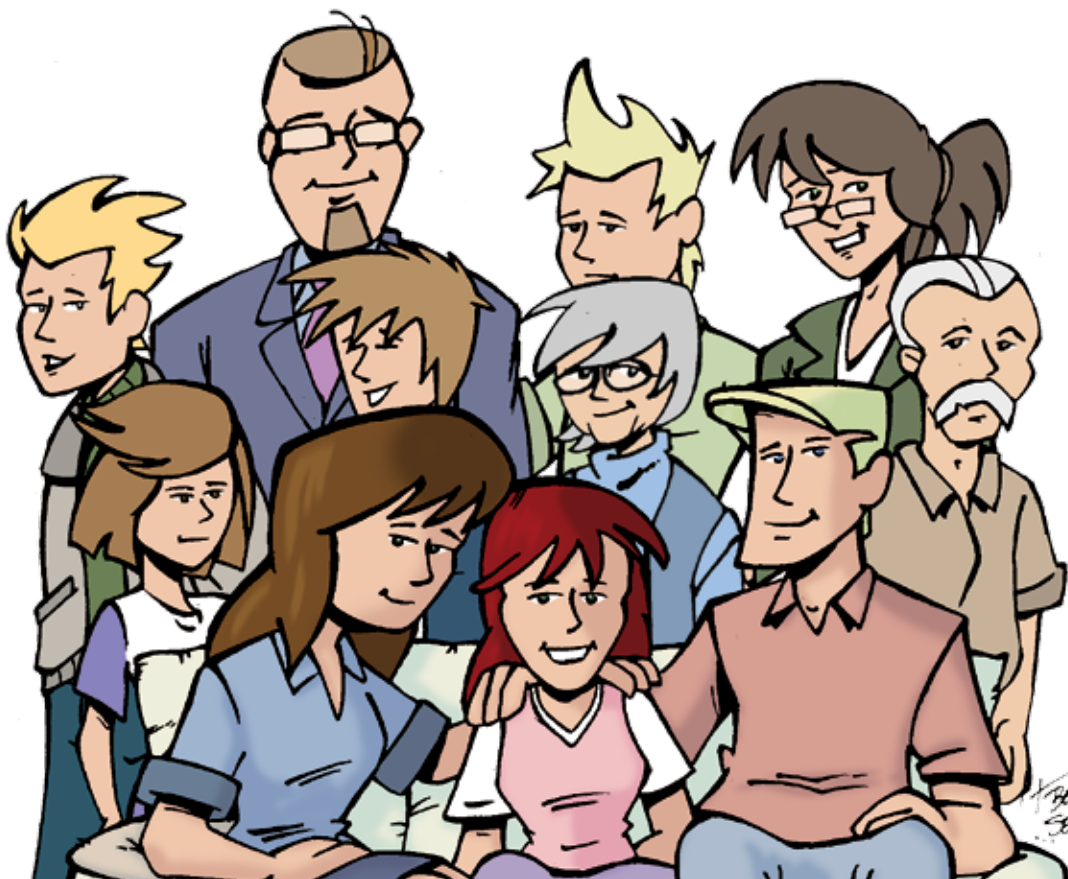


GEWELDLOOS VERZET IN UW GEZIN



GEWELDLOOS VERZET IN UW GEZIN

Eigen kind, schoon kind. Maar wat als uw kind gewelddadig is? Hoe gaat u om met zijn agressie? Hoe haalt u uw gezin uit de neerwaartse spiraal van geweld? Hoe voorkomt u dat de situatie uit de hand loopt? Hoe helpt u uw kind, uw familie én uzelf?

Ontelbare ouders vinden een uitweg via Geweldloos Verzet, een methode van de Israëlische psycholoog Haim Omer geïnspireerd op de leer van Gandhi. Ook wij baseren ons op Geweldloos Verzet om kinderen en jongeren opnieuw op het goede spoor te zetten en ouders in de opvoeding van hun kinderen te begeleiden.

Geweldloos Verzet werkt. U overwint gevoelens van hulpeloosheid, uw zelfvertrouwen groeit, en de verstandhouding in uw gezin verbetert. Maar Geweldloos Verzet werkt niet zómaar. Daarom ontwierpen we deze werkmap met richtlijnen voor ouders van kinderen met gewelddadig of destructief gedrag.

In verschillende folders maakt u kennis met de belangrijkste principes van Geweldloos Verzet:

- escalatie van conflicten vermijden;
- ouderlijke aanwezigheid verhogen;
- duidelijk stelling nemen tegen alle vormen van geweld bij uw kind én bij uzelf;
- uw engagement bij uw kind aankondigen;
- sit-ins organiseren;
- de kringloop van schaamte en stilte doorbreken;
- steun zoeken en vinden;
- uw kind leren om aangebrachte schade te herstellen;
- relatiegebaren gebruiken die losstaan van het gedrag van uw kind, maar die positieve interacties bevorderen.

Elk gezin is anders, ieder kind is anders. Uw hulpverlener helpt u om de benadering te vinden die het best bij u en uw kind past. We zetten u in deze werkmap alvast op weg met praktische tips en concrete voorbeelden om de methode in uw gezin toe te passen. De eerste stap in de goede richting? Het besef dat u er niet langer alleen voor staat.

Ik wens u veel goede moed!
Frank Van Holen

Is dit uw thuis?



Wat gebeurt er in uw gezin?

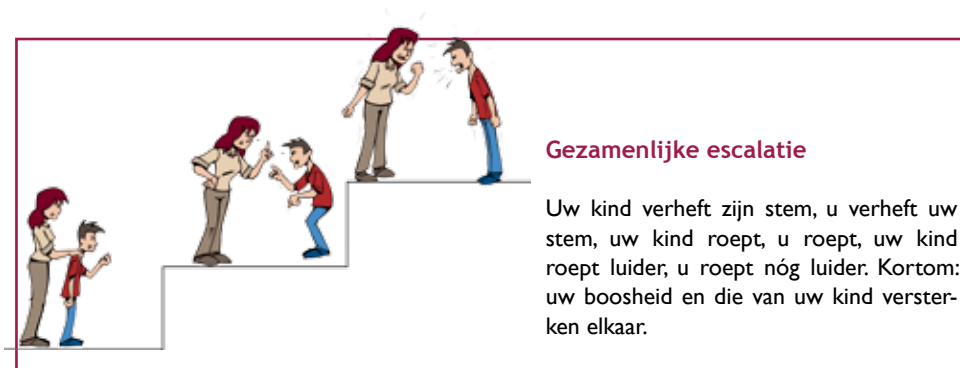
- Wie heeft de controle?
- Wie gaat winnen?
- Waar gaat dit naartoe?
- Hoeveel kunt u nog verdragen?
- Hebt u er genoeg van?
- Voelt u niet meer dat u van uw kind houdt?
- Voelt het aan alsof u uw kind verliest?
- Bent u bang dat iemand gekwetst wordt?
- Wilt u de situatie veranderen?
- Bent u klaar voor Geweldloos Verzet?

Wat is er eigenlijk aan de hand?

Ruzie, ruzie, en nog eens ruzie. Het blijft maar duren – net als een trein die niet kan stoppen. De situatie loopt echt uit de hand. Soms eindigt dit in geweld. Er wordt gescholden, geroepen, getrokken of geslagen.

U doet uw best. Maar zonder het te beseffen, maakt u de situatie misschien erger. Uw manier van reageren heeft een directe invloed op wat er gebeurt.

Hoe escaleert de confrontatie tussen u en uw kind? Er zijn twee herkenbare patronen: de *gezamenlijke* en de *toegevende escalatie*.



Gezamenlijke escalatie

Uw kind verheft zijn stem, u verheft uw stem, uw kind roept, u roept, uw kind roept luider, u roept *nóg* luider. Kortom: uw boosheid en die van uw kind versterken elkaar.



Toegevende escalatie

Uw kind roept, eist en bedreigt. Na een tijdje hebt u er genoeg van: u geeft toe. Uw kind leert dat het zijn zin krijgt, als het maar genoeg ophef maakt. Het gedraagt zich nog extremer. De eisen en dreigementen verergeren.

Twee ouders, twee patronen

Soms gebruikt de ene ouder het eerste patroon (gezamenlijke escalatie), en de andere ouder het tweede patroon (toegevende escalatie). Ouders kunnen ook heen en weer geslingerd worden tussen vechten en toegeven, en de patronen afwisselen.

Hoe vaker u toegeeft, hoe bozer u wordt. En dan is een uitbarsting niet meer veraf. Gevolg? U wordt banger en bent *nóg* meer geneigd om toe te geven. Dit is heel verwarrend voor uw kind, en het maakt de situatie er niet beter op. Het ouderlijke huis lijkt meer en meer op een slagveld. Het kleinste meningsverschil kan al tot een uitbarsting leiden.

Geweldloos Verzet leert u op een andere manier met uw kind omgaan. Zo maakt u een einde aan het schadelijke gedrag en voorkomt u de escalatie van geweld. Ervaring en onderzoek tonen aan dat deze methode heel goed werkt.

De belangrijkste principes van Geweldloos Verzet:

- duidelijk stelling nemen tegen iedere vorm van gewelddadig, risicovol of antisociaal gedrag;
- absoluut vermijden van lichamelijk of verbaal geweld;
- verhogen van uw positieve aanwezigheid in het leven van uw kind.

Uw devies als ouder wordt:

“Op deze manier wil ik niet verder leven. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om de situatie te veranderen. Behalve jou lichamelijk of verbaal aanvallen!”

Wat moet u doen?

- rustig blijven;
- stoppen en nadenken;
- positief blijven;
- de tijd nemen om uw reactie voor te bereiden;
- niemand veroordelen;
- uw kind vertellen dat u dit doet omdat u hem graag ziet;
- zacht en vastberaden zijn;
- doorzetten;
- weerstaan aan het geweld;
- geloven dat het beter kan gaan.

Wat moet u *niet* doen?

- reageren;
- te veel praten;
- ruzie maken;
- preken;
- bedreigen;
- uw stem verheffen;
- sarcastisch zijn;
- beschuldigen;
- pijnlijke zaken zeggen;
- agressieve lichaamstaal gebruiken.

Wat is ouderlijke aanwezigheid?

Uw kind weet wat mag en niet mag. Dat hebt u hem geleerd. Hij weet het zelfs als u niet in de buurt bent. Geweldloos Verzet noemt dit ‘ouderlijke aanwezigheid’: de ouders zijn aanwezig in de gedachten van hun kind. Zoiets als Big Brother is watching you, maar dan op een positieve manier.

Ouderlijke aanwezigheid is heel belangrijk. Uw kind weet welke overtuigingen en waarden u en uw partner hebben. En dat referentiekader komt goed van pas als hij andere mensen leert kennen en nieuwe ervaringen opdoet. Ouderlijke aanwezigheid blijft belangrijk, ook al stelt uw kind op latere leeftijd uw ideeën en overtuigingen openlijk in vraag. Deze reactie hoort bij de normale ontwikkeling, en maakt deel uit van het groeiproces.

Ouderlijke afwezigheid kan de reden zijn waarom uw kind ontspoot. Uw invloed is dan niet langer sterk genoeg om uw kind te doen beseffen hoe hij zich moet gedragen. U bent als het ware niet meer in zijn gedachten – u bent niet meer ‘aanwezig’. En ook al laat uw kind niets merken: uw afwezigheid maakt hem bang.

Gezocht: ouderlijke aanwezigheid

Hoe herwint u ouderlijke aanwezigheid? Door uw beeld als liefhebbende ouder te versterken. Vertel uw kind dat u hem graag ziet, dat u er altijd voor hem zult zijn, wat er ook gebeurt. Vertel uw kind ook dat u zijn onaanvaardbare gedrag nooit zult aanvaarden. Want ook dat is liefde.

Goed om te weten

- U moet niet winnen.
- Probeer niet om van uw kind iemand anders te maken.
- U houdt van uw kind – juist daarom biedt u weerstand aan zijn gedrag.
- Het heeft geen zin om uw kind de les te lezen.
- Antwoord nooit met geweld.

In een tweeoudergezin is het belangrijk dat beide ouders samenwerken. Verdeeldheid is verwarrend voor uw kind. Het zal niet weten wat u van hem verwacht. Slaagt u er niet in om met uw partner samen te werken? Dan kunt u beter nog geen drastische veranderingen in uw huishouden doorvoeren.

Bent u een alleenstaande ouder? Zoek dan mensen die u kunnen helpen. In de folder ‘U staat er niet alleen voor’ leest u hierover meer.

Een belangrijk deel van ouderlijke aanwezigheid is het herstel van uw relatie met uw kind. In de folder ‘Hersteldienst voor relaties’ leest u hierover meer.

