

Handboek SchemaGerichte Benadering voor ouders



Versie: 03-04-2018



De schemagerichte benadering voor LVB-jongeren (SGB-LVB) is ontwikkeld door Almata JeugdzorgPlus. We willen deze methodiek graag met anderen delen, maar wel in overleg. Deze uitgave maakt onderdeel uit van een reeks uitgaven (handboek, werkboek, theoretische beschrijving) en is te verkrijgen bij:

Almata JeugdzorgPlus
O.L. Vrouwe Ter Duinenlaan 193
4641 RM Ossendrecht
0164-271140

€ 4,00

Inhoud

Inleiding:.....	4
Psychologische basisbehoeften	4
Schema's	5
Kanten	5
Kanten zijn patronen.....	5
Uitleg kanten	6
De strenge kant:	7
De gekwetste kant:	8
De boze kant:	9
Razende kant:	10
De afwerende kant:	11
De blij/gelukkige kant:	12
De gezonde kant:.....	13
De impulsieve, ongedisciplineerde kant.....	14
SGB & Emotie- coaching.....	15

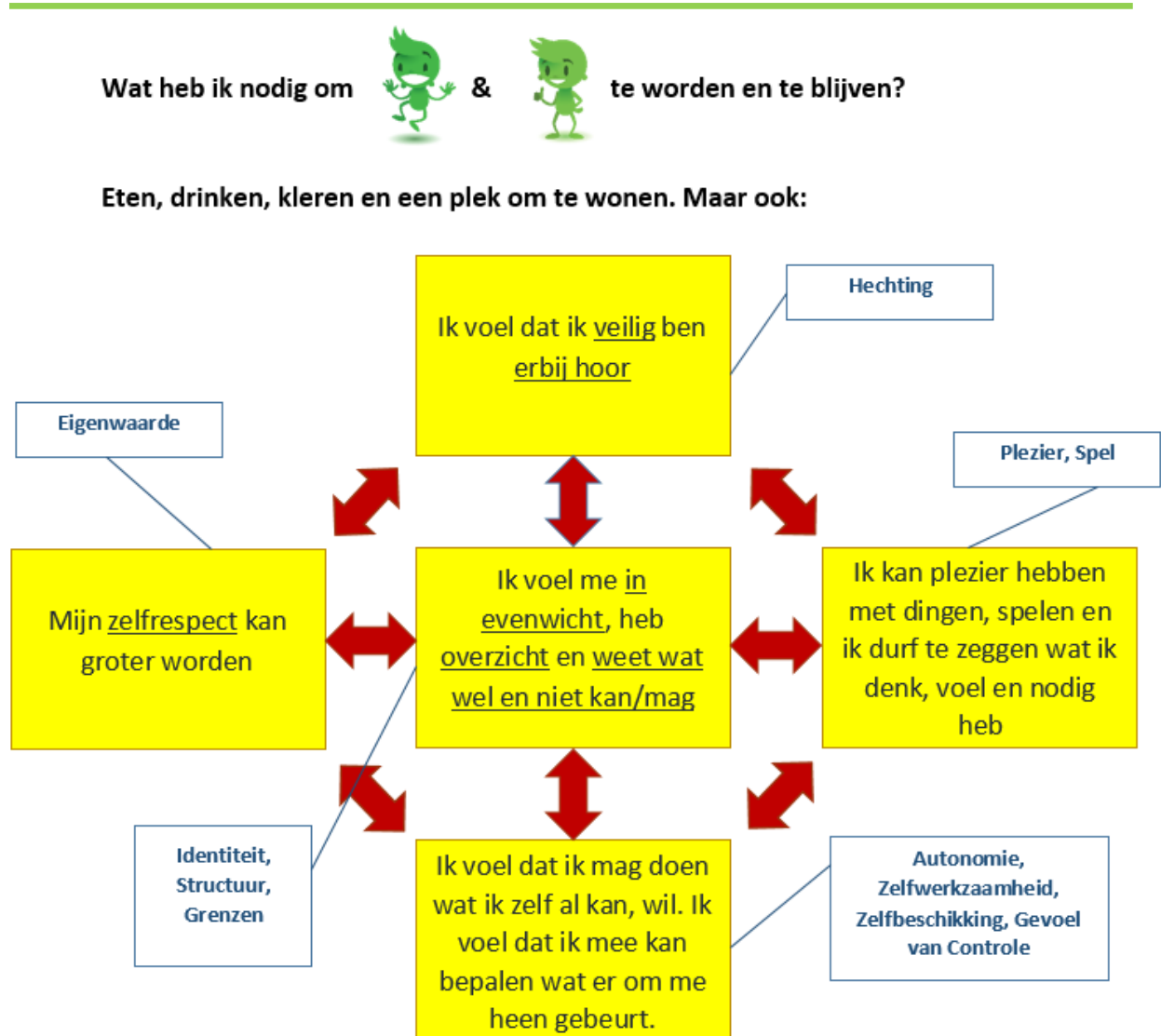
Inleiding:

Uw zoon of dochter verblijft bij Almata. Bij Almata wordt op een schemagerichte manier met de jongere gewerkt om als medewerker de 'juiste' aansluiting bij hen te vinden. Maar vooral ook om uw zoon/dochter zelf en u als ouder/verzorger aanknopingspunten te bieden om de moeilijkheden niet verder te laten toenemen maar te verlichten.

Omdat wij als Almata het erg belangrijk vinden dat ouders betrokken worden bij de behandeling van de jongeren is dit handboek ontwikkeld. Met dit handboek willen wij u graag meer informatie geven over wat de SchemaGerichte Benadering inhoudt en wat u door middel van deze benadering kunt doen om meer aansluiting te vinden bij uw zoon of dochter.

Psychologische basisbehoeften

Ieder mens, jong of oud, heeft eten en drinken, slaap, kleding, lucht en een plek om te wonen nodig. Maar om gezond en gelukkig te worden en blijven is meer nodig. Dat worden psychologische basisbehoeften genoemd. In een figuur ziet er dat als volgt uit.



De 'aard van het beestje', dat verschilt van mens tot mens. Wat iemand gedurende zijn/haar leven meemaakt, maakt dat er aan een of meer basisbehoeften voldoende of onvoldoende is voldaan. Dat iemand zich dus tot een gezonde, gelukkige of nog ongezonde, ongelukkige volwassene kan ontwikkelen of heeft ontwikkeld.

Heeft een jongere zich (nog) onvoldoende tot een gezonde, gelukkige jongen/meisje ontwikkeld, dan is er sprake van *Schema's* en *Kanten*.

Schema's

Schema's verwijzen naar patronen: gedachten, gevoelens, herinneringen en gevoelens in je lijf - die al op vroege leeftijd zijn ontstaan en steeds sterker worden. Zij beïnvloeden de manier waarop je dingen ervaart. Deze *schema's* zijn als het ware blauwe plekken. Wordt zo'n gevoelige plek geraakt, dan kan iemand op verschillende manieren reageren. Bijvoorbeeld: sterke emotionele pijn voelen, van alles doen om die pijn maar niet te voelen, zichzelf in gedachten veroordelen of dwingen harder zijn/haar best doen. Ieder reageert op zijn/haar eigen manier, die ook nog op verschillende tijdstippen en in verschillende situaties anders kan zijn. Deze reacties noemen we *Kanten*.

Kanten

Zijn de problemen ernstiger, dan lijkt het er meestal sterker op dat iemand heel verschillende kanten heeft, dan wel laat zien. In de behandeling van de jongeren bij Almata helpt het om deze *Kanten* op te sporen en te benoemen. Zo hebben u, uw zoon/dochter en medewerkers allen één gemeenschappelijke taal. Dat helpt om de jongere, met hulp van u en Almata, te leren om gaan met zijn/haar verschillende *kanten*, te begrijpen wat er echt speelt en aan te sluiten bij de onderliggende behoeften. En het maakt het samen bespreken van de ontwikkeling van uw zoon/dochter eenvoudiger, want je spreekt dezelfde taal.

Bijvoorbeeld:

Als je als kind vaak werd afgewezen of voor de gek gezet vanwege je uiterlijk, dan is de kans groot dat je je minderwaardig bent gaan voelen en je voor jezelf schaamt. Zelfs als mensen het niet zo bedoelen, vat je als je ouder bent gewone opmerkingen dan soms op als een belediging. Deze minderwaardigheid belemmert je om in contact te komen met anderen en het gevoel te krijgen erbij te horen. Je kunt met dit patroon, een schema, op verschillende manieren omgaan. Je kunt je bijvoorbeeld groter voordoen dan je je voelt, of heel boos worden als iemand iets zegt wat op een belediging lijkt, of jezelf de hele tijd afstraffen omdat je gelooft dat je minderwaardig bent.

Kanten zijn patronen

De SchemaGerichte Benadering is er op gericht dat uw zoon/dochter zelf, maar ook u en de medewerkers van Almata gaan 'begrijpen' waarom uw zoon/dochter zich op een bepaalde manier gedraagt en voelt en op een bepaalde manier denkt. Aan de hand van deze informatie wordt samen met de jongere gekeken, hoe hij/zij omgaat met pijnlijke gevoelens en of er een andere – betere – manier is om hiermee om te gaan, zodat moeilijkheden niet toe- maar afnemen.

Om verandering in Kanten te bereiken zal er aandacht moeten zijn op verschillende niveaus:

- *Gedachten (cognitief niveau):*

Op dit niveau is het belangrijk dat er zoveel mogelijk ontdekt wordt over een Kant van uw zoon/dochter en dat er op een realistische manier geprobeerd wordt om tot veranderingen in het denken te komen. Hiervoor krijgen de jongeren werkbladen om hen zoveel mogelijk te helpen eigen gedachten te ontdekken.

- *Gevoelens(emotioneel niveau):*

Op dit niveau wordt met de jongeren samen gekeken, wanneer heftige gevoelens op de voorgrond treden. Om hier achter te komen kan er bijvoorbeeld gebruik worden gemaakt van oefeningen. Deze oefeningen roepen gevoelens op bij de jongeren in een gestructureerde en veilige omgeving, dit leert de jongeren om deze gevoelens te leren kennen en een plek te geven.

- *Gedrag(handelingsgevoel):*

Het lukt vaak pas om het gedrag aan te passen op het moment dat er op het gebied van gedachten en gevoelens veranderingen hebben plaats gevonden. Bijvoorbeeld door rollenspellen te spelen of het oefenen van sociale vaardigheden leren de jongeren hoe ze in bepaalde situaties met negatieve gedachten en gevoelens op een voor hun meest gunstige manier kunnen reageren.

Uitleg kanten

Om u nog meer duidelijkheid te geven over iedere specifieke kant is, gekozen om onderstaand iedere kant uit te schrijven. Om de jongere duidelijk te maken dat ze meer zijn dan alleen maar hun probleemgedrag, is er bij Almata gekozen om dit een KANT te noemen. Dit benadrukt dat het maar om één van de vele kanten van de jongere gaat: iedereen heeft deze verschillende kanten, het doel is ze te leren herkennen en er regie over te krijgen.

De strenge kant:



Toelichting:

De strenge kant stelt hele hoge eisen aan de jongere. Het is alsof een stem in zijn of haar hoofd zit die veel kritiek geeft en/of bestraffend klinkt. De kant zorgt ervoor dat de jongere het gevoel heeft dat meer kwetsbare gevoelens er niet mogen zijn en je als persoon niet telt of alleen de moeite waard bent als je perfect bent, effectief of aan een bepaalde status voldoet. Deze kant is een 'internalisering' van boodschappen die het kind vroeger heeft opgepikt, waardoor nu de jongere deze boodschappen herhaalt (of herhaalt krijgt door een ander) in een vaak nog sterkere vorm dan in het verleden.

Veelal komt de strenge kant voort uit het gevoel het toch niet te kunnen, niet de moeite waard te zijn, nooit geboren hadden moeten zijn, waardeloos zijn, etc.

Het is van belang dat de jongere zijn/haar eigen mogelijkheden en beperkingen leert herkennen en accepteren. De belangrijke personen om een jongere heen (ouders/opvoeders, familieleden, hulpverleners etc.) zullen dit ook moeten gaan ontdekken en aansluiten bij de mogelijkheden en beperkingen van de jongeren. Dit zal bijdragen aan een positiever zelfbeeld waardoor de negatieve/ kritische stem meer naar de achtergrond verdwijnt.

Informatie over de kant:		Handelingsadviezen:
Naam:	De strenge kant	- Benoem de sterke punten van de ander. - vraag naar absolute: dus als je zegt ik kan dat nooit, zijn er momenten geweest dat het wel lukte? - Nodig de ander uit om samen uit te proberen - Ga over op een andere taak, welke wel lukt. - Benoem deze kant als destructief, niet behulpzaam. - Help de jongere deze kant steeds te herkennen en hier tegen in verweer te komen. - Zaken waar een kern van waarheid in zit, hoeven niet op zo'n bestraffende manier gezegd te worden, dat kan ook op milde realistische manier en daarmee wordt het onderdeel van de Gezonde kant.
Ontstaan:	- Het gevoel hebben niet aan de eisen te kunnen voldoen. - Het gevoel anders te zijn. - Bestraffende stem van ouders/opvoeder. - Bestraffende stem van leraar.	
Kenmerken:	- Stelt hele hoge eisen aan zichzelf. - Behoeft van anderen staan op de voorgrond. - <i>Doet negatieve uitspraken als:</i> - Ik kan het toch niet; - Ik ga daar echt niet aan beginnen; - Ik ben niets waard; - Jullie luisteren toch nooit naar mij; - Zo goed was het toch niet wat ik deed; - Ik ben slecht, dom, etc.	

De gekwetste kant:



Toelichting:

Een jongere die zich in zijn/haar gekwetste kant bevindt, ervaart oude, vervelende gevoelens in het hier en nu (verdriet, eenzaamheid, misbruikt, etc.). Vanuit deze gevoelens heeft de jongere vaak het idee dat hij/zij erg op zijn/haar hoede moet zijn. Daarnaast is het vaak erg lastig om anderen in vertrouwen te nemen.

Vaak ligt de oorzaak van het gevoel in ervaringen uit het verleden. Dit kan komen, doordat een jongere zich buitengesloten heeft gevoeld (gepest worden, veel verhuizingen of niet mee kunnen komen) of dat hij/zij schokkende dingen heeft meegemaakt (misbruik, mishandeling of verwaarlozing).

Een jongere in zijn/haar gekwetste kant heeft veel behoefte aan iemand die hem/haar het gevoel geeft dat zijn/haar aanwezigheid betekenisvol is en dat de jongere de moeite waard is. Het is soms voor een jongere lastig om de nabijheid van de andere te ervaren, toch ligt hier wel een behoefte.

Basisbehoeften zijn: veiligheid, verbinding, autonomie, vrijheid in expressie, spontaniteit en spel en realistische grenzen.

Informatie over de kant:

Naam:	Gekwetste kant
Ontstaan:	- Een tekort aan basisbehoeften zoals hierboven.
Kenmerken:	- Is verdrietig. - Is eenzaam. - Is vertwijfeld. - Is hulpeloos. - Is beschaamd. - Voelt zich verlaten. - Is afhankelijk. - Voelt zich verwaarloosd. - Voelt/is misbruikt.

Handelingsadviezen:

- Sluit aan bij de onderliggende behoefte.
- Ga het contact aan en wees een 'goede ouder.'
- Geef een complimentje.
- Laat zien dat je er bent voor de ander.
- Geef duidelijke uitleg.
- Toon interesse.
- Wees voorspelbaar.
- Stel je betrouwbaar op.

De boze kant:



Toelichting:

De boze kant staat voor het op een ongecontroleerde manier voelen en het uiten van intense woede en frustratie. De jongere die zich in deze kant bevindt, verliest de controle en uit zich op een impulsieve en/of ongedisciplineerde manier.

Deze kant komt vaak tot uiting door in verzet te gaan (passief of actief) en/of door verbale en/of fysieke agressie (boosheid) te laten zien.

De boze kant wordt geactiveerd als niet aan de onderliggende (basis)behoeften wordt voldaan. Het is daarom van belang om aan te sluiten bij de onderliggende behoeften van de jongere. Hierbij kan gedacht worden aan het bieden van een veilige omgeving, het stellen van grenzen, nabijheid bieden en duidelijkheid verschaffen. Doordat het vaak moeilijk is om de jongere te bereiken is het van belang om een jongere de 'ruimte' te bieden waarbinnen hij/zij even tot zijn/haar zinnen kan komen.

Informatie over de kant:

Naam: Boze kant

Ontstaan:

- Het gevoel niet begrepen te worden door de ander.
- Het niet begrijpen van wat er van hem/haar wordt verwacht.
- Vervaagde beperkingen en begrenzing.

Kenmerken:

- Gevoelens van intense boosheid, razernij, frustratie of ongeduld.
- Schelden, vloeken,
- Koppig zijn.
- Ondoordacht/impulsief eigen behoeften voldoen.
- Is geërgerd.
- Lijkt op een stampvoetend kind.

Handelingsadviezen:

- Praat rustig.
- Gebruik korte zinnen.
- Vraag of de ander het begrijpt.
- Laat de ander even spuien wat hem/haar allemaal boos maakt.
- Vraag of er nog meer dingen zijn waar de jongere boos over is.
- Benoem dat je er bent voor de ander
- Ga weg uit de situatie.
- Bied de ander een time-out aan.
- Stel duidelijke grenzen.

Razende kant:



Toelichting:

In deze kant voelt de jongere ook woede, verdriet, pijn, teleurstelling, geïrriteerdheid, zich onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Het verschil met de boze kant is dat de jongere zó boos is dat hij/zij niet meer helder na kan denken. De jongere heeft geen controle meer over zichzelf. De jongere laat bijvoorbeeld agressie zien door dingen kapot te maken of wilt anderen zelfs pijn doen.

Voorbeeld 1: De jongere mag niet op verlof omdat het vorige verlof niet goed is gegaan. Hij/zij vindt dit oneerlijk en vindt dat hij/zij recht heeft op verlof. Hij/zij wordt zo boos dat hij/zij de televisie van de muur sloopt en in honderd stukjes slaat.

Voorbeeld 2: Een groepsgenoot heeft iets lelijks over de jongere gezegd waardoor hij/zij erg boos wordt. De jongere gaat verhaal bij hem halen wat uit de hand loopt. Hij/zij slaat en schopt hem. Als de groepsleider zegt dat hij/zij moet stoppen luistert de jongere niet en moet hij/zij vastgepakt worden.

Informatie over de kant:

Naam:	Razende kant
Ontstaan:	Negatieve impuls van buiten af welke de jongere zo beïnvloedt dat hij/zij de controle verliest.
Kenmerken:	- Verbale agressie (schelden, vloeken, etc). - Fysieke agressie naar materialen. - Fysieke agressie naar personen.

Handelingsadviezen:

- Laat de jongere uitrazen (binnen de grenzen van veiligheid).
- Geef een duidelijk stop instructie.
- Haal de jongere uit de situatie.
- Praat rustig.
- Let op eigen veiligheid.
- Indien heftige oncontroleerbare situatie bel 112.

De afwerende kant:



Toelichting:

Alle eerder benoemde kanten (behalve de gezonde en blij/gelukkige kant) zijn kanten waar de jongere last van heeft of zich voor schaamt. Om de last voor zichzelf te verlichten is er in de loop der tijd een soort beschermende kant ontstaan. Deze kant zorgt ervoor dat de jongere bepaalde gevoelens of gedachten even weg kan stoppen, zodat hij/zij deze zelf niet meer voelt of zodat andere niet zien dat hij/zij deze gevoelens heeft.

De afwerende kant kan op drie verschillende manieren tot uiting komen namelijk:

Overgave: De jongere geeft zich over aan zijn negatieve kant. Voorbeeld: *Marianne heeft een sterke strenge kant, ze vindt dat ze altijd moet presteren. Hierdoor werkt ze dag en nacht om haar perfectie na te streven.*

Vermijding: De jongere vermijdt gevoelens of gedachten zodat hij/zij hier ook niet mee om hoeft te gaan. Voorbeeld: *Bram heeft een moeilijke jeugd gehad en is meerdere keren gekwetst (extreem). Als hij zich nu gekwetst voelt, gebruikt hij veel drugs en alcohol om deze pijnlijke gevoelens niet te voelen.*

Overcompensatie: De jongere probeert op een extreme manier tegenwicht te geven tegen zijn of haar negatieve kant. Op deze manier voelt hij/zij deze kant minder.

Voorbeeld: *Joep is erg onzeker en vindt dat hij niet kan voldoen aan de eisen van anderen, om dit niet zo te voelen gedraagt hij zich juist zeker en komt hij erg macho-stoer over.*

Informatie over de kant:		Handelingsadviezen:
Naam:	Afwerende kant	- Blijf contact zoeken. - Neem een beetje afstand maar geef uw zoon-dochter ruimte om jouw te benaderen. - Praat rustig. - Laat zien dat de afwerende kant niet helpt om verder te komen. - Afwerende kant is een 'keuze.' - Leg een relatie tussen het je beschermen en waartegen beschermt moet worden.
Ontstaan:	- Traumatische ervaringen. - Oplossingen uit de jeugd om met pijnlijke gevoelens om te gaan.	
Kenmerken:	- Doet zijn best om je op afstand te houden. - Praat veel maar zonder inhoud. - Loopt weg uit een situatie. - Gebruikt(veel) drugs/alcohol. - Is afwezig.	

De blijde/gelukkige kant:



Toelichting:

Binnen de Blijde kant voelt de jongere zich vrij, geliefd, begrepen en beschermd. Binnen de blijde kant voelt de jongere zich vrij en heeft voor zijn/haar gevoel de ruimte om zich creatief te uiten en te experimenteren. De jongere wordt niet geremd door negatieve kanten en is in verbinding met zichzelf en zijn omgeving.

De jongere zal deze kant kunnen handhaven op het moment dat hij/zij het gevoel heeft zichzelf te mogen zijn met al zijn/haar mogelijkheden en beperkingen.

Informatie over de kant:		Handelingsadviezen:
Naam:	De gelukkige/blijde kant	- Geef een complimentje. - Laat zien dat je er bent voor de ander. - Geef duidelijke uitleg. - Toon interesse. - Ben voorspelbaar. - Vraag naar gevoel. - Doe leuke dingen met de ander. - Geef de ander de ruimte om de ander te zijn wie hij/zij is.
Ontstaan:	Er was en is voldoende aansluiting bij behoeften als: geliefd voelen, verbonden met ander voelen/gevoel hebben er bij te horen, bescherming krijgen, geprezen voelen waardevol en verzorgd zijn.	
Kenmerken:	- De jongere voelt zich vrij om te experimenteren. - De jongere maakt een ontspannen indruk. - Is speels. - Is vrolijk. - Is nieuwsgierig. - Is grappig. - Is onbezorgd. - Is zelfverzekerd.	

De gezonde kant:



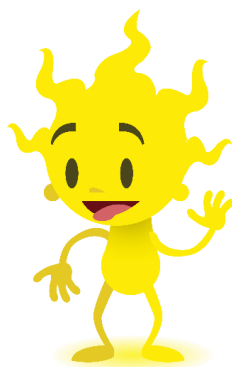
Toelichting:

De gezonde kant maakt dat de jongere zich op een voor hem/haar en zijn/haar omgeving 'functionele' manier gedraagt. De jongere draagt verantwoording en overziet oorzaak en gevolg in situaties. De jongere kan goed zijn/haar aandeel zien in situaties en staat open voor 'opbouwende' kritiek van anderen. Het omgaan met veranderingen vraagt niet (te) veel van de jongere.

Om ervoor te zorgen dat een jongere in zijn/haar gezonde kant blijft is er afstemming op de jongere vanuit de omgeving nodig.

Informatie over de kant:		Handelingsadviezen:
Naam:	De gezonde kant	- Bekrachtig positief gedrag door complimentjes. - Praat op een rustige en duidelijke manier. - Blijf controleren of de jongere begrijpt wat er is besproken/afgesproken. - Laat zien dat je er bent voor de jongere. Doe eventueel voor hoe er vanuit de Gezonde kant gereageerd kan worden (model zijn).
Ontstaan:	- Er is voldoende aandacht geweest voor de mogelijkheden en beperkingen van de jongere. - Ontstaat vanuit natuurlijke ontwikkeling.	
Kenmerken:	- Rust in handelen. - Open staan voor kritiek. - Positief omgaan met veranderingen. - Kent zijn/haar grenzen en houdt zich er ook aan. - Kent de grenzen die de omgeving stelt. - De jongere voelt zich op zijn gemak. - Aan kunnen geven wat passend is. - Kan hulp en steun vragen als hij/zij dat nodig heeft.	

De impulsieve, ongedisciplineerde kant



Toelichting:

Ongedisciplineerdheid kan op twee manieren tot uiting komen, in het zogenoemde Impulsieve Kind en in het Ongedisciplineerde Kind. Deze vormen van probleemgedrag hebben gemeen, dat het gedragspatroon dat erbij hoort op korte termijn voor de jongere zelf prettige gevolgen heeft maar op langere termijn voor hem of haar tot moeilijkheden lijkt. Voorbeelden: te veel eten, roken, uitstelgedrag. Voor anderen kan het gedrag minder positieve of zelfs negatieve gevolgen hebben.

Bijvoorbeeld: je zoekt tevergeefs iets in de koelkast, de koekjes zijn in 1 mond verdwenen en de anderen hebben het nakijken, je geld is verdwenen, voor de zoveelste keer moet je een jongere ertoe bewegen zijn of haar kamer op te ruimen, huiswerk te maken, enz.

Wanneer een impuls niet onmiddellijk bevredigd kan worden of wanneer een jongere zich door een ander toch gedwongen voelt iets saais te doen, kun je vrijwel tegelijk het Boze of Razende kind te zien krijgen.

Informatie over de kant:		Handelingsadviezen:
Naam:	Impulsieve, ongedisciplineerde kant	- Probeer te begrijpen waardoor deze kant bij de jongere wordt opgeroepen (zie Ontstaan). - Toon begrip voor het waarom van het zich tekort gedaan voelen en biedt, als het nodig is, structuur en duidelijkheid. - Toon begrip, biedt, zo nodig, structuur en duidelijkheid en stuur aan op geduld hebben, doorzetten, overzicht bewaren, niet alsmaar uitstellen. - Gezien het overdreven karakter kan het nodig zijn grenzen te trekken en de jongere te leren wat realistische verwachtingen zijn betreffende de bevrediging van zijn/haar behoefte(n).
Ontstaan:	Het impulsieve en ongedisciplineerde van een jongere kan (mede) door de 'aard van het beestje' (ADHD) worden ingegeven. Noodzakelijk is dat echter niet. Een toegeevende opvoedingsstijl kan eveneens een ontstaansbron zijn. Wanneer de externe druk op of interne druk bij een jongere zelf (langdurig) te hoog oploopt, kan de zelfbeheersing van een jongere tekort schieten met impulsief of ongedisciplineerd gedrag als gevolg.	
Kenmerken:	- Behoefte(n) worden op een overdreven, kinderlijke manier tot uiting gebracht. - Een verwende indruk, moeite met het opgeven van korte-termijn-genoegens - Snel gefrustreerd zijn, opgeven, het niet voor elkaar krijgen aan vervelende, saaie of routinetaken te beginnen of die af te maken.	



SGB & EMOTIE-COACHING

Als iemand ècht naar je luistert, je gevoelens erkent en je de kans geeft om te vertellen wat je echt dwars zit, dan ga je je beter voelen en ben je in staat om rustiger en beter met je probleem en heftige emoties om te gaan. Het gaat er juist om dat je werkelijk begrip van de kanten, van getoonde of verborgen gehouden emoties van een jongere kunt krijgen, hebben en dat begrip ook nog aan een jongere kunt overbrengen. Maar hoe doet u dan dan?

Veel oefenen met de vaardigheden hieronder kunnen u daarbij helpen. Deze helpen u om uw zoon/dochter te ondersteunen bij het uitdrukken van zijn/haar moeilijke emoties. Samen spreken over emoties schept ook vertrouwen, verbondenheid. En door over emoties te praten en die te delen met uw kind leer u hem/haar ook om op termijn beter met zijn/haar eigen emoties om te gaan. Kortom: u doet zijn/haar gezonde kant groeien.

Bij de volgende zes bestanddelen moet uw houding zich kenmerken door:

- geduldig en empathisch zijn;
- oprechte belangstelling en
- open en verbindend zijn (tegemoet komen aan de basisbehoefte aan verbondenheid/ hechting).

1. Bent u bewust van de emoties van uw zoon/dochter en schenk er aandacht aan

- Weet u wanneer uw zoon/dochter verdrietig is (Gekwetste kant)? Hoe hoort, ziet, merkt u dat? (Gedeeltelijk) vindt u dit terug in het signaleringsplan van uw zoon/dochter.
- Vorm u een beeld om welke emotie(s) het gaat en de intensiteit er van. Herkent u het verschil tussen defensieve emoties, zoals boosheid of onverschilligheid, en onderliggende emotie(s), bijvoorbeeld zich in de steek gelaten voelen, angst om gekwetst te worden, minderwaardigheid, zich afgewezen of onbegrepen voelen, zich onrechtvaardig behandeld voelen? Herkent u bijvoorbeeld het verschil tussen echte boosheid, voorgewende boosheid om zich te beschermen en agressief gedrag zonder werkelijke boosheid? Anders gezegd, onder de Boze of Razende kant en achter de Afwerende kant zitten meestal pijnlijker, meer kwetsbare emoties, die u in eerste instantie niet hoort of ziet.
- Het kan helpen uzelf af te vragen welke meer kwetsbare emoties achter de onverschilligheid of boosheid schuil gaan, daar naar op zoek te gaan en daar over te praten met uw kind.

2. Laat uw kind merken dat u echt luistert

Als u aandachtig luistert, krijgt uw zoon/dochter de boodschap dat u hem/haar werkelijk serieus neemt en dat u de tijd wilt nemen om echt naar hem/haar te luisteren.

Belangrijk is het hierbij, dat u zich bewust bent van uw eigen gevoelens. Als u zich aangevallen voelt of wat uw kind zegt u verdriet doet, is het moeilijk echt naar uw kind te luisteren. Probeer daarom uw eigen gevoelens te beheersen en te reguleren, want als u zelf erg emotioneel reageert, zal dit de ene jongere afremmen om verder te vertellen, terwijl een andere jongere mogelijk zelf verder ontregeld raakt en/of boos wordt, u (verder) in het nauw drijft, ineens onverschillig gaat doen, enz.

- Probeer, zo nodig, **zelf eerst rustig te worden**, bijvoorbeeld door op uw ademhaling te letten of even een time-out te nemen met de afspraak op dit of dat moment er met uw zoon/dochter op terug te komen.
- **Laat zien dat u tijd maakt** om te luisteren: ga bij hem/haar zitten, ontspan en richt u op uw zoon/dochter (en niet op van alles of op anderen er om heen).
- Luister rustig en **aandachtig**.
- Laat uw kind merken dat u echt luistert door **kleine aanmoedigingen**, zoals 'Ja', 'Hm hm', knikken.
- **Vat regelmatig in uw eigen woorden samen**, wat uw kind u verteld heeft.
- **Controleer, of u het echt goed begrepen hebt**. Bijvoorbeeld: 'Bedoel je .. of is het toch anders?', 'Klopt dat?'

3. Benoem zelf het gevoel, de gevoelens van uw zoon/dochter

Het leren kennen, herkennen en uiten van gevoelens helpt uw kind zichzelf beter te begrijpen. Zo kan hij/zij leren (beter) om te gaan met emoties, zichzelf te kalmeren en troosten en om tot eigen oplossingen te komen.

- **Benoem als ouder zelf** wat u bij uw zoon/dochter ziet, denkt, vermoedt. Bijvoorbeeld: 'Er lijkt je wel iets echt verdrietig te maken', 'Je bent woest!', 'Dit is echt super-teleurstellend.'
- Let goed op de **lichaamstaal** van uw kind: zijn/haar gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en gebaren. Vaak geeft die lichaamstaal u de informatie over hoe uw kind zich werkelijk voelt. Benoem ook hierbij wat u mogelijk ziet. Bijvoorbeeld: 'Het lijkt alsof je je tranen wegslikt', 'Ik zie de spanning in je gebalde vuisten', 'Je duikt van schrik helemaal weg.'
- **Help** uw zoon/dochter om **woorden te vinden** voor wat hij/zij voelt door hem/haar woorden aan te reiken, woorden te noemen die naar uw idee het gevoel van je kind weergeven. Bijvoorbeeld: 'Overstuur', 'eenzaam', 'bang', 'minderwaardig.'
- **Vertel** uw zoon/dochter dat het **prima en normaal** is om **verschillende gevoelens tegelijkertijd** te ervaren. Bijvoorbeeld: 'Het maakt je blij en verdrietig tegelijkertijd (dat je je pasgeboren neefje hebt gezien. Want je vindt het zo'n leuk en lief, schattig kind, maar je bent ook verdrietig, want je kunt hem nou je bij Almata bent maar heel af en toe zien.'

4. Empathisch zijn en de emoties van uw zoon/dochter bevestigen

Probeer u in te leven in uw zoon/dochter, luister dus naar het verhaal van uw kind vanuit zijn/haar perspectief, echt te begrijpen hoe het is om in zijn/haar schoenen staan. Empathisch zijn betekent: u wilt helemaal begrijpen waarom uw zoon/dochter zegt wat hij/zij zegt, doet wat hij/zij doet, denkt en voelt wat hij/zij voelt. Door empathisch te reageren en de emoties van uw zoon/dochter te bevestigen (bijvoorbeeld: 'Dus je schaamt je nu/voelt je minderwaardig/misbruikt/in de steek gelaten/ eenzaam/verdrietig/bang/mislukt') geef je de boodschap dat je hem/haar echt gehoord hebt, begrijpt wat hij/zij je vertelt en dat het oké is dat hij/zij zich zo voelt.

- Praat met uw zoon/dochter over **gevoelens, geef hem/haar terug wat u hebt gehoord**.
- Luister zo goed mogelijk, onbevooroordeeld hoe uw kind de situatie beleefd heeft. Probeer zijn/haar perspectief in te nemen ofwel de **situatie en daarbij beleefde emoties door zijn/haar ogen te zien**.

- **Toon uw begrip** voor zijn/haar gevoelens in een bepaalde situatie. Bijvoorbeeld: 'Geen wonder dat je nu zo voelt', 'Ik kan me goed voorstellen, dat je je' daarom zus en zo' voelt.
- **Als het echt zo is**, kunt u eventueel een **voorbeeld uit uw eigen leven geven, waarbij u zich net zo gevoeld hebt** zoals uw kind nu. Zo hoort uw zoon/dochter, dat het niet vreemd en wel oké is dat hij/zij in de situatie voelde wat hij/zij voelde. Let er hierbij wel op, dat u gefocust blijft op het verhaal, de beleving van uw kind en dat de aandacht van u en uw kind niet op uw verhaal komt te liggen.
- **Empathisch reageren betekent niet**, dat u het **altijd eens bent met uw zoon/dochter** of **dat u hetzelfde zou voelen** in de situatie die uw kind met u bespreekt. Het **betekent ook niet**, dat u daarmee alle **gedragmatige uitingen van uw zoon/dochter oké** vindt. Allerlei gevoelens van uw zoon/dochter accepteren is goed, maar bepaald gedrag (met name de Boze kant, Razende kant, Pest en aanval-modus en mogelijk bepaalde uiting van de Onthechte zelfsusser, bijvoorbeeld middelengebruik) vraagt wel om begrenzing. Ook dat is emotie-coaching. Bijvoorbeeld: 'Ik zie en snap dat je heel boos bent, maar zeg met woorden wat er speelt en niet met gooien en smijten/met je vuisten/door tegen .. aan te schoppen.'

5. Ben nieuwsgierig en stel vragen

Denk en doe niet te snel, alsof u het verhaal van uw kind en de bijbehorende emoties helemaal hebt begrepen. Stel eerst vragen om meer te weten te komen. Ben oprecht nieuwsgierig naar de beleving van uw zoon/dochter. Daag, nodig uw kind uit om zijn/haar emoties uit te drukken en zelf goed na te denken.

- **Vraag naar de beleving, ervaring** van uw kind. Bijvoorbeeld: 'Wat denk je dan?', 'Hoe is het dan voor jou?', 'Hoe voel je je daarbij?', 'Wat doet dit met je?', 'Wat betekent het voor jou?'
- **Doorvragen.** Bijvoorbeeld: 'Hoe is het dan precies voor jou?', 'Wat deed/zei ik/... dat je dat gevoel van boosheid/angst/schaamte/.. gaf?', 'Kun je wat meer vertellen over wat je zo gekwetst heeft/verdrietig maakt?', 'Hoe is/was ... voor je?'
- **Maak concreet en vraag voorbeelden**, als het niet (helemaal) duidelijk is wat uw zoon/dochter bedoelt, hoe de situatie eruit ziet/zag. Bijvoorbeeld: 'Waar/wanneer/met wie gebeurde er nou precies wat je me vertelde?'; 'Kun je een voorbeeld er van geven, zodat ik het beter kan snappen?', 'Hoe zag de situatie er precies uit, waarover je vertelt?'

6. Beantwoord aan de emotionele behoefte van uw kind

Als uw zoon/dochter zich echt boos, verdrietig, verward, gekwetst, bang is of zich schaamt of schuldig voelt, heeft hij/zij behoefte aan steun en eventueel troost, ontschuldiging. Een uitgelezen mogelijkheid voor u om **aan de basisbehoefte aan verbondenheid tegemoet te komen**.

Troosten kan in woord en/of gebaar (bijvoorbeeld een zacht schouderklopje, een arm om hem/haar heen, na enige tijd een zakdoekje aanreiken, aanbieden even iets te drinken te halen).

- Verdriet = behoefte aan troost,
- Angst = behoefte aan bescherming,
- Boosheid = behoefte aan hulp bij het grenzen stellen en het gaan begrijpen welk onderliggend gevoel tot die boosheid leidt (bijvoorbeeld gekwetst zijn, je onrechtvaardig behandeld voelen),
- Verwarring = behoefte aan hulp bij het begrijpen van de emoties,
- Schaamte = behoefte aan bevestiging dat hij/zij de moeite waard is/er bij hoort.

Emotie-coaching wel of niet?

In de volgende situaties is emotie-coaching **géén goede aanpak**:

- u kunt als ouder niet meteen tijd vrij maken;
- anderen luisteren mee;
- u hebt een conflict met uw kind;
- u moet de grenzen bewaken;
- u bent als ouder zelf moe, gefrustreerd of overstuurd.

In een van de genoemde situaties is het wel belangrijk om op een later moment de tijd te nemen om te praten en uw kind te vertellen, wanneer dat moment er zal zijn.

Als de nood bij je zoon/dochter hoog is, schat dan in of een gesprek kan wachten. Hoe hoger de nood, hoe belangrijker het is er eerder tijd voor te maken.

Emotie-coaching is **wel** een **goede aanpak**, als:

- er voor u en uw zoon/dochter een rustig moment is;
- u dus voldoende tijd kunt nemen.

Jongeren die snel hun Gekwetste kant, Boze kant of een Afwerende kant tonen of in hun Streng kant schieten komen meer direct, sneller voor emotie-coaching in aanmerking dan jongeren in hun Razende kant, Zelfverheerlijker-, Pest en aanval- of andere overcompenserende modus. Bij de laatsten zal doorgaans eerst hun gedrag begrensd moeten worden, voordat na een tijdje om af te koelen emotie-coaching kan worden ingezet.

Valkuilen

Ondanks de beste bedoelingen trapt ieder wel eens in een van de volgende valkuilen. Bent u zich van dit risico bewust, dan verkleint dit al de kans dat u er in trapt.

- ▲ **Omdat u het minder erg wilt maken minimaliseren of ontkennen wat uw kind voelt.** Bijvoorbeeld: 'Zo erg is het toch, kop op', 'Daar hoeft je toch niet om te huilen.'
- ▲ **Zeggen hoe uw zoon/dochter zich wel of niet zou moeten voelen.** Bijvoorbeeld: 'Je zou toch blij moeten zijn dat je volgende week op verlof komt' ook al had uw zoon/dochter er op gerekend dat hij deze week al naar huis zou gaan; 'Je moet trots zijn dat je een 6 hebt gehaald', terwijl je kind dacht dat het zeker een 8 zou halen.
- ▲ **Het gevoel van uw zoon/dochter ter discussie stellen** door feiten of logica aan te voeren. Bijvoorbeeld: 'Maar zo heb ik het niet gezegd', 'Als ..., dan is het toch niet gek dat ...'
- ▲ **Uw kind in zijn/haar verhaal onderbreken of te snel uw mening geven.**
- ▲ **Te snel advies geven of meteen overgaan naar het oplossen van een probleem.** Bijvoorbeeld: uw kind vertelt dat hij/zij zich in de steek gelaten/belachelijk gemaakt voelt door vriend(in) X en meteen daarop reageren met: 'Dat is ook geen goede vriend(in) voor jou, laat hem/haar toch vallen', 'Je moet gewoon wat meer van je afbijten.'
Pas als uw zoon/dochter zich volledig gehoord en begrepen voelt, kan en zal hij/zij open staan voor jouw perspectief, suggesties, advies. Vaak is een luisterend oor en bevestiging al voldoende. Als uw kind – met uw hulp - zelf begrijpt waar hij/zij mee zit, komt hij/zij vaak zelf met een oplossing.
- ▲ **Het stellen van (veel) 'waarom'-vragen.** Die duwen uw zoon/dochter gemakkelijk in de verdediging. Bijvoorbeeld: in plaats van 'Waarom ben je zo boos?' de vraag stellen: 'Wat is het nou precies dat je zo boos maakt?' of 'Als ..., hoe is dat dan voor jou?'
- ▲ **Vragen stellen waarvan u het antwoord al weet.** (Teveel) van dergelijke vragen naar de voor jou al bekende weg kunnen ervoor zorgen dat uw kind zich ondervraagd en gemanipuleerd voelt. Bijvoorbeeld: in plaats van 'Ben je vandaag de hele dag naar school geweest?', terwijl u al weet dat uw kind uit de les verwijderd is?' gewoon zeggen 'Ik heb gehoord dat je vanmorgen door meneer .. uit de les verwijderd bent.'
- ▲ **Te lange zinnen gebruiken, woorden gebruiken die uw zoon/dochter (nog) niet kent, in één zin meerdere vragen tegelijk stellen.**

^{*)} Dit hoofdstuk is een bewerking van: K.U. Leuven (2017). *Emotiecoaching*. Leuven

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname of op enige andere manier, zonder vooraf schriftelijke toestemming van Almata Jeugdzorg Plus.

Karakters: Tom L' Istelle