

Thema artikel

Hoe transactionele analyse & 'Geweldloos Verzet in Gezinnen' elkaar ontmoeten en wederzijds bevruchten

'Geweldloos verzet in gezinnen', ook wel 'Nieuwe Autoriteit' genoemd, is een benadering tegen gewelddadig en destructief gedrag van kinderen en adolescenten. Het is een methodiek voor hulpverlening aan gezinnen met een problematische opvoedingssituatie, die is ontwikkeld door Haim Omer, psycholoog en hoogleraar in Tel Aviv. In het werken met ouders merken we regelmatig dat ze willen veranderen en de principes van geweldloos verzet willen toepassen. Toch blijken ze de neiging te hebben in oude valkuilen te stappen. Meestal vertellen ouders dan dat het niet goed lukt om hun eigen emoties te reguleren in het contact met hun kind. Met dit artikel illustreren we hoe we deze methodiek kunnen versterken en verdiepen door TA-concepten als ego-toestanden, symbiose, en de dramadriehoek te integreren en hoe dit past bij de hechtings-theorie.



“Zo leren ouders bijvoorbeeld dat straffen en belonen bij pubers niet meer werkt, zeker niet bij pubers die vanuit een dominantie-oriëntatie naar relaties kijken.”

Eerst wat achtergrond

Vanaf 2004 wordt de opvoedmethodiek ‘Geweldloos verzet in gezinnen’ in Nederland en België gebruikt binnen de hulpverlening aan gezinnen, in eerste instantie voor kinderen met gewelddadig en destructief gedrag. Later bleek de methodiek ook bruikbaar bij minder heftige problematiek. Doel is ouders te helpen het gezag over hun kinderen weer vorm te geven, waardoor het contact hersteld wordt, er rust in het gezin komt en waardoor het kind zich kan ontwikkelen tot een autonoom mens. Het uiteindelijke doel is dat het kind zich weer veilig voelt binnen een nieuwe begrenzing, in verbinding met de andere gezinsleden.

De methode onderscheidt zich van andere methodieken door de principes van geweldloos verzet:

- een duidelijke stellingname door ouders (en andere opvoeders) tegen geweld en tegen risicovol, antisociaal of zelfdestructief gedrag,
- het absoluut vermijden van fysieke of verbale agressie naar het kind, in welke vorm dan ook.

In de jaren ‘60, ‘70 werd het principe van de discipline verruild voor de principes van onvoorwaardelijke liefde voor en autonomie van het kind (Omer en Wiebenga, 2015). Dit resulteerde in een ‘laissez faire’ opvoeding waarbij men dacht dat het kind zich zonder leiding vanzelf zou ontwikkelen tot een gezond en respectvol menskind. Deze droom bleek een illusie. De video’s van crèches waar kinderen elkaar op het hoofd timmerden en er totale chaos heerste bewezen het tegendeel. Omer startte zijn methodiek vanuit een sociaal-politieke benadering, in het bijzonder vanuit de principes van geweldloos verzet. In zijn latere publicaties wordt ook expliciet de hechtingstheorie uitgewerkt, als antwoord op de vraag hoe de ouder binnen het stellen van grenzen op een positieve manier emotioneel verbonden kan zijn met zijn kind. Ook de systeemvisie en leertheorie zijn belangrijk bij de onderbouwing. Het doorbreken van geheimhouding en creëren van een supportsysteem zijn praktische uitwerkingen van de systeemvisie.



Thema artikel

Hechting katalyseert emoties

Kohlrieser (2006) noemt 'bonding' het antidotum tegen geweld. Reguleren van emoties is iets wat we gemakkelijker kunnen als we veilig gehecht zijn. Ouders kunnen daarbij helpen. Als ouders het zelf niet kunnen zullen hun kinderen ook moeite hebben dit te leren. Een gezonde hechting levert een gevoel van basisveiligheid op, waardoor het kind kan gaan exploreren. Kinderen met een veilige hechting uiteten meer positieve gevoelens, zijn expressiever en staan meer open voor gevoelens van anderen, zijn in sociaal opzicht competent, reageren veerkrachtiger op frustratie, hebben meer zelfvertrouwen en reguleren hun gevoelens beter (Carlson & Stroufe, in Thoomes-Vreugdenhil, 2006). Peeters (2007): "Vanuit de TA kunnen we redeneren dat de vorm van hechten een scriptbesluit is. Dit wordt genomen als bescherming tegen vermeende afwijzing of na een traumatische gebeurtenis. De scriptboodschap kan zijn: 'Alleen als je heel lang huilt kom ik je troosten', 'Soms kom ik wel soms niet' of 'Ik kom wel bij je zus en niet bij jou'. De 'Kleine Professor' (V1 in Kind ego-toestand, 6-18 maanden, volgens Levin, 1986) is cruciaal in het nemen van vroege en onbewuste scriptbesluiten over hechting."

Het deel van het interne werkmodel dat over jezelf gaat, je zelfbeeld, wordt ook beïnvloed door neurofysiologische verschijnselen en het omgaan met spanning. Reageert je lichaam snel, ben je snel geprikkeld, dan krijg je een ander beeld over jezelf dan wanneer je niet snel geprikkeld bent.

De eigen gehechtheid van ouders heeft invloed op de opvoedingsstijl en zo weer op de gehechtheid van hun kind. IJzendoorn (1991) beschrijft als één van de mechanismes bij de intergenerationale overdracht van gehechtheid het interne werkmodel of de 'gehechtheidsrepresentatie' van de ouder. Als bij de ouder de gehechtheidsrepresentatie, ofwel scriptovertuigingen, scriptgevoelens en gedragingen en bekrachtigende herinneringen worden getriggerd die een veilige gehechtheidsrelatie in de weg staan, beïnvloedt dit de opvoedstijl en de gehechtheidsrelatie tussen ouder en kind.

"Het is belangrijk dat ouders hun eigen hechtingsgeschiedenis niet alleen snappen maar ook doorleven zodat ze ruimte kunnen maken voor nieuwe scriptbesluiten."

In de praktijk zien we dat ouders wel rustig willen reageren, maar soms toch erg boos worden. Of ze weten dat ze een verzoeningsgebaar zouden kunnen maken door iets liefs te zeggen of te doen, maar ze kunnen het niet over hun lippen krijgen. We duiden dergelijke situaties ook wel aan als het 'vertrapte moeder- of vaderhart'. Ze voelen zich te gekwetst binnen de relatie met hun kind om zo te handelen dat de band weer versterkt wordt. Oefenen helpt, werken met inzicht in het eigen escalatiepatroon op gedragsniveau en de triggers daarbij ook. Maar we werken ook met ouders aan de eigen gehechtheid. Zo leren we ouders hechting te versterken vanuit een kalm brein. Ouders hebben bij stress de neiging hun aandacht vooral te richten op de gedragsproblemen die ze bij hun kinderen zien en minder op het aangaan van de band (Hughes, 2015).



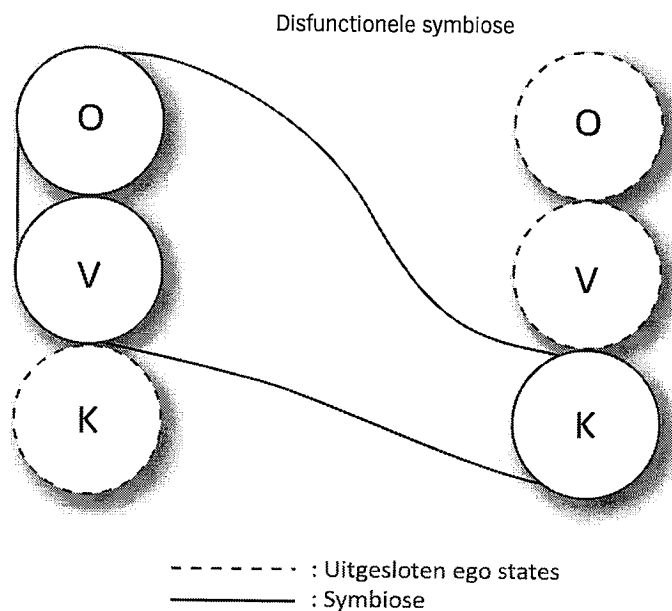
Ouders helpen rond eigen gehechtheid

Hoe kunnen we ouders helpen zicht te krijgen in hun eigen gehechtheid? We gebruiken daarvoor de concepten ego-toestanden, symbiose en de dramadriehoek. Ego-toestanden om te snappen wat er gebeurt in de interactie. De dramadriehoek om te begrijpen wat er op relationeel niveau gebeurt en symbiose om te snappen wat er op onderliggend psychologisch niveau gebeurt.

Het concept symbiose is ontwikkeld door Schiff (1975): "Een symbiose is als twee of meer individuen zich gedragen alsof ze samen één hele persoon zijn". Bij een functionele symbiose is er sprake van een band tussen twee (of meer) mensen, die een basis vormt voor een gezonde groei en ontwikkeling zowel voor de een als voor de ander (Kouwenhoven, 1991). In eerste instantie is een symbiose tussen ouder en kind gezond en functioneel. De ouder voedt op binnen de kaders van wat een kind aankan en houdt daarbij de ontwikkeling in de gaten. In het ideale proces wordt geleidelijk de oorspronkelijke intensieve symbiose tussen kind en ouder lossen. Zo zal het kind later in staat zijn om tot onafhankelijkheid (individueel) en contact (bonding) te komen vanuit eigen keuze en zelf de ego-toestanden gaan ontwikkelen.

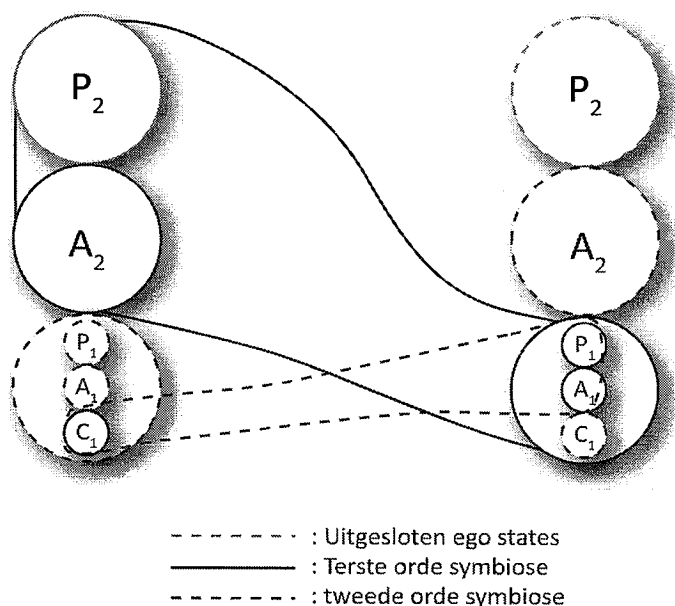
We spreken over een disfunctionele symbiose als er sprake is van een binding tussen twee of meer mensen die te koste gaat van de groei en ontwikkeling van beide personen (Kouwenhoven, 1991). Deze disfunctionele symbiose ontstaat als de ouder het kind opvoedt vanuit een eigen onveilige gehechtheid. Op gedragsniveau zien we dat de ouder wel voor het kind zorgt, maar niet op een emotioneel niveau. Bij een disfunctionele symbiose is een ouder niet goed in staat te mentaliseren en de behoefte van het kind te zien. Of de ouder ziet het en kan het niet geven. De ouder miskent dan zijn eigen behoeften, verlangens en traumas die door het gedrag van het kind worden getriggerd. Dan kan de ouder zijn brein niet meer kalm krijgen en de eigen emoties niet meer reguleren.

Op emotioneel niveau kan het kind dan voor de ouder gaan zorgen waarbij het de eigen behoeften opzij zet. We noemen dat binnen de systeemtheorie 'parentificatie' (Parys, 2013) en binnen de TA een tweede orde symbiose omdat dit zich afspeelt op een onbewust, dieperliggend psychologische niveau. Schiff (1975) noemt een tweede orde symbiose verstorend in de ontwikkeling.



Thema artikel

Tweede orde symbiose



Ik hoor van kinderen vaak terug dat ze een antenne ontwikkelden voor wat er gaande is met hun ouders. Ze weten het vaak eerder dan hun ouders zelf. Ook vertellen ze in de puberteit bijvoorbeeld dat ze nog zo graag op de glijbaan willen, lekker spelen: het zorgeloze, geborgene en speelse inhalen wat ze gemist hebben als kind.

Schiff (1975): "De relaties die het resultaat zijn van een symbiose zijn ofwel competitief ofwel complementair. In een competitieve relatie zal elke partij strijden voor dezelfde positie in de symbiose. Er zal vaak een escalatie zijn met boosheid, agitatie of onmacht. In een complementaire symbiose zijn beide partijen het eens over

hun wederzijdse posities." Op gedragsniveau kan het zijn dat tijdens een escalatie:

- het kind zich aanpast, buigt voor de ouder of dat de ouder zich aanpast aan het kind (complementaire escalatie),
 - of beiden de strijd aangaan (symmetrische escalatie).
- Het lijkt dan wel alsof er twee kinderen met elkaar strijden. Of dat twee ouderfiguren met elkaar de strijd aangaan om wie de baas is. De een wordt boos en de ander nog bozer. De ouders proberen elkaar te overtroeven en willen winnen.

We noemen dit soort interacties ook wel een Psychologisch Spel, een interactie waarbij de spelers hun favoriete vervelende gevoel weer voelen en daarna tegen zichzelf iets zeggen in de geest van: "Moet mij dit weer overkomen".

De Schiffs menen dat Spelen voortkomen uit onopgeloste symbiotische relaties, waarin de speler zowel zichzelf als de ander miskent. Ze zijn bedoeld om het script in stand te houden en te bevestigen. Ook tussen ouder en kind kan dit plaats vinden. Als voorbeeld: het kind heeft de rol van ouder op zich genomen in het gezin. En de ouder zegt tegen het kind: "Ik mag ook niks van jou".

Een andere manier om Spelmatig gedrag te omschrijven is met de dramadriehoek van Karpman (1968). Hij stelt dat bij Spelmatig gedrag mensen altijd een van de volgende drie scriptmatige rollen op zich nemen:

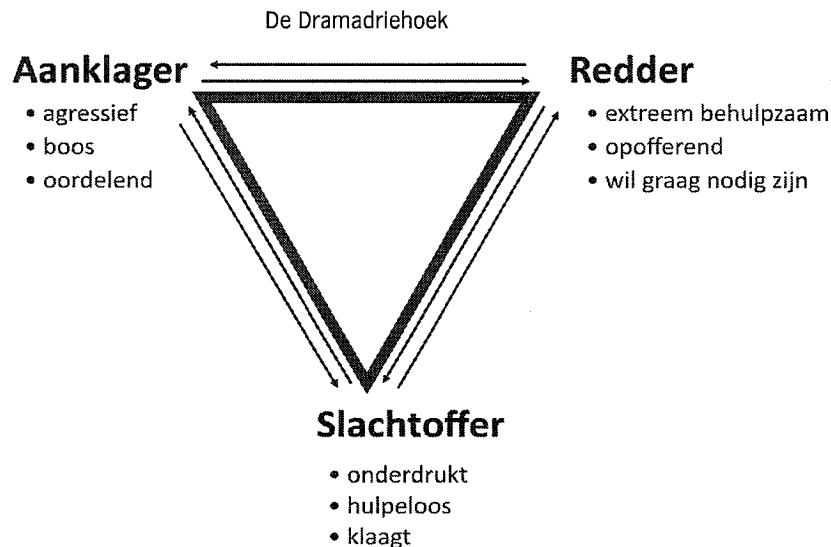
(opsomming met cijfers)

De Aanklager is iemand die andere mensen naar beneden haalt en ze kleineert.

De Redder die vanuit een superieure positie denkt: "Ik moet al die mensen helpen omdat ze het zelf niet kunnen".

Het Slachtoffer voelt zichzelf minderwaardig, niet competent en gaat op zoek naar een Aanklager of Redder.





In onze praktijk zien we dat een onveilige hechting van ouders in hun eigen leven vaak leidt tot een disfunctionele symbiose met hun kinderen. Op gedragsniveau zien we dan veel spelmatig gedrag in het gezin. De methode van Omer is een manier om uit Spel te blijven met behulp van de principes van gewelddoos verzet.

Wat is onze aanpak?

Onze aanpak bestaat uit een intake en volgende stappen:

- 1 - Informatie geven en inzicht krijgen
- 2 - De-escaleren, gewelddoos communiceren en hechting
- 3 - Ouderlijke aanwezigheid
- 4 - Context creëren vanuit een systemische benadering
- 5 - Werken met concrete doelen/prioriteiten stellen

0. Intake

Ouders worden uitgenodigd met het hele gezin voor een intake. Regelmatig zijn pubers, die aangemeld worden met heftige gedragsproblemen, zelf niet echt gemotiveerd voor verdere behandeling. De ouders zitten wel met de handen in het haar. Het werk wordt in eerste instantie gedaan met ouders. Er zijn verschillende sessies met ouders waarin ze inzicht krijgen in de dynamiek in

het gezin en in de eigen opvoedvaardigheden. Dan volgen ze een groepscursus met andere ouders van drie keer twee uur met tussendoor huiswerkopdrachten. Daarna sluiten ze zich aan bij een supportgroep, waarbij de jongere kort aanwezig is. Na dit 'overgangsritueel' naar een nieuwe manier van omgaan met elkaar in het gezin, worden ouders wekelijks gecoacht in het volhouden en het uitvoeren van de methodiek.

Marco komt met zijn moeder, zijn vader en zijn broertje van 12 jaar voor een intake. Ze beschrijven een probleemsituatie. Marco zit urenlang boven te gamen. Als hij eindelijk komt eten, eet hij onrustig en zegt niet veel. Vader vraagt hem naderhand de tafel af te ruimen. Hij ontploft en scheldt iedereen de huid vol. Naderhand schaamt Marco zich en wordt somber. Ouders hebben het gevoel het contact met elkaar te verliezen. Broertje wordt bang voor hem en maakt zich zorgen om moeder, die haar geduld steeds meer verliest.



Thema artikel

1. Informatie geven en inzicht krijgen

Belangrijk element in de methodiek is dat ouders geïnformeerd worden: over het puberbrein, opvoeden, geweldloos verzet, hechting, opgroeien en over opties in het handelen met hun puber. Zo leren zij bijvoorbeeld dat straffen en belonen bij pubers niet meer werkt en zeker niet bij pubers die vanuit een dominantie-oriëntatie naar relaties kijken (Omer, 2015). Dit gebeurt in de oudergesprekken en in de cursus. Ze leren reflecteren op hun eigen emoties, emotieregulatie en patronen in de communicatie.

Ouders worden zich ervan bewust welke ego-toestand aan zet is. Zij krijgen uitleg over wat het effect van communicatie vanuit de dramadriehoek is op jezelf en op de ander.

“Ouders hebben steun nodig om een verandering in te zetten en vol te houden.”

Moeder ontdekt dat haar transacties vaak starten vanuit de Ouder ego-toestand gericht op de Kind ego-toestand van Marco en vader. Vader neemt daarnaast regelmatig ook de Volwassen ego-toestand in en probeert met zijn vrouw te praten, maar zij voelt zich niet gesteund en kan hem niet horen. Moeder ontdekt dat ze geneigd is de Aanklagersrol in te nemen en vader de Slachtofferrol. Vader ontdekt dat hij eigen opties om grenzen aan te geven en moeder te helpen miskent. Moeder ontdekt dat ze haar eigen behoefte aan steun miskent en ook de optie om die te vragen. Ze miskennen bij hun zoon zijn eigen mogelijkheden om oplossingen te bedenken en verantwoordelijkheid te nemen.

Ouders besluiten meer samen te werken. Vader om aanwezig te zijn als ouder naast moeder, moeder om vader te betrekken en te werken aan de eigen emotieregulatie. Ze gaan elkaar en de kinderen positieve strooks geven, zowel voorwaardelijk als onvoorwaardelijk. Bijvoorbeeld: “Goed dat je de kat eten gegeven hebt”. “Gezellig, zo samen tv kijken, Marco”. En daarnaast als de sfeer rustig is, ook heldere negatief voorwaardelijke strooks: “Het is niet gelukt om op tijd aan tafel te komen.” Ze leren hoe ze kunnen communiceren vanuit de winnaarsdriehoek (De Graaf en Kunst 2005), waarbij ze eigen behoeften verwoorden, grenzen leren aangeven en leren helpen in plaats (ongevraagd) te Redden. Ook willen ze hun eigen hechtingsgeschiedenis onderzoeken om de eigen pijnpunten te begrijpen van waaruit ze de dramadriehoek instappen.

2. De-escaleren, geweldloos communiceren en hechting

Omer (2015): “Het doel van geweldloos verzet is een einde te maken aan het negatieve gedrag van het kind, zonder dat dit tot escalaties leidt.”

Als ouder neem je actief stelling en laat je je niet meer provoceren. De therapeut is naar ouders een rolmodel en hij steunt ze in het volhouden van de methodiek. De therapeut helpt met uitleg en voorbeeldzinnen als: “We hebben

geen controle over het gedrag van het kind, alleen controle over onszelf”. Voorbeeldzinnen worden ‘mantra’s’ die ouders helpen in de emotieregulatie. “Het ijzer smeden als het koud is”, is zo’n zin die ouders helpt. Verzoeningsgebaren zoals onverwacht een kopje thee brengen en bemiddelen, zijn ook technieken.



Ouders krijgen zicht op ineffec-
tief taalgebruik en op gefixeerde
patronen in de transacties. De
manier waarop ouders zich uit-
drukken kan bijdragen aan zo-
geheten escalaties. Smeebeden,
verontschuldigen, beschuldi-
gingen, dreigen en schreeuwen
zijn voorbeelden die kunnen
leiden tot zo'n escalatie. De the-
rapeut helpt de ouder zijn eigen
zwakke plekken te herkennen en
leert de ouder technieken om de
eigen emoties weer te reguleren.

We leggen ouders het begrip
complementaire of competitieve
symbiose uit. Deze past bij com-
plementaire en symmetrische
escalatie uit de methodiek. Ouders
zijn soms geneigd het probleem te
bagatelliseren of te vergroten. De
therapeut zal als er sprake is van
miskenning helpen dit in het juiste
perspectief te plaatsen. Ouders krij-
gen inzicht in hun eigen favoriete
passieve gedraging: niets doen,
over-adapteren, agiteren of woede
(implosie/explosie) (Schiffs, 1975).
Ze krijgen ook informatie over
hoe ze zelf uit de dramadriehoek
kunnen blijven. Normaliter zullen
ze geneigd zijn om eerst naar het
gedrag van de kinderen te kijken.
Nu worden ze uitgenodigd ook te
reflecteren op hun eigen stijl. Als
ouders met behulp van de dra-
madriehoek begrijpen wat er steeds
weer gebeurt in het escalatiepa-
troon gaan we samen op zoek naar
de eigen hechtingsgeschiedenis.

Patronen worden nog meer
helder. Marco trekt zich te-
rug en doet dan zijn best om
niet boos te worden of laat
woede zien, als de spanning
teveel toeneemt. Moeder
laat vooral agitatie zien, va-
der 'niets doen' en het broer-
tje van Marco laat 'over-aan-
gepast' gedrag zien. Moeder
gaat de symbiose zien tussen
haar en Marco en gaat haar
eigen onderliggende angst
onderkennen die op gedrag-
sniveau zorgt voor boosheid.
Er worden hypothesen over
de betekenis van het gedrag
van Marco geformuleerd:
mogelijk wil hij ruimte voor
zichzelf creëren en/of is ang-
stig voor de buitenwereld.
Gamen is gemakkelijker.
Broertje maakt veel opmer-
kingen om de sfeer te ver-
beteren, ouders of broer te
helpen en loopt op zijn te-
nen. Ouders gaan ook deze
symbiose zien en zien in dat
hij als kind een deel van de
ouderrol, in dit gezin de emo-
tieregulatie, op zich neemt
(parentificatie).

Het lukte moeder niet goed om
haar emoties te reguleren en uit
het Spel te blijven. Vader lukte
het wel om meer aanwezig te
zijn, maar in de triade ontstond
toch regelmatig weer het oude
patroon.

Moeder herkent dat ze start
als Aanklager bij opstandig
of terugtrekkend gedrag van
Marco. Vader heeft de rol als
Omstander en zegt dan: "Ik
ga even wandelen."

Bij moeder komt dit over als
"Los jij het maar op": dit raakt
aan oude ervaringen toen ze
het alleen moest doen. Bei-
den ontdekken hoe ze samen
gevangen zitten in een pa-
troon. In de TA heet dat een
'interlocking' scriptsysteem
(Holtby, M. 1979).

Moeder wordt boos op
Marco, terwijl vader zijn jas
aandoet en vertrekt en dan
klaagt ze vader aan. De ou-
ders ontdekken dat Marco in
de dramadriehoek start als
Slachtoffer. Hij miskent eigen
opties en capaciteiten: om
huiswerk te maken, (weer) lid
te zijn van het gezin en 'life'
vrienden te maken. Hij voelt
zich somber. En zo verloopt
het Spel tussen hen drieën.



Thema artikel

We maken met ouders een contract om wat dieper in te zoomen op hun eigen hechtingsgeschiedenis (script) en de symbiose met hun eigen ouder. Ze gaan begrijpen hoe die invloed heeft op het nu. Het is zowel mogelijk om daar in de ouderbegeleidingsgesprekken aan te werken of, als dit meer aandacht vraagt, therapie hiervoor te krijgen.

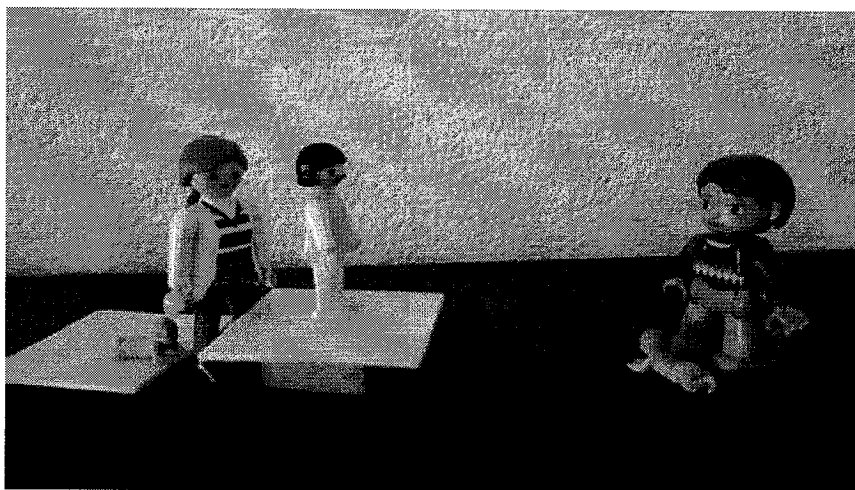
De eigen hechtingsgeschiedenis begrijpen kan bijvoorbeeld door:

- Het maken van een **genogram** (met ook aandacht voor krachten en hulpbronnen).
- Een levenslijn is een andere manier om hiermee aan de slag te gaan.
- We doen het hier met behulp van de methodiek 'Het systeem op tafel' waarbij we, werkend met duplo-poppetjes en andere materialen, kijken welke personen belangrijk zijn, waar eenieder staat ten opzichte van elkaar, welke thema's belangrijk zijn en welke boodschappen ze van wie hebben meegekregen ook vanuit vorige generaties en welke schatkistjes er zijn met krachten en hulpbronnen. Het huidige gezin komt op tafel en ook het gezin van herkomst, dus minimaal drie generaties.

De methode 'Het systeem op tafel' is ontwikkeld door M. Peeters op basis van de methodiek 'een Taal erbij' van Diekmann (2005). In 'Het systeem op tafel' is de TA verder uitgediept en worden elementen uit de narratieve systeemtheorie gebruikt.

Het is belangrijk dat ouders hun eigen hechtingsgeschiedenis niet alleen snappen maar ook doorleven zodat ze ruimte kunnen maken voor nieuwe scriptbesluiten. We doen dat bijvoorbeeld door een duplo-poppetje op te stellen vóór het Volwassen ego-toestand poppetje dat in het hier en nu denkt en dat voelt en handelt en een Kind ego-toestand poppetje. Als een klein Kind-poppetje op een blokje staat voor het Volwassen ego-toestand poppetje betekent dat dat dit laatste poppetje geparentificeerd is.

In TA-termen is er sprake van een symbiose tussen de moeder en het kind en mogelijk ook tussen haarzelf en de eigen ouder. Dit heeft effect op de triade met vader erbij. We ontdekken dit zonder iemand te beschuldigen.



Met de methode 'Famille op tafel' krijgen ouders zicht op het gezinssysteem.



Ouders leren door hun eigen pijn te zien en erkenning ervoor te krijgen, hun krachten en hulpbronnen aan te boren en nieuwe scriptbesluiten te nemen op een experiëntieel niveau en van daaruit de symbiose te doorbreken. Waar dit soms nog te moeilijk is of tijd vraagt, leren ouders mild te kijken naar de eigen kwetsbaarheid en leren ze daarmee omgaan. Mogelijk kan de andere ouder ondersteunen of even overnemen als het de ene ouder (nog) niet lukt de eigen emoties te reguleren.

Moeder ontdekte in haar eigen geschiedenis dat ze niet geleerd had op zichzelf te vertrouwen en de buitenwereld eng vond. In haar puberteit kon haar eigen moeder niet verdragen dat ze meer afstand nam. Haar vader was al vroeg gestorven en als zij wegging kreeg haar moeder benauwdheidsaanvallen.

Er was veel ruzie thuis, veel angst en verdriet voelbaar, maar daar werd niet over gesproken. Ze ging op emotioneel niveau voor haar moeder zorgen door thuis te blijven. Ze ging in ons werk samen voelen wat ze gemist had aan steun en zorg en ook aan ruimte voor haar eigen ontwikkeling. Zag dat ze dit eigenlijk ook zo deed bij Marco. Door hierbij stil te staan en te doorvoelen, kon ze oude ervaringen verwerken en nieuwe besluiten nemen. Ze ging haar man meer toelaten als vader en niet zoals haar vader vroeger hem afwezig maken. Ze ging steun zoeken als ze angstig was en vader kon haar helpen Marco meer los te laten. Ze ging betekenis van zijn gedrag anders zien en kon zijn behoefte aan autonomie zien en verdragen.

Moeder staat links als puber (het grote playmobiel poppetje, in Volwassen ego-toestand) en vóór haar staat haar Kind ego-toestand poppetje (O1 en V1 ineen), op een blokje dat de parentificatie representeert. Haar Kind-ego-toestand zorgt voor de Kind ego-toestand (K1) van haar moeder (rechts, het baby'tje K1 en de V). De K1 ego-toestand van de moeder ligt achter haar op witte vlakje.

Ze kon haar eigen gevoelens, behoeften, wensen, verlangens en pijn in de Kind ego-toestand niet meer goed voelen omdat ze belast was met zorgen voor haar moeder. Een wit vlakje betekent dat we niet voelen of ontkennen wat we voelen en dit overdekken met een ander gevoel. Mogelijk geldt dit ook weer voor haar moeder naar haar moeder toe.

3. Ouderlijke aanwezigheid

Geweldloze communicatie wordt aangevuld met het begrip 'parental presence'. Dit betekent dat de ouders op een positieve manier geïnteresseerd zijn in en betrokken bij de kinderen, belangstelling tonen voor hun activiteiten en samen dingen ondernemen. Daarbij behoort ook het gericht toezicht houden op de kinderen, ook buitenshuis: weten waar het kind is, met wie het omgaat en wat het doet. Dit alles vanuit vastbeslotenheid en zonder gericht te zijn op dominantie. Dit betekent voor de ouders ook een investering in tijd en energie. Omer (2015) beschrijft het begrip 'Waakzame zorg' dat bestaat uit drie niveaus:



Thema artikel

- 1- Oplettendheid vanuit een open dialoog: ouders weten waar de kinderen zijn, wat ze leuk vinden en zorgen voor een open, positieve en regelmatige communicatie.
- 2- Aanwezigheid: gerichte vragen stellen als er aanleiding is tot zorg, bijvoorbeeld telefoonnummers kennen, adressen achterhalen.
- 3- Bescherming: eenzijdige interventies doen om hun kinderen te begrenzen of te behoeden, bijvoorbeeld als er gevaar is voor het kind of voor de omgeving.

Op niveau twee en drie gaat veiligheid boven privacy. Het is een helpende gedachte voor ouders dat ze in deze maatschappij, met focus op autonomie en privacy, hun kind mogen begrenzen als er gevaar dreigt. Ouders maken een keuze op welk niveau ze aanwezig zijn voor hun kind. De therapeuten ondersteunen ouders bij het volhouden en vormgeven van die aanwezigheid.

Door toepassing van de TA-concepten in voorgaande elementen kunnen ouders deze stappen nu gemakkelijker zelf zetten.

Moeder kan nu haar eigen emoties reguleren. Ze heeft nieuwe scriptbesluiten genomen ten aanzien van vroeger en nu. Ze herkent waar ze boos van wordt en dat ze eigenlijk van binnen angstig is. Ze heeft geleerd om zich dan even terug te trekken en/of steun te vragen bij vader. Vader heeft geleerd om meer aanwezig te zijn.

4. Context creëren

Vaak is het gezin een gesloten systeem geworden en is de schaamte over wat er binnen het gezin speelt groot. Daarom is het nodig een supportgroep te creëren voor de ouders. Deze hebben steun nodig om een verandering in te zetten en vol te houden. Zo zullen ze ook moeten samenwerken met het systeem eromheen, zoals de school, om een eensluidende en heldere boodschap te geven aan het kind. De supportgroep kan mee helpen om de emoties van de ouders te reguleren. Zo kan een ouder bijvoorbeeld even stoom afblazen bij een vriendin die weet wat de bedoeling is van dit programma en die zo de ouder kan steunen. Op die manier kan het kind gaan voelen dat het gezin meer ingebed raakt in een groter geheel. Het doorbreken van het gezinsgeheim en het vragen om ondersteuning is vaak een grote en moeilijke stap voor ouders en is een van de krachtigste pijlers van deze methodiek.

drag, zal de therapeut de ouders ondersteunen vanuit een eigen houding van 'parental presence' naar ouders toe, zodat deze de kracht hebben het gezinsgeheim te doorbreken, te leren luisteren naar hun eigen behoeftes en daar acties op te ondernemen.

Moeder vertelt eerst aan een tante hoe het echt gaat thuis. Marco heeft dit gemerkt en reageert bijna opgelucht: "Ik dacht al, waarom weten ze niks."

Soms reageren pubers heel boos en ook dat is oké. Het betekent wellicht dat ze schaamte voelen, ze zijn bang voor wat er komen gaat en hebben het gevoel dat ze terrein dreigen te verliezen. Dat is precies wat ouders beogen: terrein terugwinnen.

Gezien de schaamte rond het beschadigende en risicovolle ge-



5. Concrete doelen en prioriteiten

Totdat er een aankondiging gedaan is vertellen ouders niets aan hun kinderen over wat ze aan het leren zijn in de cursus. Een aankondiging is een bijeenkomst waarin het supportstelsysteem aanwezig is en ouders een brief voorlezen aan hun kind waarin ze onder andere kenbaar maken hoeveel ze van hun kind houden, welk gedrag moet stoppen en dat zij zich daar met hulp van anderen voor in gaan zetten. Dit alles om het kind en het gezin te helpen en te ondersteunen in een positieve ontwikkeling.

Ouders maken voor de tweede ouderbijeenkomst van de oudercursus een lijst van alle gedragingen waaraan ze zich ergeren. Het probleemgedrag wordt onderverdeeld in drie manden: limiet, uitstel en negeren (Omer, 2015). Vervolgens kiezen ze een of twee gedragingen waarvan zij vinden dat die zo spoedig mogelijk moeten stoppen of veranderen. Het is immers niet mogelijk al het probleemgedrag tegelijk aan te pakken. Ook voor kinderen moet het glashelder zijn waar het over gaat. Waar op wordt ingezet komt in de eerste mand, de zogenaamde 'limietmand' (10%); het gaat om gedrag waartegen ouders zich geweldloos gaan verzetten. Een

aantal andere gedragingen wordt in de mand gedaan met 30%, waarover ouders nu niet de strijd aangaan en dat zich op een later tijdstip leent voor overleg. En in de laatste mand zit de 60% waarvan ouders kiezen om er niets over te zeggen. Daarbij gaat het over gedrag dat storend is maar niet belangrijk genoeg om het nu aan te pakken.

Wat kunnen de ouders inzetten?

De ouders kunnen een aantal technieken die onderdeel zijn van de methodiek inzetten als onderdeel van een plan (contract) dat ze samen met de therapeut maakten.

Marco zit in de wachtkamer, hij weet niet wat er gaat gebeuren. De ouders met therapeuten en het supportstelsysteem zijn al binnen. Zijn tante, de buurman, zijn mentor van school, de opa van moeders kant en een neef van 30 jaar zijn aanwezig.

Twee therapeuten leiden de bijeenkomst en bespreken eerst met het netwerk wat er gaat gebeuren. Ouders vragen de verschillende mensen in het supportstelsysteem wat ze concreet van hen nodig hebben na de aankondiging. Dan mag Marco naar binnen. Ouders lezen de aankondigingsbrief voor die als overgangsrитуeel dient naar een nieuwe periode. Ouders laten Marco weten hoeveel ze van hem houden en dat ze aanwezig zullen zijn om hem te helpen en om de sfeer in het gezin weer positief te maken. Ze zullen zelf ook niet meer exploderen en zeggen dat ze nu eerst inzetten op één concreet gedrag dat moet stoppen. In dit geval het fysieke geweld naar broertje en moeder. De boodschap van de ouders aan Marco is verder: "Deze mensen houden ook heel veel van jou en gaan ons helpen".

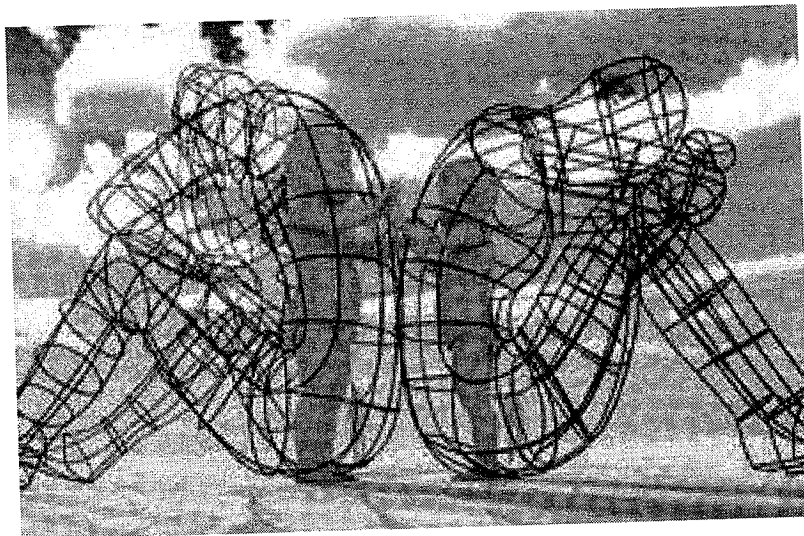
Marco is geraakt en beduusd. Bij menige aanwezige volwassene biggelen de tranen over de wangen.



Thema artikel

Na de aankondiging begint het echte werk. Regelmatig contact met de therapeut(en), met school en met het supportsysteem zal ouders helpen dit vol te houden. Andere technieken die ze kunnen inzetten zijn bijvoorbeeld: de 'Sit in', het oplossingsverzoek, bevelen weigeren, relatiegebaren, bemiddeling en herstelgebaren. Het lukt ouders in dit stadium om zelf rustig te blijven, samen te werken en uit de symbiose en uit de dramadriehoek te blijven. Ze hebben geleerd te communiceren, de eigen emoties te reguleren, de band met Marco te versterken en de technieken uit de methodiek toe te passen.

Marco begint beetje bij beetje te reageren op de aanpak. Hij is meer beneden en vertelt wat meer tijdens het eten. Hij komt ook op tijd uit bed en weet zijn eigen emoties beter te reguleren. Hij vindt alternatieven voor gamen; ontwikkelt een hobby, gaat met vrienden naar de bioscoop, gaat meer delen en gaat hulp vragen als hij iets als 'spannend' ervaart. In gesprekken met Marco zelf, met ouders en Marco, en ten slotte met het hele gezin wordt toegewerkt naar versteviging van de relatie en afronding: het verder normaliseren en consolideren van wat er bereikt is.



Bouwen aan contact in verzet

“Ouders hebben steun nodig om een verandering in te zetten en vol te houden. De supportgroep kan mee helpen om de emoties van de ouders te reguleren.

Op die manier kan het kind gaan voelen dat het zelf en het gezin meer ingebed raken in een groter geheel.”



De bijdrage van TA

Wij denken dat de geïntegreerde aanpak met de heldere concepten van TA bijdraagt aan inzicht, zelfreflectie, opties voor verandering en vooral aan een ik+jij+-relatie. De gemeenschappelijke taal geeft een houvast om communicatieve en intrapsychische processen te benoemen. Door de geïntegreerde aanpak wordt, ons inziens, de succeskans van de behandeling vergroot. Het

kan zinvol zijn om ouders die bijvoorbeeld hun eigen emoties moeilijk kunnen reguleren, voorafgaand of tijdens de therapie te counsellen, met de TA als theoretisch uitgangspunt. In aanvulling op de TA kunnen we hiervoor ook interventies uit 'mindful' ouderschap (Bögels, 2015) en 'Attachment Focused Family Therapy' van Hughes (2015) inzetten. Ook van therapeuten vraagt de methodiek en het werken met

ouders en adolescenten in zulke ingewikkelde opvoedsituaties veel. Ze dienen de eigen emoties te kunnen reguleren, de eigen hechtingsgeschiedenis en eigen kwetsbaarheden daarin te kennen om van daaruit naar ouders toe ook aanwezig te kunnen zijn. Zo kunnen ze hen hoop geven, helpen vol te houden en hen strooks geven.

Referenties

- Bögels, S., & Restifo, K. (2013). Mindful ouderschap. Houten, Lannoo Campus.
- Diekmann, M. (2005) Scheiden en verbinden met 'een taal erbij'. Tijdschrift voor systeemtherapie, 17(2), 68-81.
- de Graaf, A., & Kunst, K. (2005). Einstein en de kunst van het zellen. Amsterdam, SWP.
- de Wolff, M., & Ijzendoorn, M. (1998). Sensitiviteit en gehechtheid: een meta-analyse van antecedente factoren bij ouders die bepalend zijn voor de gehechtheid van het kind. NTVOVO, 14(1/2).
- Holtby, Michael E., Interlocking Racket Systems. Transactional Analysis Journal, April 1979; vol. 9, 2: pp. 131-135.
- Hughes, D., & Baylin, J. (2014). Opvoeden doe je met je brein: Wat de neurowetenschap je leert over een hechte band met je kind. Amsterdam, Hogrefe.
- Karpman, S. (1986). Fairy tales and script drama analysis. Transactional Analysis Bulletin, 7(26), 39-43.
- Kohlriseser, G. (2006). Hostage at the table: How leaders can overcome conflict, influence others, and raise performance. San Francisco. Jossey Bass.
- Kouwenhoven, M. (1991). Transaktionele Analyse in Nederland, deel I. Inleidingen. Zwolle, Tulp B.V.
- Levin, P. (1986). Becoming the way we are: The cycle of development. Strook, 7(2).
- Omer, H., & Wiebenga, E. (2015). Geweldloos verzet: Handleiding voor ouders. Houten, Bohn Stafleu van Loghum
- Omer, H., & Wiebenga, E. (2015). Geweldloos verzet in gezinnen: Een nieuwe benadering van gewelddadig en zelfdestruc-tief gedrag van kinderen en adolescenten. (2e herziene druk) Houten, Bohn Stafleu van Loghum.
- Parys, H. (2013). Onderzoek naar parentificatie-context, constituerende factoren en consequenties. Tijdschrift voor systeemtherapie, 25(1), 24-36.
- Peeters, M. (2007). Gehechtheid bekeken vanuit TA perspectief: Deel 1. Strook, 2007(11)



- Peeters, M. (2007) Gehechtheid bekeken vanuit TA perspectief: Deel 2. *Stroom*, 2007(12).
- Peeters, M. (2013), *Werken met partnerrelaties en gezinnen*. In: Thunnissen, M., & de Graaf, A. (Eds.). *Leerboek Transactionele Analyse*. Utrecht, De Tijdstroom, 293-298.
- Schiff, J. (1975). *Cathexis Reader, Transactional Analysis Treatment of Psychosis*. New York, Harper & Row Publishers.
- Thoomes-vreugdenhil, A. (Ed) (2006). *Behandeling van hechtingsproblemen*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum.
- van Lambermon, M., & Ijzendoorn, M. (1991). Over de appel en de boom, Intergenerationele overdracht bij verwaarlozing en mishandeling in gehechtheidstheoretisch perspectief. *Nederlands Tijdschrift voor Opvoeding, Vorming en Onderwijs*, 7(2).

www.newauthority.net/about/nvr/netherlands.aspx

www.newauthority.net/about/nvr/belgium.aspx



MARIJ PEETERS Gz-psycholoog, orthopedagoog-generalist, relatie- en gezinstherapeut, TA opleider en supervisor. Marij Peeters is verbonden als hoofdopleider bij het TA Centrum. Daarnaast is zij relatie- en gezinstherapeut/orthopedagoog in de GGZ en werkt zowel met kinderen als volwassenen. Ze is binnen de relatie- en gezinstherapie specialistisch geschoold in de narratieve benadering, in EFT (emotionally focused therapy), AFFT (Attachment Focused Family Therapy) en in de opvoedmethodiek Nieuwe Autoriteit. Vanuit haar eigen praktijk werkt ze als supervisor, trainer, intervisor en (team-)coach van professionals. Zij heeft jarenlange ervaring in onderwijs en zorg, met name in de sector kinder- en jeugdpsychiatrie en kinderen met een communicatieve handicap. Ze behaalde haar CTA (Europees erkend Certified Transactional Analyst) en PTSTA (Provisional Trainer en Supervisor in TA), beide in de richting Counseling.

Marij Peeters schreef het artikel samen met Jos ten Vergert die net als zij hoofdopleider bij TA Centrum is.



JOS TEN VERGERT Loopbaanprofessional, TA counselor, opleider en supervisor. Jos ten Vergert heeft een eigen praktijk in coaching en counseling, supervisie, training en loopbaanbegeleiding. Eén van haar expertise's binnen het counsellings- en educational veld is het integreren van TA concepten in methodieken. Ze behaalde haar CTA (Europees erkend Certified Transactional Analyst) en PTSTA (Provisional Trainer en Supervisor in TA), beide in de richting Counseling.

