

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

■ Je denkt toch niet dat ik gek ben?

Over het betrekken van adolescenten in therapie

Rien Geluk¹

is systeemtherapeut bij Eleos Jeugdzorg in Amersfoort. Eleos is een landelijk werkende instelling voor gereformeerde geestelijke gezondheidszorg.

Trefwoorden: adolescenten; motiveren voor gezinsterapie; ouderbegeleiding; triades; geweldloos verzet; opvoeden en huisregels

Samenvatting

Waarom zijn adolescenten zo terughoudend als het om therapie gaat? Dit artikel begint met een analyse van deze terughoudendheid. Er worden suggesties gedaan, met praktijkvoorbeelden geïllustreerd, hoe een therapeut de ontwikkelingsfase van de adolescentie kan benutten om aan te sluiten bij de adolescent. Bij voorkeur starten met de jongere en de ouders samen, maar men kan ook met de jongere alleen werken. Beschreven wordt hoe een therapie met ouders en een jongere samen opgebouwd kan worden. Ook worden thema's genoemd voor de ouderbegeleiding die aansluiten bij de ontwikkelingsfase van de jongere, in geval men alleen met ouders werkt. Tevens wordt kort een methode van geweldloos verzet beschreven die te gebruiken is bij een escalerende machtsstrijd. In latere fasen van een behandeling zijn er voor de therapeut vaak opnieuw mogelijkheden om een niet-deelnemende jongere bij de gesprekken te betrekken.

Weinig adolescenten zitten te wachten op therapie. Sommigen zijn daar heel duidelijk in. Ze komen niet opdagen bij het eerste gesprek of ouders brengen bijvoorbeeld het aanmeldformulier van zoonlief, keurig in snippers gescheurd, in de antwoordenvolpoe mee. Anderen komen braaf met hun ouders mee, maar vertonen een grote reserve. Als adolescenten wel actief deelnemen aan de therapie gaat dit bij hen soms gepaard met de gedachte dat er iets met ze mis is.

Het lijkt Harm een goed idee om samen met zijn moeder bij een maatschappelijk werker een gesprek te hebben over zijn vader die hij niet gekend heeft. Maar over het voorstel zijn oudere broer erbij te betrekken is hij duidelijk. 'Die komt vast niet, want hij vindt dat hem niets mankeert.'

1 Correspondentieadres: rien.geluk@eleos.nl.

Na een analyse waarom adolescenten zo terughoudend zijn als het om therapie gaat, doe ik een aantal suggesties hoe een therapeut de wereld waarin een adolescent leeft, kan benutten om aan te sluiten bij de jongere. Ik illustreer dit met praktijkvoorbeelden.

Zijn er moeilijkheden met of bij de jongere, dan verdient het sterk de voorkeur om te starten met pogingen hem of haar bij de gesprekken te betrekken. De praktijk leert dat dat niet altijd lukt. Ik beschrijf vervolgens hoe de therapie met de ouders kan worden opgebouwd en geef suggesties voor thema's in de ouderbegeleiding die aansluiten bij de ontwikkelingsfase van de jongere. Ouderbegeleiding op zich kan tot een betere relatie leiden tussen de ouders en de adolescent. Verder bespreek ik kort een methode van geweldloos verzet die te gebruiken is bij een escalerende machtsstrijd tussen ouders en kind. In een latere fase van de behandeling zijn er vaak opnieuw mogelijkheden de jongere alsnog, indien nodig, te engageren in psychotherapeutische hulp.

De adolescentiefase

Met adolescentie wordt globaal de leeftijdsfase van twaalf tot midden twintig bedoeld. Het is een overgangsfase naar het volwassen worden. Van een volwassene wordt verwacht dat hij zijn functie in de maatschappij vervult. Daarbij hoort het dat hij voorziet in een eigen inkomen en verantwoordelijkheid neemt voor relaties met collega's, familie en partnerschap of het opbouwen van een gezin. Bij volwassenheid hoort ook het innemen van ideologische en levensbeschouwelijke standpunten (Delfos, 1999) en het getuigt van volwassenheid om bij problemen tijdig hulp in te schakelen en anderen te betrekken. Een volwassen persoon houdt wel de regie en de verantwoordelijkheid over de ingeschakelde hulp in handen.

In de adolescentiefase is iemand nog niet op alle hier genoemde punten op volwassen niveau. Dat betekent onder andere dat het vragen om hulp niet zo vanzelfsprekend is. Adolescenten ervaren hulp vragen als blijk van onvolwassen gedrag en zien bovendien hulpverleners makkelijk als verlengstuk van hun ouders van wie ze zich nu juist willen losmaken. Bij een levensbeschouwelijk georiënteerde organisatie zoals Eleos kan dit in nog sterkere mate spelen.

Compernelle (1997) noemt de fase van de adolescentie 'in drie stappen de deur uit'.

De eerste stap kenmerkt zich door differentiatie, het loskomen van ouders en de behoefte het verschil met hen te benadrukken. Mijn ervaring is dat jongeren in deze fase vooral weten wat ze *niet* willen maar nog niet goed wat ze *wel* willen.

Jongeren gaan bijvoorbeeld experimenteren met verschillende stijlen van gedrag en kleding en wisselen veelvuldig van toekomstperspectief.

De volgende stap is die van het uitproberen. Jongeren richten zich sterk op de buitenwereld en laten zich niet leiden door hun ouders. Veel ouders zullen het volgende beeld herkennen: terwijl de ouder de jongere toespreekt, staat die verveeld te wachten tot hij verder kan met zijn eigen dingen. De woorden gaan 'het ene oor in en het andere uit'. De mening van vrienden wordt veel belangrijker gevonden dan die van ouders.

De derde stap is die waarin de adolescent meer eigenheid krijgt en vasthoudt. Er komen meer definitieve keuzes. Veel jongeren voelen dat ze niet echt los willen komen van hun ouders en zijn huiverig om definitief op eigen benen te gaan staan. Ze worden dan veelal milder en hebben meer boodschap aan hun ouders.

Vooraf vanuit de eerste twee stappen gezien, is afwijzing van therapie voorspelbaar. Juist in een periode waarin loskomen en afzetten centraal staan, vindt een volwassene, meestal een ouder, het nodig dat de jongere in therapie gaat, bij een andere volwassene. Jongeren richten zich vooral op leeftijdsgenoten en voelen zich door vrienden beter begrepen dan door volwassenen.

Het betrokken worden in een therapie, en helemaal in een therapie met de ouders, wordt dan ervaren als een stap terug en als een bedreiging voor de eigenheid. Veelal zullen adolescenten vooraf niet inzien dat gezinsgesprekken hun juist goede kansen geven voor differentiatie (Tromp en Buurmeijer, 1992). Maar een goede therapeutische context biedt een sfeer waarin ruimte is voor eigenheid. Het is identiteitsbevorderend voor de jongere als deze zich kan uiten ook en juist als daar andere gezinsleden bij zijn.

Werken met adolescenten vraagt van een therapeut dat hij aandacht voor de eigenheid en de nog kwetsbare identiteitsvorming heeft. De jongere wil serieus genomen worden. Tegelijk is het van belang niet alle uitingen direct naar de letter te nemen. De visie die een jongere op een bepaald moment overtuigend neerzet, kan de volgende dag heel anders zijn. Het is ook verrassend te zien dat jongeren bepaalde problemen zo op het oog snel achter zich kunnen laten. Een therapeut moet een jongere niet vandaag willen vastpinnen op wat hij gisteren gezegd heeft. Dat betekent natuurlijk niet dat wat vandaag gezegd wordt niet serieus genomen hoeft te worden.

In de fase van differentiatie is het normaal dat de adolescent zich wil onderscheiden van volwassenen. Ook de therapeut moet een kritische blik kunnen

verdragen en de jongere juist uitnodigen om kritisch te zijn. Therapeut of ouder zijn is een functionele positie. We zijn niet altijd therapeut of ouder. Dat zijn we alleen bij een cliënt of bij een kind. Die gedachte kan het ons makkelijker maken om kritiek te verdragen. Zo kan een standvastige parkeerwachter heel wat over zich heen krijgen als hij bekeuringen uitdeelt. Hij zal zich dit niet persoonlijk moeten aantrekken maar ontvangen in zijn rol als parkeerwachter. Zijn functie, zijn rol, onderstreept door zijn uniform, helpen hem om standvastig zijn taak te blijven vervullen. Het besef van de functionele positie kan ook de ouders helpen bij het omgaan met kritiek van hun kind.

De adolescent direct bij de voordeur betrekken in de hulpverlening

Het betrekken van een jongere begint al vroeg, in het aanmeldingsproces. Meestal zijn het ouders die informeren naar de mogelijkheden voor hulp wegens problemen met en van de jongere. De therapeut richt zich dan meteen op het contact met de adolescent. Dat kan door na te gaan hoe de verhoudingen tussen de gezinsleden liggen bij het vragen om hulp. Het oog hebben voor triades (Choy, 2006) helpt daarbij. Mensen zoeken in een triade altijd duidelijkheid over ieders positie: of men het met elkaar eens is of juist niet, of er een partner is die net zo denkt als jij. Men oefent, vaak heel verhuuld, druk op elkaar uit om die duidelijkheid te geven. Waar die niet is, voelt men zich minder zeker. Die druk voelt ook de therapeut. De ouders komen er met de jongere niet uit en zoeken een derde partij die hen helpt. Vanuit die driehoekssituatie geredeneerd, verwacht de jongere veelal dat ouders een medestander hebben gevonden, die tegen hem of haar is.

Bij veel aanmeldingen van jongeren speelt ook de school een rol. Dan is er sprake van de triade 'jongere – ouders – therapeut' of 'jongere – school – therapeut' en ook 'ouders – school – therapeut'. Veel jongeren komen omdat iemand anders dat nodig vindt. Ouders hebben de jongere soms al gedreigd met hulp zoeken in een poging gedragsverandering te bewerken. Jongeren ervaren therapie op deze wijze als een soort straf. Zo hoorde een moeder haar jongste dochter tegen haar broertje zeggen dat hij duizend keer naar de therapeut moet als hij dit of dat nog eens deed.

Uit de aanmeldingsgegevens blijkt vaak in welke verhouding de jongere tot de hulpvraag staat. Jongeren vullen bijvoorbeeld op de formulieren in dat ze hulp zelf niet nodig vinden, maar hun ouders wel. Het kan ook zijn dat ze het formulier in stukken scheuren. Andere jongeren hebben hun antwoorden aangepast aan die van de volwassenen en bekennen geen kleur. Veelal betekent dit hetzelfde:

het is niet hun idee om hulp te zoeken. Als de therapeut dat erkent, kan dat de deur tot samenwerking met de jongere openen. Deze heeft er meestal wel belang bij dat de ouders hun bezorgdheid en daaraan verbonden gedrag kwijtraken.

Het is een handige introductie om kinderen en jongeren uit te leggen dat het werk van een systeemtherapeut bestaat uit het praten met mensen in een gezin waar iemand zich zorgen maakt. De boodschap is helder. De bezorgdheid van de ouder staat centraal, en niet de adolescent.

In het eerste telefonische contact met de ouders kan de therapeut ook de jongere aan de telefoon vragen en hem of haar laten meedenken over de hulpvraag.

Tijdens het telefonisch spreekuur bellen de ouders van Asmee met de vraag of de intake die voor de volgende dag gepland staat wel kan doorgaan. Asmee heeft hen laten weten stellig niet mee te zullen komen. Dat is voor hen geen verrassing, zeggen ze. Om lange discussies voor te zijn, hadden Asmees ouders haar pas de dag voor de intake verteld dat ze een afspraak voor een gesprek hadden gemaakt. Op mijn verzoek krijg ik Asmee aan de lijn. 'Je ouders hebben zichzelf en jou aangemeld voor een gesprek en melden nu dat je niet mee wilt. Ongetwijfeld heb je goede redenen om niet mee te komen. Maar ik vind het niet handig om met je ouders te praten terwijl ik je niet ken. We hebben jouw kijk op de zaak wel nodig om een zinlijk gesprek te voeren.' Mijn pleidooi veranderde niets aan haar standpunt. Ze beloofde me wel om via de mail contact op te nemen als ze denkt dat we op een verkeerd spoor zitten. De volgende dag zit ze toch samen met haar ouders in mijn gesprekskamer.

Het betrekken van de adolescent bij de start van het proces

Als het gelukt is met ouders en adolescent tot een eerste gesprek te komen, is het opnieuw van belang te investeren in het contact met de jongere. Aangezien de ouders meestal de aanmelders zijn, vraagt het contact met hen in de start minder aandacht. De jongere verwacht waarschijnlijk dat de therapeut op de hand van de ouders is. Die verwachting kan de therapeut doorbreken door het gezamenlijke gesprek niet met de ouders maar met de jongere te starten.

Tom ziet er in het eerste gesprek niet uit alsof hij me veel zal vertellen. Hij zit tussen zijn ouders. Na mijn opmerking dat ik uit de aanmeldingspapieren begrepen heb dat het niet zijn idee is om te komen, komt hij wat meer los. Hij denkt dat zijn moeder zich het meest zorgen maakt over zijn achterblijvende schoolre-

sultaten en zijn drukke impulsieve gedrag. Hij vertelt haar ook niet alles, in de hoop haar bezorgdheid af te remmen. Zelf heeft hij er niet veel last van. Zijn vrienden noemen hem wel hyper en hij zou wel willen dat hij beter kon opletten in de lessen. Tom verbaast dan zijn ouders door akkoord te gaan met een onderzoek naar ADHD zonder dat zijn ouders veel gezegd hebben.

Het is van belang dat een jongere in het eerste contact de ervaring opdoet dat er voordeel valt te halen en dat er gedragsveranderingen te bedenken zijn waarbij hijzelf belang heeft. Het kan ook helpen om als therapeut te vertellen over ervaringen met andere jongeren.

‘Vorige week sprak ik met een jongen die net als jij met zijn ouders in discussie was over zijn huiswerk. We zijn er hier samen met hem en zijn ouders op uitgekomen dat hij voortaan zelf de verantwoordelijkheid voor zijn huiswerk heeft. Alleen als de volgende cijferlijst daar aanleiding toe geeft, zullen zijn ouders opnieuw kijken of ze hem moeten helpen.’

Het betrekken van de context bij het begin van de hulp

Naast het gezin vormt de school een belangrijk levensterrein voor de jongere. Bij sommige aanmeldingen blijken ouders door de school gestuurd te zijn, terwijl ze zelf twijfelen of zelfs negatief staan tegenover een aanmelding voor hulp. Van de therapeut wordt impliciet gevraagd of hij partij trekt voor de school of voor de ouders. Maar ouders hebben geen vrijblijvende relatie met de school. Ze zullen de verhouding goed willen houden, omdat er bijvoorbeeld nog meer kinderen uit het gezin op die school zitten. Juridisch gezien zijn ouders ook niet onafhankelijk van de school als hun kind nog leerplichtig is. De therapeut kan zich richten op het vergroten van de keuzevrijheid van de ouders en de jongere.

Wilfred vertoont gedragsproblemen op school. De partijen die betrokken zijn bij de intake zijn het echter niet met elkaar eens. De situatie ligt helder op tafel als we de verschillen in scores zien op de klachtenschaal zoals die is ingevuld door de ouders en de school. De mentor heeft scores aangegeven voor gedragsproblemen die in de klinische range vallen, terwijl de ouders geen problemen signaleren. Wilfred is zelf ook aanwezig bij het gesprek. Hij maakt zich geen zorgen en wie zich wel zorgen maakt en waarover, dat weet hij niet. De mentor van school denkt aan onderzoek en behandeling van gedragsproblemen. De ouders zouden hem het liefst van school halen. Het lukt de school niet de ouders te overtuigen van de noodzaak tot onderzoek. We zijn het er snel over eens dat Wilfred de pech heeft

van de leerplicht. Een generatie geleden mochten jongeren van zijn leeftijd gaan werken. Nu zijn de school en Wilfred 'tot elkaar veroordeeld'. Zijn ouders zijn bereid met de school samen te werken om van Wilfred acceptabel gedrag te vragen. Uiteindelijk pakken de ouders en de school het probleem samen op en wordt Wilfred niet aangemeld voor verdere hulp.

Bij jongeren die het gevoel hebben dat ze te veel de schuld krijgen, kan het helpen naast de ouders ook andere gezinsleden voor een gesprek uit te nodigen. De aanwezigheid van meerdere gezinsleden zorgt ervoor dat de aandacht niet alleen gericht is op de adolescent. Het geeft de therapeut de kans het probleemgedrag te onderzoeken in relatie tot het gedrag van broers en zussen. Aan deze aanpak kleeft echter ook een risico. De jongere kan door de andere gezinsleden min of meer verhuuld uitgestoten worden en alleen komen te staan. Als dit gebeurt in het eerste gesprek is de kans groot dat de jongere een volgende keer niet meer mee komt. Daarom moet goed worden ingeschat, aan de hand van de aanmeldingsgegevens en eventueel vooroverleg met ouders en de jongere, of er een risico bestaat voor uitstoting door andere gezinsleden. Komen andere gezinsleden wel mee, dan kan het zijn dat tijdens een gesprek de jongere alleen komt te staan. In dat geval is het bespreekbaar maken van dit probleem een goede interventie.

Janet wordt door alle gezinsleden beleefd als het buitenbeentje van de familie. Zij is veel minder in staat om zich aan te passen aan de wensen en voorkeuren van haar ouders dan de andere vijf kinderen. Ze is de enige met een beroepsopleiding tussen alle studerende broers en zussen. Als haar gevraagd wordt hoe het is om als buitenbeentje op te groeien, blijkt dat ze daar erg verdrietig over is. Haar huisgenoten hebben zich dat niet eerder gerealiseerd.

Broers en zussen hoeven niet perse aanwezig te zijn om zicht te krijgen op hun rol en positie in het gezin. Zij kunnen altijd indirect in het gesprek worden betrokken door te vragen in wat voor relatie de jongere tot zijn broers of zussen staat. De vragen wie kampioen boos worden en wie kampioen sorry zeggen is in het gezin, kan elke jongere beantwoorden. Zo kunnen de problemen rond de aangemelde adolescent worden vergeleken met de positie van andere broers of zussen.

Ik snap niet goed waarom Davey zo weinig schuldbesef laat zien over de diefstal van een aanzienlijke som geld van zijn ouders. Dat verandert als de vraag gesteld wordt wie er nog meer hebben gestolen in het gezin. Duidelijk wordt dat alle kinderen in een periode van emotionele stress geld van de ouders hebben gestolen.

Ook één van de ouders heeft in een moeilijke periode gestolen van de eigen ouders. Het gesprek kan dan verder gaan over 'het moeilijk hebben' in plaats van alleen over het stelen.

Een start met de jongere

Met de jongere alleen van start gaan geeft de therapeut de mogelijkheid de jongere aan te spreken op zijn behoefte aan zelfstandigheid. Zeker voor therapeuten die onervaren zijn met de dynamiek tussen jongeren en ouders of voor individueel gerichte therapeuten biedt een start met de jongere alleen meer mogelijkheden om tot een werkrelatie te komen. Daarbij is het wel van belang om duidelijkheid te geven over de vertrouwelijkheid van hetgeen besproken wordt en over de rechten in de hulpverlening (zie De Tempe & Caljé-Ong, 2007).

'Ik heb binnenkort een gesprek met je ouders. Denk je dat ze me zullen vragen wat jij gezegd hebt? Aan het einde van dit gesprek zal ik doornemen wat ik wel of niet met ze kan bespreken. Er zijn dingen van jou die je ouders niet hoeven te weten. Er kunnen ook dingen zijn die ze wel van je mogen weten. Vanaf zestien jaar beslis jij helemaal over wat ik wel of niet vertel. Tenzij je me vertelt dat er iemand ernstig gevaar loopt.'

Een start met de ouders als de jongere zich (nog) niet laat betrekken

Eenieder die met jongeren werkt, heeft de ervaring dat sommigen niet rechtstreeks te bereiken zijn. In dat geval blijft er niets anders over dan alleen met de ouders te starten. Om te beginnen kan met hen worden besproken wat voor hen in de relatie met hun kind essentieel is. Dit leidt veelal tot een betere sfeer, omdat de ouders zich dan niet verliezen in de details waaraan ze zich in het dagelijks leven zo storen. In de tweede plaats kan aandacht worden besteed aan situaties waarin zich een machtsstrijd voordoet tussen hen en de jongere. In de volgende paragraaf kom ik daarop terug. Tijdens de gesprekken met de ouders moet je als therapeut overigens gericht blijven op het betrekken van de jongere zoals beschreven in het eerste deel van dit artikel.

Veel ouders van adolescenten die hulp zoeken zijn beland in een wirwar van regels die zij proberen te handhaven. Vaak is daarbij spraakverwarring ontstaan. Het helpt ouders om samen met de therapeut door te nemen wat voor hen essentieel is, in het kader van hun project 'opvoeden'. De therapeut kan met hen meekijken naar de levensterreinen en de vaardigheden die de jongere al beheerst om 'te kunnen uitvliegen'. Het doel van de ouder mag worden samengevat als

het afleveren van een zelfstandig mens. Hoe ver zijn deze ouders daar vanaf? Wat is er nog nodig? Vaak blijkt dan dat ouders veel dingen kunnen loslaten.

In de spraakverwarring tussen ouders en kinderen gaat het dikwijls over regels en niet over echte afspraken. Het komt de communicatie ten goede om dit te verhelderen. Een ouder stelt een regel om die vervolgens te handhaven. Bij regels horen sancties, zoals boetes bij het handhaven van verkeersregels. Bij het opvoeden van adolescenten is een afspraak echter het gevolg van overleg en van gezamenlijke instemming. Ouders spreken vaak over afspraken terwijl ze regels bedoelen. Als een jongere zich verzet tegen wat ouders een afspraak noemen, is dat een teken dat er geen sprake is van een afspraak. Passend bij de leeftijd kunnen jongeren in toenemende mate worden uitgenodigd tot het maken van afspraken, in plaats van gestuurd te worden door regels.

Een houvast voor ouders is het uitgangspunt dat opvoeden op een bepaald moment kan stoppen, maar dat huisregels blijven. Opvoeden betreft het bijbrengen van normen en waarden. Opvoeden gaat voor veel ouders ook over hoe een jongere hoort te denken. Hiervoor staan adolescenten slechts zeer beperkt open. Op het voorstel met deze manier van opvoeden te stoppen, reageren veel ouders met de tegenwerping dat ze toch niet alles kunnen goedvinden. Vaak heeft dat te maken met jongere kinderen die een voorbeeld zouden kunnen nemen aan hun oudere broers of zussen. Wat echter blijft is het belang van huisregels. Een voorbeeld van opvoeden is het naar bed sturen van een jongere omdat het goed voor hem is. Maar er is sprake van een huisregel als het 's avonds om tien uur stil moet zijn zodat iedereen kan slapen. Een ander voorbeeld is dat ouders aan het opvoeden zijn als ze de jongere het belang van kerkgang uitleggen. Zolang een kind thuis woont, kunnen de ouders wel de huisregel invoeren dat de jongere gewoon meegaat naar de kerk, maar kunnen ze stoppen met pogingen tot overtuigen.

Een start met ouders bij een escalerende machtsstrijd tussen hen en een jongere

Ouders zoeken soms hulp omdat ze in een machtsstrijd zijn beland met de jongere. Dit kan escaleren tot een situatie waarin over en weer geweld wordt gebruikt. Dan is de kans klein dat de jongere zich bij hulp laat betrekken. De therapeut moet zich daardoor echter niet te veel laten leiden en wel een poging doen om de jongere te betrekken. Als deze weigert, kan de hulp zich eerst richten op de ouders.

Haim Omer (2008) geeft met zijn methode van 'geweldloos verzet in gezinnen' een bruikbare aanpak bij geweldsproblemen met jongeren. Ouders worden in deze methode uitgenodigd om niet meer tégen de jongere te strijden, maar

vóór geweldloze oplossingen van problemen. Ze maken de jongere duidelijk dat ze niet met geweld en andere machtsmiddelen gaan reageren op zijn gedrag. Daarmee stoppen ze de escalerende machtsstrijd. Tegelijk geven ze te kennen er alles voor over te hebben dat het probleemgedrag van de jongere stopt. Ze zorgen er voor veel aanwezig te zijn in het leven van de jongere, in tegenstelling tot de neiging van veel ouders om zich bij een machtsstrijd terug te trekken. Door 'het ijzer te smeden als het koud is' voorkomen ze dat er in woede dingen worden gezegd die alleen meer schade veroorzaken. Ze kunnen op een passend moment een 'sit in' houden waarbij ze op de kamer van de jongere plaatsnemen en benoemen dat ze een oplossing voor het probleemgedrag verwachten om vervolgens aanwezig te blijven.

Een gezin waar een dergelijke machtsstrijd speelt, is meestal vanuit schaamte sociaal geïsoleerd geraakt. Een belangrijke stap is dan het inschakelen van hulp van kennissen en vrienden om zo het isolement te doorbreken.

Bjorn liet zich niet overhalen om mee te komen. Zijn ouders zijn alleen gekomen en vertellen dat hij met zijn zestien jaar op zijn eigen tijd naar bed gaat en eet en naar de tv kijkt. Hij lacht zijn vader uit wanneer die er iets van zegt als hij zijn voeten op tafel legt. Zijn zus heeft flinke klappen gekregen toen Bjorn haar vond zeuren. Vader is zijn beheersing een keer verloren en heeft hem hard geslagen. Dat was de aanleiding voor de ouders om hulp te zoeken. Helder wordt dat het dreigen van vader en het smeken van moeder geen verandering brengen in Bjorns gedrag. Wat vinden de ouders nu essentieel in hun huis en in de relatie met hun zoon? Er wordt een plan gemaakt waarbij ze hem per brief en in een gesprek op zijn kamer te kennen geven dat ze geen geweld zullen gebruiken en niet zullen proberen van Bjorn te winnen. Maar dat ze er alles aan zullen doen opdat hij stopt met slaan en de basale omgangsregels van het gezin gaat respecteren. Voor een 'sit in' vragen ze een broer van vader aanwezig te zijn, mocht Bjorn zich agressief gaan gedragen. Moeder neemt zich voor de normale zorg weer te gaan voortzetten en vader gaat contact leggen met Bjorns vrienden om hen te kunnen bellen op het moment dat hij wegblijft.

Tijdens het proces met de ouders kan de therapeut opnieuw pogingen ondernemen de jongere te betrekken. Zowel bij ouderbegeleiding gericht op wat voor ouders essentieel is in het kader van het project 'opvoeden' als bij ouderbegeleiding gericht op geweldloos verzet, is een verbetering te verwachten in de verhouding tussen ouders en de jongere. De therapeut blijft de boodschap geven dat de jongere altijd welkom is en dat hij in hem geïnteresseerd is.

Henk wilde bij de aanmelding voor hulp door zijn ouders niet meekomen. Toen de therapeut hem opbelde nadat hij enkele gesprekken met de ouders had gevoerd, ging Henk in op een uitnodiging tot gesprek. Het lukte zijn ouders om in een gesprek met hem erbij tot enkele afspraken te komen. Een belangrijk punt was dat Henk kon vertellen hoe eenzaam hij zich voelde tijdens de oplopende spanningen in huis.

Conclusie

Passend bij de ontwikkelingsfase van de adolescentie laten jongeren zich niet makkelijk betrekken in therapie. Ze verkeren in het dilemma dat hulp accepteren haaks lijkt te staan op hun behoefte aan zelfstandigheid. In de fase van losmaking van ouders kunnen ze echter wel degelijk profiteren van therapie. Het is juist identiteitsbevorderend voor de jongere als die zich kan uiten in een sfeer waarin ruimte is voor eigenheid in aanwezigheid van andere gezinsleden. Vanaf het moment van aanmelden kunnen jongeren actief worden betrokken en serieus genomen in het hiervoor beschreven dilemma. Het vergroot de kans dat ze deelnemen aan de therapie. Lukt het niet om de jongere te betrekken, dan kan gestart worden met de ouders. In deze ouderbegeleiding staan differentiatie en verheldering van verschillen en het formuleren van doelen centraal. Het kan nodig zijn om een inmiddels ontstane machtsstrijd te stoppen. Als de ouderbegeleiding tot verbetering in de relatie tussen ouders en de jongere leidt, kan de therapeut op nieuw pogingen doen om de jongere bij de gesprekken te betrekken.

Literatuur

- Choy, Y. (2006). *De vraag op het antwoord*. Santpoort-Zuid: Nisto.
- Compernelle, T. (1998). *Alles went, ook een adolescent*. Tiel: Lannoo.
- Delfos, M. (1999). *Ontwikkeling in vogelvlucht*. Amsterdam: Harcourt.
- Omer, H. (2008). *Geweldloos verzet in gezinnen*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Tempe, J. de & Caljé-Ong, C. (2007). Een ongemakkelijke verhouding? Kinder- en systeemtherapeuten en gezondheidsrecht bij gescheiden gezinnen (deel 1). *Systeemtherapie*, 19.3, 132–145.
- Tromp, J.M. & Buurmeijer, F.A. (1992). Systeempsychotherapie in individuele setting. Deel I: uitgangspunten en werkwijze. *Systeemtherapie*, 4, 182 – 193.