

---

OP EIGEN KRACHT

Leesexemplaar



**OP** LIEVE  
SWINNEN  
**EIGEN**  
**KRACHT**

**7 WETTEN VAN GOED  
OUDERSCHAP**

Van Halewyck

Ik heb het nog nooit gedaan,  
dus ik denk dat ik het wel kan.

*Pippi Langkous*

# Inhoud

<b>Voraf</b>	door Peter Adriaenssens	6
<b>Voorwoord</b>		7
<b>Op eigen kracht</b>		11
<b>WET 1</b>	Goed-genoeg-ouderschap <i>Bied ouderschap dat kinderen voldoende ondersteunt in hun ontwikkeling</i>	25
	<b>Intermezzo Wie is de baas?</b>	62
<b>WET 2</b>	Ken je kind (en jezelf) <i>Houd rekening met persoonlijkheid, interesses en bijzonderheden</i>	69
<b>WET 3</b>	Eenvoud siert <i>Wees geduldig, duidelijk en voorspelbaar</i>	99
	<b>Intermezzo Leren een spel, studeren een sport</b>	147
<b>WET 4</b>	Voed empathisch op <i>Bevorder de emotionele intelligentie en stimuleer het inlevend vermogen</i>	153
	<b>Intermezzo Bewonder mij!</b>	183
<b>WET 5</b>	Wacht niet af <i>Voorzie problemen, bevorder de zelfstandigheid en leer onderhandelen</i>	189
<b>WET 6</b>	Oude wijn in nieuwe zakken <i>Kijk voorbij de hypes</i>	215
<b>WET 7</b>	Altijd raak <i>Houd dit altijd in je opvoed-EHBO-kit</i>	233
	<b>Intermezzo #Help! Mijn kind leeft (nog steeds) online</b>	246
<b>Tot slot</b>		253
<b>Bronnen</b>		255

## Vooraf

**A**lle kinderen verdienen ouders die hen centraal stellen, schrijft Lieve Swinnen. En alle ouders verdienen deze auteur, die hun de hand reikt om die opvoeding binnen goede grenzen te realiseren.

Al sinds 2005 volg ik haar publicaties. Een beetje plagerig noemen we elkaar broer en zus in het schrijven over ons vakgebied. Dit is al haar negende boek. In dertig jaar tijd zijn kinderpsychiatrie, ontwikkelingspsychologie en opvoeding veel wetenschappelijker geworden. Wat vroeger gezegd werd vanuit aanvoelen, is vandaag onderbouwd door onderzoek. Lieve trekt in dit opvoedboek dan ook ruim haar boekenkast open om ouders mee te laten profiteren van die actuele kennis. Dat is een belangrijke missie die zij met groot talent realiseert: kennis begrijpelijk maken, omzetten in de taal van het opvoeden van iedere dag.

2020 klinkt als een magisch getal. De volgende generatie is volop aan zet met uitdagingen die geen enkele voordien moest leren beheersen, de sociale media in de eerste plaats. Dus neem dagelijks een kleine dosis van dit boek, laat het rustig op je inwerken en vermeng het met verhalen uit je eigen gezinsleven. Zo doet het opvoedboek een persoonlijk familieboek groeien.

Peter Adriaenssens

## Voorwoord

Een zonnige dag in het voorjaar, ik bezoek de nieuwe locatie van mijn uitgeverij. Ik mag naar de elfde verdieping: prachtige plek, mooi complex, fantastisch uitzicht. Het deuntje *Vierhoog (hier elf) in de wolken* nestelt zich in mijn hoofd.

Ik kijk uit naar een voorstel voor een nieuw boek, ben verrast alle covers van mijn vorige boeken uitgestald te zien. Het is snel duidelijk waarom. Het voorstel luidt: verzamel al die inzichten en help ouders en opvoeders door de bomen het bos te (blijven) zien. Opvoeden lijkt immers hard labour geworden, opgroeien in een hectische wereld is geen sinecure (meer).

De daaropvolgende weken blijf ik reflecteren over 'goed opvoeden', daarbij val ik niet alleen terug op theorieën of op de kennis uit mijn boeken, het is vooral mijn dagelijks werk dat voor antwoorden zorgt.

Elke keer wanneer ik Helga en René in mijn praktijk zie, wordt mijn bewondering voor wat zij realiseren groter. Ze voeden vijf pleegkinderen op, kinderen en jongeren met hun eigen bagage, sterktes en zwaktes, noden en verlangens. Ieder met een eigen geschiedenis en achtergrond en een biologische familie, met wie de contacten wisselend verlopen.

Helga en René zijn niet blind voor beperkingen – ze zoeken waar nodig gerichte hulp – maar ze zijn vooral in staat in ieder kind potentieel te zien. Wesley, die bij mij komt, is bijvoorbeeld een doener, een buitenkind. Geef hem hout, spijkers en lijm of laat hem op zijn tractor rondrijden, bij de boer in de buurt meehelpen... Zo bouwt hij succeservaringen op, broodnodig om opgewassen te blijven tegen de buitenwereld met al zijn verwachtingen.

Maar deze prachtmensen zijn zich minder bewust van hun eigen kracht. Van hoe goed ze zich afstemmen op de hun toevertrouwde kinderen, de eindeloze empathie die ze tonen, het geven en krijgen van vertrouwen, hoe waardevol ieder leven wordt... Ze bieden structuur en houvast, zetten lijnen uit waarbinnen de

kinderen zichzelf mogen zijn en blijven. Ze kozen voor (pleeg)ouderschap en gaan hun verantwoordelijkheid nooit uit de weg.

Eén keer hoorde ik hen zichzelf een compliment geven: de oudste pleegzoon was inmiddels afgestudeerd, vond een job en woont zelfstandig. 'Goed afgeleverd', grinnikten ze.

In het interview dat kinderpsychiaters Peter Adriaenssens en Annik Lampo – grote voorbeelden voor mij! – gaven naar aanleiding van hun pensionering, doen zij beiden een uitspraak die erg aansluit bij wat ik met dit boek wil meegeven. (*Zorgwijzer 87*, november 2019, pp. 20-25.)

Peter Adriaenssens: 'Maar er is ook een andere kant aan de medaille. De diagnose die wij bijvoorbeeld niet meer mogen stellen zonder flink herrie te krijgen, is: "U moet uw kind wel opvoeden." Wij zien vaak mensen die van de ene onderzoeksgroep naar de andere trekken tot ze een diagnose krijgen.'

Annik Lampo: 'Enerzijds is de wereld moeilijker en veeleisender geworden. Er komt van alle kanten zo veel op hen af, denk maar aan de sociale media. Jongeren zijn overbelast en weten vaak niet meer wat ze eerst moeten doen. Anderzijds denk ik ook dat heel wat jongeren, kinderen en ouders rekenen op de "ander" en zo hun eigen veerkracht niet aanwenden. Dat is vandaag soms moeilijk merk ik, alsof het leven altijd leuk en grappig moet zijn. Iedereen heeft verdriet, examens bestaan nu eenmaal, er zullen vrienden zijn die je laten vallen of relaties die pijnlijk aflopen. Dat is het leven.'

Onthoud dat opvoeden essentieel is en reken niet alleen op de 'ander', maar wend je eigen (veer)kracht aan.

### *Op eigen kracht*

Neem het opvoedingsproces in eigen handen door je bewust te zijn van de noden van je kind en draag hiervoor de verantwoordelijkheid. Schuif de opvoeding niet door naar leerkrachten, de hulpverlener, de maatschappij of je kind zelf, maar sta samen in voor een gezond opvoedklimaat.



Dit gebeurt nu in een snel veranderende maatschappij. Met als duidelijk voorbeeld de sociale media: pubers van nu vormen de eerste generatie tieners die hiermee opgegroeid zijn en dat heeft een invloed op hun welzijn, tijdsbesteding, relatievorming...

De opvoedwijsheden daarvoor moeten we niet te ver gaan zoeken. Het gaat immers niet om bijzondere gaven, grootse inzichten of een overdaad aan lef. Wel over nabijheid bieden, je kind kennen, structuur aanreiken, empathie en sociaal gedrag bevorderen en zelfstandigheid aanmoedigen. De zaken een voor een en met gezond verstand aanpakken. Je niet laten overdonderen door allerlei hypes, maar vertrouwen op jezelf. En hiervoor je eigen krachten gebruiken.

Deze krachten van ouders en opvoeders giet ik in zeven wetten, die staan voor wat belangrijk is voor kinderen en die ouders en opvoeders zelf in huis hebben. Dat geldt voor alle ouders – daar ben ik na ruim dertig jaar werken met kinderen en jongeren, ouders en opvoeders – van overtuigd. Aan de slag ermee!

Ten slotte: toeval bestaat niet. #Op eigen kracht is het motto van de wereldreis van onze oudste zoon Olivier en zijn vriendin Zoë (WeLeaf.nl, start 2016 – einde... misschien zijn ze klaar als dit boek klaar is?).

Zij fietsen, wandelen, kanoën, langlaufen en skeeleren door de wereld, langzaam maar zeker, met geloof in eigen kunnen...

Na hun aankomst in Maine – ze wandelden 1000 kilometer van de 3500 km lange Appalachian Trail, een tocht in het oosten van de Verenigde Staten – vertelden ze:

Uiteindelijk kan iedereen dat fysiek aan. Het gaat voornamelijk om de mentale kracht die je hebt. Je moet tegenslagen kunnen incasseren, je moet controle hebben over jezelf, je moet kunnen doorbijten. Dan kun je – of je nu dik, dun, klein, groot, jong of oud bent – de trail halen.

*Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan. Geloof in jezelf!*

Dr. Lieve Swinnen  
Kinder- en jeugdpsychiater

Aan de rand van het stadje lag een tuin waarin alles maar raak groeide. In die tuin stond een oud huis en in dat huis woonde Pippi Langkous. Ze was negen jaar en ze woonde daar helemaal alleen. Zonder vader en zonder moeder. Dat was soms wel fijn, want er was niemand die tegen haar kon zeggen dat ze naar bed moest als ze juist zo veel plezier had. En niemand kon haar dwingen spruitjes te eten als ze toffees wilde hebben.

*Pippi Langkous. Alle verhalen*

## Op eigen kracht

**V**an Dale Juniorwoordenboek omschrijft opvoeden als volgt: 'Ouders voeden hun kinderen op. Dat betekent dat de ouders hun kinderen leren hoe ze moeten leven, wat goed en fout is enzovoort.'

Dat kan toch niet zo moeilijk zijn, zou je denken.

### De moeilijkste job ter wereld

*Kinderen, je grootste geluk? Absoluut, maar evengoed zit je als ouder vaak met de handen in het haar. Ik zal tegen kersverse moeders nooit zeggen: 'Geniet ervan.'*

*www.weekend.be, 6 november 2019*

Het was het gespreksthema met onze vrienden uit Aken, trotse grootouders van drie kleinkinderen tussen twee en vier jaar oud. Ze vroegen zich af of het voor de ouders van deze kleintjes nog wel leuk is. Ze lijken zo gestresseerd, kinderen grootbrengen blijkt zo'n klus geworden. Zoonlief verweet hen zelfs dat ze het ouderschap te rooskleurig hadden voorgesteld. We keken elkaar aan en reageerden meteen: 'Wij vonden het zalig!'

Zo veel twijfels, zo veel onzekerheid... waar blijft het genieten?

Er komt heel veel af op kinderen en ouders, de sociale media met al hun voor- en nadelen zijn maar één voorbeeld van een snel veranderende maatschappij. Maar er is meer. We komen niet meer tot rust door overprikkeling alom, de prestatiedruk is voor iedereen groot, relaties zijn niet vanzelfsprekend blijvend, het overmatige gebruik van drank, drugs en games lijkt niet meer weg te branden, de klimaatcrisis houdt iedereen in de ban... We leven in een angstige, gespannen samenleving...

Ouders staan onder druk. Volgens gegevens van het Parental Burnout Research Lab, Louvain-la-Neuve, met aan het hoofd Isabelle Roskam en Moira Mikolajczak, krijgen heel wat ouders met een parentale burn-out te maken. (*De Standaard, Parentale burn-out*, 30 augustus 2018.)

Vlaamse en Waalse ouders werden bevraagd over gevoelens van voldoening en uitputting. Uit de statistische analyse van 550 Vlaamse respondenten blijkt dat dertig procent van hen af en toe moeite heeft met het ouderschap. Vijf procent van de ondervraagden heeft wekelijks gevoelens van ouderlijke burn-out, vier procent ervaart de symptomen zelfs dagelijks. 'Een groep om in de gaten te houden', zegt onderzoeker Charlotte Schrooyen. 'Maar het goede nieuws is dat zeventig procent van de ouders die gevoelens nooit heeft.'

Uit het onderzoek blijkt dat ouders met een duidelijke visie op opvoeding beter bestand zijn tegen dergelijke burn-out. Piekerende ouders, die blijven twijfelen over hun rol als ouder of over welke richting ze uit willen, zijn er vatbaarder voor. 'Het is belangrijk om stil te staan bij het ouderschap en erover te praten met partner en vrienden', besluiten de onderzoekers.

Parentale burn-out – het gevoel opgebrand te zijn, cynisch te staan tegenover je 'job' en weinig te geloven in je eigen competenties – toont aan hoe stresserend de job 'opvoeden' kan zijn. Redenen genoeg om hierop een antwoord te vinden, om op zoek te gaan naar wat ouders ondersteunt en hun veerkracht geeft. En vooral een antwoord te geven op de vraag wat ze zelf kunnen doen. Noem het visie, ouders die zich bewust zijn van hun eigen krachten, die keuzes durven te maken, die weten waar ze naartoe willen.

Niet alleen ouders, maar ook kinderen staan onder druk. De psychische en psychiatische problemen bij kinderen nemen toe. Vechtscheidingen laten kinderen crashen, het aantal schorsingen van leerlingen in het onderwijs stijgt jaar na jaar. Zelfs bij kleuters komt een schorsing op school wegens problematisch gedrag al voor.

Etiketjes vieren hoogtij... sommige zijn duidelijk medisch – ADHD, ASS of ODD... – andere komen uit psychologische of filosofische hoek: hooggevoeligheid, nieuwetijdskinderen, Aware Parenting...

De opvoeding medicaliseert: moeilijke inslapers geven we melatonine (het

hormoon dat ons lichaam produceert en het inslapen bevordert), kinderen die zich niet kunnen concentreren nemen onder andere Rilatine®, agressieve kinderen krijgen een gedragsregulerend middel en het gebruik van antidepressiva bij jeugdigen tussen elf en twintig jaar is nog nooit zo hoog geweest.

## Liefdevol, niet onvoorwaardelijk!

Ouderschap is meer en meer een bewuste keuze. Wanneer en hoeveel kinderen we willen, kiezen we (meestal) zelf. De liefde van ouders voor hun kind(eren) is veelal onvoorwaardelijk, zonder voorwaarden of eisen.

Voor opvoeden geldt dat niet, een kind is afhankelijk, wordt niet vanzelf groot. Dit vraagt inzet van de ouders, ze moeten aanwezig zijn, structuur en veiligheid bieden en keuzes maken.

Elk opgroeiend kind verdient ouders voor wie hij het allerbelangrijkste is. Kinderen zouden voor hun ouders een prioriteit moeten zijn, hun keuzes moeten dus worden afgestemd op de noden van de kinderen. Hoeveel zullen de ouders werken, hoe zit het met de kinderopvang, eten ze samen met de kinderen, wat is de vakantiebestemming, hoe bereid je je kind voor op een scheiding? We worden gemiddeld tachtig jaar, ongeveer twintig jaar daarvan zijn er kinderen in je leven, die afhankelijk zijn van je daden en je beslissingen. Verantwoordelijkheid op je nemen voor je kind is dus een must, en dat betekent dat je hen op de eerste plaats zet. De andere vijftig of zestig jaar kun je zelf invullen volgens behoeften en interesses.

Er moeten veel vaardigheden worden aangeleerd en dit moet gebeuren in een omgeving waarin vertrouwen, veiligheid en stabiliteit gegarandeerd zijn. De baby is volledig afhankelijk, het jonge kind vraagt leiding en een consequente aanpak, maar ook pubers hebben sturing nodig. Puberhersenen zijn niet volledig ontwikkeld, complexe opdrachten lukken nog niet (een voor een is een betere strategie) en *doen* volgt op *voelen* (*denken* slaan ze vaak over).

Opvoeden is dus niet onvoorwaardelijk. De ondersteuning die je je kind(eren) biedt, is essentieel voor hun cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling. Maar je krijgt er heel veel voor terug. En dit zijn niet alleen mijn woorden, collega professor Peter Adriaenssens benadrukt hetzelfde: 'Het werk en de investeringen in

de eerste achttien jaar zullen de kwaliteit bepalen van wat nadien komt.' (Uit: *Laat ze niet schieten!*)

## It takes a village to raise a child (1)

Dit oude Afrikaanse gezegde reflecteert de Afrikaanse cultuur van familie en gemeenschapszin. Een kind groeit op binnen een gemeenschap, een sociale wereld. Er is input vanuit die wereld en beïnvloeding, er is connectie met die wereld, de noodzakelijke emotionele verbinding en er is output naar die wereld. Opvoeden is dus nooit eenrichtingsverkeer.

Opvoeden kun je onmogelijk alleen, verantwoordelijk zijn betekent niet dat je als ouder(s) alles alleen moet doen. Ondersteuning vragen en krijgen is eveneens onontbeerlijk bij het opvoeden. Even belangrijk is het in gesprek gaan met anderen, het denken en handelen in vraag durven te stellen en bijsturen en een optimale ontwikkeling nastreven door samen met anderen te zoeken.

Ouderschap kan ook mee worden gedragen door de directe omgeving van de ouders, door de maatschappij. Goede zorg houdt immers in dat er bij risicofactoren ook meer beschermende factoren nodig zijn. Denk bijvoorbeeld aan kinderen die opgroeien in armoede, de risico's zijn groot, de ondersteuning moet evenredig zijn.

Op een muur van de school in onze straat hangt een oude plaat met het opschrift 'Onderwijs en Opvoeding'. De school is bij uitstek een plek waar opvoeding aan bod komt. Naast kennis opdoen wordt uitgebreid aandacht besteed aan het 'leren leven', in de relatie leerling-leerkracht en in de relatie tussen leerlingen onderling. Onderwijs is immers een middel tot, niet een doel op zich. Autonomie, verbondenheid en competentie zijn dan de sleutel tot motivatie om die – opnieuw – optimale ontwikkeling te bereiken.

De maatschappij ten slotte draagt ook een steentje bij in de opvoeding door de organisatie van kinderopvang, onderwijs, geestelijke gezondheidszorg en de financiële ondersteuning van kwetsbare groepen. Ze houdt rekening met nieuwe ontwikkelingen, verschillende gezinsvormen en ze zorgt voor openheid rond thema's als genderidentiteit.

## Eigenlijk kinderspel...

Er zit heel wat potentieel bij de ouders, maar dat beseffen ze niet altijd.

Soms verliezen ouders het geloof in de 'basis' van het opvoeden: houden van hun kind(eren) (onvoorwaardelijke liefde vanaf het begin), het goede voorbeeld geven, positief gedrag aanmoedigen, veiligheid bieden en duidelijk zijn, langs de lijn staan en niet erop (supporteren opdat je kind het zélf kan), je kind zichzelf laten zijn (ze zijn je bezit niet) en ten slotte verantwoordelijkheid dragen, je rol als ouder opnemen (wat niet hetzelfde is als overal schuldig aan zijn).

Opvoeden kan een aangeboren vaardigheid lijken, iedereen doet het immers en je hoeft er geen diploma voor te halen, toch? Gemakkelijk is het in ieder geval niet altijd. Er is niets mis met advies te vragen. Vergelijk het met een huis (ver) bouwen, bij dergelijke projecten stelt men zich uitvoerig op de hoogte van alle aspecten ervan, men vraagt advies aan experts. Zelfs koken is vandaag de dag een handeling, waarbij mensen het liefst leren van anderen. Ga maar eens na hoeveel kookboeken er bestaan.

Voor opvoedingskwesaties je oor te luisteren leggen bij anderen is evenmin overdreven. 'Doe maar wat' of 'Het zal wel goed genoeg zijn' is allesbehalve de norm. Integendeel, kinderen opvoeden – en dat geldt voor zowel thuis, als op school of tijdens de vrije tijd – mag zeker kwaliteitsvol gebeuren. 'Goed-genoege-ouderschap' met een AAA-label, zeg maar.

Er bestaat heel wat literatuur over opvoeden, goed opvoeden, krachtig opvoeden. Ouders krijgen gewild en ongewild adviezen, maar die zijn niet altijd rechtlijnig en zeker niet blijvend. Want ook het opvoeden evolueert. Denk bijvoorbeeld aan de eeuwige vraag 'Hoe straf ik mijn kind?' Een eenduidig antwoord bestaat daar nog steeds niet op, theorieën spreken elkaar tegen, gaande van 'nooit straffen' tot 'je kind moet discipline leren'. Dat de pedagogische tik heeft afgedaan, daarover is men het wel eens.

Niet alles werkt bij iedereen. Opvoedingsadvies moet wetenschappelijk verantwoord zijn, maar ook aansluiten bij het kind en de ouder(s) in kwestie. We moeten kijken naar het totale plaatje, en ja, daar horen soms etiketten bij.

## Opvoeden in crisis

5 redenen waarom onze manier van opvoeden op dit moment in crisis is.

- *We laten onze kinderen de baas zijn: we durven hen niets te weigeren, vaak om boze reacties te vermijden. Maar we willen ons kind toch niet leren dat het in alles zijn zin kan krijgen?*
- *We leggen de lat te laag voor onze kinderen: we mogen gerust een aantal basisvaardigheden als respect, vrijgevigheid, controle en het maken van huiswerk van hen verwachten. De enige reden waarom kinderen zich niet gedragen, is omdat we hen dat niet hebben geleerd.*
- *Niemand durft meer iets te zeggen: andermans kind corrigeren, berispen... daar passen we wel mee op. Zelfs leerkrachten krijgen de wind van voren als ze kritiek op 'ons kind' durven te uiten.*
- *We zoeken altijd naar de gemakkelijkste weg: we geven kinderen scherm-pjes, vervelen uitgesloten, terwijl vervelen – stilstaan! – ook belangrijk is. Leer dat aan je kind!*
- *Ouders plaatsen de behoeften van hun kinderen voor hun eigen behoeften: eerst hun kind, dan zichzelf... wachten is uit den boze, een 'neen' al helemaal. Maar zo creëren we zelfzuchtige, ongeduldige en onbeleefde kinderen.*

**BRON:** [nl.newsner.com](http://nl.newsner.com), 19 oktober 2017

Kijk ik op die manier naar de huidige generatie kinderen en hun ouders? Helemaal niet. Het is trouwens niet de bedoeling van dit boek om ouders op hun 'fouten' te wijzen. Ouders zijn geen onnadenkende, gemakzuchtige mensen die alles op zijn beloop laten.

Integendeel, ze zijn net zoekende, willen op de juiste manier bezig zijn en hun kinderen de 'goede weg' tonen. En dat kunnen ze, want die eigenschap hebben ze in zich.

Het is net de kracht van de ouders die ik op de voorgrond wil plaatsen. Zo gaan ze beseffen dat ze veel meer kunnen dan ze denken en zullen ze ernaar handelen.



Stilaan groeit inderdaad het besef dat we meer moeten inzetten op het potentieel van ouders, opvoeders en leraren zelf. Opvoedingsmodellen passen zich aan.

Zo is er het gedachtegoed achter Nieuwe Autoriteit, ontwikkeld door Haim Omer en zijn team (Tel Aviv, Israël). Daarin staat autoriteit in de eerste plaats voor kracht: samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving. Deze autoriteit is gebaseerd op waakzaamheid, aanwezigheid en betrokkenheid. Het garanderen van de veiligheid en het stellen van de bijbehorende grenzen is daarbij uiterst belangrijk. Er wordt resoluut gekozen voor een nieuwe grondhouding bij gezagsrelaties, namelijk het zorg dragen voor je kracht als gezagsdrager in plaats van het controleren van het gedrag van het kind, de jongere of de ouder.

Kracht in plaats van macht – het motto van Haim Omer – als leidmotief voor het moderne opvoeden. (*Geweldloos verzet in gezinnen*)

Een ouder, die geconfronteerd wordt met agressief gedrag van zijn puberzoon, gaat niet agressief en autoritair reageren. Ook al probeert de zoon – kinderen weten vaak heel goed hoe hun ouders te triggeren – de ouder blijft rustig, laat zich niet verleiden tot discussies. Hoe meer er gepraat wordt, hoe sterker de zoon er immers van uitgaat dat de ouders niet van plan zijn iets te ondernemen. Uit protest in de kamer van de zoon blijven zitten tot die zelf met een oplossing komt om het geweld te stoppen, is een mogelijkheid. Of de zoon die zaken verbieden die door dreigementen werden afgedwongen. Geweldloos verzet betekent handelen, zodat onderdrukking en geweld geleidelijk aan onmogelijk worden.

Bij deze aanpak is het essentieel uit het isolement te treden en voor openheid te zorgen. Geheimhouding maakt het gevoel van angst en verlamming alleen maar erger. Zoals geldt voor de ouder bijvoorbeeld, die de school meldt dat haar dochter ziek is, terwijl die gewoon weigert op te staan. Of de leerkracht die zijn klas niet de baas kan, maar tegen collega's doet alsof alles goed loopt. Geheimhouding houdt slachtofferschap in stand, vaak gebeurt dit vanuit schaamte, en waar het ouders betreft vanuit de angst om de 'goede toekomst' van hun kind te schaden.

(*Geweldloos verzet in gezinnen*, Haim Omer en Eliane Wiebenga. Zie ook intermezzo *Wie is de baas?*.)

Daarom moeten we de nadruk leggen op de kracht van ouders. *Iemand met veel kracht is sterk*, lees je in Van Dale Juniorwoordenboek. Ouders zijn veel sterker, bedreven en vaardiger dan ze zelf beseffen.

Situeer je dit in een opvoedingsvisie, dan kun je stellen dat opvoeden gericht is op het krachtig zorg dragen voor het kind of de jongere, voor wie jij verantwoordelijk bent. Opvoeden vanuit potentie – dat wat iemand kan – maar niet als potentiaat of dwingeland. Kracht in plaats van macht dus...

Ouders, leerkrachten en opvoeders hebben iets in handen wat hen ongelooflijk sterk maakt, namelijk zichzelf. Ze zijn autonome wezens die keuzes kunnen maken en beslissingen mogen nemen, ze kunnen denken, problemen oplossen en praten. De eigen mogelijkheden inzetten leidt tot kracht.

## Wetmatigheden

Wetmatigheden zijn regelmatigheden in de natuur die onontkoombaar zijn, een voorbeeld daarvan is de zwaartekracht. Bij de meeste onderwerpen in de geesteswetenschappen – onder andere de pedagogie of opvoedkunde – ontbreken zulke typische wetmatigheden, vandaar dat men er zelden absoluut zekere voorspellingen over kan doen.

En toch ben ik er zeker van dat er ook binnen het opvoeden een aantal zekerheden bestaan, factoren die ouders, leerkrachten en opvoeders ondersteunen in hun keuze om krachtig op te voeden. Die krachtlijnen binnen de opvoeding heb ik in zeven wetten gegoten.

**WET 1** Goed-genoeg-ouderschap: bied ouderschap dat kinderen voldoende ondersteunt in hun ontwikkeling.

**WET 2** Ken je kind (en jezelf): houd rekening met persoonlijkheid, interesses en bijzonderheden.

**WET 3** Eenvoud siert: wees geduldig, duidelijk en voorspelbaar.

**WET 4** Voed empathisch op: bevorder de emotionele intelligentie en stimuleer het inlevend vermogen.

**WET 5** Wacht niet af: voorzie problemen, bevorder de zelfstandigheid en leer onderhandelen.

**WET 6** Oude wijn in nieuwe zakken: kijk voorbij de hypes.

**WET 7** Altijd raak: houd dit altijd in je opvoed-EHBO-kit.

Iedere wet raakt een bepaald aspect van opvoeden aan: verantwoordelijkheid op zich nemen, rekening houden met de eigenheid van je kind, structuur en voorspelbaarheid bieden. Je kind leren omgaan met emoties van zichzelf en anderen en met morele waarden als respect, zorgzaamheid en rechtvaardigheid. Proactief handelen (moeilijkheden voorzien en voorkomen) en zelfstandigheid aanmoedigen: bij dat zelf-doen horen een goed zelfbeeld en veerkracht. Omgaan met opvoedhypes en ten slotte bieden de wetten handvatten die altijd succes hebben.

De hier voorgestelde wetten vormen een kader, een leidraad. Ik illustreer de theorie met praktijkvoorbeelden, ook bij opvoeden komt immers wetenschap kijken. Patiënten en hun broers of zussen, groot- en pleegouders, de ouders zelf, leerkrachten en opvoeders blijven mijn belangrijkste inspiratiebron, zij zorgen voor mijn blijvend geloof in de kracht van het opvoeden.

Wanneer ik begin aan een nieuw boek met een nieuw thema, duiken er in de media constant berichten op die aansluiten bij wat ik schrijf. Regelmatig verschijnt er een verrassend weetje, een grappige gebeurtenis, een inzicht van waar ook ter wereld...

De uitsmijters zijn gedachten, beschouwingen en analyses die mij op het goede spoor brengen en houden. Ik deel ze graag met jou.

Mijn reactie op iets nieuws is niet 'Oei, dan doe ik het verkeerd', maar eerder: 'Dit is ook een mooie visie, hoe neem ik die mee in mijn praktijk?'

Je vindt in dit boek vier intermezzo's over thema's die opvoeden anno 2020 meebepalen.

- Nieuwe Autoriteit: een manier van opvoeden waarin de kracht van ouders centraal staat.
- Bewonder mij! Overleven in een narcistische wereld: over het moeilijke even-

wicht tussen het bevorderen van de zelfwaardering van kinderen en het doorschieten naar een opvoeding die narcisme kweekt.

- Leren een spel, studeren een sport. Een handleiding om onze kinderen en jongeren te ondersteunen in hun job, hun studies. Hun cognitieve potentieel mag niet verloren gaan.
- #Help! Mijn kind leeft nog steeds online. Over de risico's van onlinegedrag voor zelfbeeld en verslaving. De smartphone heeft ons leven en dus ook het opvoeden wel degelijk veranderd...

Ook gebruik ik gewoontegetrouw een voor mij betekenisvol (kinder)boek als leidraad, ik haal er verrassende uitspraken, illustraties en doordenkers uit. Deze keer zal Pippi Langkous mij vergezellen, opvrolijken en laten relativeren, zodat ik het kind in mezelf niet vergeet en ook door die bril naar opvoeden kijk. Ik laat jullie meegenieten...

### **Uitsmijter...**

Als uitsmijter neem ik enkele fragmenten over uit het interview met Ingrid de Jonghe, (*De Morgen*, 16 oktober 2019) naar aanleiding van de uitreiking van de prestigieuze tweejaarlijkse Prijs Filson Steers Mariman.

Op 13 maart 2010 opende in Antwerpen het eerste TEJO-(Therapeuten voor Jongeren)huis. Jongens en meisjes van tien tot twintig kunnen er terecht voor kosteloze psychische hulp. Vandaag zijn er, verspreid over heel Vlaanderen, veertien zelfbedruipende huizen. Sinds de start klopten ruim 9.500 jonge mensen aan. Ze worden geholpen door 450 vrijwilligers, onder wie 220 therapeuten.

Ingrid De Jonghe: 'Er loopt iets grondig fout in onze samenleving. In onze TEJO-huizen komen jonge mensen binnen met verhalen die ons soms met verstomming slaan.'

*Waarom ging u negen jaar geleden met TEJO van start?*

Ik werkte als advocaat aan de balie en was vrijwillig afgevaardigde bij de sociale dienst van de Antwerpse jeugdrechtbank. Ik volgde een aantal jonge mensen in moeilijke thuissituaties en voerde wekelijks gesprekken met hen. Ik zag hoe jongeren die met ernstige psychische problemen kampten, geen therapie konden krijgen omdat er onvoldoende aanbod was. Toen ik daar op een dag tegen de jeugdrechter een opmerking over maakte, antwoordde hij: 'Pak de telefoon en regel het zelf. Ik vind geen plaats.'

*Laten ouders het afweten?*

Vaak wel, en dat geldt soms ook voor leerkrachten en voor de jongeren zelf. Ze laten elkaar in de steek. Er wordt veel gepest en vaak wordt geweld gebruikt. We geven graphic novels uit met tekeningen van Marc Legrende en Mila Van Goethem. Rode draad in deze strips is het belang van een goede vriend of vriendin. De boekjes zijn verstuurd naar alle scholen in Vlaanderen en verwijzen jongeren met problemen door naar TEJO. Ze zijn bedoeld voor kinderen van vijftien en zestien, net de leeftijd die het vaakst in onze statistieken voorkomt.

*Konden ouders vroeger beter opvoeden, of viel de ellende toen minder op?*

Ik denk echt dat er nu veel meer problemen zijn. Er woedt geen oorlog en toch leven we in een angstige, gespannen samenleving. Veel volwassenen hebben het ook moeilijk. Jongeren worden met problemen geconfronteerd op een moment waarop zij eigenlijk zorgeloos in het leven zouden moeten staan. Mijn ouders waren ondernemers en hadden flink wat kopzorgen. Ik heb daar als kind nooit iets van gemerkt. Zij zorgden emotioneel en materieel heel goed voor mij en mijn twee zussen. Wij mochten nog kind zijn.

*Waar worstelen jullie bezoekers het meest mee?*

Ernstige relatieproblemen staan al tien jaar lang op nummer een en ernstige conflicten thuis of op school. Veel jongeren komen uit gebroken gezinnen en geloven niet meer in duurzame relaties.

Op de tweede plaats staat depressie. Het gevoel dat ze het niet meer zien zitten is vaak gelinkt aan de gejaagdheid van het leven of aan een ingrijpende gebeurtenis, maar soms ook aan druggebruik.

Op de derde plaats staat een negatief zelfbeeld. 'Ik kan niets en ben niets waard.' Deze jongeren voelen zich verloren. Dat gevoel wordt vaak aangezwengeld door sociale media. Jongeren hebben ook zeer veel stress, waardoor ze geplaagd worden door angstaanvallen. De laatste jaren komt daar zelfvermindering bij, jonge mensen snijden zichzelf, omdat ze zich slecht voelen. En dan zijn er nog de zelfmoordgedachten en -pogingen. Dat vind ik zeer beangstigend, omdat jongeren toegang hebben tot middelen om zichzelf van het leven te beroven. Er is niet altijd een hechte vriend die ze in vertrouwen kunnen nemen.



'Wij zullen altijd plezier hebben,' zei Annika, 'hier in Villa Kakelbont en in Taka-Takaland en overal.'

'Maar als je groot bent, wordt het anders,' zei Tommy. 'Daarom wil ik nooit groot worden.'

'Ik ook niet,' zei Annika.

'Nee, dat is niet iets om naar te verlangen,' zei Pippi. 'Grote mensen hebben nooit iets leuks. Zij hebben alleen maar een heleboel vervelend werk en gekke kleren en likdoorns en balasting.'

'Belasting, bedoel je', merkte Annika op.

'Ja, van die onzin in elk geval', zei Pippi. 'En hun bijgelovigheid is echt te gek. Ze denken dat er een vreselijk ongeluk gaat gebeuren als je per ongeluk met zijn dertienen aan tafel zit en zo.'

'En ze kunnen nooit spelen', zei Annika. 'Ik vind het stom dat we groot moeten worden.'

'Wie heeft gezegd dat dat moet?' vroeg Pippi. 'Als ik het me goed herinner, heb ik ergens nog een paar pillen liggen.'

'Wat voor pillen?' wilde Tommy weten.

'Pillen voor als je niet groot wilt worden', zei Pippi.

*Pippi Langkous. Alle verhalen*





WET 1

# Goed-genoeg-ouderschap

.....

Bied ouderschap dat kinderen voldoende ondersteunt in hun ontwikkeling

.....

Leesexemplaar