

# ‘Zelfs professionals wisten het niet meer’



De agressieve buien van hun zoon (8) drijven Francine Postma en haar man tot wanhoop. Op het dieptepunt is er eindelijk redding: een nieuwe methode. Maar ook die vergt eerst de nodige inspanning: “Het voelt zó onnatuurlijk om tegen een kind dat keihard ‘Kutmoeder!’ schreeuwt, te zeggen: ‘Praat maar met een rustige stem.’”

door Francine Postma

Wat doe je, als je kind regelmatig zó uit zijn dak gaat, dat het gevaarlijk wordt? Wanneer je tweede kind doodsbang is voor zijn grote, gevaarlijke broer, je armen vol blauwe plekken en tandafdrukken zitten en je in je eigen huis voortdurend op je hoede moet zijn voor klappen, trappen of rondvliegend meubilair? Als het maar lang genoeg doorgaat, stort je in, kan ik intussen uit ervaring zeggen. Op een gegeven moment was ik zo uitgeput, wanhopig en gedesilluseerd door de dagelijkse agressieve woede-uitbarstingen van onze 7-jarige zoon, dat ik toen eigenlijk alleen nog maar kon huilen. Mijn enige zekerheid was, dat ik dit niet langer meer volhield.

**Op dat moment wisten mijn man en ik al een poosje** dat onze zoon een autisme spectrum stoornis had. De diagnose was een kleine opluchting geweest, na jaren van zoeken en onzekerheid. Het was fijn om te horen dat het niet onze schuld was dat hij bijna nooit luisterde, regels aan zijn laars lapte en voortdurend de strijd aanging met ons en zijn kleine broertje. Dat zijn moeilijke gedrag kwam door iets in zijn hersenen, waar hij zelf ook niets aan kon doen. Tegelijkertijd was de diagnose het begin van weer een nieuwe zoektocht. Want wat wisten wij nou van autisme? We kregen een gezinsbegeleidster, die wekelijks langskwam om ons opvoedadvies te geven. Daarnaast lazen we stapels en

stapels boeken en struinden we internet af op zoek naar informatie over autisme. Braaf volgden we de vele adviezen op, zonder enig resultaat. Zo hingen we overal in huis pictogrammen op, omdat ons kind behoefte zou hebben aan beelden in plaats van aan woorden. Maar hij ergerde zich dood aan al die plaatjes en scheurde ze schreeuwend aan stukken. "Volhouden", zei onze gezinsbegeleidster. "Nieuw gedrag aanleren kost tijd!" Ondertussen bleef onze zoon onhandelbaar en raakten wij met de dag dieper in de put.

Zo ging het niet langer. De gezinsbegeleidster stelde voor om onze zoon een poosje halve dagen naar een psychiatrische dagbehandeling te laten gaan. Dat zou thuis de druk even van de ketel halen. We zouden dan eindelijk eens wat meer aandacht kunnen besteden aan onze tweede zoon, die steeds meer in de verdrukking dreigde te komen – iets waarover ik me vreselijk schuldig voelde. Onze jongste was nog geen 4, te klein om te begrijpen wat autisme was. We probeerden hem uit te leggen dat hij het niet kon helpen dat zijn broer vaak zo boos op hem werd. Dat zijn broer het eigenlijk óók niet kon helpen, maar gewoon last had van "een vol hoofd". Het brak ons hart om te zien hoe onze 3-jarige keer op keer, tegen beter weten in, toenadering zocht tot zijn grote broer, om vervolgens weer uitgelachen, weggestuurd of geslagen te worden. Hoe bang en van streek dat hem telkens weer maakte. Van pure stress was hij zelfs weer in zijn broek gaan plassen. Eigenlijk gaf dat de doorslag. Er moest iets gebeuren, anders ging ons hele gezin eraan onderdoor.

**Op de dagbehandeling waren ze een jaar geleden overgestapt** naar een methode die goed werkte bij kinderen met gedragsproblemen: Non Violent Resistance, kortweg NVR (zie kader). Het uitgangspunt van NVR is dat je alleen invloed hebt op je eigen reageren en handelen, niet op dat van een ander. Je kunt je kind dus niet je wil opleggen. Wel kun je je verwachtingen uitspreken. En je kunt zelf anders gaan reageren en handelen, waardoor je kind ook anders zal gaan reageren en handelen.

In het begin waren we niet erg enthousiast over NVR. We vonden dat de groepsbegeleiders maar wat slap reageerden als onze zoon zich ergens tegen verzette. "Jammer dat het niet lukt om met je papa mee te gaan", zeiden ze bijvoorbeeld. Vervolgens stonden ze rustig een kwartier te wachten, terwijl onze zoon onder een bank kroop of wegrende. Wij durfden onder het toezien oog van professionals niet te doen wat we thuis in zo'n geval deden: onze zoon onder z'n oksels oppakken en hem schoppend en krijsend afvoeren. Dus stonden we er maar zo'n beetje bij, vol ergernis en frustratie. Waar NVR vooral op neer leek te komen, was het hebben van eindeloos geduld. En dat was, op z'n zachtst gezegd, niet onze sterkste kant...

**'Volhouden', zei onze gezinsbegeleidster. 'Nieuw gedrag aanleren kost tijd!' Ondertussen bleef onze zoon onhandelbaar en raakten wij met de dag dieper in de put**

Eén keer wisten de begeleiders – na twee uur wachten en inpraten op ons kind – ook niet meer wat ze moesten doen. Onze zoon hing op dat moment letterlijk in de luxaflex en had al twee begeleiders geschopt en geslagen. De sfeer werd grimmiger. De begeleiders overlegden even en namen me apart. "We moeten hem helaas gaan inperken", zeiden ze. "Gaat u maar even ergens anders heen." Ik schrok. Waarom moest ik weg? Van een afstandje zag ik hoe ze mijn zoon vastpakten, zijn armen naar zijn rug draaiden en zijn hoofd naar beneden duwden – als een gearresteerde. Hij raakte volledig in paniek, begon te gillen: "Help, mama! Help me, ik ben bang!" Dat ging me te ver. Ik vroeg de begeleiders hem onmiddellijk los te laten en nam mijn snikkende zoon in mijn armen. Opeens zag ik weer hoe klein en kwetsbaar hij eigenlijk was.

**De begeleiders boden de volgende dag hun excuses aan.** Ze hadden hem niet moeten inperken, zeiden ze, want dat was "héél erg niet NVR". Maar ze wisten het ook even niet meer. Onze zoon was zó bedreigend. Daarom hadden ze gereageerd zoals ze vroeger deden, voordat ze met NVR gingen werken. Gek genoeg voelde ik me gesteund door hun eerlijkheid en kwetsbaarheid. Als zelfs professionals af en toe niet meer wisten hoe ze onze zoon moesten aanpakken, dan was het dus niet zo raar dat wij dat ook niet wisten. Het voelde als een bevestiging en erkenning: we stelden ons dus niet aan; het was écht moeilijk met onze zoon. Maar deze nare ervaring had me nog iets anders geleerd. De herinnering aan ons kind, machteloos in de houdgreep van de begeleiders, en aan zijn angstige geroep om hulp, had me voorgoed doen beseffen dat geweld niet de juiste aanpak is. Dat onze zoon, hoe agressief en woedend hij ook kon zijn, boven alles liefde, begrip en steun nodig had. En dat ►

ik er alles voor overhad om hem die te kunnen geven. Toen we hoorden dat er oudercursussen NVR werden gegeven, meldden we ons meteen aan. Tijdens het intakegesprek vroeg cursusleidster Els van der Kroft of we wisten waar we aan begonnen. "NVR is heel zwaar en je kunt het niet half doen", zei ze. "Je moet er écht voor kiezen en je moet het samen doen." Mijn man en ik keken elkaar aan. We wisten waar we aan begonnen en ja, we gingen dit samen doen.

Tien maandagavonden lang zaten we met een groep andere ouders in een lokaaltje in Amsterdam-Zuidoost. In het begin was het onwennig om over onze problemen te praten met al die anderen erbij. Maar we merkten al snel dat het fijn was niet alleen te zijn. Al deze mensen worstelden met dezelfde gevoelens van schaamte, wanhoop en frustratie. Sommigen hadden kinderen die al bijna volwassen waren. Zo'n kind til je niet meer even naar zijn kamer wanneer hij een driftbui krijgt. We schrokken van de heftige verhalen. Hadden wij wel recht van spreken, met onze 7-jarige? Maar volgens Van der Kroft maakte het niet uit hoe oud je kind was of hoe heftig het gedrag. "Het gaat erom dat jullie allemaal de regie kwijt zijn thuis. Stuk voor stuk hebben jullie kinderen die het uiterste van jullie vergen. Anders zat je hier niet."

Eén van de eerste dingen die we leerden, was dat we de regie pas terug konden krijgen als we de relatie met onze zoon herstelden. Hoe? Om te beginnen door niet meer boos op hem te worden, maar hem alleen nog liefdevol en respectvol te behandelen. In plaats van te zeggen wat onze zoon niet mocht doen, moesten we zeggen wat hij wél mocht doen. Dus: "Houd je handen en voeten bij je", in plaats van: "Stop met schoppen en slaan." Daarna leerden we dat we, in plaats van boos te worden en hem te straffen, ons op een rustige maar

**Onze zoon hing letterlijk in de luxaflex en had al twee begeleiders geschopt en geslagen. De sfeer werd grimmiger**

ferme manier konden verzetten tegen zijn onacceptabele gedrag. In eerste instantie door gedecideerd te zeggen: "Dit gedrag accepteren we niet." Vervolgens, als het gedrag terug bleef komen, door een 'aankondiging' voor te lezen, waarin duidelijk stond welk gedrag we niet meer accepteerden. En als ook dat niet hielp, door een sit-in te houden op de kamer van onze zoon, waarbij we hem zelf een oplossing lieten bedenken voor het probleem. We leerden het motto van NVR: 'Smeed het ijzer als het koud is.' Ouders moeten problemen dus pas met hun kind bespreken, als iedereen weer rustig is. Allemaal heel mooi in theorie, maar in de praktijk bleek het verrekte moeilijk te zijn. Het voelt zó onnatuurlijk om tegen een kind dat keihard "Kutmoeder!" schreeuwt, te zeggen: "Praat maar met een rustige stem", en vervolgens weg te lopen. Of om vriendelijk te zeggen: "Houd je handen bij je", als je net een keiharde klap hebt gekregen. We kregen het gevoel dat we alleen nog maar aan het incasseren waren. Maar dat zagen we verkeerd, volgens cursusleidster Van der Kroft.

"Eén van de vooroordelen over NVR is dat kinderen geen regels en consequenties meer krijgen", zei ze. "Maar dat is pertinent niet waar. Wel ga je door NVR je regels onder de loep nemen. Vaak komen ouders er dan achter dat ze maar een paar dingen echt zo belangrijk vinden dat ze er consequenties aan willen verbinden. Maar dat laatste moeten ze dan vervolgens wél doen. Een valkuil van NVR is dat ouders de verzetsacties die ze op de cursus leren, thuis niet uitvoeren. In dat geval krijgen kinderen inderdaad niet genoeg consequenties en weten ze niet waar ze aan toe zijn. Maar dat zegt meer over die ouders dan over NVR." Hoe gemotiveerd we ook waren aan het begin van de NVR-cursus, ook wij traptten in die valkuil. Het kostte ons zo veel energie om onze reacties in toom te houden, dat we de rest van ons huiswerk lieten versloffen. Zo konden we het lange tijd gewoon niet opbrengen om te gaan zitten en onze huisregels eens kritisch door te nemen. Laat staan dat we er aan toekwamen om een 'aankondiging' op papier te zetten waarin we onze zoon vertelden welk gedrag we echt onacceptabel vonden. En we hadden al helemaal geen zin om een sit-in te organiseren op de kamer van onze zoon om hem een alternatief te laten bedenken voor zijn onacceptabele gedrag. We waren moe. Het enige wat we wilden, was rust.

Toen we dit eindelijk durfden toe te geven aan Van der Kroft, had die alle begrip. Ze zei: "Misschien moeten jullie eerst zorgen dat jullie wat meer energie krijgen. Bedenk eens wat daarvoor nodig is." "Een vakantie op de Bahama's, zonder kinderen", grapte ik. Maar ik wist dat ze gelijk had. Als we niet zorgden dat we af en toe even bijtankten, konden we cursussen volgen tot we er bij neervielen, maar zou er niets veranderen. Gelukkig waren er een paar lieve mensen in onze omgeving die

**'Ik vind het zelf ook heel verschrikkelijk dat ik altijd zo boos word, mama, maar ik weet gewoon niet hoe ik rustig moet blijven.' Zoiets had hij nooit eerder gezegd**

snapten hoe hoog onze nood was. Daardoor lukte het om af en toe een weekendje zonder kinderen te plannen. In die weekenden lagen we voornamelijk voor pampus. We realiseerden ons dat we ons de afgelopen jaren voortdurend hadden schrapgezet. Hoe we het hadden gemist om gewoon eens niets te doen. Niet alert te hoeven zijn. Een beetje te lummelen en uit het raam te staren. Langzaam, heel langzaam, kwam er iets terug van de mensen die we zeven jaar geleden waren, voordat we kinderen kregen.

En toen begonnen we de voordelen van NVR te zien. Het werd rustiger in huis. Onze oudste schreeuwde en sloeg nog steeds, maar wij gingen er anders mee om. We leerden dat we niet meer overal op hoefden te reageren. Dat zwijgen of weglopen ook een manier is om je tegen iets te verzetten. Dat boze buien meestal vanzelf weer overgaan als je er niet te veel aandacht aan besteedt – ook bij onszelf. We leerden ons kwetsbaarder op te stellen. Rustig te zeggen: "Ik vind het niet leuk dat je zo doet", in plaats van te schreeuwen. Of te zeggen: "Ik voel dat ik boos word, en daarom loop ik nu even weg", in plaats van vol in de aanval te gaan. En als het misging tussen de twee broertjes, focusten we ons vooral op de jongste. We benoemden zijn gevoelens en troostten hem, in plaats van boos te worden op onze oudste.

Aan de andere kant leerden we ook welk gedrag we écht niet konden en wilden accepteren van onze zoon. Dat bleken uiteindelijk maar twee dingen te zijn: fysieke en verbale agressie. We schreven een aankondiging, waarin we vertelden dat we het niet meer zouden accepteren als hij ons of zijn broertje sloeg, schopte of uitschold. Terwijl we de tekst aan hem voorlezen, schreeuwde hij er keihard doorheen. Het papier met de tekst verscheurde hij. Maar tot onze grote verbazing hield het schelden en slaan in de weken die volgden zo goed als op. Toen het een beetje terugkwam, hielden we een sit-in. Twintig minuten zaten we zwijgend bij onze zoon op zijn kamer, nadat we hadden uitgelegd dat we dat deden om hem een oplossing te laten bedenken. Hij ging uit zijn dak, schreeuwde dat we

gek waren geworden en gooide met spullen, maar wij bleven zitten. Een beetje vreemd was het wel, maar het voelde ook goed, en krachtig. Diezelfde avond zei onze zoon bij het naar bed brengen: "Ik vind het zelf ook heel verschrikkelijk dat ik altijd zo boos word, mama, maar ik weet op zo'n moment gewoon niet hoe ik rustig moet blijven." Zoiets had hij nog nooit eerder gezegd. Het leek alsof er door die rare sit-in opeens ruimte was gekomen om over dat soort dingen te praten, in plaats van elkaar verwijten te maken. Intussen is onze oudste zoon 8 jaar. Mede dankzij medicijnen, die de scherpe kantjes van zijn stoornis afhaken, is hij een stuk rustiger geworden. Hij wordt nog steeds soms boos, maar hij slaat en schopt ons en zijn broertje niet meer. Soms spelen de twee broers zelfs samen – iets wat voorheen echt ondenkbaar was. Schelden doet onze oudste alleen nog incidenteel. In zo'n geval treden wij rustig en ferm op. En als we toch een keer ons geduld verliezen, maken we na afloop onze excuses. De wanhoop is verdwenen, net als de schaamte en het schuldgevoel. NVR heeft ons sterker gemaakt en milder – niet alleen voor onze zoon, maar ook voor onszelf. Wij zijn ook maar mensen, en we doen heel erg ons best. 

### Non Violent Resistance

De grondlegger van Non Violent Resistance, de Israëlische hoogleraar psychologie Haim Omer, liet zich inspireren door de ideeën van Mahatma Gandhi en Martin Luther King. Hij ontwikkelde de methode in eerste instantie omdat hij problemen had met zijn eigen zoon. Later werkte hij zijn eigen ervaringen uit tot een methode die intussen wereldwijd met succes wordt toegepast bij kinderen die onacceptabel gedrag vertonen. Zo verminderde in de Amsterdamse GGZ-instelling De Bascule het aantal separaties van jeugdige cliënten met 50%, nadat het personeel was overgestapt op NVR. Meer lezen? Haim Omer, *Geweldloos verzet in gezinnen*, € 40,99, bol.com  
Aanmelden voor een cursus NVR? Kijk voor meer informatie op [www.piresearch.nl](http://www.piresearch.nl).