

Zo nu en dan onmin met je kind is normaal, maar klappen krijgen? Eieren tegen de muur en in elkaar getrapte deuren? Er is een methode waarmee ouders zelfs dat wangedrag de baas kunnen worden: geweldloos verzet.

tekst SUZANNE RETHANS foto's ARJAN BENNING

KLAPPEN VAN JE KIND

'ALS IK AAN ANDERE MENSEN UITLEG hoe het er hier thuis aan toe gaat, dat ik door mijn zoon word uitgescholden voor kuthoer en kankermoeder, dat ik dreig-appjes krijg met de tekst: 'Ik hak je in stukken en stuur je terug naar je ouders', dat mijn telefoon kapot wordt gesmeten en dat het meubilair wordt vernield, dan kunnen ze hun oren niet geloven. 'Dat laat je toch niet toe?' zeggen ze dan.'

Aan het woord is Willemijn, een hoogopgeleide veertiger die met haar man, consultant, en twee kinderen in een prachtig licht en sfeer vol huis vlakbij Rotterdam woont. Ze wil, net als de andere ouders in dit verhaal, anoniem blijven. Als je in haar woning rondkijkt, kun je je bijna niet voorstellen dat de chocopasta en de tandpasta hier bijna dagelijks op de deuren wordt gesmeerd, dat stoelen hardhandig naar achteren worden geschoven waarna het geweld losbarst, steevast ingeluid door een welgemeend 'Fock you!!!' Boven de haard hangt een groot portret van de kinderen. Ze staren met een schoolfoto-glimlach naar de camera.

Eigenlijk was het van het begin af aan al hommeles met hun oudste zoon Yarick (15), die nu in 3 havo zit. Van de peuterpuberteit ging hij over in de kleuterpuberteit, in de prepuberteit om door te stomen naar de puberteit. Hij kon buitenproportioneel kwaad worden om de kleinste dingen. Als hij zijn zin niet kreeg of iets niet lukte, liet hij zich vallen en begon hij met zijn hoofd op de vloer te bonken, of hij ging met dingen gooien, gillen en schreeuwen. 'Bij andere mensen kon hij zich nog wel gedragen,' zegt Willemijn. 'Ah, joh, dat is normaal,' lachten ze mijn zorgen weg, ze vonden het een

'Zaten we 's ochtends te ontbijten, ik dacht net so far so good, zei hij opeens en op heel rustige toon: 'Vandaag ga ik je leven verknallen'

leuk, uitbundig kind. Maar ik dacht: als dit normaal is, zouden mensen geen kinderen meer willen.' Vanaf het moment dat Yarick naar de middelbare school ging, werden de ruzies grover. Hij trok zich niets meer van zijn ouders aan. 'Nee, doe ik niet,' zei hij steevast. 'We kregen woorden over alles. Huiswerk, maar ook over gamen en eten. Ik wilde niet dat hij tussen de middag chips, roze koeken en energiedrankjes kocht in de supermarkt, want dan at hij 's avonds niks meer, maar hij deed het toch. Geen zakgeld meer geven hielp niet. Het huismerk kost niet zo veel, hij leende gewoon geld bij klasgenoten.' Yarick werd fysiek. Ging dreigen, duwen, en begon met eieren te gooien. 'Wat met name beangstigend was, is dat hij koelbloediger werd. Het kwam uit het niets. Zaten we 's ochtends te ontbijten, ik dacht net *so far so good*, zei hij opeens en op een rustige toon: 'Vandaag ga ik je leven verknallen.' Willemijn pakt een tissue uit de doos die op tafel staat. 'Ik begrijp niet wat we fout doen,' zegt ze terwijl ze haar ogen droog dept. 'We zijn slimme, liefdevolle mensen. We doen wat iedere ouder doet: bestraffen, zijn vrijheid inperken, de spelcomputer innemen. Niets helpt, zelfs belonen werkt averechts, want als hij de beloning niet haalt, hebben wij hem weer iets afgenomen. Hij keert het zo om dat hem iets wordt aangedaan. Altijd is het de schuld van de ander.'

Uit onderzoek van TNO en Movisie, van begin dit jaar, blijkt dat mishandeling van ouders door hun kinderen vaker voorkomt dan gedacht. Bij de steunpunten voor huiselijk geweld komen jaarlijks zo'n tweeduizend meldingen binnen van oudermishandeling. Van alle 95 duizend aangiften van huiselijk geweld bij de politie in 2012 ging het in 10 procent van de gevallen om jongeren die hun ouders mishandelen. Het zijn met name jongens van



een jaar of 14, 15. Maar ook meisjes kunnen gewelddadig zijn. Waarschijnlijk vormen deze meldingen maar een het topje van de ijsberg. Ouders praten er niet over, uit schaamte, maar ook uit bescherming van hun kind.

Tot voor kort waren er ook weinig effectieve behandelmethoden voor deze problematiek. Veel methoden hebben pas zin als de jongere zelf wil, en daaraan schort het juist. En de gebruikelijke oudercursussen op basis van belonen en straffen doen de escalaties eerder toe- dan afnemen. Uit wanhoop wordt dan gekozen voor uithuisplaatsing, maar daar wordt niemand beter van. Volgens Movisie is er nu echter een nieuwe therapie die wel effectief is: geweldloos verzet, ontwikkeld door de Israëlische hoogleraar Haim Omer, die zich baseerde op de ideeën van Gandhi. Deze methodiek helpt ouders de regie in eigen hand te nemen en een eind te maken aan het gewelddadige en destructieve gedrag van hun kind. In de evaluatie zei 80 procent van de ouders dat ze zich minder machteloos voelden, dat er minder conflicten waren en dat ze een beter contact met hun kind hadden gekregen. Eliane Wiebenga is psychotherapeut in het Lorentzhuis in Haarlem, het centrum dat de methodiek Geweldloos verzet naar Nederland haalde. Samen met collega Hans Bom ontwikkelde ze de cursus 'Verbindend Gezag en Geweldloos Verzet' waarmee ze hulpverleners opleiden, waardoor de methode in heel Nederland kan worden gebruikt. En dat is hard nodig, want de vraag is enorm. Daarnaast is er een oudercursus, om ouders te begeleiden bij het toepassen van de methode.

Wiebenga: 'Vaak kom je als ouder en kind in een vicieuze cirkel. Deze kinderen gaan onder je huid zitten, op een gegeven moment wordt alles irritant en ben je als ouder alleen nog maar aan het terechtwijzen, terwijl je kind steeds opstandiger wordt.' Je kunt je kind niet dwingen zich anders te gedragen, zegt Wiebenga, maar je kunt wel veranderen hoe je erop reageert. 'En gelukkig is maar één partij nodig is om de vicieuze cirkel te doorbreken.'

Hoe? Door niet meer meteen de confrontatie aan te gaan. Zodra je kind begint te schelden of met dingen te gooien, zeg je op rustige toon: 'Dit is het gedrag dat we bedoelen. We komen er later op terug.' Wiebenga: 'Het voelt alsof je niet reageert, maar je bent bezig je te beheersen waardoor je geen olie op het vuur gooit.' Daar gaat iets aan vooraf: de aankondiging. In de aankondiging vertel je aan je kind welk gedrag je voortaan niet meer accepteert. Daarbij richt je je alleen op gedrag dat echt gevaarlijk of destructief is, de rest is niet urgent of kun je zelfs leren negeren. Vervolgens vraag je aan je kind of hij zelf een oplossing kan bedenken. Daarmee neem je hem serieus en je maakt hem verantwoordelijk. En je belooft dat je

'Yarick is een zweer in ons gezin, een etter, die verwijderd moest worden'

zelf ook niet meer zal zeuren, preken of boos worden. Gaat het weer mis – en dat gaat het – dan is het de kunst je niet te laten provoceren. En dan ga je op een rustig moment, liever later dan eerder, naar zijn kamer en daar ga je zitten. Voor de 'sit in', liefst samen met je partner. Je zegt nogmaals dat dit het gedrag is dat je niet meer accepteert en dat je een oplossing verwacht. En vervolgens blijf je zitten, een uur lang. Wiebenga: 'Of er concreet een oplossing uitkomt, is van minder belang. Je laat hiermee zien dat je onverzettelijk bent en je geeft de boodschap: wij blijven je ouders en we laten jou niet vallen, wat er ook gebeurt.' Het kan zijn dat je kind met een mogelijke oplossing komt en dan is het aan jou om deze te accepteren. Je kunt bij een volgende sit-in zeggen: 'Dit werkte niet, kun je een betere oplossing verzinnen?' Een belangrijk onderdeel van de methode is dat je hulp inroept mensen uit de omgeving (supporters) waarvan je denkt dat ze kunnen helpen als de situatie escaleert. Ze moeten geen partij trekken, ze moeten er gewoon zijn. Wiebenga: 'Ouders zien hier vaak tegenop, maar het is essentieel. Door niet naar buiten te treden, houd je het geweld in stand, je bent een gevangene van je eigen kind. Als je het deelt, sta je niet meer alleen, de hulpverleners zijn nabij en je kind weet ook dat anderen op de hoogte zijn. Dat vindt hij niet leuk, want hij schaamt zich, maar het heeft vaak wel een zelfregulerend effect. En als het goed is, gaat hij in de loop der tijd merken dat die supporters er net zo goed voor hem zijn.' En dan zit er nog een laatste, niet onbelangrijk, aspect aan de methode. Wat doe je als je zo'n kind in huis hebt? Die ga je mijden. Daar heb je even geen zin in, en dat laat je 'm merken ook. Je gaat nu precies het tegenovergestelde doen, zegt Wiebenga. 'Verhoog je aanwezigheid. Ga er eens bij zitten als hij aan het gamen is, laat hem uitleggen wat hij aan het doen is. Misschien blijkt hij heel hoog in rang te zijn en is hij niet zo'n nitwit als je dacht. Kook samen, stuur een bemoedigend smsje als hij een proefwerk heeft. Laat zien dat hij belangrijk voor je is. Dan



kan deze kalme maar vastberaden houding de wal worden die het schip keert.' Afgelopen zomer waren Willemijn en haar man zo ver dat ze de uithuisplaatsing van Yarick in gang hadden gezet. Al die ruzie en spanning in huis, dat het nooit eens gezellig is en je nergens heen kunt gaan zonder dat de missie op een zeker moment wordt afgebroken. 'Wij gingen er niet alleen aan onderdoor, voor ons andere kind werd de situatie ook ondraaglijk. Hij bedreigde ons met messen en het is geregeld voorgekomen dat onze 10-jarige dochter ertussen sprong als hij zijn vader aanviel. Het klinkt heel hard, maar Yarick is een zweer in ons gezin, een etter, die verwijderd moest worden.' Net op tijd hoorden ze van de oudercursus volgens de methode Geweldloos

verzet. 'We hebben tegen hem gezegd dat er vier gedragingen zijn die we niet meer accepteren en waar we ons tegen zullen blijven verzetten. We willen beslist geen gebruik meer van verboden middelen, zoals wiet en alcohol. Hij moet van andermans spullen afblijven. Hij mag niet meer schelden en dreigen. En hij moet naar school. De rest laten we zitten, hoewel dat tot gevolg heeft dat hij helemaal geen huiswerk meer maakt. Zijn cijfers lopen terug en hij scheldt docenten uit. Als ik een anoniem nummer in het scherm zie, durf ik bijna niet op te nemen, dan is het de school. Maar ik zeg er niks van.' 'Je moet het ijzer smeden als het koud is', is de mantra die heel de dag door hun hoofd weerklinkt. 'Pas als ieder-

een is afgekoeld, valt er te praten. Begint hij te schelden dan lopen we weg. Voor onze dochter is dat soms moeilijk, want hij wordt niet bestraft. Ik ruim de troep op in de kamer, schraap de eieren van de muur en vis mijn telefoon uit de vuilnisbak. Als alles rustig is, gaan we naar zijn kamer. Hij blijft doorgamen en vraagt op een gegeven moment geïrriteerd wat we daar nog doen. 'Wij wachten op een oplossing.' Hij loopt weg, komt drie kwartier later terug en wij zitten er nog steeds.' Het kost tijd en energie, zegt Willemijn. 'Alles wat je primair doet, is fout. Maar het wordt een tweede natuur, uitgesteld reageren. En het werkt. We hebben maar één keer de hulp van een supporter hoeven in te roepen, mijn schoonvader. Hij heeft alleen maar koffie gedronken, en daarna was de rust wedergekeerd. Wat we hadden was een rat in huis die elke dag liep te ondermijnen en niet meer naar school ging. Nu komen we de meeste dagen zonder sabotage door, het is soms zelfs gezellig en daarmee is ontzettend veel gewonnen.' Niet dat het nu vlekkeloos gaat. Laatst nog ging het gezin naar Disneyland Parijs, de grootste wens van hun dochter. Om zes uur stonden ze op het station, wat al een wonder mag heten, want Yarick was met geen stok uit bed te krijgen. Eenmaal in de trein groeide zijn irritatie. Bij station Brussel was zijn mobiel leeg en hij wilde een oplader, maar dat kan niet in een trein. Ik keek zenuwachtig rond of ik ergens een stopcontact zag maar het was al te laat. Hij ontplofte en liep weg, zo de trein uit. Mijn man erachteraan en de conducteur, die doorhad dat er paniek was, hield hem gelukkig op het perron tegen. Wij uitleggen wat er aan de hand was en ik zei tegen hem: 'Yarick, als je echt naar huis wil, ga ik met je mee. Dan kan de rest in ieder geval naar Disney.' Zo makkelijk ging dat niet, want onze bagage met sleutels en papieren en alles lag nog in de trein en die zou nu echt vertrekken. Scheldend en tierend is hij toch meegekomen. Toen hij eenmaal in zijn stoel zat en de trein weer reed, begon hij te huilen en zei: 'Nu hebben jullie me alweer kwaad gemaakt.'

'Hij bedreigde ons met messen en viel zijn vader aan'

Vaak wordt in de hulpverlening gedacht: dit gedrag is zó gestoord, er moet op zoek worden gegaan naar een verklaring voor het gedrag, zegt Wiebenga. ‘Het probleem is dat een eventuele verklaring of diagnose nog geen excuus is voor extreem agressief of zelf-destructief gedrag. Dit durf ik ook zo te stellen, omdat de excessen vaak sterk verminderen of zelfs verdwijnen als ouders weer stevig in hun schoenen staan en durven te verwachten dat hun kind ook positiever gedrag kan vertonen. Vaak zie je dat als de ergste gedragingen verminderen, het kind wél bereid is om naar zijn eigen aandeel te gaan kijken en openstaat voor therapie.’

Soms ligt er een adhd- of een autismestoornis aan het gedrag ten grondslag en ook zijn er aanleg- en temperamentsfactoren. Maar vaak is er helemaal geen psychiatrische of psychologische reden waarom ze geen leiding van ouders (en leerkrachten) accepteren en niet meer reageren op belonen en straffen, zegt Wiebenga. ‘Deze kinderen zijn allergisch voor controle en dwang en dat heeft alles te maken met de puberleeftijd en mogelijk ook eerdere toegeeflijkheid van de ouders.’

Er is ook een boek over de methode, *Geweldloos verzet in gezinnen: een nieuwe benadering van gewelddadig gedrag* (Bohn Stafleu van Loghum, 2007), waarmee ouders zelf aan de slag kunnen. Anja (54) is zo’n zelfkluser. En dat was ook hard nodig, want het gedrag van haar nu 18-jarige zoon Adrian liep de spuigaten uit. ‘Het was nooit een makkelijke jongen, maar vanaf de middelbare school werd hij onhandelbaar. Altijd maar treiteren en jennen, ruzies uitlokken zodat hij boos kon weglopen, en lelijk doen tegen zijn zus. Legde hij snel het kinderbestek bij haar bord als ze naar beneden kwam, terwijl ze al 20 is. Of hij zei dat ze er als een hoer uitzag waar zijn vrienden bij waren. En hij waande zich onschendbaar. Hij had gewoon schijt aan ons, dat liet hij in alles blijken. Ja, ik kan wel zeggen dat ik een hekel aan mijn eigen zoon heb gekregen.’ Ook hier betreft het een welgesteld gezin; vader heeft een bestuursfunctie

in een zorginstelling, moeder is opleidingscoördinator. Ze oogt rustig en doortastend. Het sfeervol ingerichte jarendertighuis in de Utrechtse wijk Wittevrouwen staat vol kunst en literatuur. Hoe kan het dat zo’n jongen zo ontspoot? Anja trekt haar schouders op. ‘Ik denk soms echt dat er iets in zijn ontwikkeling is misgegaan. Het begrip wederkerigheid zegt hem niets. Dat je ook het perspectief van de ander kunt zien, lijkt me een vrij essentiële eigenschap in het leven.’

Het ging steeds mis op het aanspreken, zegt Anja. ‘Dat ontaarde meteen in gilende ruzie waarna hij een waas voor ogen kreeg en slopend door het huis trok.’ Deuren raakten ontzet, kastjes in elkaar getrapt, Adrian heeft ettelijke laptops naar de andere wereld geholpen, en hij werd fysiek. ‘Duwen en trekken, veel te dichtbij komen. Het is heel bedreigend omdat je ziet dat hij geen remmingen heeft. Je weet niet of het stopt of doorgaat. Het enige dat je kunt doen is een aantal spullen in veiligheid brengen en jezelf uit de voeten maken. Wachten tot hij gekalmeerd is en daarna de schade opnemen.’ Natuurlijk is ze er zelf ook debet aan. Ze is te lief en staat niet op haar strepen, daardoor heeft hij geen ontzag voor haar. ‘Mijn man is dominantier en heeft veel minder last met hem.’ Maar de kwade inborst zit bij hem zegt ze: ‘Hij is zo egocentrisch. Bij hem is het winnen of verliezen, daardoor wordt alles een strijd. Ook op school gaf dat problemen, want hij was niet de beste, dus had hij de ene faalervaring na de andere.’ Op zijn 17de stopte hij met school. Hij lag overdag alleen nog maar op bed en was ’s nachts wakker. ‘Ik dacht: wat moet er van die jongen terecht komen? Het enige wat hij kan is liegen, bedriegen en manipuleren. Zaken waarmee je in het criminele circuit ver kunt komen.’ De uitbarstingen werden koelbloediger. Net als bij Yarick kwam het uit het niets. ‘Toen hij ons met de dood begon te bedreigen, dachten we: dit is niet normaal meer, en we belden de crisisdienst van Jeugdzorg. ‘We trekken het niet meer,’ zeiden we. ‘Kom hem alsjeblieft halen.’ Zij brachten ons in contact

met de geweldloos verzet-methode.’ Na het lezen van het boek kon Anja wel huilen. Het was allemaal zo herkenbaar. Hoe je kind aan de macht komt, het gevoel van falen en dat je geen kant meer uit kunt. ‘Als ouder hoor je de baas te zijn, maar ik ervoer juist dat ik steeds minder invloed had. Door dat boek leerde ik dat er wel degelijk middelen zijn om terrein terug te winnen. En die heb ik met beide handen aangegrepen.’

Dat ze juist niets moet doen als hij uit zijn pan gaat, ervaart ze als bevrijdend. ‘Ik dacht altijd dat ik mezelf moest verdedigen, maar ik ga gewoon weg. En dat blijkt heel effectief, hij komt veel sneller tot rust. Later op de dag ga ik een uur onverzettelijk zitten wezen in zijn kamer, terwijl hij me volkomen negeert, maar hij schrikt er wel van: wat doet ze nu? Ik ervaar het echt als vechten, maar dan zonder geweld.’ Wat haar ook heeft geholpen zijn, zoals het boek het noemt: de verzoeningsgebaren. ‘Ik had zo’n hekel aan hem gekregen dat ik nooit meer aardig tegen hem deed. Ik was alleen maar aan het vitten. Nu breng ik hem iets lekkers als hij boven op zijn kamer zit. De eerste keer viel hij zowat van zijn stoel, maar hij was blij verast. Hij verandert er ook door, het doet iets met zijn onschendbaarheid. Ik denk dat die onschendbaarheid een masker was waarachter hij zich ver school omdat hij dacht dat we toch niet van hem hielden, en daarom hoefde hij ook geen rekening met ons te houden. Dat doet hij nu veel meer. Ik kan hem nu ook uitleggen waarom ik wil weten waar hij is. Ik heb de telefoonnummers van zijn vrienden en als hij niet op tijd is ga ik rondbellen. Het effect is dat hij merkt: ik word gevolgd, ze vinden me belangrijk.’ Inmiddels gaat het op alle fronten beter. ‘Hij maakt stappen. Zo is hij bij scholen gaan kijken en hij heeft zich ingeschreven bij een bureau voor vroegtijdige schoolverlaters. Maar het belangrijkste vind ik dat wij samen vooruit gaan. Vroeger dacht ik elke dag wel een keer: ik wou dat je niet geboren was. Nu voel ik weer compassie voor hem, en dat ik van hem houd.’

‘Ik dacht altijd dat ik mezelf moest verdedigen, maar ik ga gewoon weg. En dat blijkt heel effectief.’