

Schuilplaats

juni 2011, nr. 2

Nieuws

In dit nummer:

- Opvoeden in verbondenheid
- Jij en je puber
- Tips en adviezen
- Predikers "aangename woorden" leren spreken

Opvoeden in verbondenheid

"Ilse legde vinger op zere plek in onze relatie"



Ilse is zestien jaar als zij besluit om contact op te nemen met Stichting Schuilplaats. De stichting waar haar moeder al eens voor haar emotionele problemen hulp gekregen en gevonden heeft. Ilse is heel verdrietig en ziet het leven niet meer zitten. De belangrijkste oorzaken zijn de vele ruzies thuis. Over alle kleine dingen ontstaat om de haverklap conflict. De sfeer is om te snijden en daar wordt niemand in het gezin met vier kinderen gelukkig van.

Ilse's ouders, Sari en Rob komen uit heel verschillende gezinnen. Bij Sari thuis heerste vaak spanning. Sari was als oudste altijd degene die alle ruzies probeerde te vermijden. Rob daarentegen komt uit een gezin waar vaders wil wet was. Zijn moeder volgde haar man in al zijn beslissingen. Rob: "Tussen Sari en mij ging het heel anders. Als ik A tegen Ilse zei, dan ging Ilse naar Sari en die zei dan B. Deze verschillen in inzichten vielen niet zo op toen de kinderen klein waren. Maar toen Ilse, die onze oudste dochter is, 12 jaar werd begon dat te veranderen. Zij legde als het ware de vinger op de zere plek in onze relatie."

Ilse: "Ik wilde graag meer duidelijkheid. Dat afspraak afspraak is." Sari: "Ik heb echt een ontzettende hekel aan ruzie en deed alles om dat te vermijden. Alles om de lieve vrede. Maar met als gevolg dat ik toegeliever was."



“Een keer in de twee weken hebben we huisoverleg en ik blijf tegenwoordig twee avonden in de week thuis. Daar kan ik me nu echt op verheugen.”

>> Ik had vermijdingsgedrag en vond het moeilijk met mijn gevoelens naar buiten te komen maar er ontstonden daardoor toch conflicten.” Rob: “Hoewel Ilse het initiatief nam om contact op te nemen met Stichting Schuilplaats was het voor ons ook duidelijk dat er wat moest gebeuren. Helemaal toen we het intakegesprek met de hulpverleners van Schuilplaats hadden.”

Intake gesprek

Ilse: “Het was moeilijk om dingen te gaan zeggen die je normaal niet wil of hardop durft te zeggen.” Sari: “Dat was wel heftig, ja. Zelfs zo, dat ik me afvroeg doe ik het dan allemaal fout?” Rob: “De hulpverleners stuurden ons in dat gesprek zodat we dingen konden zeggen op een manier die niet tot ruzie leidde waar dat het normaal wel het geval was.”

In dat eerste intensieve gesprek met ouders, Ilse en de twee hulpverleners besloten ze gezamenlijk om op te splitsen. Eén van de twee hulpverleners ging aan de slag met Ilse en de ander met Sari en Rob.

Doel van de behandeling was dat Rob en Sari meer op één lijn zouden komen in de opvoeding. Dat zij hun antwoorden op vragen van Ilse beter op elkaar af zouden stemmen en er meer duidelijkheid zou komen wat de regels zijn voor de kinderen in het gezin. Doel van de behandeling van Ilse was dat zij zich bewuster werd van haar eigen gedrag en steviger in haar schoenen zou komen te staan. Daarnaast stimuleerde de hulpverlener haar meer tijd te investeren in het contact met haar ouders en de rest van het gezin.

Meer contact en meer begrip

Ilse: “Ik vroeg mij altijd af, wat vinden anderen van mij. Thuis had ik wel een grote mond maar ergens anders was ik onzeker. Ik volg een studie Sociaal Agogisch Werk en daarvoor moet je veel naar jezelf kijken. Dat was heel confronterend. Ik sprak verschillende keren met de vertrouwenspersoon van school voordat ik de stap durfde te nemen bij Stichting Schuilplaats aan te kloppen. In circa tien gesprekken die ik alleen met de hulpverlener had, hebben we vooral oefeningen gedaan aan de hand van RET (Rationele Emotieve Therapie). Door situaties die tot ruzie en akelige gevoelens binnenshuis leidden te bespreken aan de hand van de RET schema’s heb ik geleerd mijn gedachten beter te structureren. Ik heb ook meer begrip gekregen voor mijn ouders en hun eigen achtergrond. Vooral het contact met mijn vader is veel beter geworden. Een keer in de twee weken hebben we huisoverleg en ik blijf tegenwoordig twee avonden in de week thuis. Daar kan ik me nu echt op verheugen!”

Afwasmachine versus praten

Rob en Sari hebben ongeveer evenveel gesprekken gehad met de hulpverlener. Sari: “We hebben tijdens de behandeling beiden opgeschreven hoe het vroeger bij ons thuis ging. We hebben conflictstijlen besproken en opdrachten mee naar huis gekregen. We probeerden dan dingen uit en later bespraken we met de hulpverlener hoe de andere aanpak had uit gewerkt. Ook kregen we het advies samen te bidden.”

Van alle bijeenkomsten maakte het tweetal aantekeningen. Rob en Sari pakten de map er nog wel eens bij. Rob vertelt: “Sari en Ilse lijken wel wat op elkaar. Ze zijn allebei spontaan

en open. Ik ben stiller maar ga als het nodig is confrontaties niet uit de weg. Vroeger had ik de neiging om er boven op te springen als iets me niet beviel. Nu weet ik dat ik soms beter eerst kan wachten om het één en ander met Sari te bespreken. Dat we onze mening met elkaar afstemmen om zo een afgewogen antwoord te geven op de vragen van Ilse. Ik zeg weleens het komt door de afwasmachine dat we te weinig met elkaar zijn gaan praten. Iets dat we voorheen tijdens het afwassen deden.”

Vertrouwen

Rob vervolgt: “Wat zo fijn is aan Stichting Schuilplaats is dat de hulpverleners geen oordeel hebben over onze visie op geloof en leven. Ze zeggen niet je moet je keuzes maar eens aanpakken. Ze hebben respect voor hoe wij in het leven staan en ze delen onze normen en waarden. Daardoor hebben we met Ilse ook afspraken kunnen maken over zaken die niet te bediscussiëren zijn, zaken die onderhandelbaar zijn en zaken waar we haar meer vrijheid zullen geven. Soms is het wel moeilijk of doet het pijn, als zij andere keuzes maakt. Doordat we meer praten, merk ik wel dat Ilse beslissingen niet zomaar neemt en heb ik ook steeds meer vertrouwen in de keuzes die ze maakt.”

Ook Ilse is blij met de input vanuit het geloof door Stichting Schuilplaats. “Eén van de gesprekken hebben we gewijd aan wat de Bijbel zegt over opvoeding, ouders en kinderen. Aan deze bijeenkomst heb ik heel veel gehad. Ik ben minder onzeker over wat anderen van mij vinden maar houd me nu vooral bezig met wat God van mij vindt.”

Jij en je puber

Voor veel ouders is het lastig om te communiceren met hun puber. Hun kind wordt puber en er verandert opeens een hele hoop, ook in de communicatie tussen ouder en kind! Het lijkt soms dat je als ouder op eieren loopt, met één verkeerd woord ‘barst de bom’.

Hoe komt het dat het vaak moeilijk is om te praten met je puber?

De puber zit vol ontwikkelingen en voor hem/haar onbekende emoties waardoor de bom veel sneller en heftiger barst. Het begrip van de ouder voor deze ontwikkelingen en onzekerheid in het leven van de puber helpt om op een reële manier naar je puber te kijken. Meestal bedoelen pubers het niet zo kwaad, ze hebben vaak nog niet de juiste controle over het uiten van hun meningen en gevoelens. De hersenen van een puber zijn nog niet volgroeid, waardoor pubers minder volwassen zijn dan ze zich voordoen.

Hoe communiceer je het beste met je puber?

Als ouder is het belang dat je bewust bent van de invloed die je hebt op de communicatie met je puber. Het volgen van de communicatieregels (zie tips en adviezen) en het geven van het goede voorbeeld, zal al veel duidelijkheid geven in de communicatie tussen ouder en kind. Als ouder van een puber is het belangrijk dat je met je puber de echte dialoog zoekt. Dat is samen al denkend en pratend een mening vormen over een bepaald onderwerp. Het is goed als ouders te beseffen en te aanvaarden dat pubers deze mentale oefeningen nodig hebben. Bovendien ontstaan zo bijzondere en kostbare gesprekken.

Hoe maak je als ouder goede afspraken met je puber?

Regels zijn van belang in de opvoeding, durf ook gerust regels te stellen naar je puber. Het maken van afspraken met je puber is daarnaast ook een goede optie en voorkomt veel problemen. Ouders verwarren vaak het maken van afspraken met het eenzijdig opleggen van eisen die verpakt zijn in een democratisch jasje. Goede afspraken zijn wederzijdse afspraken. Goede afspraken zijn afspraken waar beide ‘partijen’ helemaal achter staan; dus niet een vermomde opgelegde regel. Bij een wederzijdse afspraak is het ook verstandig om beide partijen zich in te laten zetten, niet alleen de puber, maar ook de ouder. De ouder en de puber sluiten een compromis dat door beiden uitgevoerd wordt. Zoek als ouder naar een evenwicht tussen regels en afspraken.

Voorbeeld goede wederzijdse afspraken maken: Moeder Maria en puber Joyce maken een afspraak over de rommel in de kamer van Joyce. Joyce wil haar kamer 1 keer per maand opruimen en moeder Maria wil dat zij dit elke dag doet. Beiden doen een voorstel wat ze voor de ander zouden willen doen. Maria wil de kamer van haar dochter schoonmaken en Joyce zet daar tegenover dat ze elke week haar kamer zal opruimen. Moeder en dochter zetten zich op deze manier gezamenlijk in voor hun belangen.

Tips en communicatie-adviezen:

- Geef 3x een positieve opmerking ten opzichte van één negatieve.
- Spreek vanuit de ik-vorm. Voorkom communiceren vanuit ‘wij’ en ‘jij’.
- Laat wat je zegt in overeenstemming zijn met wat je doet.
- Met geduld bereik je meer bij je puber.
- Spreek je gevoel concreet uit, in plaats van in algemeenheden spreken.
- Probeer echt te luisteren naar de mening en visie van de ander, zet je eigen visie en problemen tijdelijk opzij.
- Stil zijn is vaak krachtiger dan praten.
- Ook al ben je het niet eens met je puber, probeer zijn of haar mening wel te respecteren.
- Haal geen oude koeien uit de sloot. Dit is zinloos, en roept vaak weer nieuwe strijd op!
- Vergeet nooit samen te lachen.
- Je bent zelf ook een puber geweest!

Predikers "aangename woorden" leren spreken

Hoe communiceer je met jongeren? Het boek *Prediker* geeft ons belangrijke inzichten. In *Prediker 12 vers 10* lezen we: "De prediker zocht aangename woorden uit te vinden". Wat leren we hieruit voor vandaag?



De Engelse Presbyteriaanse predikant Matthew Henry schrijft in zijn commentaar bij deze tekst uit prediker; "Leraren moeten er zich op toeleggen, niet om grote woorden of fraaie woorden te gebruiken, maar aangename woorden. Zulke die kans hebben de mensen te behagen tot hun welzijn." *Prediker* past dit advies ook toe in het aanspreken van jongeren. Hij raadt jongeren aan om vooral te genieten en hun hart en hun ogen te volgen. Dat is een onverwacht advies, schertsend bedoeld. Op die manier trekt hij de aandacht. Vervolgens wijst hij hen op de tijdelijkheid van het leven.

Aandacht trekken

Prediker geeft daarna sprekende voorbeelden van de aftakeling en het achteruitgaan van het menselijk lichaam. Ik noem er een paar. De tanden die bot worden als afgesleten molenstenen. De benen die krom worden. De oudere die bang wordt om te vallen door hoogteverschil. Het grijs worden als een amandelboom. De oudere die korter slaapt en wakker wordt met de vroege vogels. Kortom, *Prediker* trekt met zijn woorden de aandacht. Dat is voor ons ook de kunst in het aanspreken van adolescenten.

Aan het denken zetten

We kennen het allemaal wel, de houding van een puber. Als je ze aanspreekt, staan ze te wachten tot je klaar bent om hun eigen ding weer te kunnen doen. Je krijgt het gevoel dat je boodschap het ene oor in en het andere oor weer uit gaat. Een puber hecht meer waarde aan de mening van leeftijdsgenoten, dan aan de boodschap van een volwassene. Het puberbrein staat niet open voor toespraken maar wil juist aan het denken worden gezet. Het is voor volwassenen dan ook de kunst om net als *Prediker* aangename woorden te vinden. Zo raken we de jongeren en zetten hen aan het denken. Meestal gaat dat beter met een vraag, dan dat we hen de les lezen. De puber is vaak eerder op de korte termijn gericht dan op een langer perspectief. Vraag bijvoorbeeld naar de toekomst; dat helpt hen om vooruit te denken.

Gods geboden

Toch blijft het niet bij een luisterend oor en uitdagende prikkelende vragen. We moeten als volwassenen en ouders ook heldere lijnen uitzetten. *Prediker* doet dat ook in de afsluiting van zijn boek. "Van alles wat gehoord is, is het einde van de zaak: Vrees God en houdt Zijn geboden, want dat betaamt alle mensen." En we mogen hen wijzen op de *Prediker* Jezus Christus die deze geboden volmaakt volbracht heeft. Dit is bevrijdend voor allen die er achter komen dat ze dat zelf niet kunnen.

Dhr. M. Geluk,
bestuurslid van Stichting Schuilplaats



Colofon

27e jaargang, juni 2011, nr. 2

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Schuilplaats en wordt toegezonden aan donateurs, kerkenraden, maatschappelijke en politieke organisaties en instellingen in de gezondheidszorg.

Redactie

Mevr. E.D. van de Lagemaat,
Mevr. H.M. van Dommelen, Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkte verder mee:

Dhr. M. Geluk, Mevr. C.J. van Gernerden-
Bor, Mevr. C.E. van Doorn

Fotografie

Foto's iStock

SchuilplaatsNieuws is gedrukt op FSC-papier. Het FSC-keurmerk geeft de zekerheid dat de grondstof voor het papier afkomstig is uit verantwoord beheerde bossen.

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. De hulpverlening is gericht op de behandeling van problemen in de relationele of psychische sfeer en op verwerkingsproblematiek zoals rouw en incest. Stichting Schuilplaats streeft naar samenwerking met andere organisaties.

Het maatschappelijk werk houdt op werkdagen telefonisch spreekuur van 8.30 tot 10.00 uur.

Nalaten

Om Schuilplaats in uw wilsbeschikking op te nemen, dient u de volgende zin te vermelden: "Ik legateer aan Stichting Schuilplaats te Veenendaal een bedrag van € ... om te worden afgegeven zonder kosten, drie maanden na mijn overlijden."

Postbus 7, 3900 AA Veenendaal

T (0318) 52 61 23

F (0318) 55 34 77

E info@stichtingschuilplaats.nl

I www.stichtingschuilplaats.nl

ING 1341400



Bestuur

Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter),
Katwijk; Dhr. Drs. A. Terlouw
(penningmeester), Gouda; Dhr. R. Geluk,
Ermelo; Dhr. H. de Vries (secretaris),
Apeldoorn; Mevr. W.S. van Wetten
(algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland