

GEWELDLOOS VERZET EN NIEUWE AUTORITEIT IN GEZINNEN

Én nabijheid bieden, én grenzen stellen

Jan HOET en Leen HERMKENS¹

Destructief gedrag van jongeren stelt ouders en opvoeders voor een enorme uitdaging. Wanneer ouders geconfronteerd worden met agressie, spijbelen, druggebruik, computermisbruik, weglopen, suïcidedreiging... voelen ze zich meestal zeer machteloos. Sommigen reageren met straffend en repressief optreden, anderen proberen het destructief gedrag in te dijken door toegevingen te doen. Geen van beide werkt. In sommige gezinnen zal de ene ouder straffend reageren, terwijl de ander toegeeft: zo heffen ze elkaars aanpak op. Veel ouders komen met hun kinderen in een negatieve spiraal van escalaties terecht: vijandigheid roept vijandigheid op, en toegevingen leiden tot nog meer eisen en dreigementen. Ouders en jongeren komen zo terecht in vicieuze cirkels van gewelddadigheid en hulpeloosheid.

Haim Omer, hoogleraar psychologie aan de universiteit van Tel Aviv, ging op zoek naar het

antwoord op de vraag: hoe kunnen we met conflicten omgaan, hoe kunnen we positieve krachten in relaties mobiliseren en hoe kunnen we de-escaleren? Hij ontwikkelde een nieuwe benadering voor de hulpverlening aan gezinnen met adolescenten die destructief gedrag vertonen. Hij geeft ouders en opvoeders concrete handvatten om de escalatie te stoppen, uit de machteloosheid te stappen en actieve weerstand te bieden tegen agressief en destructief gedrag. Hij inspireert zich hierbij op geweldloze methoden uit de sociaal-politieke arena zoals door Mahatma Gandhi en Martin Luther King werden gehanteerd. Het zijn geweldloze methoden om strijd te voeren tegen onderdrukking en uitbuiting, daar waar gesprek en overreding onvoldoende effectief bleken. In analogie hiermee ontwierp Haim Omer zijn 'geweldloos-verzet-training' voor ouders die zich machteloos voelen tegenover destructief gedrag van hun kind².

-
- 1 Beide auteurs zijn werkzaam als gezinstherapeut en zijn docent en supervisor bij Leren Over Leven, leerschool voor contextuele hulpverlening en therapie (www.lerenoverleven.org); zij geven introductie, opleiding en supervisie in geweldloos verzet en nieuwe autoriteit. Jan Hoet is psycholoog (contact: hoet.j@skynet.be) en Leen Hermkens is maatschappelijk werker (contact: leen.hermkens@live.nl). Deze bijdrage verscheen eerder in Rondom gezin, een uitgave van gezinspastoraal (lente 2013).
 - 2 OMER, H., Helping parents deal with children's acute disciplinary problems without escalation: the principle of non-violent resistance, in: *Family Process*, 40 (2001) 1; en WEINBLATT, U. & OMER, H., Nonviolent resistance: a treatment for parents of children with acute behavior problems, in: *Journal of Marital and Family Therapy*, 34 (2008) 1.

"An eye for an eye only ends up making the whole world blind." (Mahatma Gandhi)

Nieuwe autoriteit

Haim Omer situeert de toenemende groep agressieve en intimiderende jongeren in onze Westerse en welvarende samenleving in een veranderde cultuur waar we op zoek zijn naar nieuwe vormen van autoriteit. Ouders, leerkrachten, politiemannen, leiders van jeugdbewegingen en andere gezagsfiguren hebben niet meer de autoriteit van vroeger. Zij worstelen met de vraag hoe ze hun autoriteit op een goede manier kunnen vormgeven. En kinderen en jongeren kunnen de klassieke uitoefening van autoriteit niet meer accepteren. Autoriteit werd vroeger ondersteund door alle sectoren van de maatschappij. Vandaag is dat niet meer zo. En we willen ook niet meer de autoriteit van 'vaders wil is wet'. Vandaag zijn liefde, aanmoediging en vrijheid belangrijke waarden in de opvoeding. Ze maken deel uit van een grote droom in de geschiedenis van de opvoeding, maar ze hebben tot een grote ontgoocheling geleid: jongeren die niet met autoriteit en grenzen in aanraking kwamen, blijken een te laag zelfwaardegevoel te hebben, en worden zeer onzekere volwassenen. Ze hebben een lage frustratiedrempel, ze hebben meer problemen met impulscontrole, ze lopen meer risico op verslaving, depressie en criminaliteit.³

“**Jongeren die niet met autoriteit en grenzen in aanraking kwamen, blijken een te laag zelfwaardegevoel te hebben, en worden zeer onzekere volwassenen.**”

Essentieel in het ontwikkelen van een goed zelfwaardegevoel, hebben jongeren de ervaring nodig dat ze moeilijkheden kunnen overwinnen. Liefde, enthousiasme en positieve feedback zijn hierin noodzakelijk, maar niet voldoende. Er zijn volwassenen nodig die aan jongeren kunnen zeggen dat ze verwacht worden hindernissen, die ze misschien liever zouden vermijden, toch te nemen: *"We verwachten dat je dit doet..."* Hiervoor hebben we autoriteit nodig.

De **klassieke autoriteit** was vroeger gebaseerd op afstand en angst. Autoriteit kwam van bovenaf, vanuit de persoon: *"Je moet gehoorzamen omdat ik je vader ben!"* Het kind of de jongere werd verantwoordelijk gesteld voor escalaties. De traditionele autoriteit was immuun voor kritiek. Er was de noodzaak om te controleren, en het kind moest gehoorzamen. En als kinderen niet gehoorzaamden, dan werd er gedreigd en gestraft, en vooral onmiddellijk gestraft. In deze traditionele autoriteitsverhoudingen is er sprake van een bevelshuishouding⁴

Haim Omer (2011) stelt een **nieuwe autoriteit** voor, die aanwezigheid, nabijheid en betrokkenheid aanbiedt. Nieuwe autoriteit is verankerd in een sociaal netwerk, en komt vanuit de houding: *"We zijn verantwoordelijk voor jou. Het is onze plicht en ons recht om leiding te nemen en grenzen aan te geven."* Deze leiding wordt ondersteund door een netwerk van gelijkgestemden. De nieuwe autoriteit gaat transparant te werk: *"We vertellen wat we gaan doen, en we doen wat we zeggen."* Nieuwe autoriteit gaat er vanuit dat deze niet onfeilbaar is en heeft oog voor het eigen aandeel in conflicten. Na een conflict wordt er gestreefd naar verzoening. Hier is sprake van een onderhandelingshuishouding. (Zie: de Swaan, 1982)

3 OMER, H., *Nieuwe Autoriteit. Samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers, 2011

4 DE SWAAN, A., *Uitgaansbeperking en uitgaansangst; over de verschuiving van bevelshuishouding naar onderhandelingshuishouding*, in: *De mens is de mens een zorg*. Amsterdam: Meulenhoff, 1982

Ouderlijke aanwezigheid

De nieuwe autoriteit is gebaseerd op ouderlijke aanwezigheid, nabijheid en betrokkenheid. Vooral bij adolescenten die destructief gedrag vertonen, is het risico dat ouders uitgeput raken en het opgeven om te reageren, zeer groot. *"Naar de vrienden luisteren ze wel, wij hebben er niets meer aan te zeggen! Wij zijn hotel. Ze komen enkel als ze hun bed nodig hebben, en als ze de koelkast kunnen plunderen. En dan zijn we ook nog bankier, als ze zakgeld nodig hebben."* Met een *"doe maar wat je niet laten kunt"* trekken ouders zich teleurgesteld en machteloos terug uit het leven van hun kinderen. Het lijkt dan alsof adolescenten bekomen wat ze graag willen, namelijk geen bemoeienissen van volwassenen, maar ze worden in de steek gelaten als ouders denken dat ze niet meer nodig zijn. Jongeren kunnen dat opvatten als onverschilligheid.

Haim Omer steunt ouders om (opnieuw) prominent aanwezig te zijn in het leven van hun kind. Hij leert ze hun aandacht te richten op hun eigen opvoedgedrag en verantwoordelijkheid op te nemen voor eigen aandeel in escalaties. Anders dan het destructief gedrag van hun kind rechtstreeks proberen te veranderen, leren ouders op een vastberaden, geweldloze en respectvolle manier weerstand te bieden. Het vergt moed om eigen escalerend gedrag onder ogen te zien en te stoppen. De boodschap die ze nu aan hun kind geven luidt: *"Wij zijn je ouders, en wij blijven je ouders. Wij zijn er wanneer het goed en aangenaam is, maar ook als het er vervelend en provocerend aan toe gaat. Je kan ons niet ontslaan. Je kan niet van ons scheiden. Je kan ons niet doen zwijgen. Wij houden van je. Wij laten je niet vallen. Wij geven je niet op."*

Ouderlijke aanwezigheid is de sterkste predictor dat jongeren uit moeilijkheden blijven. Ouderlijke aanwezigheid vermindert het risico op

schooluitval, gedragsproblemen, delinquentie, enz. Contact en vastberaden aanwezigheid zijn de middelen waarmee een geweldloze strijd aangegaan wordt tegenover agressief of destructief gedrag. Het is dus wel degelijk een strijd. Zich van strijd onthouden, niets doen, betekent dat het geweld in stand gehouden wordt. Zo ging Gandhi ervan uit dat eisen of smeebeden die niet ondersteund worden door enige vorm van macht, weinig invloed hebben. Het is een constructieve strijd waarbij ouders leren een niet vernederende of beledigende houding aan te nemen. Dit is anders dan een destructieve strijd waarbij men probeert de ander te verslaan of te beschadigen.

“Ouderlijke aanwezigheid is de sterkste predictor dat jongeren uit moeilijkheden blijven. Ouderlijke aanwezigheid vermindert het risico op schooluitval, gedragsproblemen, delinquentie, enz.”

Ouders leren dat ze niet hoeven te winnen, maar ze moeten wel volhouden. Het is een strijd die erop gericht is de - soms stille - aanwezigheid van ouders in het leven van hun kind te doen toenemen, en dit zonder schelden, dreigen of slaan, zonder escalaties. Deze strijd is dus in de eerste plaats gericht op de houding en acties van de ouders, en niet zozeer op de reacties van jongeren. De belangrijkste doelstelling hierbij is het verminderen van machteloosheidsgevoelens van ouders en het verhogen van hun zelfwaardegevoel. Door betrouwbare aanwezigheid, standvastigheid en doorzettingsvermogen wordt het zelfrespect en daarmee de psychische zekerheid van ouders bevorderd. Omer noemt dit 'de ankerfunctie' van ouders, die daarmee 'een veilige haven' voor hun kinderen zijn. Het is pas wanneer ouders erin slagen deze houding geruime tijd te laten duren, dat

ook jongeren zich psychisch veiliger en zekerder kunnen gaan voelen. Het wordt voor jongeren daardoor moeilijk om destructief gedrag vol te houden.

Haim Omer ontwikkelde methodieken om de frustratie van ouders om te zetten in concrete actie: ouders leren zelfcontrole te herwinnen, ze leren hulpbronnen in te schakelen, eenzijdig actieve weerstand te bieden, en verzoenende gebaren te stellen⁵.

Zelfcontrole

Bij geweldloos verzet ligt de eerste nadruk op controle over het eigen handelen van de volwassene. Dit is nodig wil men escalaties voorkomen of stopzetten. Ouders worden geholpen om ineffectieve communicatiegewoonten te herkennen, zoals kibbelen, dreigen, zagen, smeken, preken en schreeuwen. Zij nemen verantwoordelijkheid voor hun eigen aandeel in de escalaties en engageren zich om geweldloos te zijn: *"Ik zal zelf geen agressief gedrag vertonen, ik zal je niet belachelijk maken, ik zal je niet vernederen, ik zal je niet slaan."*

Ook ontwikkelen zij alternatieve interactiewijzen. Zo leren ze bijvoorbeeld korte en duidelijke boodschappen te geven, geen oordelende taal te gebruiken en discussies te vermijden. *"Het is mijn taak als ouder. Ik moet dit doen."* Of: *"Ik kan je niet dwingen. Ik zal hierover nadenken, en ik kom erop terug."* Er wordt geleerd de tijd te gebruiken als middel in emotieregulatie. Een belangrijk principe is uitstel van reactie. Indien er voldoende veiligheid is - ook voor andere gezinsleden - hoeft een ouder niet onmiddellijk te reageren op probleemgedrag. Als er hevige

conflicten zijn tussen broers en zussen moet er natuurlijk wel ingegrepen worden om de veiligheid te herstellen. Vervolgens kan er een stilte ingelast worden. Zwijgen is niet hetzelfde als negeren of opgeven. (Zie: Omer, 2007) Wanneer de heftige emotie gezakt is en de rust teruggekeerd, kan de ouder 'het ijzer smeden wanneer het koud is'. Een uitgestelde reactie is een krachtig neerzetten van continuïteit in ouderlijke aanwezigheid. *"Ik heb erover nagedacht, en ik wil het met je hebben over..."*, is voor veel adolescenten een vorm van ouderlijke betrokkenheid die ze niet meer verwacht hadden.

Hulpbronnen

Haim Omer is ervan overtuigd dat ouders alleen niet kunnen weerstaan aan agressief en destructief gedrag van adolescenten. Isolement maakt ouders machteloos: het gevoel er alleen voor te staan en onvoldoende veerkrachtig te zijn. (Zie: Omer, 2007) Ze hebben ondersteuning nodig van familie, vrienden, burens, kennissen, leraren... Daarom vraagt hij ze om een netwerk uit te bouwen van mensen die achter hun keuze staan om op een geweldloze manier het probleemgedrag van hun kind aan te pakken. Op die manier komt autoriteit niet van één of twee ouders, maar van een 'team' van verantwoordelijke en betrokken volwassenen. Of zoals het oude Afrikaans gezegde stelt: *"It takes a village to raise a child."*

Steunfiguren kunnen op verschillende manieren helpen. Ze kunnen bezorgdheid uitdrukken, emotionele ondersteuning bieden aan ouders of kind, ze kunnen telefonisch bereikbaar zijn en contact houden, ze kunnen aanwezigheid aan-

5 OMER, H., *Geweldloos Verzet in Gezinnen. Een nieuwe benadering van gewelddadig en zelfdestructief gedrag van kinderen en adolescenten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2007.

bieden waar een uitbarsting dreigt, ze kunnen bemiddelen... Het is belangrijk dat steunende figuren het kind op een positieve en respectvolle manier benaderen. Het is niet de bedoeling dat het kind beschuldigd wordt en in een isolement terecht komt. En het is ook niet de bedoeling dat steunfiguren de taak van ouders overnemen.

Zo'n steunend netwerk veronderstelt natuurlijk dat ouders de geheimhouding doorbreken. Het vraagt moed om 'de vuile was buiten te hangen', en aan buitenstaanders te vertellen dat er binnenskamers geweld en problemen zijn. Schaamte en 'de blik van de ander' houdt hen vaak tegen deze moeilijke, maar tevens meest noodzakelijke stap te nemen in het uitvoeren van geweldloos verzet. Geheimhouding houdt het geweld in stand, dus opheffen van dat geheim is een cruciaal moment. Openheid en transparantie zijn noodzakelijk om uit de machteloze frustratie te stappen. Het benoemen van gewelddadig gedrag is een eerste stap in de strijd tegen geweld.

“ **Geheimhouding houdt het geweld in stand. Openheid en transparantie zijn noodzakelijk om uit de machteloze frustratie te stappen.** ”

Ouders verwachten dat ze beoordeeld en afgekeurd zullen worden als slechte of tekortschietsende ouders. Vaak ook zijn ouders bang dat het openlijk benoemen van de problemen nadelig zal uitpakken voor hun kind. De ervaring leert dat er gelukkig heel veel mensen zijn die een geweldloze benadering willen steunen. Omer noemt dat 'systemische aanwezigheid': dat wil zeggen dat ouders en kinderen het gevoel hebben dat de omgeving de ouders steunt en hen sociale bevestiging geeft. (Zie: Omer, 2007) Dat

doet het zelfwaardegevoel van ouders verbeteren, én de gezinssituatie wordt hierdoor minder onveilig.

Actief verzet

Wanneer er ernstige alarmsignalen zijn betreffende het gedrag van een jongere (bijvoorbeeld langere perioden wegblijven, vermoeden van druggebruik, enz.), dan zullen ouders hun aanwezigheid verhogen door eenzijdige acties te ondernemen.

Zo kunnen ze als eerste stap een '**aankondiging**' doen. Ze schrijven op een respectvolle en liefhebbende manier een brief aan hun kind, waarin ze uitleggen dat ze hun gedrag zullen veranderen. Ze benoemen in de brief het geweld of destructief gedrag dat ze niet meer zullen accepteren, en ze kondigen aan dat ze een steunend netwerk zullen informeren. Ze verbinden er zich toe geen geweld te zullen gebruiken. De brief wordt op een rustig moment voorgelezen. Door de boodschap te ritualiseren, wordt een keerpunt gemarkeerd.

Meestal is dit niet voldoende om het destructief gedrag te doen stoppen. Integendeel, ouders worden gewaarschuwd dat ze in eerste instantie misschien moeten voorbereid zijn op nog meer agressie. Bij voortdurend destructief gedrag leren ouders een '**sit-in**' te houden: ze gaan op een rustig moment op de kamer van de jongere zitten, en vragen een voorstel om een bijdrage te leveren tot vermindering of stopzetten van destructief gedrag. Ze blijven in stilte wachten tot de jongere een aanvaardbaar voorstel doet. Hierbij is het succes van dergelijke actie niet zozeer afhankelijk van het voorstel van de jongere, maar van de krachtige stilzwijgende aanwezigheid van ouders. Dit is een actie die bij ouders het gevoel van bekwaam ouderschap doet toenemen.

Wanneer een jongere te laat thuiskomt of nachten wegblijft, leren ouders een **'telefoonronde'** te doen: vrienden van de jongere worden opgebeld, familieleden, ouders van de vrienden, uitbaters van cafés of dancings, ... Ouders zeggen dat ze ongerust zijn, ze vragen of hun zoon of dochter gezien werd, of er enig idee is waar hun kind is, en ze vragen door te geven dat er rondgebeld wordt en dat ze vragen contact op te nemen. Ook dit is weer het verhogen van de ouderlijke aanwezigheid. Elk telefoontje houdt de boodschap in: "We zijn er." Elk telefoontje is de bevestiging van de plicht en het recht van ouders om toezicht te houden.

Wanneer een jongere wegloopt, slecht gezelschap opzoekt of zich onttrekt aan ouderlijk toezicht, dan kan een actie van geweldloos verzet erin bestaan de jongere te **'volgen'**: ouders gaan dan naar de plaatsen waar hun kind zou kunnen zijn, en waar het probleemgedrag zich voordoet. Ze spreken eventuele vrienden aan, drukken bezorgdheid uit en vragen de boodschap door te geven contact met thuis op te nemen met de mededeling dat er niet gestraft zal worden. Wanneer de jongere zelf aangetroffen wordt, is het belangrijk om argumentaties en escalaties te vermijden. Dit is een actie van ouderlijke aanwezigheid, die vastbeslotenheid toont om een contactbreuk te voorkomen of te herstellen.

Ouders leren ook **'bevelen weigeren'**. Dit is in tegenstelling tot bovenstaande acties die een reactie zijn op incidenten, een antwoord op een status quo. In veel gezinnen zijn er op een sluipende manier gewoontes ontstaan, waarbij ouders automatisch gehoorzamen aan allerlei grillen van kinderen. De gewoonte om bepaald eten klaar te maken, om bepaalde televisieprogramma's te zien, om jongeren met de auto ergens heen te brengen, om geld te geven, om merkkleding te kopen, om niet meer in de kamer van een zoon of dochter te komen, om

geen vragen te stellen over school, ... Ouders leren zich bewust te worden van allerlei grillen die verplichtingen geworden zijn. Ze leren de boodschap te geven: *"Ik heb gemerkt dat ik me daar niet goed bij voel. Ik heb besloten ermee op te houden."* Dit is niet bedoeld als straf, het is bedoeld om ouders weer stem te laten verwerven als ouder.

Verzoeningsgebaren

In de visie van Gandhi en King gaat het niet enkel om de afwezigheid van geweld. Zij eisten van zichzelf en van hun volgelingen ook werkelijk respect voor de tegenstander. De logica hierachter komt voort uit het inzicht dat de tegenstander niet ééndimensionaal is. De tegenstander is meer dan enkel een tegenstander. Gebaren van respect en verzoening kunnen de positieve stemmen aan de kant van de tegenstander versterken. Zo ook bij geweldloos verzet in gezinnen. Gebaren van respect en verzoening van de kant van de ouders (zonder dat ze toegeven), vergroten de kans dat voeding gegeven wordt aan positieve interacties. Met verzoenende gebaren wordt hier bedoeld: waarderende uitspraken, symbolische cadeautjes (een extra-tje), voorstellen tot gezamenlijke activiteiten, of toegeven zelf iets niet goed gedaan te hebben.

Dit alles staat los van al dan niet goed te keuren gedrag van de jongere. Het zijn dus geen beloningen voor goed gedrag. Deze houding van verzoening en respect betekent dat de agressieve jongere niet herleid wordt tot het monster. Verzoeningsgebaren helpen de relatie te verbreden: de relatie bestaat niet enkel uit conflict. Het zijn acties van zelfcontrole die het onderscheid tussen persoon en gedrag aangeven: *"Ik bestrijd jou niet als persoon. Ik bestrijd je destructief gedrag."* Verzoeningsgebaren worden aangeboden 'als het ijzer koud is', ze vinden plaats wanneer het rustig is, niet onmiddellijk

na een incident. En zelfs wanneer de jongere het verzoeningsgebaar niet accepteert, dan nog is het een daad van positieve aanwezigheid van de ouder geweest.

Toepassing

Kenmerkend voor gewelddoos verzet is dat deze benadering, anders dan andere werkwijzen in verband met ernstige gedragsproblemen, niet rechtstreeks gericht is op het gedrag van het kind. Ouders zijn hier geen mediators of co-therapeuten die verantwoordelijk zijn voor gedragsverandering van hun kind. De doelstellingen van gewelddoos verzet betreffen in de eerste plaats een beter welbevinden van de ouders: betere reacties door meer aanwezigheid en minder impulsieve reacties, verbetering van zelfwaardering van ouders, en minder machteloosheid door steun te ervaren. Criteria ter beoordeling van dit trainingsmodel zijn dus oudervariabelen, in plaats van zoals gebruikelijk kind-variabelen.

“Ouders zijn geen mediators of co-therapeuten die verantwoordelijk zijn voor gedragsverandering van hun kind.”

Gewelddoos verzet en nieuwe autoriteit leveren niet enkel aan ouders, maar ook aan andere autoriteitsfiguren manieren om zowel liefde als leiderschap te bieden. Vandaag wordt dit gedachtegoed ook geïmplementeerd in scholen, in residentiële instellingen voor bijzondere jeugdzorg, in pleegzorg, in kinderpsychiatrie, enz. Ook de doelgroepen zijn ondertussen uitgebreid. Haim Omer ontwikkelde zijn methodiek vooral voor ouders van gewelddadige adolescenten, maar nu worden ook toepassingen ontwikkeld voor ouders van angstige en extreem teruggetrokken jongeren, alsook voor andere leeftijden. Er wordt niet enkel gewerkt met individuele ouderparen, maar tegenwoordig worden ook programma's aangeboden voor oudergroepen.

Wetenschappelijk onderzoek⁶ over deze aanpak is veelbelovend. Er is sprake van een significante afname van probleemgedrag en ouderlijke hulpeloosheid, en van een toename van gevoelens van ouderlijke competentie en van ondersteuning. Gewelddoos verzet en nieuwe autoriteit zullen niet alle agressief en destructief gedrag uit de wereld helpen, maar het is ongetwijfeld een manier om relaties tussen ouders en kinderen minder gewelddadig te maken, en dus om aan een humanere wereld te bouwen.

6 Van Holen, F., Vanschoonlandt, F., Vanderfaeillie, J. en Omer, H., Een ondersteuningsprogramma voor pleegouders gebaseerd op Gewelddoos Verzet, in: *Op weg met pleegzorg, Kansen en Risico's. Acco*, Leuven/Den Haag, 2012.