daaruit ga je kijken welk gedrag het eerst je aandacht verdient.

Daarbij kun je je voorstellen dat je drie mandjes hebt. Een rode, een oranje en een groene.

In het rode mandje komt gedrag wat echt moet veranderen, omdat het onveilig is voor het kind zelf of voor de anderen. Denk aan slaan en schoppen, maar ook psychisch mishandelen van anderen. Pesten, vernederen en kleineren.

In het oranje mandje komen die dingen die wel aandacht verdienen maar niet direct een bedreiging vormen. Zoals het niet willen poetsen van tanden, niet douchen, geen was inleveren, enz. Gedrag wat wel belangrijk is om aandacht voor te hebben, maar waarbij niet direct ingegrepen hoeft te worden.

In het groene mandje komt dat gedrag wat jij misschien liever anders zou zien, maar wat niet de moeite waard is om er woorden aan te spenderen. En waarvan het goed is om het los te laten.

Wanneer je gedrag uit het rode mandje aan gaat pakken, vraagt dit een vastberaden, rustige maar stevige houding. Je vergroot je aanwezigheid in het leven van het kind en hebt een heldere stellingname. Je vertelt het kind welk gedrag jij onacceptabel vindt. Vervolgens ga je het kind niet dreigen dat het moet veranderen, want anders... Nee, je gaat het kind zelf om een oplossing vragen. En dit blijf je herhalen, totdat er een oplossing komt die werkt.

Hiermee geef je het kind ook zelf de verantwoordelijkheid om te werken aan verandering van zijn of haar gedrag. En ondertussen blijf je onvoorwaardelijk en tegelijk onverschrokken aanwezig in het leven van het kind.

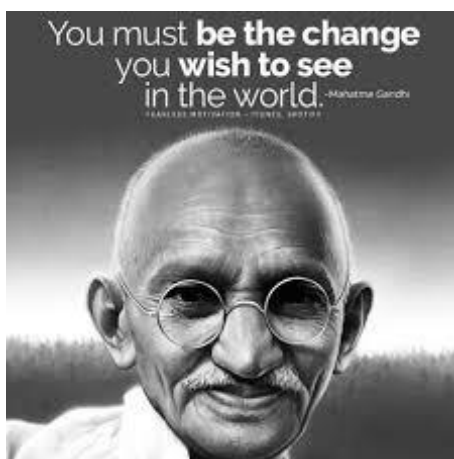
Tenslotte:

Er valt nog veel meer te zeggen over dit onderwerp.

Maar ik hoop vooral dat dit artikel je zó prikkelt, dat je nieuwsgierig wordt naar meer informatie. En vooral ook, dat je zo aanspreekt, dat je jezelf ook graag deze nieuwe houding eigen wilt maken.

Het leidt tot zoveel meer rust in jezelf en in je gezinshuis.

Wij zouden het niet meer anders willen!



Ook voor de verandering in je gezinshuis, moet je zelf de verandering *zijn!*

Petra van Putten (gezinshuismoeder)
Gezinshuus Zaadland Assen