

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

‘Ik ben mijn kind zo spuugzat’

Ouderlijke emotieregulatie en nieuwe autoriteit

Lenny Rodenburg & Jolante de Tempe

Samenvatting

In een eerder artikel beschreven wij een gestructureerde oudertraining die we hebben ontworpen op basis van het model van ‘nieuwe autoriteit’ van Omer. In dit artikel maken we u deelgenoot van een van de verdere ontwikkelingen in ons werk met ouders, met name op het gebied van hechtingsrelaties en emotieregulatie.

Geïnspireerd door Haim Omers (2004; 2011) model van ‘geweldloos verzet’, later genoemd ‘nieuwe autoriteit’ voor ouders van grensoverschrijdende pubers, ontwierpen wij vanaf 2007 een methodiek waarin een op maat gesneden therapie voor het individuele gezin is ingebed in een gestructureerde groepstraining voor ouders (beschreven in Rodenburg, Breugem & De Tempe, 2010). In de zeven jaar waarin wij tot nu toe met deze oudergroepen en gezinnen werkten en vakgenoten trainden in deze benadering, ontwikkelde zich onze aanpak verder. Dit gebeurde op grond van ervaringen met de ouders en gezinnen, maar ook onder invloed van internationale ontwikkelingen in het model van nieuwe autoriteit, en in de psychologie en psychotherapie in het algemeen op het gebied van emotieregulatie en hechting.

In dit artikel willen we u deelgenoot maken van deze verrijking van de methodiek van nieuwe autoriteit. Na een korte samenvatting van de principes van nieuwe autoriteit en van onze groepsmethodiek beschrijven we deze ontwikkelingen.

Achtereenvolgens behandelen we hoe we er al doende toe kwamen meer aandacht aan emotieregulatie en hechting te besteden; de theoretische basis van deze twee met elkaar verbonden begrippen; en de praktische vormgeving ervan in onze oudergroep.

Geweldloos verzet en nieuwe autoriteit

De Israelische psycholoog Haim Omer ontwikkelde een opvoedingsmethode voor ouders van grensoverschrijdende pubers die gebaseerd was op geweldloze communicatie. Geen sancties, geen beloningen, geen emotioneel of ander krachtsvertoon. De ouderlijke aanwezigheid in het leven van het kind staat in de methode centraal (Omer, 2004; 2011).

Op basis van bovengenoemde principes hebben wij een therapie-model ontwikkeld waarin een fase met het individuele gezin is ingebed in een gestructureerde groepstraining voor ouders (Rodenburg, Breugem & De Tempe, 2010). Na twee intakegesprekken, waarin ook de school meegenomen wordt, vinden drie trainingssessies in een oudergroep plaats. Daarna begint de door ons begeleide individuele gezinsfase met een aankondiging van de nieuwe aanpak door de ouders aan het kind, in aanwezigheid van een aantal familieleden, vrienden en andere netwerkleden als getuigen. Tijdens het gezinstraject komt de oudergroep maandelijks bijeen ter ondersteuning en ten slotte ter afronding van het geheel.

In de zeven jaar dat we hiermee gewerkt hebben, zijn er nieuwe accenten ontstaan. Die betreffen vooral de emotieregulatie van ouders en de inbedding in de hechtingstheorie. Deze toevoegingen zijn niet alleen relevant voor onze groepstraining, maar ook voor het werk in een individuele gezinstherapie.

Waar liepen we tegenaan

Begrijpelijkerwijs reageerden veel ouders op ons groepsaanbod verontwaardigd met 'waarom moeten wij ouders in therapie en niet ons kind?' Maar hun wanhoop en machteloosheid hielpen hen om dit traject aan te gaan. Er bestaat nu eenmaal geen afstandsbediening voor ouders om het gedrag van hun kind onder controle te krijgen. Het enige waarop ouders wel invloed hebben zijn hun eigen reacties en emoties. De ouderlijke attitude van nieuwe autoriteit vereist dat ouders hun eigen emoties goed kunnen reguleren en hun regels en grenzen geweldloos kunnen communiceren. En alleen als zij dat zelf kunnen, kunnen zij van het kind verlangen dat hij of zij dat ook doet en kunnen zij hem of haar helpen dat te leren.

In de praktijk bleek het voor veel ouders heel moeilijk om de gevraagde zelfcontrole uit te voeren en een rustige houding vol te houden. Door de jarenlange, energievretende strijd die ouders soms leveren, zijn zij moegestreden en is hun lontje kort geworden. Daarnaast vinden

ze het vaak onrechtvaardig dat zij alles voor hun kind doen en hun kind zo ondankbaar reageert.

Als ouders hun eigen emoties niet kunnen reguleren en dit steeds moeilijker wordt naarmate de relatie verslechtert, ontstaan er starre interactiepatronen van symmetrische of complementaire escalatie. Patronen van drieërlei vorm zoals ook Johnson (2009) die beschrijft voor partners: wederzijdse aanvallen (heftige ruzies); een aanvaller en een terugtrekker ('boeit me niet', 'laat ook maar'); en twee terugtrekkers die het opgeven en elkaar vermijden ('het heeft toch geen enkele zin'). Deze patronen kunnen zich ook afwisselend voordoen.

Daarnaast activeert de relatie met hun kind vaak allerlei onopgeloste problematiek van ouders zelf, bijvoorbeeld uit hun partnerrelatie en uit hun persoonlijke geschiedenis. Het contact met hun kind triggert dan allerlei andere pijn en gevoelens van falen en waardeloosheid, waardoor de ouder emotioneel snel ontregelt en in woede uitbarst, of dichtklapt en emotioneel onbereikbaar wordt.

De ouders hebben meestal geen zicht op deze intrapsychische en interpersoonlijke dynamiek, laat staan greep op zichzelf. Wij merkten dat zij dikwijls totaal niet beseften hoe vaak zij zelf hun stem verhieven en zich lieten uitdagen tot allerlei extreme uitspraken en gedragingen. Daarom zijn we in de oudertraining al vanaf de eerste bijeenkomst extra uitleg en handreikingen gaan geven over bewust worden van de eigen emoties en het leren reguleren ervan.

Een cognitief-gedragstherapeutische kijk op emotieregulatie

Aanvankelijk zagen we de problemen van ouders met emotieregulatie vooral in cognitief-gedragstherapeutische termen (zie bijvoorbeeld Bernard Netelenbos & Van Waegeningh, 2012; Van Dam, Van Tilburg, Steenkist & Buisman, 2011). In bijvoorbeeld de jeugdhulp en de forensische hulpverlening wordt deze kijk veel gehanteerd als uitgangspunt voor woede- en agressiebeheersing.

Cognitief-gedragstherapeutisch gezien zijn heftige emoties en het daaruit resulterende gedrag meestal een gevolg van disfunctionele automatische gedachten, en gaat het erom deze te leren herkennen en vervangen door meer helpende gedachten.

Cognitieve gedragstherapie hoeft zich niet alleen op gedachten te richten. Spanning (*arousal*) en gedrag kunnen ook zelfstandige aangrijpingspunten voor interventies zijn, zoals bij ontspanningstraining en bij zelf-observatieoefeningen. Daarbij leert men lichamelijke en emotionele signalen van oplopende spanning in concrete situaties bij zichzelf waar

te nemen en in deze keten tijdig de-escalerende acties in te zetten, zoals afleiding of een time-out.

We komen verderop terug op de deels cognitief-gedragstherapeutisch geïnspireerde hulpmiddelen die we voor emotieregulatie van ouders gebruiken, zoals de ‘trap van boosheid’. Wij verwijzen ouders die desondanks veel moeite blijven houden met hun emotieregulatie regelmatig naar mindfulnessstrainingen, en we hebben speciaal voor ouders ook een verkorte versie van de VERS-training ontwikkeld.

Een hechtingsgerichte kijk op emotieregulatie

Hoewel wij dankbaar gebruik maken van cognitief-gedragstherapeutische hulpmiddelen, is onze kijk op emotieregulatie de laatste jaren aanzienlijk verrijkt door de opkomst en verbreiding van de hechtingstheorie en daarop gebaseerde therapeutische methoden.

Ook bij Omer en internationale collega's zien we deze ontwikkeling. In de oorspronkelijke formulering van de methodiek door Omer (2004) is ‘het maken van verzoenende gebaren jegens het kind, onafhankelijk van diens gedrag’ slechts een van de deeltechnieken. In 2013 verscheen een artikel van Omer en collega's waarin de conceptuele koppeling tussen nieuwe autoriteit en hechtingstheorie voor het eerst werd gelegd (Omer, Steinmetz, Carthy & Von Schlippe, 2013).

De hechtingstheorie is sinds de jaren '90 steeds centraler in de psychologie van de ontwikkeling van kinderen en volwassenen komen staan (zie voor een overzicht van theorie en onderzoek Mikulincer & Shaver, 2007). In Nederland konden systeemtherapeuten zich door de enorme opkomst van de *emotionally focused therapy* (eft) voor koppels de laatste jaren niet onttrekken aan de invloed van het hechtingsperspectief (Johnson 2009; 2010; zie ook De Tempe, 2006). In het kielzog van eft is recent ook het nauw verwante therapiemodel van *attachment-focused family therapy* (afft) ons land binnengekomen (Hughes, 2007; 2009; zie ook Rodenburg, 2014; De Tempe, 2015).

De hechtingstheorie is veel meer dan alleen een theorie over de vorming van nabije hechtingsrelaties. De Waal (2006) spreekt van een paradigmawisseling. De hechtingstheorie is ook een theorie over de ontwikkeling van de hersenen; een theorie over de ontwikkeling van een innerlijk werkmodel van de persoon over zichzelf, anderen en de wereld; over het leren mentaliseren (kort gezegd, het beseft dat ikzelf en de ander ieder een eigen, verschillend innerlijk hebben dat de beleving van ‘de werkelijkheid’ bepaalt); en een theorie over emoties en het leren reguleren daarvan in een interpersoonlijk en intrapersoonlijk proces. De conse-

quentie hiervan is dat in therapie veel meer op emoties wordt ingegaan.

Bij signalen die als bedreigend worden waargenomen, zoekt een kind veiligheid bij een hechtingspersoon. Deze biedt veiligheid door empathie en acceptatie voor de beleving van het kind en door het begrenzen van te heftige gedragsuitingen. Dit sluit aan op de houding die Hughes (2007; 2010) beschrijft als PACE: *playful, accepting, curious* en *empathic*. Doordat de ouder de behoeften en emoties van het kind spiegelt en helpt oplossen, leert het kind over de betrouwbaarheid van de wereld en leert het langzamerhand ook te reflecteren en de eigen emoties te reguleren. Dan leert het veilig gehecht te zijn en een gedifferentieerd en constructief innerlijk werkmodel over zichzelf en de ander te ontwikkelen.

Er zijn dus twee vormen van emotieregulatie: zelf-regulatie en regulatie met de hulp van een nabije ander. Men kan pas zelfregulatie leren via regulatie van buitenaf. Zelfregulatie is een verinnerlijkt sociaal proces. Maar dat proces is nooit eens en voor al voltooid: we blijven levenslang anderen nodig hebben als we situaties zelf niet kunnen behappen en dan emotioneel onregelmatig als die situaties ons emotionele *window of tolerance* te boven gaan (Siegel, 2010). Er zijn maar weinig mensen zonder onopgeloste kwesties in hun hechtingsgeschiedenis, maar zelfs mensen zonder zulke deuken blijven anderen nodig hebben voor hun zelfvertrouwen en eigenwaarde.

Volwassenen die vroege verwaarlozing of traumatisering hebben ondergaan of in mildere vormen van onveilige hechting zijn opgegroeid, hebben meer problemen met emotieregulatie dan degenen die veilig gehecht groot zijn geworden. Ze hebben geleerd bij alarm hun emoties ofwel 'uit' te zetten en niet of nauwelijks te reageren, of ze worden juist snel overspoeld en reageren heftig.

Voor volwassenen is de partnerrelatie de belangrijkste hechtingsrelatie en de belangrijkste bron van veiligheid in bedreigende situaties, maar ook andere nabije volwassenen vervullen een rol voor die veiligheid. Johnson (2009; 2010) heeft ons beter leren begrijpen waarom bij partnerrelatieproblemen de interactiepatronen zo heftig en destructief kunnen zijn: juist in die belangrijkste nabije relaties gaat ons hechtingsalarm eerder af.

Als mensen vaak en snel onregelmatig, maar niet voldoende steun ervaren of niet in staat zijn die steun uit te lokken, neemt het risico op problemen in de partnerrelatie, in de ouderrol of in andere nabije relaties toe, en daarmee het risico op terugkerende escalaties doordat er nog minder bronnen voor emotieregulatie beschikbaar raken.

Toepassing van de theorie over hechting en emotieregulatie in het werken met ouders

In een ouder-kindrelatie hoort de ouder de hechtingspersoon voor het kind te zijn en niet het kind voor de ouder. De ouder moet vanuit zijn of haar *care-giving* systeem reageren op behoeften of hechtingssignalen van het kind en het helpen greep op zijn emoties te leren ontwikkelen.

Maar het is een hele klus om een goede relatie met een kind te onderhouden in alle ontwikkelingsfasen en te midden van alle andere taken van het leven, en het kind te helpen leren zijn emoties te reguleren zonder in die emoties meegesleept te worden. In de puberteit, als het kind uit zicht kan gaan verdwijnen en zijn onafhankelijkheid sterker gaat poneren ('ik heb jou niet nodig', 'boeit me niet') zonder dat het daartoe al voldoende is toegerust, wordt dat helemaal een opgave.

Die ouder is natuurlijk ook maar een mens. Situaties van buiten of binnen het gezin kunnen zijn draagkracht te boven gaan. Bovendien kan de ouder geraakt worden, door of via het kind, in dat belangrijke en beladen deel van zijn identiteit als persoon: het ouderschap. Iets in de interactie met het kind raakt dan eigen onopgeloste en veelal onbewuste hechtingsproblemen van de ouder (Hughes, 2007; 2009). Dan ontregelt die ouder zelf in het contact met het kind: de ouder barst uit, of gaat juist de confrontatie en het contact vermijden. Dit soort momenten van ontregeling zijn normaal en onvermijdelijk. Maar het 'hoort' niet, want die ouder is tenslotte de volwassene. Het is lastig de eigen kwetsbaarheid en onmacht onder ogen te zien. Het is gemakkelijker om escalaties toe te schrijven aan eigenschappen van dat kind. En ook is het beschamend de eigen onmacht aan anderen te laten zien en om hulp te vragen.

Maar precies daarom - omdat bij tijd en wijle ouders onvermijdelijk emotioneel ontregelen - heeft die ouder andere volwassenen nodig als hulp. Om het even over te nemen; om troost en geruststelling te vinden en een luisterend oor. Zo kan de ouder in het contact met het kind weer de *care-giver* worden en de tijdelijke breuk in dat contact repareren vanuit die ouderrol.

Is er te weinig doorgaande sociaal-emotionele steun en is de ouder blijvend niet in staat eigen emoties te reguleren in de relatie met het kind, dan wordt de kans groot dat destructieve relatiepatronen en onveilige hechting tussen generaties worden herhaald en doorgegeven (Gerits & Kleibergen, 2006).

Wat hebben die ouders emotioneel van ons nodig om de heldere aanpak van nieuwe autoriteit te kunnen gaan toepassen, nu de schijnwerper op de ouders staat in plaats van op de puber? Ook de ouders hebben, naast psycho-educatie, hetzelfde van ons nodig voor hun emotieregulatie

als hun kind van de ouders nodig heeft: acceptatie, nieuwsgierig doorvragen en empathie (PACE; Hughes 2007; 2009; De Tempe, 2015), naast afgrenzing van destructief gedrag.

We zullen hier een aantal technieken beschrijven die we gebruiken om de ouders te helpen hun emoties in het contact met hun kind beter te reguleren.

Herziene intakefase

Onze intakefase voor het nieuwe-autoriteitstraject is aanzienlijk veranderd. Vanouds vroegen we vooral door op het probleemgedrag van het kind en hoe zich dat uitte in de verschillende situaties (thuis, school, vrije tijd). Nu is de focus verschoven van symptoom- en gedragsgericht, naar de concrete interactieketens in het gezin, de emotieregulatie van ieder gezinslid en de beleving van de ouders zelf: hun onmacht, hun boosheid, hun angsten.

Wij doen dat door al in de intake expliciet alle daagse voorbeelden van boosheidsuitingen te benoemen, ook non-verbaal ('en dan sta ik te schreeuwen en schelden en loop als een olifant door het huis - gaat dat zo bij jou?'). Daardoor normaliseren we de ontregeling en voelen ouders zich meer uitgenodigd om open en eerlijk te vertellen hoe het bij hen toegaat. Ook laten we de gezinsleden rijtjes benoemen zoals in de oplossingsgerichte methodiek: 'Wie is bij jullie thuis kampioen boos worden? En wie daarna, en wie daarna?' En aan elk van de ouders: 'En zou jij daar een andere rangorde in aanbrengen?' Zo verplaats je de schijnwerper van het aangemelde kind naar het gezin in zijn geheel.

Een ander nieuw element is dat we veel uitgebreider stilstaan bij de machteloosheid en wanhoop van de ouders. Dit doen we om de werkrelatie met hen op te bouwen, en om hun vaak minimale resterende motivatie te versterken voor het vervolgtraject waarin we hen heel directief op hun ouderschap zullen gaan aanspreken. 'Je hebt er alles aan proberen te doen, al heel veel hulpverlening gehad en jullie zijn aan het eind van je latijn, totaal leeggezogen... Maar toch zitten jullie hier, ondanks alles, omdat jullie van je kind houden en jullie er het liefst zelf uit willen komen en hem niet kwijt willen raken.'

Als al tijdens de intake blijkt dat de emotieregulatie van de ouders zelf ernstig verstoord is, gaan wij als therapeut voor de veiligheid van het kind staan en kunnen we beslissen de oudertraining uit te stellen en eerst een eigen traject voor de ouders aan te bevelen; een paar mogelijkheden die goed met nieuwe autoriteit zijn te combineren, worden aan het eind van het artikel beschreven. Omwille van die veiligheid kan het

dan nodig zijn dat de zorg voor het kind door de ouders tijdelijk wordt overdragen aan iemand uit hun eigen netwerk of dat het kind tijdelijk uit huis geplaatst wordt.

Beperking en herkadering van de conflictstof: emmertjes en waakzame zorg

Al sinds de eerste versies van onze groepen grenzen we de conflictstof af door de ouders te vragen een lange lijst met ongewenste gedragingen van hun kind te maken en die vervolgens in te delen in drie categorieën (de beeldspraak van ‘emmertjes’): 60% gedragingen die niet echt belangrijk zijn en genegeerd kunnen worden, 30% iets storender zaken waar de ouder alleen eenmaal wat van zegt, en de ernstigste 10% waar de ouders in de groep en met hun kind aan willen gaan werken. Die 10% betreft maximaal twee concrete gedragingen die echt zorgelijk zijn en waarbij de veiligheid van kind of gezin in het geding is. Op deze 10% richten de ouders hun ‘aankondigingsbrief’ waarin zij plechtig verklaren dat zij dit gedrag niet langer kunnen en zullen tolereren.

De ouders moeten voor die andere reactie op de 30% en 60% vaak allerlei bezwaren overwinnen in de geest van ‘maar moet ik dan maar alles goedvinden’, ‘dan komt hij overal mee weg’ of ‘als ie bij kleine dingen al niet luistert, hoe moet dat dan later ooit goedkomen’. Kenmerkend voor de catastroferende en zwart-witdenkwijze die er door de escalaties is ontstaan.

De indeling in de emmertjes sluit aan bij de drie niveaus van waakzame zorg die Omer onderscheidt in zijn tweede boek (2011). Door ongerustheid en angst om de controle te verliezen zijn ouders vaak op alle terreinen te waakzaam en alert geworden en reageren zij overal op, los van de ernst en het potentiële gevaar. De ‘emmertjes’ zijn bedoeld om dat onderscheid beter te leren maken.

Hiermee plaatsen we de strijd om de controle in een ander kader: verschillende niveaus van ouderlijke zorg. De hechtingstheorie (Hughes, 2007; 2009) geeft ons hier nog meer woorden voor. Ouderschap bestaat niet alleen uit controle en nabijheid, maar voor een deel ook uit terughoudendheid en loslaten. Wij vragen ouders: over welk gedrag van je kind maak je je echt zorgen en waarin kun je je kind vertrouwen geven en het risico op fouten laten lopen? Kun je een balans in afstand en nabijheid bewaken, tussen toezicht en autonomie? Je kind heeft je ook nodig voor zelfstandigheid en zelfvertrouwen.

Rustgevende technieken: uitgestelde reactie, sit-in en steunsysteem

Deze interventies dateren al uit onze eerste versie van de oudergroepen (Rodenburg, Breugem & De Tempe, 2010) maar ze blijven bruikbaar in het kader van emotieregulatie. Vanuit hun machteloosheid en paniek denken ouders vaak dat ze onmiddellijk een reactie moeten geven op gedrag, vragen of eisen van het kind. Die reactie is dan al gauw ondoordacht en leidt tot escalaties.

Wij geven daarvoor het opzettelijk onlogische motto: 'smeed het ijzer als het koud is'. Bij veel dingen hoef je niet meteen je punt te maken. Je geeft de grens aan van wat onacceptabel is en zegt dat je er later op zult terugkomen.

De 'sit-in' is door Omer ontleend aan de geweldloze acties van Martin Luther King. Dit houdt in dat de ouder het kind in zijn kamer opzoekt, eenmaal herhaalt welke gedragsverandering er van het kind verwacht wordt en ter plekke gaat wachten tot het kind met een haalbaar voorstel komt. Verder blijft de ouder zwijgend zitten, zonder discussie. Een voorstel krijgt het voordeel van de twijfel. Komt er geen voorstel, dan schort de ouder het wachten na verloop van enige tijd op tot een volgende keer. Dit is een ongewone maar krachtige interventie, vanuit duidelijkheid en rust. Ouders bepalen zelf wanneer zij dit uitvoeren, weten precies wat er wat hen verwacht wordt en geven duidelijk aan wat ze niet tolereren, steeds vanuit een betrokken, aanwezige houding.

Ook ouders hebben helpers nodig bij hun emotieregulatie. We gebruiken het motto 'er is een heel dorp nodig om een kind groot te brengen'. Opvoedingsmoeilijkheden en hulp vragen zijn geen teken van falen, integendeel. Therapeuten en medeouders van een eventuele oudergroep kunnen fungeren als een tijdelijk extra steunsysteem. De methodiek van nieuwe autoriteit besteedt, net als andere actuele modellen voor ouder-kindhulpverlening, veel aandacht aan de uitbouw van een eigen, duurzamer steunsysteem voor na de therapie.

Boosheid is oké; agressief gedrag niet

Blijft emotionele disregulatie vanuit het perspectief van cognitieve gedragstherapie toch vooral een falen, de hechtingsbril heeft ons geholpen het gedrag van ouders zowel als kinderen beter te begrijpen en te normaliseren als iets wat in nabije relaties en in de opvoeding af en toe onvermijdelijk gebeurt, juist omdat het om zulke belangrijke relaties en zo'n belangrijk deel van de identiteit gaat. We geven alledaagse voorbeelden van emotionele reacties van ouders in confrontaties met hun kind

- razend, radeloos, verkild, verlamd - en generen ons niet om ook voorbeelden van onszelf als ouder te geven ('therapist use of self'). Dat laatste wordt erg gewaardeerd.

We zijn ouders steeds meer uitleg gaan geven over wat de toon van iemands stem en andere non-verbale aspecten van de communicatie met onze hersenen doen (Hughes, 2007; 2009) en hoe bepalend deze analoge taal is voor de relatiedefinitie en het verloop van de interactie. Ouders hebben vaak geen idee van hun non-verbale communicatie. Kinderen voelen haarfijn aan of je ergens genoeg van hebt, of je gespannen bent, of je moe bent, al denk je dat je iets op een rustige manier vraagt of zegt. Je kind registreert meer je toon dan de inhoud. Die toon brengt over hoe je de relatie ziet. Daarom hebben preken en discussies geen zin, het kind heeft zich allang afgesloten.

Sinds wij in de oudertraining open over emoties praten, inclusief die van onszelf, durven ouders ook opener over hun eigen reacties te vertellen. Zij hebben sterk de neiging om hun kind de schuld te geven - het komt allemaal door dat kind - maar beginnen te beseffen dat zij een belangrijk aandeel in de escalatie hebben. Wij kaderen dit in als verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag, ook als dat gedrag de schoonheidsprijs niet verdient. Wij benadrukken hoe belangrijk het voor hun kind en hun gezin is dat zij daar eerlijk over zijn en dat wij als therapeuten hen dan beter kunnen helpen. Zij vragen eerlijkheid van hun kind, maar kunnen daarin zelf het voorbeeld geven.

Er ontstaat dan een veiliger sfeer in de groep, waarin de ouders ook elkaar helpen hun schaamte en schuld te doorbreken en niet alleen eerlijker, maar ook milder en zelfs met humor naar zichzelf te kijken. Zo'n meer *mindful* houding tegenover zichzelf is ook een stap op weg naar meer begrip voor de mogelijke emoties achter het schijnbaar harde, afwijzende of onverschillige gedrag van hun kind.

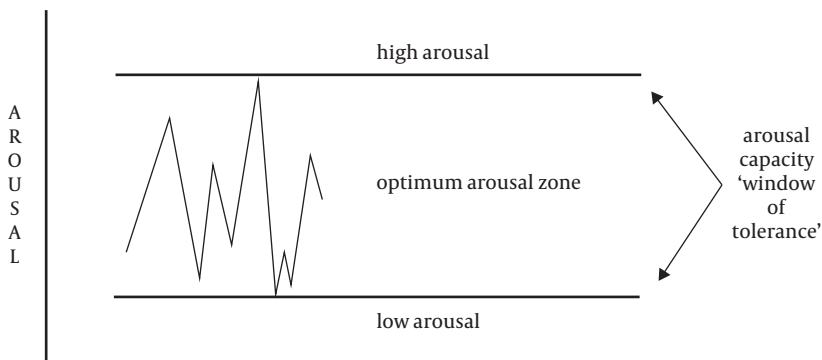
Tegelijk blijft steeds het directieve element aanwezig in onze therapeutische attitude. We snappen dat het gebeurt, maar we begrenzen het wel, we spreken de ouders aan op hun verantwoordelijkheid dat het niet acceptabel is als je zo met je kind omgaat. In het opvoeden zijn woorden ondergeschikt aan wat je doet. Je bent zelf het voorbeeld van wat je van je kind verwacht.

Window of tolerance

We zien veel ouders die persoonlijkheidsproblematiek, adhd of problemen met agressieregulatie hebben; die door hun geschiedenis en opgelopen trauma's soms tot de tanden gewapend zijn, fel en heftig

kunnen reageren, last hebben van stemmingswisselingen of moeite hebben met het beheersen van hun impulsen. Of ouders die door hun geschiedenis juist teruggetrokken en gesloten over eigen gevoel zijn.

We gebruiken bij het praten over hechtingsrelaties en emoties het beeld van het 'window of tolerance' (o.a. Siegel, 2010), de bandbreedte die ieder mens heeft waarbinnen hij of zij emoties en frustraties kan verdragen en hanteren. Iemand met onveilige hechting of traumatische ervaringen heeft een kleinere bandbreedte en een hoog afgesteld alarmniveau. Boven de bovengrens komt iemand 'in het rood', kan niet meer nadenken en neemt zijn toevlucht tot razendsnelle automatische reacties van vluchten, vechten of verstijven.



Figuur 1: Window of tolerance

Op het moment dat een ouder denkt 'help, daar gaan we weer' gaat het alarmniveau al omhoog. Kinderen van ouders met een hoog stressniveau groeien ook zelf op met een kleinere 'window of tolerance'.

Je kunt als ouder leren je stress te laten dalen en je keuzeruimte vergroten. Het helpt als je weet hoe bij jou je *arousal* werkt: wat triggert in interacties met je kind je alarmsysteem, hoe reageert je lichaam en wat doe je dan en wat voor effect zou dat kunnen hebben? Alleen al het inzicht hierin vergroot iemands 'window of tolerance'. Voor bewustwording gebruiken we in de oudergroep de metafoer van 'de trap van boosheid' (zie hierna). Een variant hiervan is de metafoer van de innerlijke spanningsthermometer, die verloopt van groen via geel en oranje naar rood; bij rood is het te laat en heb je alle controle over jezelf al verloren, dus je moet al bij oranje een time-out nemen en kalmerende dingen doen.

De trap van boosheid

Bij het trainen geven we de ouders uitleg over emotieregulatie en geven we observatieoefeningen mee om zich in de tussenliggende week thuis bewuster te worden van de eigen emotionele reacties. We gebruiken hiervoor de metafoor van 'de trap van boosheid' (ontwikkeld door Karin Hermeler van de Bascule voor kinderen met adhd en oppositioneel gedrag, mondelinge informatie, 2000).

We zullen wat uitgebreider ingaan op ons werk met de trap, omdat hier allerlei aspecten samenkomen die we belangrijk vinden in het werken aan emotieregulatie.

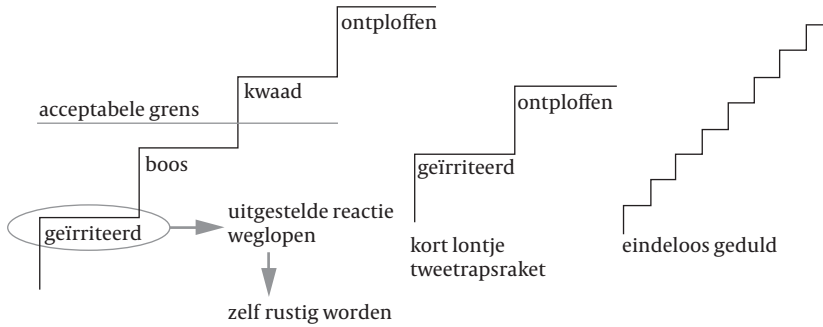
In de eerste sessie introduceren we de trap van boosheid. We tekenen drie trappen naar aanleiding van een voorbeeld. Je vraagt iets aan je kind en het luistert niet. Je raakt geïrriteerd en vraagt het nogmaals. Dan zucht je kind of rolt het met zijn ogen en je wordt boos. Als het dan nog niet luistert word je kwaad en uiteindelijk sta je te schreeuwen en ontplof je. Dit is bijvoorbeeld een trap met vier stappen. Er zijn ook ouders die een tweetrapsraket zijn. Zij gaan van geïrriteerd meteen naar ontploffen. Dan zijn er ook ouders met een hele lange adem die een trap hebben van wel tien treden.

We vragen de ouders om naar zichzelf te kijken: welke trap herken je bij jezelf? Zo vragen we om hun eigen bijdrage aan de escalaties te onderzoeken. Veel ouders vertellen dat het kan variëren. Soms hebben ze wel vier treden, maar als ze moe en prikkelbaar zijn vormen ze een tweetrapsraket.

Met dat beeld van de trap in het hoofd kijken we waar voor ouders de grens ligt van wat zij acceptabel gedrag vinden. In sommige gezinnen is elke vorm van boosheid onacceptabel. In andere gezinnen ligt de grens zeer ver en zijn schreeuwen en elkaar uitschelden normaal geworden. Met de groep en vervolgens per gezin kijken we naar hun grens. Mag boosheid er zijn? Is jullie grens van hoe je met elkaar omgaat in de loop der jaren opgeschoven of zijn boosheid, agressie en geweld al heel lang aan de orde in je gezin? We vinden het belangrijk om ouders enerzijds te laten merken dat emoties en ook boosheid normaal zijn en er mogen zijn, maar anderzijds dat er grenzen zijn in de manier waarop dit uitgeleefd wordt. En dat je als ouders de verantwoordelijkheid hebt om een voorbeeld voor de kinderen te zijn in hoe je met emoties omgaat.

Vervolgens vragen we: waar in je lichaam voel je dat je geïrriteerd raakt? Is dat in je buik, je borst, je spierspanning (vuisten, schouders, nek), in je kaken, je hoofd? Er zijn regelmatig ouders die geen idee hebben. Wij vragen hun om de komende week hierop te letten. Als zij geïrriteerd zijn door hun kind, partner of iemand anders, waar voelen ze dat in

hun lijf? Door de lange strijd in het gezin is de focus vaak geheel op hun kind komen te staan. Door deze oefening gaan de ouders meer naar zichzelf kijken.



Figuur 2: De trap van boosheid

In de tweede sessie komen we op deze signalen terug. We vragen wat de ouders die week bemerkt hebben, welke signalen hun lichaam heeft gegeven en waar en hoe ze op de 'trap' belandden.

Stel je raakt geïrriteerd en staat op de eerste trede: wat kan de ouder doen om niet omhoog te gaan, maar weer rustig te worden? Denk eens na over wat jou daarbij helpt (zoals weglopen, naar een andere ruimte gaan, een andere activiteit aanpakken, een blokje om lopen). We vragen de ouders om een eigen lijstje te maken met dingen die zij kunnen doen om hun spanning te laten dalen. Dat kunnen zulke alledaagse dingen zijn als strijken, de afwasmachine uitruimen, hardlopen, mopperen 'in je hoofd', sigaretje gaan roken, de hond uitlaten. Op deze manier helpen wij hen om eigen verantwoordelijkheid te gaan nemen voor hun emoties.

Het weglopen (time-out) vinden ouders vaak ingewikkeld. Het geeft hun het gevoel dat hun kind wint en zij afdruipten. Het idee dat het sterk en verantwoordelijk is om weg te lopen in plaats van zichzelf te verliezen in schreeuwen en verwijten, is voor sommigen moeilijk te accepteren. We wijzen hier weer op hun verantwoordelijkheid als ouders. Zij zijn het voorbeeld voor hun kind hoe om te gaan met conflicten en emoties. Het gaat niet om winnen, het gaat niet om nu je punt maken. Je weet dat je altijd later op dingen kunt terugkomen, het ijzer smeden als het koud is.

Het fysieke spanningssignaal dat de ouders bij zichzelf hebben leren waarnemen, kunnen zij gaan gebruiken voor het uitstellen van hun reactie als hun kind het niet te tolereren 10%-gedrag vertoont en zij gewoonlijk boos zouden reageren. Ook kunnen zij dit signaal gebruiken bij andere gedragingen buiten de 10%, wanneer zij het moeilijk vinden om niet te reageren. Zij kunnen dat ook jegens hun kind benoemen: 'Ik merk

dat ik boos word, dan ga ik dingen zeggen die ik niet wil en waar ik later spijt van krijg, dus ik loop nu even weg.'

Naast het fysieke signaal maken we ook gebruik van gedachten. Welke gedachte is bij jou de aanjager van je irritatie en boosheid ('o daar gaan we weer', 'wat een etterbak ben je', 'als ik nu niet win gaat het van kwaad tot erger' etc.)? We herhalen steeds dat we allemaal mens zijn en soms uit onze slof schieten; ook wij therapeuten tegenover onze tieners. We bieden de ouders de ruimte om fouten te mogen maken, maar vragen hun wel om daar verantwoordelijkheid voor te nemen. Gevoelens zijn wat ze zijn en zijn oké. Gedrag, dat wat je met het gevoel doet, is een andere zaak. Dat willen ze immers ook aan hun kind leren. Het goede voorbeeld doet meer dan honderd preken.

Repareren en herstelacties

Net als kinderen mogen en zullen ouders fouten maken, Het is belangrijk dat ouders en kinderen daar verantwoordelijkheid voor nemen. Op eigen gedrag terugkomen en de verantwoordelijkheid nemen voor wat daarvan schadelijk was, noemen we een herstel- of reparatieactie – herstel van de breuk in de relatie en van het vertrouwen (Hughes, 2007, 2009; Omer, 2011; Siegel, 2010). Het gaat om twee soorten reparatie.

Als het kind een ander heeft geschaad, dan is het aan de ouder om het kind te vragen te helpen de schade goed te maken (Omer, 2011).

Een andere vorm van herstel is als de ouder zelf verantwoordelijkheid neemt voor eigen gedrag. Ouders kondigen in aanwezigheid van belangrijke anderen hun nieuwe aanpak aan hun kind met een brief aan; we stimuleren de ouders in deze brief te benoemen dat zij zelf zullen gaan stoppen met te heftig reageren.

Stel dat de ouder in gedrag vervalt dat niet de schoonheidsprijs verdient, dan komt hij of zij er op een rustig moment op terug. Hiermee herstelt de ouder de relatie. 'Ik reageerde net te fel, ik had niet moeten zeggen dat ik je helemaal zat ben. Mijn excuses daarvoor. Ik was het geruzie zat, maar ik ben jou niet zat. Sorry voor mijn woorden. Ik ga mijn best doen daar beter op te letten.'

Zelf excuses aanbieden vinden ouders vaak heel moeilijk. Ze kunnen het gevoel hebben dat ze hun kind hiermee gelijk geven of zich als de mindere opstellen. Sommige ouders verwachten excuses van het kind aan henzelf of aan anderen zonder daar zelf het voorbeeld voor te geven. We wijzen hen op het onderscheid tussen de inhoud – het opvoedkundige punt, het gedrag, bijvoorbeeld op tijd thuiskomen – en de manier waarop je iets zegt, je heftigheid, die suggereerde dat je kind een waarde-

loos persoon is. Het getuigt juist van kracht als de ouder verantwoordelijkheid neemt voor het eigen gedrag; het kind zal hier meer van leren dan van opvoedkundige lessen en de relatie wordt juist versterkt. Relaties worden sterker niet door het ontbreken van conflicten, maar door het repareren ervan.

Extra aanbod voor ouders met grote emotieregulatieproblemen

Als ouders ondanks al deze hulpmiddelen moeite blijven houden hun emoties onder controle te krijgen, bieden we hiervoor extra gesprekken of training aan, voordat zij de 'aankondiging' aan hun kind uitvoeren. Ouders kunnen geen geweldloze en krachtige stellingname over gevaarlijk of destructief gedrag van hun kind doen als zij hun eigen geschreeuw of ruziemaken niet onder controle hebben.

We kunnen verwijzen naar een verkorte versie van de VERS (emotieregulatietraining) die we speciaal voor ouders gemaakt hebben. In drie sessies helpen we ouders om nog gedetailleerder naar hun oplopende emoties te kijken. Een andere optie is verwijzing naar een van onze mindfulnessstrainingen. Als er sprake is van traumatiserende ervaringen kan er ook EMDR toegepast worden. Dit kan voorafgaan aan of parallel lopen met de training in nieuwe autoriteit.

Het aanbieden van relatietherapie of individuele therapie vooraf of parallel aan de oudertraining is in onze ervaring niet nuttig en te verwarrend en belastend. Ouders met ernstige relatieproblemen of met forse persoonlijkheidsproblematiek hebben er baat bij om eerst succes op het vlak van ouderschap te boeken. Daardoor kunnen ze later gemakkelijker de stap zetten naar partnerrelatietherapie of eigen behandeling.

Tot slot

We hebben ons in dit artikel beperkt tot twee samenhangende ontwikkelingen in onze oudertraining op het gebied van nieuwe autoriteit: de grotere aandacht voor emotieregulatie en de hechttingsgerichte bril.

We zijn ons aan het oriënteren hoe we nieuwe autoriteit meer met elementen van attachment-focused family therapy kunnen gaan combineren (afft; Hughes, 2007; 2009; Rodenburg, 2014; De Tempe, 2015). Bij nieuwe autoriteit gaat het om het liefdevol leiding geven; bij afft gaat het om het herstel van de veilige hechttingsrelatie van het kind met de ouder en om de hulp die de ouder het kind kan bieden in het reguleren van diens emoties. Op dit moment onderzoeken we wanneer het zinnig is een

afft-traject in te zetten in plaats van een nieuwe-autoriteitstraject, en óf en wanneer het zinnig is afft te laten volgen op nieuwe autoriteit om de littekens in de relatie tussen ouder en kind te herstellen als de ergste nood gelenigd is.

Ook merkten we al schrijvend dat we ons bij het thema van emotie-regulatie vooral richten op de ouders die uitbarsten en te heftig reageren, en dat we minder aandacht besteedden aan ouders die rationeel blijven doen, of zich terugtrekken en schijnbaar ongeraakt blijven. Ook zij hebben in de relatie vaak een probleem met emotieregulatie, en daarmee een aandeel in de twee- en driepersonsdynamiek. Zij sluiten zich af voor hun emoties, maar ondertussen gebeurt er vanbinnen bij hen van alles, en dat bepaalt weer hun aandeel in de escalatie. De 'trap van boosheid' is voor hen geen passende metafoor, het gaat veeleer om een koudethermometer van verlamming en bevroering.

Wij zullen doorgaan met het verder ontwikkelen van onze methodiek. Belangrijke inspiratiebronnen zijn daarbij steeds de gezinnen die met hun zorgen en moeilijkheden bij ons aankloppen; de collega's die zich nationaal en internationaal met nieuwe autoriteit bezighouden; en bredere ontwikkelingen in de psychologie en systeemtherapie.

Lenny Rodenburg is klinisch psycholoog en systeemtherapeut bij MoleMann Mental Health te Almere. E-mail: lenny.rodenburg@molemann.nl.

Jolantie de Tempe, socioloog, systeemtherapeut en opleider, was tot voort kort werkzaam op bovengenoemde locatie en sinds haar pensioen in eigen praktijk (praktijkdetempe.nl) te Amsterdam.

Literatuur

- Bernard Netelenbos, J. & Waegeningh, D. van (2012). *Over de rooie – Omgaan met woede en agressie*. Amsterdam: Boom.
- Dam, A. van, Tilburg, C. van, Steenkist, P. & Buisman, M. (2011). *Niet meer door het lint – Werkboek*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Gerits, L. & Kleijbergen, K. (2005). Hechting en de herhaling van gezinsdynamieken – Van verklaringsmodel naar therapeutische praktijk. *Systeemtherapie*, 17(3), 134-144.
- Hughes, D.A. (2007). *Attachment-focused family therapy*. New York/London: Norton.
- Hughes, D.A. (2009). *Attachment-focused parenting – Effective strategies to care for children*. New York/London: Norton.
- Johnson, S. (2009). *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) relatie*. Utrecht: Kosmos.
- Johnson, S. (2010). *Veilig verbinden – Emotionally focused therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood – Structure, dynamics, and change*. New York/London: Guilford.
- Omer, H. (2004). *Nonviolent resistance – A new approach to violent and self-destructive children*. Cambridge/New York: Cambridge U.P. Vertaald als: Omer, H. (2007). *Geweldloos verzet in gezinnen – Een nieuwe benadering van gewelddadig en*

- zelfdestructief gedrag van kinderen en adolescenten. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Omer, H. (2011). *The new authority - Family, school, and community*. Cambridge/New York: Cambridge U.P. Vertaald als: Omer, H. (2012). Nieuwe autoriteit - Samenwerken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving. Amsterdam: Hogrefe/MoleMann.
- Omer, H., Steinmetz, S.G., Carthy, T. & Schlippe, A. von (2013). The anchoring function - Parental authority and the parent-child bond. *Family Process*, 52, 193-206. Beschikbaar op <http://nvrpsy.com/about-nvr/nvr-and-attachment-theory>.
- Rodenburg, L. (2014). Attachment-focused family therapy - Training door Daniel Hughes & Geraldine Casswell. *Systeemtherapie*, 26(2), 90-101.
- Rodenburg, L., Breugem, H. & Tempe, J. de (2010). Ik laat je niet los - Een gestructureerde methodiek voor 'nieuwe autoriteit' van Omer. *Systeemtherapie*, 22(3), 148-164.
- Siegel, D.J. (2010). *Mindsight - The new science of personal transformation*. New York: Random House/Bantam.
- Tempe, J. de (2015). Attachment-focused family therapy, niveau 2 - Training door Daniel Hughes. *Systeemtherapie*, 27(1), 49-53.
- Waal, J. de (2006). Partnerrelatietherapie, regulatie van emoties en gehechtheidstheorieën. *Systeemtherapie*, 18(4), 200-217.
- Zie ook de internationale website voor nieuwe autoriteit: <http://nvrpsy.com>.