

LARA DE BRUIN EN RIAN MEDDENS

OPLOSSINGSGERICHT OPVOEDEN

Doen en denken in mogelijkheden



HOGREFE



Oplossingsgericht opvoeden

Doen en denken in mogelijkheden

Lara de Bruin en Rian Meddens

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
De ouderschapskwaliteitentest	13
1 Oplossingsgerichte mindset	23
2 Emoties liegen niet	51
3 Communiceren met aandacht	81
4 Veranderen wat je anders wilt	113
5 De uitzondering op de regel	143
6 Probeer eens iets anders!	165
7 De weerbarstige werkelijkheid	191
Dankwoord	223
Gebruikte literatuur	224

Voorwoord

We lagen als lepeltjes, mijn zoon (9) en ik, toen hij zei dat je beter aan de leuke dingen kunt denken dan aan de stomme. Ik wist op dat moment dat mijn opvoeding geslaagd was. Zijn haar kriebelde in mijn neus. Ik bedankte hem voor zijn wijze raad en besloot een boek te schrijven.

Ik vroeg mijn collega, orthopedagoog Rian Meddens, om hulp. Rian is de beste coauteur die ik me kan wensen. Samen werken we bij De Geheime Tuin en geloven we in de oplossingsgerichte visie op opvoeden. Samen krijgen we dingen af en hebben we een schat aan ervaring om uit te putten. Zij als behandelaar, ik als directeur.

De Geheime Tuin is een oplossingsgerichte organisatie voor eerstelijnspsychologie voor kinderen, jongeren en ouders. Zonder de gezinnen die sinds 2006 naar onze behandelkamers komen zou dit een saai en theoretisch boek zijn. Deze gezinnen worstelen met problemen zoals te veel of te weinig eten, slecht slapen, opstandigheid, faalangst, sombere stemmingen of woedeaanvallen, stelen, liegen, ruzie, trauma en verdriet, spijbelen, eenzaamheid en psychiatrische stoornissen, zoals autisme en AD(H)D. Gewone gezinnen in bijzondere situaties van wie we veel hebben geleerd. Ouders en kinderen met wie we successen hebben gevierd en teleurstellingen gedeeld. Van hen hebben wij geleerd dat oplossingsgericht opvoeden werkt.

In tijden van twijfel ga je als ouder op zoek naar oplossingen voor je probleem. In dit boek vind je ze echter niet. Dit boek helpt je *wel* bij het zoeken naar eigen oplossingen, omdat die het snelste en het beste wer-

ken. Ieder gezin en ieder probleem is uniek. Een oplossing lost het probleem pas op als ouders en kinderen zelf ook echt geloven in die oplossing. Niemand weet beter dan jijzelf wat in jouw gezin werkt.

Beschouw dit boek als een receptenboek. Het ene recept lijkt je lekkerder dan het andere, sommige recepten sla je zo snel mogelijk over. Experimenteer met de ingrediënten, pas ze aan aan je eigen smaak en laat je inspireren door wat je wordt voorgeschoteld. De recepten zijn handreikingen die je op een nieuw spoor kunnen zetten. Je gaat nieuwe mogelijkheden zien waarmee je je eigen, unieke oplossingen bedenkt.

Inleiding

Het opvoeden van kinderen is topsport. Het is ongelooflijk dat zo veel ouders het zo goed doen. Ondanks de gebroken nachten, het gepieker over pubers, het bemiddelen tussen ruzies en het helpen bij spreekbeurten. En tussen de bedrijven door ook nog werken, want er is voldoende inkomen nodig voor de hypotheek, nieuwe skates en voetbalschoenen. Misschien wordt er van kinderen weleens te veel gevraagd, maar ook de eisen die aan moderne ouders worden gesteld, liegen er niet om.

Vrijwel alle kinderen komen uiteindelijk heel aardig terecht. Intuïtief weten ouders kennelijk wat in hun gezin goed werkt en bovendien zijn kinderen veerkrachtig. In de praktijk van alledag zijn er echter vragen, twijfels en onzekerheden over de hobbels op de weg naar volwassenheid. Kinderen slapen slecht, zijn verdrietig, maken afschuwelijke dingen mee, hebben aangeboren beperkingen of ziekten, en zijn temperamentvol, impulsief, grenzeloos of bang. In geen enkel gezin verloopt de weg naar volwassenheid zonder tegenslag.

Welwillende burens en (groot)ouders vertellen je graag hoe zij het zouden aanpakken. Leerkrachten en vrienden bestoken je met ongevraagde adviezen. Er zijn opvoedprogramma's, internetfora en boeken. Geen gebrek aan informatie en wijsheid van anderen, maar lang niet altijd vind je daarin de oplossing die voor jou het beste werkt. Dit boek is het zoveelste boek over opvoeden, maar dan anders. Als je dit boek leest, ontwikkel je een nieuwe, originele kijk op je gezin. Er gaan nieuwe deuren voor je open waarachter andere mogelijkheden schuilen.

Oplossingsgericht opvoeden geeft een vernieuwende visie op het grootbrengen van kinderen. Een visie die het denken in mogelijkheden centraal stelt, in plaats van het analyseren van problemen. Wie oplossingsgericht denkt, kijkt naar wensen voor nu en de toekomst en niet naar oorzaken van obstakels in het verleden. We proberen geen verklaringen te vinden, we willen geen stempels plakken, we weten het niet beter dan ouders en kinderen zelf. Maar wat we wel weten is dat oplossingen voor taaie problemen binnen handbereik kunnen zijn, als je weet waar je moet kijken.

Dit boek doet een beroep op jouw eigen, unieke recepten voor oplossingen en schotelt geen diepvriesmaaltijden aan je voor. We willen ouders en andere opvoeders graag inspireren met het oplossingsgerichte denken, in de hoop dat ze nieuwe mogelijkheden vinden om de gewenste veranderingen te realiseren. Opvoeden is kijken, luisteren, doen en experimenteren. Daarom is dit een werkboek met oefeningen waarmee je snel resultaat kunt zien. Je ziet nieuwe dingen als je met andere ogen leert kijken. Nieuwe oplossingen worden zichtbaar die in jouw gezin zullen werken. Je wordt je meer bewust van kwaliteiten in het gezin die bruikbaar zijn. Je krijgt oog voor de dingen die goed gaan en zult daar als vanzelf meer aandacht aan besteden. En alles wat aandacht krijgt, wordt groter.

Oplossingsgerichte opvoeders treden problemen optimistisch tegemoet. We weten echter hoe weerbarstig de werkelijkheid van het opvoeden kan zijn. Hoeveel verdriet, woede of angst er in veel gezinnen heerst. Talloze voorbeelden getuigen daarvan. Je zult soms met heel kleine stapjes tevreden moeten zijn. Je moet vrede leren sluiten met het feit dat het leven ook tegenslagen en teleurstellingen kent. We geloven echter ook dat ouders en kinderen ondanks alles kunnen leren gelukkiger te zijn. Oplossingsgericht opvoeden helpt daarbij.

In dit boek volgen we in zeven hoofdstukken de opbouw die binnen het oplossingsgerichte denken gebruikelijk is. Ons belangrijkste uitgangspunt is dat ouders het goed doen als ze dat kunnen. Ouders die niet het beste voor hebben met hun kind(eren) vormen de uitzondering op de regel. Iedere opvoeder heeft kwaliteiten en weet vaak zelf wat goed werkt in de opvoeding van zijn kind. Wanneer je je bewuster wordt van je eigen talenten en vaardigheden, ontdek je meer mogelijkheden. Zo ontstaat er ook meer ruimte voor creatieve oplossingen voor problemen.

Je kunt meer inzicht in je kwaliteiten als opvoeder krijgen aan de hand van de ouderschapskwaliteitentest. Hiermee plaveien we in hoofdstuk 1 het pad naar mogelijkheden om je eigen kwaliteiten beter te leren kennen en deze bewuster te gebruiken. We beschrijven de menselijke neiging om vooral te kijken naar elkaars vervelende eigenschappen en lastige situaties. Die zijn er in ieder gezin en veroorzaken veel onzekerheid en opvoedstress. Daarom stimuleren we je om na te denken over de dingen die goed gaan in je gezin, waardoor je nieuwe mogelijkheden gaat zien. We leggen uit op welke manier een positieve *mindset* kan helpen om op nieuwe ideeën te komen om gedrag bij te sturen en de sfeer in huis te verbeteren.

Hoofdstuk 2 gaat dieper in op de rol van emoties in het opvoeden van kinderen en het belang van het erkennen van emoties. We benaderen opvoeden vanuit het perspectief dat ouders en kinderen altijd een positieve intentie hebben met wat ze doen, ook wanneer dat slecht uitpakt. Emoties zijn doorslaggevend voor de werkbaarheid van een oplossing en het is daarom zinvol om het nut van emoties goed voor ogen te houden.

In hoofdstuk 3 is er specifieke aandacht voor oplossingsgericht communiceren. We beschrijven wat echt luisteren is en welke invloed taalgebruik en non-verbale communicatie hebben op het resultaat van de gekozen oplossing. We bespreken een aantal concrete communicatietechnieken, zoals complimenteren en het stellen van oplossingsgerichte versus probleemgerichte vragen.

In hoofdstuk 4 is er aandacht voor het doel dat je als opvoeder nastreeft. Leiden jouw keuzen als opvoeder eigenlijk wel naar het doel dat je nastreeft? Hoe word je je als opvoeder of als gezin bewust van de gewenste toekomst? Hoe zie je die toekomst precies voor je en wat is er dan beter of anders?

Met deze toekomst in gedachten besteden we in hoofdstuk 5 aandacht aan uitzonderingen. Wanneer gaat het al een klein beetje beter? Wanneer is het probleem er niet? Wat werkt er eigenlijk al goed in je gezin? Wat heeft in het verleden al eens goed uitgepakt? Wat werkt er in de klas of bij oma nu precies zo goed en kun je dat zelf ook toepassen?

In hoofdstuk 6 gebruiken we deze basis om meer creativiteit te ontwikkelen bij het vinden van nieuwe oplossingen. We reiken allerlei suggesties aan die andere gezinnen op goede ideeën hebben gebracht en

beschrijven hoe je deze kunt toepassen. We besteden aandacht aan kinderen van alle leeftijden en hebben voor zowel kinderen als pubers oefeningen opgenomen.

Tot slot erkennen we in hoofdstuk 7 de weerbarstige werkelijkheid van veranderingsprocessen. Ouders kunnen moe worden van het voortdurende geworstel, de slechte sfeer in huis beu zijn en uitgeput raken van alle slapeloze nachten. Als kinderen en ouders zich ondanks alle experimenten en zelfreflectie blijven gedragen zoals ze doen, welke wegen kun je als opvoeder dan nog bewandelen? We onderscheiden zes vragen die je jezelf kunt stellen en die nieuwe invalshoeken op je eigen situatie mogelijk maken.

Ten overvloede merken we nog op dat omwille van de leesbaarheid overal waar de woorden ouder, partner of opvoeder worden gebruikt, we evengoed denken aan getrouwde vaders en moeders als aan gescheiden (co-)ouders, alleenstaande ouders, stiefouders, pleegouders, adoptieouders, homoseksuele ouderparen en alle andere denkbare (combinaties van) volwassenen die zo goed en zo kwaad als dat gaat, kinderen die hen dierbaar zijn op weg helpen in het leven. Waar 'hij' staat, wordt vanzelfsprekend ook 'zij' bedoeld. En waar 'kinderen' staat, worden ook jongeren bedoeld. Door de gehele tekst zijn citaten, casussen, intermezzo's en oefeningen opgenomen. Een icoontje van een uil geeft een citaat aan, een grijs kader bevat een casus, en omrande kaders kondigen een intermezzo aan. Oefeningen kunnen herkend worden door een icoontje van een gezin.

Opvoeden is topsport. Het is dus eigenlijk ongelooflijk dat zoveel ouders het van nature al zo goed doen. Blijkbaar weten en doen ouders intuïtief wat werkt voor hen en hun kinderen.

Toch hebben veel ouders elke dag vragen, twijfels en onzekerheden over de opvoeding. En jij misschien ook. Opvoedprogramma's, internetfora en tijdschriften spelen hier veelvuldig op in. Helaas bieden die niet altijd de oplossing die het beste werkt voor jou en je gezin.

Oplossingsgericht opvoeden biedt een vernieuwende kijk op opvoeden. In plaats van het analyseren van problemen, stelt oplossingsgericht opvoeden denken in mogelijkheden centraal. Als je oplossingsgericht denkt, kijk je niet naar oorzaken voor obstakels in het verleden maar naar wensen voor nu en de toekomst.

In zeven inspirerende hoofdstukken laten Lara de Bruin en Rian Meddens aan de hand van concrete voorbeelden zien hoe je zélf aan oplossingen kunt werken. Opvoeden is kijken, luisteren, doen en experimenteren. Daarom doet *Oplossingsgericht opvoeden* een beroep op jouw eigen kwaliteiten. Door te kijken naar wat er allemaal al goed gaat en uit te gaan van de specifieke kwaliteiten van jouw gezin, kun je leren hoe je positieve verandering kunt inzetten.

Doe de test:
welk type ouder
ben ik en welke
kwaliteiten
heb ik?

Oplossingsgericht opvoeden is voor ouders en andere opvoeders van kinderen tussen 0 en 18 jaar die te maken hebben met moeilijke emoties of lastige gebeurtenissen. De praktische inzichten worden afgewisseld met inspirerende citaten, tips en oefeningen.

Lara de Bruin is kinder- en jeugdtherapeute en directeur van *De Geheime Tuin*. Rian Meddens is orthopedagoog bij *De Geheime Tuin*.

