

Sterk staan voor je kind

CURSUS WEERBAARHEID VOOR OUDERS VAN EEN KIND MET EEN BEPERKING



Een impressie van een moeder die de cursus in 2013 in Utrecht volgde:

Sinds een half jaar woont Marian met haar twee puberende kinderen alleen. Haar zoon van achttien jaar heeft PDD NOS en een meervoudig complexe ontwikkelingsstoornis (MCDD). Hij valt zijn moeder fysiek aan. Marians vijftienjarige dochter heeft PDD NOS. Zij is vooral verbaal heel pittig. Zelf heeft Marian de autismestoornis Asperger. De cursus Weerbaarheid kwam op een goed moment in haar leven. Het was tijd voor Marian om sterker in haar schoenen te gaan staan.

Hoe moet ik reageren?

Marian: "Dit was een goede cursus voor mij. Mijn zoon is sinds een jaar depressief en bang. Hij heeft veel problemen die hij thuis fysiek uit. Wanneer ik iets zeg wat hem niet zint, vliegt hij mij gemakkelijk aan. Ik heb deze cursus met name vanwege het fysieke geweld gedaan. Hoe moet ik reageren als hij mij aanvalt? Hij is een kop groter dan ik en hartstikke sterk."

De kracht van de groep

"Er waren ouders met jonge kinderen en met pubers zoals ik, maar allemaal hadden we te maken met dezelfde problematiek: fysiek geweld. Dat leidde er al snel toe dat we veel herkenning hadden bij elkaars verhalen. Je weet dan dat je niet de enige bent; de anderen zijn ook dagelijks met dezelfde problemen bezig. Dat gaf een fijne en betrokken sfeer, waarin ik me steeds makkelijker kon openen."



"Hoe sterk sta jij?"

"Het oefenen was heel belangrijk. Hoe meer we met elkaar oefenden, hoe meer we ook op elkaar gingen letten en gingen helpen. "Hoe sta jij nu?", vroegen ze me als ik een oefening deed. Dan probeerde ik weer op een andere manier te gaan staan om een krachtiger positie in te nemen en dan het verschil te voelen. Elkaar helpen werkte heel goed, want het vertrouwen in de groep was er. We gaven elkaar opbouwende tips: "Je staat er wel heel slap bij zo hoor, probeer eens wat steviger te gaan staan... ja zo!"

Van fase 1 tot fase 4

“De theorie die we kregen heeft me inzicht gegeven in het proces. Er zijn vier fases. In de eerste fase lopen de spanningen op. Bij de tweede fase, aanloop naar geweld, moet je proberen te voorkomen dat de situatie escaleert. Het is dan belangrijk dat je het probleem dat er is, probeert vast te stellen en weg te krijgen. Soms lukt dat niet en kom je in de derde fase: explosie van geweld. In die fase gaat het eigenlijk goed mis. Dan is het enige wat je kunt doen: zorgen dat je stevig staat. De vierde fase is er dan om het gebeurde weer om te buigen. De cursus heeft me geleerd dat de eerste twee fases heel belangrijk zijn. Het is het beste om er zo snel mogelijk bij te zijn, want dan kun je nog ingrijpen.”

Grenzen stellen helpt

“Voor mij is het moeilijk om grenzen te stellen, dat heb ik nooit gekund. In fase 1 en 2 is het heel belangrijk om onderwerpen te vermijden, die het geweld uitlokken. Mijn zoon vond op een gegeven moment dat ik zijn zus voortrok en dat ik hem niet voldoende geld gaf. Hierbij gingen we al snel naar fase 2. Ik heb in de cursus geleerd om op zo’n moment te zeggen: dit is mijn mening, jij hebt een andere mening. We gaan daar nu niet verder over discussiëren, want dan gaat het fout. In eerste instantie was het lastig om dan ook echt te stoppen, want dat wilde hij niet. Maar uiteindelijk lukte het me en dat scheelt heel veel escalaties.”



Zorg dat je stevig staat

“Ook als het niet lukt om escalatie te voorkomen, sta ik nu sterker. Laatst kwam hij een keer onverwachts op me af. Fase 2 was dus al gepasseerd. Toch kon ik me na de aanval sneller herpakken, ik stond meer in mijn kracht. Dat is heel belangrijk. Hij moet zien dat ik niet bang ben, dat ik krachtig ben. Dat geeft hem ook een veilig gevoel. Gelukkig valt mijn zoon me nu niet heel vaak aan. Voorheen kreeg ik dan een zenuwachtig lachje, omdat ik een beetje angstig was. Nu weet ik: niet gaan lachen, maar me stevig maken en goed aarden. Als hij op me afkomt, kan ik hem afweren. Ik voel me sterker. Ook naar mezelf toe.”

Meer informatie

Een uitgebreide beschrijving van deze cursus vindt u op:

www.topaastrainingen.nl/cursus-sterk-staan-voor-je-kind