

Wat als uw pleegkind ...

... probeert om u uit zijn kamer te jagen door te schreeuwen?

Blijf stil zitten en zwijg.

... probeert om u uit zijn kamer te jagen met geweld?

Bescherm uzelf zonder terug te slaan. Vraag een derde persoon in de kamer. Is er niemand aanwezig en kunt u zichzelf niet beschermen? Beëindig dan de sit-in. Herneem de sit-in als u beter voorbereid bent met een getuige in huis.

... begint te huilen?

Blijf zitten en zwijg. Troost of knuffel uw kind niet.

... voorwaarden stelt of probeert te onderhandelen?

Antwoord dat u op zijn voorstel niet kunt ingaan en geef hiervoor geen reden (dit leidt alleen tot discussie). Blijf daarna zitten en zwijg.

... u negeert?

Misschien zet hij de muziek aan, de tv of een computerspel. Zet de sit-in rustig voort tot de tijd om is.

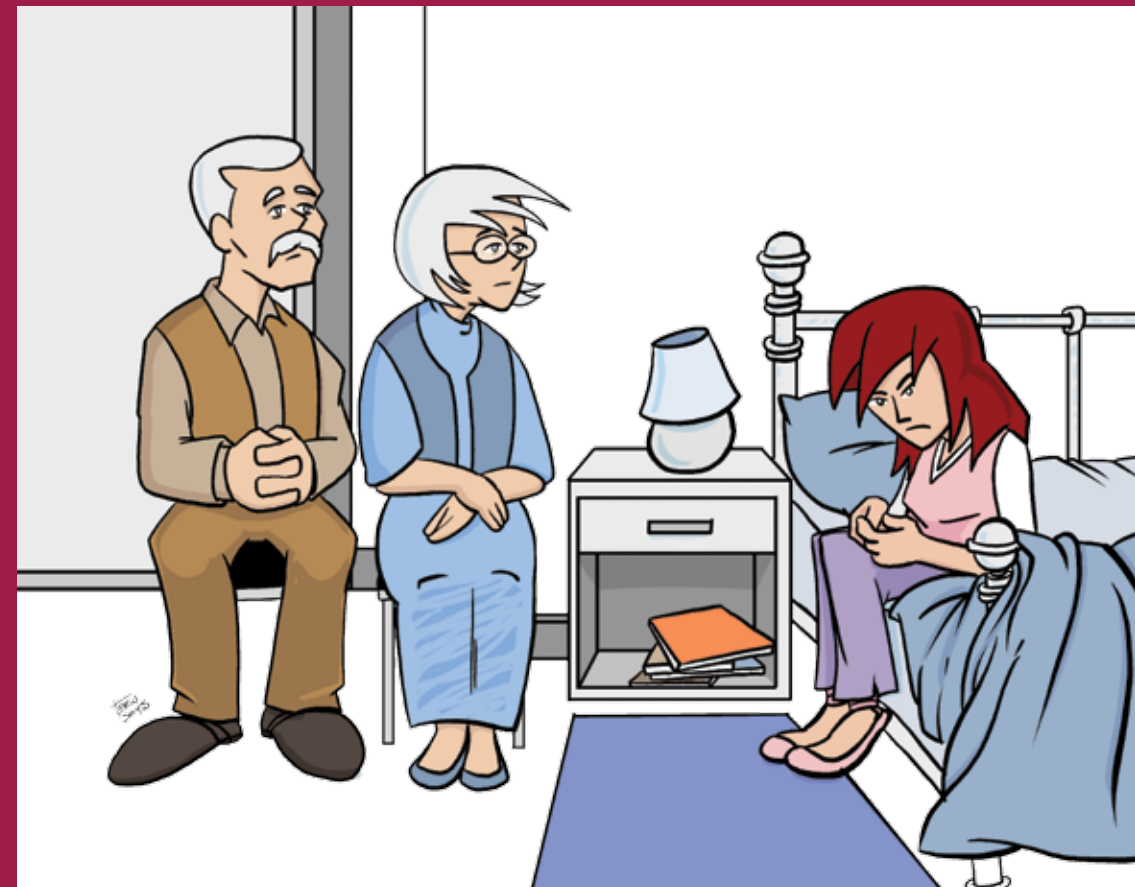
... gilt om de aandacht van andere mensen te trekken?

Waarschuw vooraf iedereen die het geschreeuw zou kunnen horen (bijv. burens). Leg uit wat er zou kunnen gebeuren.

Goed om te weten

- Het doel van de sit-in is niet dat u wint, maar wel dat u uw vastberadenheid toont.
- Uw aanwezigheid is veel belangrijker dan de voorstellen die uw pleegkind doet.
- Als uw pleegkind zich tijdens de sit-in misdraagt, wil dit niet zeggen dat de sit-in mislukt is.
- De herhaling van de sit-in betekent niet dat u geen vooruitgang boekt.
- Plan en oefen de sit-in vooraf met uw hulpverlener.

TIJD VOOR EEN... SIT-IN



Tekst: Frank Van Holen, Johan Vanderfaellie en Femke Vanschoonlandt

Illustraties door Ben Seys, www.benseys.com

Een meer diepgaande beschrijving vindt u in het boek van Haim Omer 'Geweldloos verzet in gezinnen'. Een nieuwe benadering van gewelddadig en zelfdestructief gedrag van kinderen en adolescenten, uitgegeven door Bohn Stafleu van Loghum.

Deze werkmap vormt een onderdeel van 'Pleegouders Versterken in Opvoeden – module Geweldloos Verzet', een intensief ondersteuningsprogramma voor pleegouders, ontwikkeld door de Vrije Universiteit Brussel en de Vlaamse diensten voor pleegzorg, met steun van het Agentschap Jongerenwelzijn.

TIJD VOOR EEN... SIT-IN

De sit-in laat u toe om actief weerstand te bieden aan probleemgedrag, zónder te escaleren of uw zelfbeheersing te verliezen. De sit-in is gericht op een welbepaald gedrag (gedrag dat u in de aankondiging heeft opgenomen). De bedoeling? Uw pleegkind laten weten dat u dat gedrag niet langer aanvaardt.



Hoe verloopt de sit-in?

- 1 Kies een rustig moment waarop u zelf zoveel mogelijk ontspannen bent. Doe zeker geen sit-in kort na een conflict. Onthoud: Smeed het ijzer als het koud is!
- 2 Ga de kamer van uw pleegkind binnen als uw pleegkind er is (enkele uren, een dag of zelfs enkele dagen na het incident waarop u wilt reageren).
- 3 Doe de deur achter u dicht.
- 4 Ga zo zitten dat uw pleegkind niet zomaar de kamer uit kan. Als uw pleegkind toch probeert te vertrekken, ga dan niet in conflict. Zet desnoods de sit-in verder zonder hem.
- 5 Zeg tegen uw pleegkind op een rustige en respectvolle manier: “Wij aanvaarden dit gedrag niet meer (benoem heel precies het onaanvaardbare gedrag). We zijn hier om een oplossing voor het probleem te vinden. We blijven hier zitten en wachten tot jij zelf een oplossing voorstelt.”
- 6 Zwijg en wacht op voorstellen van uw pleegkind.
- 7 Bekijk alle voorstellen van uw pleegkind positief en neem ze in overweging.
- 8 Als een voorstel redelijk klinkt, verlaat u de kamer met de volgende boodschap: “We geven dit voorstel een kans”.
- 9 Blijf stil zitten als uw pleegkind antwoordt met beschuldigingen (“Het is de schuld van mijn broer!”), eisen (“Als je een tv voor me koopt, houd ik op!”) of bedreigingen (“Dan loop ik weg!”). Laat u niet verleiden tot een discussie of ruzie. Zeg alleen: “Dit is geen redelijke oplossing”, en zet de sit-in verder.
- 10 Blijf gedurende de vooraf afgesproken tijd in de kamer als uw pleegkind geen redelijke of helemaal geen voorstellen doet. Verlaat daarna de kamer en zeg: “We hebben nog steeds geen oplossing gevonden”.
- 11 De duur van de sit-in varieert van een kwartier tot een uur. De leeftijd van het pleegkind is hiervoor een belangrijk criterium. Maar ook uw inschatting van hoelang u rustig kunt blijven, zonder te escaleren.

Wat moet u doen?

- Wacht geduldig en in stilte.
- Plan vooraf het beste tijdstip (u moet voldoende tijd vrij hebben).
- Zeg heel precies wat u wilt (bijvoorbeeld: “We aanvaarden niet langer dat je je broer slaat”).
- Als u verwacht dat uw pleegkind met geweld zal reageren, nodig dan een of twee familieleden of vrienden uit (in huis, maar niet in de kamer). Zeg tegen uw pleegkind: “We waren bang dat je met geweld zou reageren en daarom hebben we X uitgenodigd als getuige”. Een getuige aan de telefoon is ook een mogelijkheid.
- Vraag de getuige om de kamer binnen te komen als uw pleegkind agressief wordt. Meestal is dat voldoende om het geweld te stoppen.
- Herneem na afloop van de sit-in de dagelijkse routine. Kom niet meer terug op de sit-in of op de gewenste verandering.
- Beëindig de sit-in als uw pleegkind met geweld blijft reageren en u zichzelf niet langer kunt beschermen. Zet de sit-in op een andere dag verder.

Wat moet u *niet* doen?

- agressief worden;
- beschuldigingen uiten;
- preken;
- (be)dreigen;
- uw stem verheffen;
- ruzie maken of vechten;
- pleiten of onderhandelen;
- voorstellen van uw pleegkind achterdochtig in vraag stellen;
- dreigen met een nieuwe sit-in als een voorstel niet zou werken.