

Voor de zoveelste keer te laat thuis van de fuif! 'Alweer slechte punten, je moet echt beter je best doen!' 'Ik lijk niet tot mijn kinderen door te dringen, ze luisteren niet naar de goede raad die ik hen probeer mee te geven.' Herkent u zich in die uitspraken? Kampt u in uw gezin ook met (ernstige) conflicten en stevige discussies? En wilt u op een positieve manier omgaan met de kinderen? Dan kunnen de principes van nieuwe autoriteit en geweldloos verzet misschien wel helpen.

Nieuwe autoriteit

"Vroeger was het voor ouders eenvoudiger", zegt Lief Caluwaerts, stafmedewerker van de dienst thuisbegeleiding en crisishulp aan huis bij de vzw Sporen. "Er waren nog duidelijke gezagsfiguren. Wat volwassenen zoals ouders, grootouders, leerkrachten, artsen, burens en zelfs de priester dachten over opvoeding, lag meestal in dezelfde lijn. Nu zijn er zo veel verschillende ideeën en invloeden. Ze komen het gezin binnengewaaaid via televisie, het internet, andere culturen. Kinderen en jongeren zijn ook veel mondiger geworden. Voor de meeste ouders is het dus niet altijd zo duidelijk wat kan en niet kan. Ze hebben nood aan een nieuwe autoriteit."

"De visie over nieuwe autoriteit en geweldloos verzet



Gandhi in huis

Mahatma Gandhi en Martin Luther King pasten het toe op massa's, maar hun lessen over **geweldloos verzet** zijn perfect vertaalbaar naar alledaagse opvoedingssituaties.

— Door **Sven Deferme**

werd in de jaren '90 ontwikkeld door Haim Omer, een hoogleraar psychologie uit Tel Aviv in Israël", vertelt Philippe Collart, ook stafmedewerker bij Sporen. "Omer vond zijn inspiratie bij de vredesbeweging van Mahatma Gandhi en Martin Luther King, die, elk op hun eigen manier, via geweldloos verzet zorgden voor belangrijke veranderingen in de samenleving. Omer paste dat toe op ouders en gezinnen. Hij wou ouders van jongeren met ernstige gedragsproblemen instrumenten aanbieden die hen opnieuw konden versterken in hun ouderlijke positie."

"De theorie van Omer is niet zo ingewikkeld dat enkel specialisten hem begrijpen", pikt Lief Caluwaerts in. "Hij gaat uit van het dagelijkse leven, van de manier waarop ouders bezig zijn met en zich inzetten voor hun kinderen. Hij geeft ouders steun en advies, zodat ze sterker zouden staan in hun ouderlijke taak. Ouders kunnen hun taak alleen maar vervullen samen met andere volwassenen, in gedeelde verantwoordelijkheid."

Waakzame zorg

"Volgens Omer is waakzame zorg heel belangrijk", zegt Philippe Collart. "Die zorg heeft drie niveaus. Op het eerste niveau gaat het over dagelijkse zorg: kleden, eten, aandacht geven en positieve interesse en betrokkenheid tonen. Kortom: warm aanwezig zijn. Een tweede niveau draait erom dat je aandachtig bent voor signalen die je kind uitzendt en die kunnen wijzen op problemen. Ook duidelijke afspraken maken zit op dit niveau. De meeste discussies en conflicten kunnen opgelost worden door te praten en afspraken te maken. Maar soms lukt dat niet meer en voelen ouders zich machteloos als hun kinderen gedrag (blijven) vertonen dat niet door de beugel kan. We zien dat bij scheefgegroeide situaties waar kinderen agressief of eisend tegenover hun ouders staan, laat van huis wegblijven zonder dat de ouders weten waar ze zijn, drugs nemen, vervelend gedrag stellen, conflicten hebben met leerkrachten of spijbelen."

"Ook tussen de ouders en andere volwassenen geeft

dat soms spanningen: de ene vindt van de andere dat hij het niet goed aanpakt, te streng of te soft is. Ouders voelen zich dan vaak helemaal alleen staan, terwijl het net belangrijk is om de autoriteit samen uit te dragen", zegt Lief Caluwaerts.

Sit-in

"Als je niet meer kunt praten met je kind of er geen afspraken meer mee kunt maken, bereik je het derde niveau van waakzame zorg. In dat geval kan geweldloos verzet houvast bieden", zegt Philippe Collart.

"In de praktijk betekent het dat je als ouder op een geweldloze manier duidelijk maakt dat je het gedrag van je kind niet tolereert", zegt hij. "Een voorbeeld. Als je kind zich niet respectvol of zelfs agressief gedraagt tegenover jou, geef je als ouder op een rustige, vastberaden manier aan dat je dat gedrag niet langer kunt accepteren. Beheers je en probeer te vermijden dat de situatie escaleert. Je hebt immers geen controle over de ander (je zoon of dochter), maar enkel over jezelf als ouder."

Lief Caluwaerts: "Nog een mooi voorbeeld is de uitgestelde reactie of, om het met de woorden Omer te zeggen, 'het ijzer smeden als het koud is'. Meestal is een directe reactie op een fout de beste strategie, en de reactie moet in verhouding blijven tot de fout. Maar als de situatie dreigt te escaleren, kun je rustig aangeven dat je dit gedrag niet aanvaardt, en kom je er later op terug. Ga gewoon even weg en laat het bekoelen. Dat kan de situatie vaak ontmijnen en verdere ruzies voorkomen."

Omer biedt ook een aantal manieren aan die ouders kunnen toepassen als praten met zoon of dochter niet meer lukt, zoals de aankondigingsbrief en de sit-in. Philippe Collart: "De aankondigingsbrief is meer een oefening van en voor ouders. Ze stellen erin dat ze, vanuit hun ouderlijke plicht, het gedrag van hun kind niet langer toestaan, dat ze zich er op een geweldloze manier tegen zullen verzetten en daarvoor steun zullen zoeken bij familie, vrienden en burens. Die brief lezen ze voor in de kamer van hun kind. Het lijkt misschien een beetje eigenaardig, maar het werkt wel. Een andere methode is de sit-in, waarbij ouders in de kamer van hun

"Ga gewoon even weg en laat het bekoelen. Dat kan de situatie vaak ontmijnen en verdere ruzies voorkomen."

kind gaan zitten en zoon of dochter uitnodigen om na te denken over wat ze zullen doen om het onaantoonbare gedrag in de toekomst te voorkomen. Ze maken daarbij gebruik van de kracht van de stilte; ze wachten in stilte op een constructief voorstel van het kind."

"Uiteraard zijn er nog veel meer technieken die je kunt gebruiken. Maar ondertussen moet je blijven investeren in de relatie met je kinderen en ervoor zorgen dat de basiszorg en opvoeding verder gaan", merkt Lief Caluwaerts nog op.

Positief verhaal

Op verschillende plaatsen in België worden cursussen en ouderavonden over het thema georganiseerd, onder andere door vzw Sporen in Leuven. "Tijdens de ouderavonden staan we stil bij de theorie van Omer", zegt Lief Caluwaerts. "We leggen enkele begrippen kort uit, zoals waakzame zorg, aanwezigheid, nieuwe autoriteit en geweldloos verzet, en hoe die in de praktijk gebracht kunnen worden." ■



Voor meer informatie over geweldloos verzet en nieuwe autoriteit kun je terecht bij vzw Sporen, Oudebaan 263, 3000 Leuven, 016/52.56.50, www.opgroeieninveiligheid.be.
H. Omer, *Nieuwe autoriteit. Samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving*, Hogrefe MoleMann, Amsterdam, 2011.
H. Omer, *Geweldloos verzet in gezinnen. Een nieuwe benadering van gewelddadig en zelfdestructief gedrag van kinderen en adolescenten*, Bohn Stafleu van Loghum, Houtem, 2007.