

OUDERSCHAP IN CRISIS

© Séverine Van De Voorde / www.centrumdiabolo.be

Februari 2020



De twee grootste struikelblokken in onze hedendaagse samenleving zijn wellicht de drang naar perfectionisme en de like-cultuur. Ook binnen het ouderschap gaan ze hand en hand en leiden via een vicieuze cirkel op termijn enkel maar tot ongelukkige kinderen en nog meer ongelukkige ouders.

Drang naar perfectionisme. Hoe goed je kind het doet wordt vaak gezien als maatstaf voor hoe goed je het als ouder doet. In de kleine gezinnen van tegenwoordig voelen ouders aan dat er weinig ruimte is om fouten te maken. Afhankelijk van het aantal kinderen hebben ze maar 1 of 2 kansen om te bewijzen dat ze goede ouders zijn. Alle druk komt nu dus op dit vaak enige kind te liggen terwijl vroeger de druk meer onder de kinderen verdeeld werd. Als het met je ene kind niet goed liep kon je het als het ware nog met je anderen kinderen goed maken.

We willen uiteraard allemaal het beste voor onze kinderen, en voelen daarbij verkeerdelijk de druk om hen op te voeden tot *succesvolle* en *perfecte* kinderen. *Succesvol* wordt tegenwoordig onterecht gelijkgesteld met je kind verplichten om hogere studies te doen, ook al heeft het er geen talent voor en doet het er 6 jaar over in plaats van 3. En als je kind niet uitblinkt op school (lees: niet perfect is op schools vlak) dan wordt al snel allerhande remediërende hulp ingeschakeld. Nog een activiteit erbij in de al zo overvolle agenda van muziekles, sportles, jeugdbeweging,... Want kinderen moeten niet alleen schools uitblikken als je aan de schoolpoort wil kunnen wedijveren met de andere ouders.

Like-cultuur. Wanneer we naar perfectionisme streven is er uiteraard geen ruimte voor de minder aangename kanten van het leven of de minder rooskleurige eigenschappen van onszelf of onze

kinderen. Die worden dus bruusk onder tafel geveegd of afgedaan als minder belangrijk. Op sociale media delen we vooral wat leuk is en wat goed gaat. Verdriet bij kinderen wordt weggesust, slechte schoolresultaten worden aangevochten. Kinderen krijgen de kans niet meer om zorgeloos spelend fouten te maken. Alles moet goed, leuk en liefst ook perfect zijn. Ik zie in mijn praktijk kinderen die alle zorgen weglachen, die ultrasaaie oefeningen met de glimlach trotseren en deze ook nog eens de hemel in prijzen, die geen krimp geven bij het overlijden van dierbaren.

GENERATIE Y WIL HET ANDERS

Het is duidelijk dat de gepamperde generatie Y genoeg heeft van deze perfectionistische like-cultuur. Terwijl de jongere Millennials (pubers en studenten) dit duidelijk maken door zich massaal met psychische problemen in de hulpverlening aan te melden, geven moedige oudere Y'ers (de jonge ouders van nu) luidop toe dat ze het anders willen. We lezen/horen in de media over de nood aan een "dislike-button" op Facebook en over mediafiguren die toegeven dat ze psychologische hulp zochten. We zien ook meer en meer jonge mama's – bekend en minder bekend – het ideale ouderschap doorprikken, die liever mama zijn "zonder schone schijn" (zie bv de facebookpagina The Gentlemom). Een flinke portie FU FOMU! Terwijl dit nu pas openbaar bespreekbaar wordt, is de hedendaagse GGZ al langer achter de schermen bezig met aan deze verzuchtingen vanuit de maatschappij tegemoet te komen. Getuige daarvan een aantal trends die de laatste jaren in opmars zijn binnen de hulpverlening, sleutelbegrippen waarrond de hedendaagse GGZ is opgebouwd.

DE GGZ HEEFT HET AL LANGER DOOR: TRENDS EN SLEUTELBEGRIJPPEN

Motivatie. Om te kunnen ontwikkelen, om te kunnen groeien is het belangrijk dat onze kinderen gemotiveerd worden. Gemotiveerd om te leren, om uitdagingen aan te durven, om te exploreren. Kinderen (maar ook volwassenen) zijn optimaal gemotiveerd als de 3 psychologische basisbehoeften Autonomie, verbondenheid en Competentie ondersteund worden. De Zelf-Determinatie Theorie (ZDT) spreekt over *het ABC van de motivatie*. Kinderen willen graag zelf keuzes maken, willen zich aanvaard voelen in de groep, en willen succes ervaren. Als hier aan voldaan is, zie je een kind dat zich goed in zijn vel voelt, dat gemotiveerd is om te luisteren en te leren, en dat zal groeien volgens zijn eigen potentieel. Wanneer deze behoeften te vaak ondermijnd worden (bv door te veel druk, te hoge verwachtingen en te weinig vrijheid) voelt het kind zich niet gelukkig, krijg je verzet en opstandigheid, en kan er psychopathologie ontstaan. In de hulpverlening zien we meer en meer kinderen (en zelfs kleuters!) met stress en burn-out.

Wij spelen als opvoeders dus een belangrijke rol in het creëren van een behoeftenondersteunend klimaat. Autonomie ondersteunen we door aan te sluiten op de talenten en interesses, keuzes te geven, een zinvolle uitleg te voorzien bij regels en afspraken,... Verbondenheid ondersteunen we door betrokkenheid, respect, empathie, het creëren van een warme nest,... Competentie ondersteunen we door het bieden van structuur, duidelijke regels en afspraken, het geven van positieve feedback, rekening te houden met wat een kind kan, niet te veel maar ook niet te weinig te eisen, duidelijk te omlijnen wat verwacht wordt, fouten maken zien als onderdeel van het leren,... Dit is de reden waarom de democratische ouderschapsstijl tot de beste resultaten leidt. Het democratisch ouderschap zoekt een evenwicht tussen warmte/verbondenheid en discipline. Een warm nest dus maar met duidelijke regels en afspraken die ook duidelijk uitgelegd en consequent nageleefd worden. Grenzen zijn belangrijk voor kinderen. Het geeft hen de veiligheid om de wereld met zelfvertrouwen tegemoet te treden.

We zijn dus sowieso goed bezig als we evenwichtig proberen tegemoet te komen aan de 3 bovengenoemde behoeften. In de praktijk merken we wel dat elk kind anders te motiveren is, dat bij bepaalde kinderen de ene behoefte meer doorslaggevend is dan de andere. Denkers bijvoorbeeld hechten meer belang aan Competentie, Voelers aan Verbondenheid, en Doeners aan Autonomie. Binnen het Process Communication Model (PCM), een model dat tegenwoordig populair is in coaching en onderwijs, spreken we respectievelijk over de Gestructureerde Denker en de Doorzetter, over de Harmonizer, en over de Dromer, de Rebel en de Promotor. Je kan dus ook rekening houden met de persoonlijkheids- of leerstijl van jouw kind.

Realistisch zelfbeeld. In de hulpverlening wordt heel veel gewerkt rond het fundamenteel zelfbeeld van kinderen. Veel kinderen met een onevenwichtig negatief zelfbeeld zijn vooral gericht op hun negatieve eigenschappen, terwijl ze hun positieve eigenschappen negeren. Wat we dan kunnen doen is de aanwezige talenten (vaardigheden waar we goed in zijn) en kwaliteiten (onze positieve karaktereigenschappen) helpen opsporen/ontdekken, er meer aandacht leren op vestigen en aanwezige talenten verder ontplooien. Geloof in onze positieve (aangename/sterke) eigenschappen zorgt ervoor dat we onze minder negatieve (minder aangename/sterke) eigenschappen aanvaarden en er beter mee kunnen omgaan. In de hulpverlening streven we dan ook niet naar een eenzijdig positief zelfbeeld maar naar een *realistisch* zelfbeeld. Dat betekent dat je je minder leuke eigenschappen niet moet negeren of minimaliseren, want ze zijn er, of we dat nu willen of niet. Het is een kwestie om deze negatieve eigenschappen in evenwicht te brengen met de positieve. Het is een kunst om onze negatieve eigenschappen te aanvaarden en te gaan compenseren met onze positieve eigenschappen. Maar laat dat nu net weer het probleem zijn in onze hedendaagse maatschappij die grotendeels gebaseerd is op een like-cultuur. Alles moet vrolijk, leuk en tof zijn, en liefst ook nog perfect. Er is geen plaats voor dingen die niet goed gaan, voor zorgen en minder aangename gevoelens. Nochtans is het voor een evenwichtig zelfbeeld belangrijk dat je jouw negatieve eigenschappen erkent en er eerlijk mee omgaat. Laat een evenwichtig zelfbeeld nu net datgene zijn waardoor je in jezelf gelooft, ook wanneer tegenslagen en moeilijkheden moeten overwonnen worden. Erin geloven dat je het wel overleeft, dat er in elke verandering nieuwe kansen zitten, is al de helft van het werk. Zelfbeeld is dus voedsel voor veerkracht, een ander belangrijk begrip binnen de GGZ.

Veerkracht. Het flexibel kunnen omgaan met veranderingen en tegenslagen.

Belangrijke voorwaarden hiervoor zijn de hierboven genoemde ondersteunende/motiverende omgeving en een evenwichtig realistisch zelfbeeld. Daarnaast is het zo dat je maar vaardig kan worden in iets als je er regelmatig mee geconfronteerd wordt en in een veilige omgeving kan experimenteren en kan leren via trial en error. Dat betekent dus dat kinderen al snel moeten leren dat verlies en tegenslagen deel uitmaken van het leven. Ouders hebben op dit vlak een belangrijke voorbeeldfunctie. Laat dat nu net het probleem zijn in onze hedendaags maatschappij van helikopterouders die hun kinderen alles uit handen nemen. Kinderen van nu zijn teveel beschermd, worden door hun ouders afgeschermd van verlies- en andere minder aangename ervaringen. Het probleem is dat verlieservaringen nu eenmaal deel uitmaken van het leven en dat we onze kinderen daar gewoon niet *kunnen* van behoeden. Resultaat is dus dat ze hier niet mee hebben leren omgaan, dat ze over te weinig probleemoplossend vermogen beschikken en dan in het latere leven bij de minste tegenslag zwaar uit het lood geslagen zijn. Komt er dan nog bij dat ze vaak geen ruimte krijgen om met de omgeving over minder aangename ervaringen te praten (like-cultuur). Dan worden de problemen al snel erger en komen mensen dus in de hulpverlening terecht.

Eigenschappen van de hedendaagse hulpverlening waarbij het stimuleren/vergroten van deze veerkracht centraal staat: oplossingsgericht werken, coaching, eigen krachtbronnen opsporen zodat mensen weer zelfstandig verder kunnen. Deze krachtbronnen kunnen zowel intern zijn als extern, namelijk steunfiguren uit de omgeving waarop men kan terugvallen bij minder aangename ervaringen. Dit laatste brengt ons naar het volgende sleutelbegrip in de hedendaagse visie op hulpverlening, namelijk de gemeenschapsgerichte zorg.

Gemeenschapsgerichte zorg. Een trend die sterk in opmars is binnen de zorgverlening, is de gemeenschapsgerichte zorg, zorg die zoveel mogelijk opgenomen wordt door de gemeenschap, door de omgeving van de zorgbehoevenden. Van leven in een instelling ver buiten de maatschappij naar leven tussen de mensen zonder zorgbehoefte. Bij uitbreiding geldt dit niet alleen voor mensen met een ernstige (psychiatrische of fysieke) problematiek maar ook voor praten over alledaagse zorgen. Opnieuw vanuit de like-cultuur die binnen onze hedendaags maatschappij heerst hebben mensen geleerd om minder aangename eigenschappen en gevoelens weg te stoppen voor anderen uit angst om niet perfect gevonden te worden. Nochtans maakt het delen van je zorgen met anderen, gedeelde zorg, je net veerkrachtiger. Gedeelde zorg zorgt voor opluchting, voor relativering, en daardoor voor deproblemativering (minder aangename ervaringen horen bij het leven). Als we terug met elkaar leren spreken over wat minder goed gaat, als we aan elkaar onze kwetsbaarheden kunnen tonen, zal de drang naar perfectionisme minder groot worden omdat we zien dat anderen ook niet perfect zijn. En als we zelf niet meer perfect moeten zijn, dan hoeven we dat ook niet meer van onze kinderen te eisen. Dan komt er voor hen weer tijd vrij om gewoon kind te zijn, om zorgeloos te spelen, al spelend te leren. De kunst is dus jezelf te omringen met steunfiguren, met mensen die er zijn in goede en slechte tijden, met vrienden en familie, met family!