

# Door het gedrag van onze zoon zijn wij uit elkaar

De 13-jarige zoon van Annabel (38) verziekte zó de sfeer in huis, dat het haar en haar man uit elkaar dreef. Hij vond dat hun kind geen probleem had, zij had een probleem. Met opvoeden. 'Er is niks mis met die jongen, zegt hij.'

TEKST DAPHNE VAN DAM

'Met mijn man had ik er vaak discussies over: is de slechte sfeer in huis de schuld van onze zoon of niet? Voor hem staat de onschuld van kinderen buiten kijf. Zij zijn schoon, het is onze manier van met hen omgaan waar het misgaat. Als je geen regels stelt, gaan zij over grenzen. "Je moet gewoon wat strenger zijn," zei hij als ik aan het eind van de dag weer eens uitgeblust op de bank zat. Afgepeigerd vanwege de continue strijd met mijn zoon.

We hebben twee kinderen, een meisje van 10 en een zoon van 13. Mijn zoon was een schat als baby, echt, ik had de poep van zijn billetjes gelikt als het moest, zo dol was ik op hem. Maar op de dag dat hij 2 werd, stuurde ik een mailtje naar gedragstherapeut Alfred Lange van de site Ouders Online. 'Help!' schreef ik, 'mijn zoon is van de ene op de andere dag veranderd in een duiveltje!' Alfred Lange schreef terug dat mijn zoon zo te lezen leed aan de gevreesde peuterpuberteit, en dat het frustratie was omdat hij de taal nog niet machtig genoeg was om zijn wensen aan te kunnen geven. Houd vol, raadde hij aan, het gaat vanzelf over.

De peuterpuberteit ging over in de kleuterpuberteit, in de prepuberteit en vanaf zijn negende zit hij volop in de puberteit. Hij lijkt een probleem te hebben met zijn impulsbeheersing, en er is ook wat mis met zijn emotie- en agressieregulatie, al houd ik helemaal niet van dat getherapeutiseer. Feit is dat hij ontzettend - onredelijk - boos en angstig kan zijn.

Ik heb diverse keren aan de bel getrokken en tegen mijn man gezegd dat dit geen normaal gedrag is. Hij wil er niet van horen. Er is niets mis met die jongen, zegt hij dan. Als we hem naar een therapeut sturen zeggen we eigenlijk dat hij niet normaal is, en die boodschap wil ik hem niet geven. Maar het is niet normaal dat een kind je voor kuthoer uitscheldt als je zegt dat straks zijn training begint. Het is niet normaal dat een kind de politie belt en gilt dat

zijn moeder hem mishandelt omdat je zegt dat hij moet stoppen met gamen. En het is ook niet normaal dat een kind zo bang is dat hij je dwingt naar huis te komen door een stortvloed aan whatsappjes: 'Waar ben je? Kom naar huis, kom, nu, nu, nu, nu, nu! Kutmoeder. Kanker-moeder. Waar ben je, hoer?'

Dat je dat goedvindt, zeggen mijn vriendinnen als ik ze die berichten laat zien. Tja, goedvinden. Natuurlijk vind ik het niet goed, maar hij doet het toch. Wat moet ik dan? Hem aan zijn haren meesleuren? Hij is inmiddels groter dan ik, sterker dan ik. Wat kan ik doen als hij tekeergaat en echt niet wil of luistert?

Op een gegeven moment verdraag je niets meer. Mijn zoon had al vrij vroeg de baard in de keel en bracht een stemgeluid voort dat door merg en been ging. Ik kon het gewoon niet meer aanhoren. Zodra hij de kamer instapte, kromp ik ineen. Maar ik deed mijn best. Elke ochtend begon ik vol goede moed. Er is er maar één nodig om de situatie te veranderen, was mijn mantra. Ik deed vrolijk, opgewekt, maar nog voor ik een slok van mijn koffie had kunnen nemen, was mijn maag alweer samengebald tot een bonk stress. Hij kwam vaak al geïrriteerd beneden, deed bonkig, hoekig, gooide zijn melk om, deed gemeen tegen zijn zusje, liet harde boeren. Daarna begon de grote zoektocht: naar zijn schoenen, zijn jas, zijn tas. Zijn fietsleutel. En dat alles onder luid geschreeuw en gescheld. Iedere ochtend weer.

Op een gegeven moment is het nooit meer leuk. Uitstapjes ontvaardden steevast in een teleurstelling. Hij werd boos, vond het stom, liep weg, maakte ruzie met zijn zusje, deed haar pijn, waarna we met twee jankende kinderen in de auto terugreden. Waarom, vroeg ik me steeds vaker af. Waarom doe ik nog al die moeite?

Het heeft me mijn huwelijk gekost. Ik voelde me niet serieus genomen. Het was niet alleen



‘Hij is inmiddels groter en sterker dan ik. Wat kan ik doen als hij tekeergaat en echt niet wil of luistert?’

een kwestie van strenger zijn. Met mijn dochter had ik dit soort problemen niet. Die was opgewekt en blij, had overal zin in. Bij buurkinderen lukte het me ook altijd goed om grenzen te stellen als ze kwamen spelen. “Nee, je mag niet nog een tosti.” “Zo jongens, nu even naar buiten, het is genoeg geweest.” Waarna ze gewoon opstonden en gingen. Alleen bij mijn zoon lukt het niet, die laat alles wat ik zeg van zich afglijden. Ik ging me storen aan de hooghartigheid van mijn man, met zijn dogmatische “je moet gewoon zus en zo”. Flikker toch op, dacht ik steeds vaker. Hij had makkelijk praten. Hij kwam pas na zeven uur thuis en dan was alles al gedaan. En dan zo’n beetje hoofdschuddend naar mij kijken. Zo van: wat kun je toch weinig aan. Ik kan heel veel aan, ik heb dit veel te lang door laten gaan.

Als je het zo goed weet, dan doe je het ook maar zelf, dacht ik. Ik ben bij hem weggegaan, heb een huurhuisje iets verderop genomen. Mijn dochter is de helft van de tijd bij mij en mijn zoon komt alleen een nacht in het weekend. Die is namelijk boos omdat ik papa heb verraden en wil in zijn eigen huis wonen. Prima. Het grootste offer dat ik heb moeten brengen, is dat ik mijn dochter zo weinig zie. Het liefst had ik

haar meegenomen, maar dat kreeg ik niet voor elkaar. Ik troost me met de gedachte dat ik haar weliswaar minder zie, maar als ik haar zie zijn we samen, en dan hebben we het zo gezellig. We doen boodschappen, koken, gaan naar musea, de stad in. Dingen die vroeger nooit konden. En ik moet zeggen dat het tussen mijn zoon en mij ook beter gaat. Nu we niet meer op elkaars lip zitten, loopt de spanning ook niet zo op. Op de avond dat hij er is, is het vaak zelfs heel gezellig, alleen de dag daarna duurt lang. Dan wil hij alleen maar gamen, geeft bevelen, is onaardig. Ik ben elke keer weer blij als hij gaat. Omdat er gewoon niets terugkomt, hoeveel ik ook geef.’

### ‘Stap voor stap het gedrag veranderen’

Willemijn van Vlerken is gezinsmaatschappelijk werkster en PMTO-therapeut (Parent Management Training Oregon) bij het academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie De Bascule in Amsterdam. PMTO helpt ouders met kinderen van 4-12 jaar met gedragsproblemen.

‘De schuldvraag is niet relevant, ook niet of er een diagnose geplakt kan worden op het gedrag. Waar het om gaat, is dat er een situatie is waar iedereen zich ongelukkig bij voelt. Dat is altijd een reden om hulp in te schakelen, hoe eerder hoe beter. Dan kun je samen kijken wat er nodig is om je kind te helpen met zijn gedrag. Kan er iets veranderd worden in de opvoedstijl? Hoe komen ouders weer op één lijn? PMTO helpt ouders de regie weer in handen te nemen. Natuurlijk wil je een kind niet het gevoel geven dat hij fout is, en bij een goede hulpverlening wordt daar ook helemaal niet de nadruk op gelegd. Vaak komt een gezin met een kind dat zich moeilijk gedraagt in een negatieve spiraal terecht. Als ouders het onderling ook niet eens zijn, levert dat extra spanning op. Een kind voelt zich vaak schuldig omdat zijn ouders ruzie hebben en gaat zich mogelijk nog meer verzetten. Helaas komt het regelmatig voor dat het gedrag van een kind zo’n druk geeft op de relatie, dat ouders uit elkaar gaan.’

‘Ouders kennen hun kind het best, dus zij weten ook wat wel en niet werkt. Stapje voor stapje wordt bekeken hoe het contact verbeterd kan worden. Dat heeft met positieve

aandacht en grenzen stellen te maken. Kinderen houden van duidelijkheid. Maar de verhouding tussen aandacht geven en grenzen stellen moet in balans zijn. Kinderen ontwikkelen zich beter in een positieve omgeving. Zo’n training is geen kookboek waaruit je een recept volgt. Ieder kind en elke ouder is anders, het gaat om het samenspel. Belangrijk zijn het karakter van het kind en de mogelijkheden van de ouders. Wat kunnen ze aan, wat is haalbaar? En het gaat in kleine stapjes, nooit in één keer.’

In principe komen ouders samen naar de PMTO-training, maar als er grote onderlinge conflicten zijn, kan er ook eentje komen. Meerdere instellingen geven PMTO.

Denk je dat je hulp nodig hebt, informeer dan ook bij de huisarts naar mogelijkheden in de buurt, ga naar een Ouder en Kind Centrum of kijk eens op de site van oudervereniging Balans. Je kunt ook baat hebben bij Triple P. of (bij lichte problemen) de online J/M-cursus Positief Opvoeden.

Zie [www.pmtto.nl](http://www.pmtto.nl), [www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl) en [jmouders.nl/cursussen](http://jmouders.nl/cursussen)