

Ouders in geweldloos verzet. Workshop met Haim Omer. Amsterdam, 1 december 2005

Justine van Lawick

JUSTINE VAN LAWICK, klinisch psycholoog/psychotherapeut, werkt in het Lorentzhuys te Haarlem.

Het Werktheater in Amsterdam was de goede entourage voor de presentatie van het werk van Haim Omer, hoogleraar psychologie aan de universiteit van Tel Aviv, die zich heeft gespecialiseerd in het werken met problematische adolescenten en hun gezinnen. Omer liet de toehoorders hard werken. Hij gaf vier voordrachten van 80 minuten, zonder *sheets*, *powerpoint*, video's of oefeningen. Het waren vier sessies van aandachtig luisteren met slechts korte tijd voor vragen. Omer bleef boeien en leverde een indrukwekkende prestatie dankzij zijn goede, heldere en intense presentatie. Op zijn actuele thema kwamen 130 deelnemers af. De groep van agressieve en intimiderende jongeren die de school verlaat, blowt en hun ouders tot wanhoop brengt, groeit in de hele westerse en welvarende wereld. Uit de vragen die de deelnemers stelden, bleek dat zij niet alleen worstelden met deze cliënten, maar ook met eigen opstandige kinderen.

Omer werd elf jaar geleden getroffen door een krantenbericht dat signaleerde dat een grote groep ouders in Israël bang was voor hun kinderen. Voor deze groep ouders ontwikkelde hij een praktisch, goed uit te voeren programma, dat zich richt op doorbreking van hun verlamming en machteloosheid zonder dat zij zelf ook overgaan tot gewelddadig gedrag tegen hun kind, zoals schelden, dreigen of slaan. Omer wil met zijn programma bereiken dat ouders hun positie en aanwezigheid terugkrijgen. Veel ouders hebben de ervaring dat zij hun positie als ouder hebben verloren. Zij hebben het gevoel dat ze geen betekenis meer hebben, dat ze 'lucht' zijn. Hij houdt ouders voor dat kinderen niet van hen kunnen scheiden: 'Ik ben je ouder en ik blijf je ouder' is het uitgangspunt.

Hij vindt het een slecht advies dat ouders hun opstandige kind meer ruimte moeten geven omdat het kind dat nodig zou hebben. Adolescenten genieten van macht en zullen die willen vergroten. Wanneer ze daarvoor de ruimte krijgen, zullen ze ook hun ouders willen overheersen. Macht corrumpeert en haalt niet het beste in mensen naar boven. De moraal van adolescenten raakt aangetast wanneer ze te veel macht krijgen. Ouders voelen zich niet meer thuis in hun eigen huis. Ze zijn hun zeggenschap kwijtgeraakt over de tv, etenstijden, wie hun huis in en uit gaan en op welke tijd. De ouders lijden daaronder, krijgen psychosomatische klachten en symptomen van depressie en demoralisatie, en beginnen hun huis te haten en te mijden. Partnerconflicten nemen vaak toe. Broers en zusjes lijden volgens Omer nog het meest. Wanneer een kind met fysiek geweld geconfronteerd wordt, is dat in de meeste gevallen afkomstig van broers en zusters. Daarna volgen andere kinderen en pas in de derde plaats de ouders. Deze feiten zijn lange tijd genegeerd omdat er altijd bij de ouders naar de schuldige

werd gezocht, ook wanneer een jongen in elkaar wordt geslagen door zijn oudere broer. Omer stelt het lijden van de ouders centraal. Hij is van mening dat het net zo belangrijk is als het lijden van kinderen en hij wil ouders helpen zich thuis weer beter te voelen. Hij stimuleert ouders weer hun eigen thuis te creëren, met *hun* regels en *zonder* escalerende ruzies.

Wanneer ouders genoeg hebben van hun ondergeschikte positie en terug gaan vechten, verergert de situatie. Veel van hun interventies zijn escalierend: preken, beschuldigen, uitleggen, dreigen, schreeuwen. Adolescenten zullen terugvechten en het geweld zal toenemen. Adolescenten winnen altijd. Zij zijn minder bang voor geweld dan de ouders en geven ook niets om de burens en andere omstanders. Ze zetten desnoods de ramen wijd open. Omdat geweld altijd een vertoon van machteloosheid is, zal de macht van ouders eerder af- dan toenemen. De opdracht luidt daarom dat ouders hun positie weer innemen terwijl escalaties worden voorkomen. Het principe van het niet-gewelddadige verzet is dat aanwezigheid (*presence*) gecreëerd wordt door je bestaan en positie als ouder weer kenbaar te maken. Inspiratiebronnen hiervoor zijn Ghandi, Martin Luther King en Mandela. Het gaat om een sterk en aanwezig verzet, een geweldloos gevecht, maar wel een gevecht.

Een van de technieken waarmee Omer ouders deze vorm van geweldloos verzet aanleert, is de *sit-in*. Hij inventariseert met de ouders de gedragingen van hun kind die ze het destructiefst vinden. Op een moment dat er geen conflict is en de ouder zich rustig voelt, gaat hij de kamer van de jongere binnen, posteert zich voor de deur en zegt welk gedrag, bijvoorbeeld het in elkaar slaan van het jongere broertje, hij onaanvaardbaar vindt. Vervolgens zegt de ouder dat hij wacht op een voorstel van de jongere om dit gedrag te veranderen. De adolescent zal zich op alle mogelijke manieren tegen deze indringing in zijn territorium verzetten, de ouder sommeren de kamer te verlaten, ruzie en argumentaties uitlokken, tegenwerpingen maken, spelen op schuldgevoel, dreigen of ander intimiderend gedrag laten zien. Het is de opdracht aan de ouder om nergens op in te gaan en alleen te herhalen dat bepaald gedrag onaanvaardbaar is en dat hij wacht op een constructief voorstel van de adolescent om dit te stoppen. De ouder moet in gedachten houden dat hij vasthoudend moet zijn maar niet hoeft te winnen. 'Ik ben hier, ik blijf hier en je kunt me niet wegzenden,' is de boodschap. Als er geen voorstel komt, bepaalt de ouder wanneer hij of zij weggaat. Wanneer een jongere door een raam vlucht, blijft de ouder rustig zitten en verandert daarna het een en ander in diens territorium. De ouder kan ook een tijdje in zijn of haar bed gaan slapen. Steeds worden er variaties uitgevonden om de aanwezigheid van de ouder kenbaar te maken. De basishouding blijft dezelfde: 'Ik laat dat gedrag niet toe en ik laat je niet vallen.' En: 'Ik verzet me tegen je gewelddadige gedrag maar ik val je niet aan.'

Wanneer adolescenten gewelddadig zijn, is het raadzaam om een vertrouwenspersoon in huis te hebben die de ouder kan helpen bij gevaar. Zo zijn er meerdere scenario's voor jongeren die veelvuldig drugs gebruiken of verslaafd zijn en voor volwassenen van in de twintig of dertig die thuis zitten en vooral consumeren. Omer traint ouders om minder te spreken, geen discussies aan te gaan en niet te antwoorden. Zo raadt hij ouders aan, als ze last hebben van het gescheld van hun kind, om oordoppen in te doen zodat alles zachter klinkt: 'Ik heb oordoppen in gedaan zodat ik je wel hoor maar veel zachter, want ik wil niet boos op je worden.' Hij traint ouders om er een uur de tijd voor te nemen,

want korter werkt niet goed. Een uur is een eeuwigheid voor de rusteloze adolescent. Tijdens dat uur krijgen ouders weer het gevoel dat zij niet van lucht zijn, dat zij aanwezig zijn in het leven en in het territorium van hun kind. Elk redelijk voorstel van de jongere wordt aanvaard, ook wanneer het alleen klinkt als een vage belofte: 'Ik zal mijn best doen het niet meer te doen.' De ouder kan het voorstel aannemen en de *sit-in* beëindigen. Wanneer het gedrag toch weer voorkomt, wordt de *sit-in* herhaald. Komen jongeren niet met een voorstel, dan verlaat de ouder na een uur de kamer op eigen initiatief: 'Blijkbaar lukt het je niet nu iets te verzinnen, misschien de volgende keer wel.' Het is niet het voorstel dat het verschil maakt maar de aanwezigheid van de ouders. De belangrijkste verandering voltrekt zich in de ouders; pas daarna gaan de kinderen veranderen. Ouders gaan zich anders voelen, durven weer ruimte in te nemen en voelen zich weer thuis in hun huis. De *sit-in* is als het ware een trainingslaboratorium en maakt deel uit van een veel bredere mentaliteitsverandering en gedragsverandering.

Na het geweldloze gevecht volgt een verzoeningsritueel. De ouder kan bijvoorbeeld een lievelingsgerecht klaarmaken. Het verzoeningsritueel maakt de kans op nieuwe escalatie kleiner. Daaruit spreekt ook de liefde voor het kind. Ook kan de ouder excuses aanbieden voor eerdere escalaties waarin hij zelf is gaan schelden en dreigen. Het is van belang dat ouders samenwerken. Vaak vinden vaders de moeders te permissief en vinden moeders vaders te strikt. De training biedt ouders een weg om strikt en niet-aanvallend te zijn en verbonden en niet-permissief. Oudere broers en zusters zijn alleen een goede bron van steun wanneer ze niet meer in huis wonen. Thuiswonende broertjes en zusjes worden niet betrokken bij het programma maar profiteren er enorm van wanneer de ouders een betere positie krijgen en het veiliger wordt in huis.

Omer traint ouders om hun problematische adolescent te gaan superviseren. Ze worden uitgedaagd om te achterhalen waar hun kind uithangt, wie zijn vrienden zijn en wat ze ondernemen. Het gaat niet om controle; controle is een illusie en lokt gevechten uit. Uit supervisie spreekt zorg. Hij stimuleert ouders om een lijst aan te leggen van alle telefoonnummers van vrienden en ouders van vrienden. Wanneer zij niet weten waar hun kind uithangt, kunnen zij deze vrienden en ouders bellen. Kinderen die zich voorspoedig ontwikkelen, kunnen losgelaten worden, moeten niet steeds in de gaten gehouden worden en krijgen vertrouwen. Wanneer kinderen destructief gedrag vertonen naar zichzelf en de omgeving is het juist goed hun gangen na te gaan en contact te houden. Natuurlijk hebben adolescenten hier een hekel aan. Ouders uiten hun bezorgdheid en nodigen hun kind uit te onderhandelen over waar ze heengaan en hoe lang ze wegblijven.

Omer stimuleert ouders ook een netwerk te vormen met de ouders van vrienden zodat ze kunnen samenwerken. Vaak schamen ouders zich voor de misdragingen van hun kind en isoleren ze zich daarom. Opheffing van dit isolement en samenwerking met andere bezorgde ouders levert gunstige resultaten op. Wanneer jongeren naar *drugs parties* gaan, of naar *dance events* waar veel ecstasy wordt gebruikt, en hun kind komt niet op de afgesproken tijd thuis, dan stelt hij ouders voor om naar dat feest te gaan, er te gaan zitten en gesprekken aan te knopen met de vrienden van hun kind. Adolescenten hebben daar een hekel aan en zullen uit eigenbelang meer gaan overleggen. Wanneer een adolescent niet uit bed wil komen om naar school te gaan, kan de ouder hem of haar een keer

wekken en daarna andere hulpbronnen aanboren. Zo ging een notoire uitslaper weer naar school nadat twee meisjes van twee klassen hoger hem op uitnodiging van zijn ouders elke morgen kwamen wekken om met hem naar school te vertrekken. Zo nemen ouders weer hun positie in zonder geweld. Zij doorbreken systematisch alle taboes: de kamer van de adolescent in gaan, zijn of haar vrienden bellen, naar party's gaan enzovoort. Zij tonen hun bereidheid om impliciete regels te doorbreken en zich uitzonderlijk te gedragen, als het destructieve gedrag van hun kind daar aanleiding toe geeft.

Zelf werkt Omer met een groep jonge therapeuten en stagiairs die de ouders steun geven tussen de zittingen in. Tweemaal per week wordt een telefonische sessie gehouden waarin ze hun vragen kunnen stellen. De mate van kwetsbaarheid van de ouders bepaalt de hoeveelheid steun die ze krijgen. In het centrum van Omer hebben de medewerkers ervaring met zeer kwetsbare ouders, die zelf gediagnosticeerd zijn als schizofreen of depressief. De therapeuten breiden de steun dan uit en gaan op zoek naar een groter netwerk in de thuissituatie van de ouders, omdat isolement de problematiek verergert. Buren kunnen van groot belang zijn, evenals tantes, ooms of grootouders. Zij leren het programma om de nieuwe acties van de ouders niet te ondermijnen.

Een vergelijkbaar programma is ontwikkeld voor leerkrachten die *overruled* dreigen te worden door opstandige leerlingen. Ook daar staat het lijden van de volwassenen centraal. Volgens Omer wordt er vaak te veel aandacht gegeven aan het lijden van de kinderen, hun problemen en hun ontwikkeling. De adolescenten weten vaak uitstekend aandacht te krijgen, ouders en leerkrachten zijn hier slechter in en verdienen meer steun. Omer en zijn medewerkers trainen leerkrachten beter samen te werken als team. Wanneer de leerkrachten hun positie weer kunnen innemen, zonder agressieve escalaties, dan kunnen ze de leerlingen beter begeleiden.

De tweede dag gaf Omer supervisie aan een select gezelschap van opleiders en seniorsysteemtherapeuten. Hij nam de tijd voor vier casussen. Hier gaf hij blijk van bijzondere creativiteit, maar toonde hij ook zijn beperkingen. Zo maakte hij bijvoorbeeld geen gebruik van informatie over de families van beide ouders. Hoewel Omer vertelde over zijn ervaringen met kwetsbare ouders, overtuigde hij ons niet van de mogelijkheid om een *sit-in* programma te trainen met ouders die bijvoorbeeld zelf borderlinesymptomen of impulsdoorbraken hebben. Ondanks deze beperkingen toonde hij zich een meester die veel therapeuten heeft geïnspireerd om interventies te vinden die ouders niet beschuldigen maar steunen, die verzet en gevecht stimuleren op een niet-gewelddadige wijze en die ouders een 'aanwezige positie' teruggeven.