



DE

REKEN QUAD RELATIE

EEN KWALITATIEVE ANALYSE
VAN GESPREKKEN MET **awel**

INLEIDING | P. 2

OPZET | P. 3

- Doelstellingen | p. 3
- Methode | p. 3
- Onderzoeksvragen | p. 3
- Onderzoeksgroep | p. 4

ANALYTISCH KADER | P. 5

- Hechting | p. 5
- Opvoeding | p. 7
- Loyaliteit | p. 9
- Coping | p. 10

BEANTWOORDE ONDERZOEKSVRAGEN | P. 13

- Onderzoeksvraag 1: Hoe beleven de jongeren hun relatie met hun ouders? Welke problemen/stressoren vermelden ze? | p. 13
- Onderzoeksvraag 2: Hoe gaan de jongeren om met deze stressoren? Welke copingstrategieën gebruiken ze? Welke steunfiguren vernoemen ze? | p. 20
- Onderzoeksvraag 3: Wat verwachten deze jongeren van Awel? | p. 24

CONCLUSIES | P. 26

BIBLIOGRAFIE | P. 28

“Alle kinderen en jongeren kunnen Awel anoniem contacteren over alles wat hen bezighoudt. We zijn er voor hen door te luisteren, mee te voelen en mee te denken.”¹ “We geloven sterk in de kracht van kinderen en jongeren en nemen hen serieus. En we signaleren waar nodig tendensen.”² Deze paar stukjes uit de visie en missie van Awel helpen ons om deze kwalitatieve analyse te situeren. Sinds een aantal jaar is de ouder-kind relatie ons gespreksonderwerp nummer één. Als we willen signaleren wat er leeft bij jongeren³ dan is dit onderwerp een aangewezen startpunt.⁴

Awel heeft haar signaalfunctie tot nu toe vooral opgenomen door jaarlijks cijfers op te stellen over het aantal oproepen en contacten, en over de gespreksthema's. Met deze kwalitatieve analyse willen we inzoomen op één specifiek gespreksthema. Het is niet onze bedoeling uitspraken te doen over het geheel van de 3.401 gesprekken die we in 2012 hadden met betrekking tot de ouder-kind relatie. De analyse is eerder verkennend bedoeld en beperkt zich tot 69 gesprekken via chat, e-mail en forum. Bovendien richten we ons met de resultaten van dit verkennend onderzoek eerder op de praktijk. Ten eerste biedt het ons een aantal handvaten over hoe we gesprekken met jongeren over de relatie met hun ouders op een goede manier kunnen voeren. Een vertaling van de resultaten in een vorming voor onze vrijwilligers is hier een goede optie. Vervolgens willen we onze informatie ook delen met jongeren zelf en hen een leidraad bieden om de dialoog met hun ouders (al dan niet) aan te gaan. Daartoe ontwikkelen we een online informatieproduct. Tot slot helpt het ons de visie van Awel op ouderschap en opvoeden, op de relatie die ouders met hun kinderen horen te hebben, scherper te stellen en meer te expliciteren.

Daarnaast hebben we enigszins de bezorgdheid dat we met dit rapport een overtrokken negatief beeld van de ouders van deze 69 jongeren scheppen. De jongeren die ons contacteren over de relatie met hun ouders doen dit niet om te vertellen hoe fantastisch die ouders zijn, maar wel omdat ze op dat moment met een zekere frustratie zitten. De gesprekken gaan ook grotendeels over die frustraties en bieden geen beeld van de volledige relatie tussen de jongere en zijn ouders. Bovendien komt ook enkel het perspectief van de jongere aan bod. We vragen de lezer dit in gedachten te houden bij het doornemen van het rapport.

¹ AWEL VZW, [info en contact](#). Internet, (2 april 2013).

² AWEL VZW, [info en contact](#). Internet, (2 april 2013).

³ In de rest van het rapport zullen we enkel nog spreken over 'jongeren' of 'kinderen'. We bedoelen hier echter zowel kinderen als jongeren mee.

⁴ In de recentste report card rond kindermwelzijn van Unicef is er ook aandacht besteed aan het perspectief van kinderen zelf. Zij geven aan dat één van de belangrijkste factoren die bijdragen tot hun gevoel van welzijn de relatie met hun ouders en leeftijdsgenoten is. België bekleedt er de 6de plaats op 29 rijke landen. UNICEF Office of Research, [Child Well-being in Rich Countries: A comparative overview. Innocenti Report Card 11](#). Florence, UNICEF Office of Research, 2013, p.38-43.

DOELSTELLINGEN

We herhalen hier even kort de doelstellingen die we in de inleiding al vernoemden:

1. **Signaleren** naar de buitenwereld waar jongeren -die Awel contacteren- zoal mee zitten wat betreft de relatie met hun ouders.
2. **Ondersteunen van de vrijwilligers** in het beantwoorden van vragen van jongeren met betrekking tot de relatie met hun ouders.
3. **Ontwikkelen van een online informatieproduct** voor kinderen en jongeren.
4. **Expliciteren van de visie van Awel** op de ouder-kind relatie.

METHODE

We deden een kwalitatieve analyse van een selectie chat-, e-mail- en forumverslagen van Awel uit het eerste kwartaal van 2012.

De analyse verliep in een iteratief of 'herhalend' proces dat volgende grote onderdelen bevatte:

- Doornemen van literatuur en opstellen van een analytisch kader.
- Doornemen en coderen van gespreksverslagen.
- Beantwoorden van de onderzoeksvragen.
- Schrijven van de conclusies.

De analyse gebeurde met behulp van het software programma Kwalitan.

ONDERZOEKSVRAGEN

1. Hoe **beleven** de jongeren de **relatie met hun ouders**? Welke problemen/**stressoren** vermelden ze?
2. Hoe gaan de jongeren om met deze stressoren? Welke **copingstrategieën** gebruiken ze? Welke **steunfiguren** vernoemen ze?
3. Wat **verwachten** deze jongeren van Awel?

ONDERZOEKSGROEP

Er werden 69 gespreksverslagen geanalyseerd over drie contactkanalen heen. De verslagen van de telefoongesprekken namen we niet mee op omdat ze -in tegenstelling tot die van de chat, e-mail en het forum- geen letterlijke weergave van het gesprek bevatten en dus minder geschikt zijn voor kwalitatieve analyse.

contactkanaal	aantal
chat	20
e-mail	29
forum	20
totaal	69

Het geslacht en de leeftijd van onze oproepers zijn dikwijls niet gekend doordat we anoniem werken. Wel toont onderstaande tabel dat het merendeel van de doorgenomen gesprekken met meisjes was.

leeftijd/ geslacht	jongen	meisje	ongekend	totaal
11			1	1
12		3	1	4
13	1	3		4
14	3	1	2	6
15	1	3	1	5
16		5		5
17	1	1	1	3
18		3		3
19		2		2
20	1			1
ongekend	6	24	5	35
totaal	13	45	11	69

Om de gesprekken met jongeren inhoudelijk te analyseren, maakten we gebruik van een aantal bestaande theorieën. Voor de ouder-kind relatie blijkt vooral de hechtingstheorie belangrijke inzichten te bieden. Daarnaast wordt deze relatie ook typisch gekenmerkt door 'opvoeding' en namen we informatie over 'grenzen stellen' en individuatie mee op in ons analytisch kader. Tot slot kunnen we wat dit thema betreft niet om het contextuele gedachtegoed -met haar expliciete aandacht voor intergenerationale relaties- heen.

Naast verschillende aspecten van de ouder-kind relatie, wilden we in de analyse ook zicht krijgen op de copingstrategieën die jongeren hanteren. Hiervoor deden we beroep op literatuur over veerkracht en op de Utrechtse Coping Lijst.

In de onderstaande tekst vatten we de voor deze analyse belangrijkste inzichten samen en plaatsen we een aantal kernwoorden die we in onze codering gebruikten in hun context (in blauw).

HECHTING⁵

Kinderen worden geboren met het instinct zich te hechten aan andere mensen. De hulpeloze baby is dan ook helemaal afhankelijk van de goede zorgen van een hechtingsfiguur, meestal, maar niet noodzakelijk de moeder, om te kunnen overleven. Zij verschaft hem niet alleen wat nodig is om fysiek te overleven, zoals voedsel, warmte... De emotionele intimiteit, veiligheid en zekerheid die zij biedt zijn minstens zo belangrijk. Een kind heeft ook liefde nodig om te overleven.

Kinderen die **veilig gehecht** zijn, hebben een 'veilige basis' waarop ze terug kunnen vallen. Ze hebben geleerd dat de signalen die ze naar de buitenwereld sturen, opgevangen, begrepen en beantwoord worden. Denk maar aan een baby die huult en de moeder die de natte luier vervangt of de honger weet te stillen of een teveel aan prikkels wegneemt of... Dit noemt men ook wel responsiviteit of de drie B's: betrouwbaarheid, beschikbaarheid en betrokkenheid⁶. Het gedrag van een **betrouwbare** opvoeder is voorspelbaar en garandeert zekerheid en veiligheid. Zo'n opvoeder biedt het kind o.a. ook voldoende structuur. **Beschikbaar** zijn betekent dat een opvoeder er zowel fysiek als emotioneel staat voor zijn kind wanneer die dat nodig heeft. **Betrokkenheid** slaat op interesse voor en meeleven met wat zijn kind voelt, beleeft, meemaakt.

Door een responsieve houding van zijn verzorger leert een kind zijn eigen behoeften en gevoelens kennen en leert het dat die er toe doen. Zo bouwt het zelfvertrouwen en veerkracht op. Op den duur hoeft een hechtingsfiguur niet noodzakelijk meer aanwezig te zijn omdat een kind zich veilig zou voelen. Het draagt zijn veilige basis 'intern' met zich mee. Veilige hechting zorgt ervoor dat een kind zich vrij voelt om te gaan exploreren, om de wereld rondom hem te verkennen.

⁵ Gebaseerd op: WALLIN, D.J., Gehechtheid in psychotherapie. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p. 1-64.

⁶ TIMMERS-HUIGENS, D., Opvoedingsstress! Oorzaken en oplossingen. Assen, Van Gorcum, 2009, p. 75-81.

Om verschillende redenen kan het zijn dat een kind zich niet veilig kan hechten aan een verzorgingsfiguur. Er worden drie vormen van **onveilige hechting** genoemd:

Zo kan een kind geleerd hebben dat zijn signalen om zorg en troost te ontvangen niet beantwoord of zelfs afgewezen worden. Om deze pijnlijke werkelijkheid te overleven beslist het kind deze signalen niet meer uit te sturen en stelt het zich schijnbaar onverschillig op in het contact met de verzorgingsfiguur. Men spreekt dan van **vermijdende gehechtheid** of soms ook onthechting.

Of de verzorgers van een kind reageren erg onvoorspelbaar op zijn signalen en zijn slechts nu en dan beschikbaar. Misschien leert het kind dat het het meest kans heeft op een reactie wanneer het zich voortdurend aan de verzorger vastklampt en/of zijn behoeften of gevoelens uitvergroot. Het kind wordt heen en weer geslingerd tussen zijn grote behoefte aan de verzorgingsfiguur en zijn boosheid wanneer die er niet voor hem is. Daarom noemt men dit **ambivalente gehechtheid**.

Voor sommige kinderen zijn de verzorgingsfiguren ronduit 'beangstigend'. Het gaat hierbij niet enkel om ouders die hun kinderen mishandelen, maar bijvoorbeeld ook over een ouder die angstig reageert op interactie met het kind of die dissocieert. Doordat hun ouders degenen zijn tot wie ze zich normaalgezien zouden wenden bij gevaar of angst, en deze tegelijk dat gevaar zijn of om een andere reden beangstigend zijn, komen ze vast te zitten. Ze kunnen geen kant uit. Ze vinden geen manier om met dit probleem om te gaan. Men noemt dit dan ook **gedesorganiseerde gehechtheid**.

Het soort hechting dat kinderen meekrijgen van hun verzorgers bepaalt ook in sterke mate hoe ze hun relaties met anderen (in de toekomst) gaan vormgeven. In hun hoofd dragen ze een mentale representatie mee van wat ze van anderen kunnen verwachten -hoe ze hun gedrag kunnen begrijpen, interpreteren en voorspellen- en hoe ze daarmee om moeten gaan.

Anderzijds kan zo'n intern werkmodel doorheen het leven veranderen. Zo kan iemand die als kind onveilig gehecht is bijvoorbeeld in een leven met een responsieve partner nieuwe hechtingservaringen opdoen en zich alsnog veilig aan iemand hechten. Een belangrijke voorwaarde hiertoe is dat die persoon kan reflecteren over zijn eigen denken en voelen en inziet dat hij met een bepaalde bril (werkmodel) naar de werkelijkheid kijkt en dat die bril eventueel moet bijgesteld worden. Men spreekt ook wel van **mentaliseren**. Het is paradoxaal dat net de mensen die veilig gehecht zijn, beter hebben leren mentaliseren. "Zo ook leren kinderen het best mentaliseren als hun gezinsleden gevoelig zijn voor hun geestesgesteldheid, en in het bijzonder voor hun emoties. [...] Mentaliseren gedijt niet in relaties die gekenmerkt worden door emotionele verwaarlozing. [...] Je moet je betrekkelijk veilig voelen om te kunnen mentaliseren."⁷

In zijn boek 'Borderline Times' geeft Dirk De Wachter aan dat 'hechting' een cruciaal thema voor de volgende generatie is. Hij verwijst hierbij naar de vele echtscheidingen en het feit dat bijvoorbeeld een hoop vaders hierbij het contact met hun kinderen verliezen. In onze consumptiemaatschappij moet alles 'leuk' zijn en gaan koppels gemakkelijker uit elkaar in de kwade dagen. Kinderen zien niet het voorbeeld van hoe je een duurzame relatie opbouwt, met geven en nemen en zich soms een beetje wegcijferen voor de ander.⁸

⁷ ALLEN, J.G., e.a., Wat is mentaliseren en waarom zou je het doen? In: ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p.338

⁸ DE WACHTER, D., Borderline times. Het einde van de normaliteit. Leuven, LannooCampus, 2012, p. 41-43.

OPVOEDING

De relatie tussen ouders en kinderen wordt niet alleen gekenmerkt door 'liefde' maar ook door 'opvoeding'.

"Opvoeding is het proces waarin een persoon - meestal een kind - wordt gevormd naar de normen en waarden van diens opvoeder(s) en daarmee meestal naar de voornaamste normen en waarden van de samenleving waarin hij leeft. [...]"⁹

Opvoeding is in de Westerse maatschappij zowel gericht op socialisatie, zodat iemand kan functioneren als lid van de maatschappij, als op autonome ontplooiing.

Waarden en normen zijn in onze postmoderne, individualistische maatschappij niet meer zo duidelijk. Ouders moeten in de opvoeding van hun kinderen voortdurend keuzes maken uit een hoop alternatieven, en zijn ook persoonlijk verantwoordelijk voor elk van die keuzes. Daarnaast gaat men ook niet meer uit van een standaardontwikkeling die voor ieder kind geldt. Men verwacht van ouders dat ze rekening houden met de behoeften en mogelijkheden van elk individueel kind en daar op een goede manier op inspelen. Ouders moeten superflexibel zijn.¹⁰ Dat alles brengt veel onzekerheid met zich mee.

Los van de specifieke keuzes die ouders maken blijft wel overeind dat kinderen, naast liefde en steun, zowel nood hebben aan leiding als aan autonomie. De **autoritatieve of democratische opvoedingsstijl** komt hier het best aan tegemoet. Ouders bieden hun kinderen duidelijke grenzen. Doordat ze weten dat iemand waakt over de **grenzen**, kunnen ze ook in alle veiligheid de wereld exploreren. Deze ouders corrigeren en sanctioneren hun kinderen waar nodig. Zo leren ze hun kinderen omgaan met de consequenties van hun gedrag en zich sociaal te gedragen. Net door om te leren gaan met grenzen, belemmeringen, frustraties, leren kinderen ook 'copen'.¹¹ Tegelijk laten ze hun kinderen de autonomie en zelfstandigheid die ze aankunnen. Ze luisteren naar hun kinderen. Zo staan deze ouders bijvoorbeeld in zekere mate open voor het bediscussiëren van grenzen en regels. Er is ruimte voor dialoog. Een voorwaarde daartoe is dat er een geschiedenis van vertrouwen bestaat in het gezin.

Grenzen evolueren met de ontwikkeling en de mogelijkheden van het kind. Voor adolescenten geldt dat van hen verwacht wordt dat ze in toenemende mate 'zelfstandig' worden¹², loskomen van hun ouders (**individueel**) en steeds meer autonoom beslissingen kunnen nemen. Ze dienen op termijn het beeld van hun ouders, hun waarden en normen die ze in zich hebben opgenomen en die als richtlijn dienden, los te laten en eigen keuzes te maken. Dat kan een nogal beangstigend proces zijn. Jongeren die een veilige hechting hebben kunnen opbouwen, zijn hier beter toe in staat, o.a. omdat ze al meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld hebben kunnen ontwikkelen. Het loskomen van hun kinderen en hen hierin laten 'oefenen' betekent dat ouders nog steeds 'betrokken' blijven bij hun kinderen, interesse hebben in hun doen en laten, de veilige hechting laten voortduren. Bovendien zijn ook hun 'begrenzings' van belang om zich tegen af te kunnen zetten. "Je moet begrenzingen om je heen voelen om een eigen vorm te kunnen vinden."¹³ Conflicten tussen adolescenten en hun ouders

⁹ WIKIPEDIA, *Opvoeding*. Internet, 9 maart 2013.

¹⁰ ADRIAENSSENS, P., *Gids voor succesvol opvoeden*. Tielt, Lannoo, 2007, p. 16.

¹¹ DE WACHTER, D., *Borderline times. Het einde van de normaliteit*. Leuven, LannooCampus, 2012, p. 98.

¹² KOHNSTAMM, R., *Autonomie en verantwoordelijkheid*. In: KOHNSTAMM, R., *Kleine ontwikkelingspsychologie III. De puberjaren*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2009. p. 74.

¹³ KOHNSTAMM, R., *Autonomie en verantwoordelijkheid*. In: KOHNSTAMM, R., *Kleine ontwikkelingspsychologie III. De puberjaren*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2009. p. 82

zijn dus niet per se negatief. Ze kunnen een basis voor groei vormen. Daarbij is wel belangrijk dat de jongere ervaart dat een (ernstig) verschil van mening kan zonder de liefde van zijn ouders te verliezen. Het is trouwens ook niet zo dat leeftijdsgenoten in de adolescentie de plaats van ouders innemen. De binding met de ouders blijft bestaan, die met leeftijdsgenoten komt erbij, en ze hebben elk hun invloedssferen.¹⁴

In de **autoritaire opvoedingsstijl** staat gehoorzaamheid centraal. Het kind moet de regels, zonder discussie, naleven. Bovendien zijn de ouders weinig 'sensitief', hebben ze weinig inlevingsvermogen in hun kind. Deze stijl laat weinig ruimte voor de ontwikkeling van autonomie en daaraan gekoppeld een positief zelfbeeld. De **verwaarlozende opvoedingsstijl**, laat het kind daarentegen erg veel ruimte. Het krijgt weinig grenzen, maar ook weinig steun. Het kind moet de dingen zelf doen en zelf uitzoeken hoe de werkelijkheid in elkaar zit. Het krijgt daarmee een te grote verantwoordelijkheid op de schouders gelegd en bouwt eveneens een laag zelfbeeld op.

Ook bij de **verwennende opvoedingsstijl** zien we weinig grenzen, maar wel veel steun. Deze kinderen krijgen weinig kans om frustraties op te doen en hiermee te leren omgaan, en van daaruit een positief zelfbeeld en weerbaarheid op te bouwen. Doordat er weinig regels zijn is er voor deze kinderen ook weinig duidelijkheid en daarmee weinig veiligheid. Willem De Jong wijdde een boek aan het thema 'Het Verwende Kind Syndroom' waarin hij stelt dat we in een kind-georiënteerde maatschappij leven waarin vooral de kwetsbaarheid van het kind benadrukt wordt. Dit gecombineerd met liefhebbende, maar onzekere ouders zorgt te vaak voor een keuze voor 'verwenning' in plaats van opvoeding.¹⁵ En ook Dirk De Wachter zegt in zijn boek 'Borderline Times': "Misschien is onze belangrijkste maatschappelijke taak op dit moment onze jeugd te leren dat niet alles kan. We moeten weer grenzen stellen: dit mag en dat niet. [...] We hebben immers nog steeds ouders en scholen nodig die mensen bewust maken van hun verantwoordelijkheden en hun beperkingen. Een beperking is geen ramp. Het is een realiteit voor ieder van ons."¹⁶ Hij stelt ook dat ouders teveel een vriend van hun kind willen zijn en dat deze kinderen opgroeien zonder gezaghebbende rolfiguren.¹⁷ Bij Peter Adriaenssens klinkt het als volgt: "De eenentwintigste eeuw begint met praatgezinnen die te vaak vergeten dat er ook regels nodig zijn, en dat het belangrijk is die te respecteren. Kinderen zelfdiscipline bijbrengen is essentieel om hen te helpen sociaal gedrag te ontwikkelen, niet met harde hand, maar met warme duidelijkheid."¹⁸

Peter Adriaenssens geeft ook aan dat de partnerrelatie van de ouders bijzonder belangrijk is bij opvoeding. Ouders moeten een globale visie delen over het opgroeien van hun kinderen, eensgezind zijn. Tegelijk kunnen kinderen er ook uit leren wanneer in de praktische uitvoering de ouders nu en dan eens niet eensgezind zijn. Ze leren eruit dat hun ouders menselijk en feilbaar zijn. "Als ouders bereid zijn zich aan hun kinderen te tonen zoals ze zijn, als ze zich niet idealer wensen voor te doen wat de kinderen zelf kunnen vaststellen, voeden ze hen op tot relationele eerlijkheid. Deze kinderen weten dat ook hun kwetsbaarheid gezien zal worden. Ze hoeven die niet voor hun ouder te verbergen."¹⁹ Ouders moeten niet perfect zijn. 'Goed genoeg' volstaat. Wel problematisch is het

¹⁴ KOHNSTAMM, R., Ouders en thuis. In: KOHNSTAMM, R., Kleine ontwikkelingspsychologie III. De puberjaren. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2009. p. 215-216.

¹⁵ DE JONGH, W., Het verwende kind syndroom: jongens en meisjes verwaarloosd door verwenning. Huizen, Pica, 2012.

¹⁶ DE WACHTER, D., Borderline times. Het einde van de normaliteit. Leuven, LannooCampus, 2012, p. 93.

¹⁷ DE WACHTER, D., Borderline times. Het einde van de normaliteit. Leuven, LannooCampus, 2012, p. 223.

¹⁸ ADRIAENSSENS, P., Gids voor succesvol opvoeden. Tielt, Lannoo, 2007, p. 12.

¹⁹ ADRIAENSSENS, P., Gids voor succesvol opvoeden. Tielt, Lannoo, 2007, p. 106-107.

wanneer ouders in het geheim elkaars gezag gaan ondermijnen of het kind tegen elkaar gaan opzetten. Hier komt de loyaliteit van het kind onder druk te staan met alle gevolgen van dien.

LOYALITEIT²⁰

De band tussen een kind en zijn biologische ouders is bijzonder sterk en onverbreekbaar. Zelfs kinderen die hun biologische ouders niet kennen zijn loyaal aan hen, dit door het simpele feit dat zij het leven van hen gekregen hebben. Nagy noemt dit **existentiële loyaliteit**. Daarnaast is er ook de loyaliteit die ontstaat tegenover de ouders die voor het kind zorgen en het liefde geven. Er ontstaat een band, een relatie tussen mensen wanneer ze aan elkaar 'geven' en van elkaar mogen en kunnen 'ontvangen'. We noemen dit '**verworven loyaliteit**'. Je zou het ook 'hechting' kunnen noemen.

Ouders zijn het aan hun kinderen verplicht voor hen te zorgen, hen op te voeden. Zij moeten doorheen hun leven meer aan hun kinderen geven dan zij van hen rechtstreeks terug mogen verwachten. Hun relatie is daarmee asymmetrisch. Onrechtstreeks krijgen ze wel terug wanneer hun kinderen op hun beurt goed voor hun eigen nakomelingen zorgen. Bovendien krijgen zij ook zelfwaarde terug doordat ze doorheen hun geven een verantwoordelijk, betrouwbaar 'iemand zijn'. "Als je aan iemand kan geven is dat waardevol. Blijkbaar heb je iets om te geven. Dat te ervaren doet een mens groeien in zelfvertrouwen."²¹ Daarbij komt nog het genoegen hun kinderen te zien opgroeien tot zelfstandige, verantwoordelijke individuen.

Wat ze ook terugkrijgen is de eerder genoemde betrokkenheid, de loyaliteit van hun kinderen. Kinderen willen graag geven aan hun ouders en zorg voor hen dragen. Een relatie is pas rechtvaardig als beide partijen mogen geven en ontvangen. Een kind heeft dus niet alleen recht op het ontvangen van de goede zorgen en de liefde van zijn ouders, hij moet eveneens mogen 'geven'. Zo krijgt ook het kind de kans te groeien in zelfwaarde. Belangrijk is wel dat zijn 'geven' past bij zijn leeftijd, ontwikkelingsniveau en persoonlijkheid en dat het geven gezien en erkend wordt door de ouders.

Werkelijke, verantwoordelijke zorg voor elkaar is een basis voor betrouwbaarheid, wat van fundamenteel belang is voor een hechte relatie. Niet alle kinderen krijgen echter de liefde en de zorg waar ze recht op hebben. Er zijn kinderen die te weinig ontvangen en kinderen die niet mogen geven. En er zijn ook kinderen die te veel 'geven' zonder dat dit gezien of gewaardeerd wordt. Soms moet een kind zich als een ouder gedragen doordat het een stuk van de opvoeding van broers en zussen op zich gaat nemen om zo de ouder te ontlasten of doordat het de ouder gaat helpen zijn problemen op te lossen. Andere kinderen nemen een rol op zich die eigenlijk voor een partner is weggelegd. De ouder bespreekt dan zaken met het kind die hij eigenlijk met een andere volwassene dient te bespreken. Deze kinderen worden vaak depressief omdat ze een last moeten dragen die te zwaar is en die ze niet kunnen oplossen. Er zijn ook nog de kinderen die perfect moeten zijn en de kinderen die niet mogen opgroeien en kind moeten blijven omdat de ouder dit nodig heeft. En ten slotte is er het kind dat de rol van zondebok op zich neemt om zo de aandacht af te leiden van andere problemen,

²⁰ Gebaseerd op: VAN IEPEREN-SCHELHAAS K. en VERHAREN, L. (eindredactie), Contextuele hulpverlening. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2011.

En BOSZORMENYI-NAGY, I. en KRASNER, B.R., Tussen geven en nemen. Over contextuele therapie. Haarlem, De Toorts, 2008.

²¹ VAN IEPEREN-SCHELHAAS K. en VERHAREN, L. (eindredactie), Contextuele hulpverlening. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2011. p. 15.

eventueel tussen de ouders, en die de ouders verbindt tegen zich. We spreken in al deze gevallen van **destructieve parentificatie**. Deze kinderen worden onrecht aangedaan.

Volgens Nagy krijgt het kind vanuit het gezin waarin het opgroeit een 'blauwdruk' mee voor de balans tussen geven en ontvangen, en zal het dit patroon ook herhalen doorheen zijn leven, in relatie met anderen. Ofwel zal het ook in andere relaties teveel blijven geven, ofwel zal het wat het tekort is gekomen bij een ander halen, vaak de eigen kinderen. Zo wordt de rekening van het onrecht doorgeschoven naar de volgende generatie.

Er wordt ook onrecht gedaan aan kinderen van wie de loyaliteiten niet erkend worden en geen plaats krijgen. **Loyaliteitsconflicten** zijn niet helemaal te vermijden en komen voor wanneer de belangen van verschillende mensen aan wie het kind loyaal is met elkaar botsen. Kinderen hebben het echter absoluut nodig om aan hun beide ouders loyaal te mogen zijn. Wanneer dit niet mag en ze bijvoorbeeld verplicht worden te kiezen en één van de ouders af te wijzen, betekent dit ook dat ze een deel van zichzelf moeten afwijzen. **Gespleten loyaliteit** kan hun identiteitsontwikkeling vervolgens ernstig beschadigen. Soms kunnen of willen kinderen niet loyaal zijn aan een ouder, bijvoorbeeld omdat ze door die ouder mishandeld of verwaarloosd werden. Dan komen ze in een onmogelijke positie terecht, want ondanks hun boosheid en teleurstelling kunnen ze niet aan hun existentiële loyaliteit ontsnappen. Dan ontstaat **onzichtbare loyaliteit**, die vaak alleen te bespeuren is in onverklaarbaar gedrag.

Wie contextueel werkt, richt zich op het geven van **erkenning** voor het onrecht dat iemand is aangedaan, maar ook voor wat deze persoon heeft gegeven dat niet gezien en gewaardeerd werd. "Wanneer je erkenning geeft, betekent dat dat je iets belangrijk vindt en daar de aandacht op vestigt. Je schat het op waarde. [...] Het is de moeite waard. Voor cliënten is dat vaak helpend."²² Nog beter is het als een kind deze erkenning alsnog van zijn ouders zelf kan krijgen, als hij hierover de dialoog met hen kan aangaan. Dat is echter niet altijd mogelijk of haalbaar en dan is het goed op zoek te gaan naar **hulpbronnen**, mensen uit zijn omgeving, die hij vertrouwt en die ook erkenning kunnen geven.

Daarnaast is een contextueel helper ook **meerzijdig partijdig**. Hij gaat naast de gekwetste persoon staan en geeft hem erkenning, dit echter zonder 'de ander' af te wijzen. Wanneer deze persoon zich voldoende erkend voelt, gaat hij vervolgens naast de andere betrokkenen staan om samen op zoek te gaan naar hun motieven. Hij probeert samen met de gekwetste persoon inzicht te krijgen in waarom de ander zich zo of zo heeft gedragen in plaats van eeuwige wrok te koesteren. Dit heet ook wel 'ontschuldigen' en heeft duidelijk veel weg van het eerder genoemde 'mentaliseren'. Hierdoor kan er eventueel terug begrip en eventueel vertrouwen groeien tussen een kind en zijn ouders. Maar zelfs als dat niet kan, kan iemand met het opgedane inzicht op zijn minst trachten te voorkomen dat hij dit onrecht verhaalt op zijn eigen kinderen.

COPING

In het bovenstaande werd reeds vermeld dat ouders een belangrijke invloed hebben op de veerkracht van hun kinderen.

²² VAN IEPEREN-SCHELHAAS K. en VERHAREN, L. (eindredactie), *Contextuele hulpverlening*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2011. p. 26.

Veerkracht staat voor “de vaardigheid van het kind om effectief om te gaan met stress en druk, om de dagelijkse uitdagingen aan te kunnen, om teleurstellingen, tegenslag en traumatische gebeurtenissen te overwinnen, om duidelijke en realistische doelen te ontwikkelen, om problemen op te lossen, om op een aangename manier banden met anderen aan te gaan, en zichzelf en anderen met respect te behandelen.”²³

Het is geen eigenschap waar een kind mee geboren wordt, maar een vaardigheid die kan ontwikkeld worden. Brooks en Goldstein sommen een tiental richtlijnen voor ouders op om de veerkracht in hun kinderen te bevorderen:

1. “Empathisch zijn.
2. Doeltreffend communiceren en actief luisteren.
3. ‘Negatieve scripts’ veranderen.
4. Kinderen graag zien zodat ze zich bijzonder en gewaardeerd voelen.
5. Kinderen aanvaarden zoals ze zijn en hen helpen realistische verwachtingen en doelen te kiezen.
6. Kinderen helpen succeservaringen op te doen door de vlakken waarop ze competent zijn te herkennen en te versterken.
7. Kinderen helpen erkennen dat je uit fouten kan leren.
8. Verantwoordelijkheidsgevoel, medeleven en een sociaal geweten ontwikkelen door kinderen gelegenheden te bieden om bij te dragen.
9. Kinderen leren om problemen op te lossen en beslissingen te nemen.
10. Disciplineren op een manier die zelfdiscipline en een gevoel van zelfwaarde promoot.”²⁴

Deze tien punten zijn terug te brengen tot wat hierboven geschreven werd over hechting, opvoeding en loyaliteit.

Ook **mentaliseren** blijkt belangrijk bij coping: “Mentaliseren van je emoties stelt je ook in staat om je te onthouden van impulsief en zelfondermijnend gedrag.[...] Mentaliseren is [...] jezelf ook de tijd gunnen om na te denken over je behoeften en je gevoelens en de beste manier om die te reguleren, in plaats van dat je wanhopige pogingen doet om ze te onderdrukken.”²⁵

In een toestand van hevige emotionele arousal krijgt de instinctieve vecht- of vluchtreactie de overhand en valt het mentaliseren weg. “[...] mentaliseren is het moeilijkst op het moment dat je het het hardst nodig hebt.”²⁶ Ook mensen die zich depressief voelen gaan minder mentaliseren.

²³ Eigen vertaling naar: BROOKS, R. en GOLDSTEIN, S., *Raising Resilient Children. Fostering Strength, Hope and Optimism in Your Child*. New York, Mc Graw-Hill, p.1.

²⁴ Eigen vertaling naar: BROOKS, R. en GOLDSTEIN, S., *Raising Resilient Children. Fostering Strength, Hope and Optimism in Your Child*. New York, Mc Graw-Hill, p.7.

²⁵ ALLEN, J.G., e.a., *Wat is mentaliseren en waarom zou je het doen?* In: ALLEN, J.G. e.a., *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p.342.

²⁶ ALLEN, J.G., e.a., *Wat is mentaliseren en waarom zou je het doen?* In: ALLEN, J.G. e.a., *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p.338.

In de analyse gaan we kijken naar hoe kinderen omgaan met stressoren in de ouder-kind relatie en welke copingstrategieën ze daarvoor gebruiken. In de Utrechtse Coping Lijst worden die strategieën in 7 categorieën gevat:

- **“Actief aanpakken, confronteren:** de situatie rustig van alle kanten bekijken, de zaken op een rijtje zetten; doelgericht en met vertrouwen te werk gaan om het probleem op te lossen.
- **Sociale steun zoeken:** het zoeken van troost en begrip bij anderen; zorgen aan iemand vertellen of hulp vragen.
- **Vermijden, afwachten:** de zaak op zijn beloop laten, de situatie uit de weg gaan of afwachten wat er gaat gebeuren.
- **Palliatieve reactie:** afleiding zoeken en zich met andere dingen bezighouden om niet aan het probleem te hoeven denken; proberen zich wat prettiger te voelen door te roken, te drinken of zich wat te ontspannen.
- **Passief reactiepatroon:** zich volledig door de problemen en de situatie in beslag laten nemen, de zaak somber inzien, zich piekerend in zichzelf terugtrekken, niet in staat om iets aan de situatie te doen; piekeren over het verleden.
- **Expressie van emoties:** het laten blijken van ergernis of kwaadheid; spanningen afreageren.
- **Geruststellende en troostende gedachten hanteren:** zichzelf geruststellen met de gedachte dat na regen zonneshijn komt, dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben of dat er nog wel ergere dingen gebeuren; jezelf moed inspreken.”²⁷

²⁷ SCHREURS, P.J.G., e.a., De Utrechtse Coping Lijst: UCL.: omgaan met problemen en gebeurtenissen. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993, p.16-17.

BEANTWOORDE ONDERZOEKSVRAGEN

ONDERZOEKSVRAAG 1: HOE BELEVEN DE JONGEREN HUN RELATIE MET HUN OUDERS? WELKE PROBLEMEN/STRESSOREN VERMELDEN ZE?

Om een antwoord op deze vraag te formuleren kijken we naar wat jongeren ons vertellen over de hechting met hun ouders. Voor een veilige hechting is het van belang dat een verzorger 'responsief' is naar het kind toe. De responsiviteit van de ouders gaan we na door te kijken naar hun **betrouwbaarheid**, **beschikbaarheid** en **betrokkenheid**. Daarnaast bekijken we de opvoeding, en meer bepaald het stellen van **grenzen** en hoe dit al dan niet botst met de **individuele** van kinderen en jongeren. Tot slot nemen we **loyaliteit** als belangrijk element van de ouder-kind relatie nauwer onder de loep en kijken we of er situaties van **parentificatie** opduiken.

In het algemeen valt op dat, in deze gesprekken die we met jongeren hadden, thema's als betrouwbaarheid, betrokkenheid en beschikbaarheid veel vaker aan bod kwamen dan grenzen stellen en individuatie. Loyaliteit(sconflicten) en parentificatie zijn sterk verbonden met het thema betrouwbaarheid.

HECHTING

BETROUWBAARHEID

Het gedrag van een betrouwbare opvoeder is **voorspelbaar** en garandeert **zekerheid** en **veiligheid**.²⁸

In veel van de doorgenomen gesprekken geven jongeren aan dat ze gebukt gaan onder **ruzie**.

- Meestal gaat het dan om **ruzie tussen de ouders** en dan vaak tussen **gescheiden ouders**. Hun ruzies hebben dikwijls ook betrekking op de jongere: *vader beschuldigt moeder ervan het kindergeld niet goed te besteden, moeder vindt op haar beurt dat het de schuld van vader is dat het meisje zich gesneden heeft; moeder vindt het ongehoord dat haar dochter wanneer ze bij vader is bij haar vriendje mag slapen; een meisje wil terug bij haar moeder wonen, maar mag niet want vader is nog boos dat ze als baby niet bij hem mocht komen; er was steeds ruzie als vader de jongere kwam ophalen bij haar moeder.*
- Sommige jongeren voelen zich 'gebruikt' in de scheiding: 'papa die zijn emotionele trucagedoos gebruikt om me schuldgevoelens aan te praten en zijn zin te krijgen'; een vader heeft tegen zijn dochter gelogen over de moeder en haar gebruikt in de scheiding; een vader vertelt zijn dochter dat hij om haar zelfmoord wou plegen.
- Er zijn een paar gesprekken waarin de jongeren willen dat hun ouders gaan scheiden. Twee jongens bespreken het al dan niet scheiden met één ouder en kunnen blijkbaar niet opschieten met de andere. Eén van de jongens voelt zich aan het lijntje gehouden omdat hij de ontrouw van moeder moet verzwijgen en ze toch geen stappen neemt om te gaan scheiden.

²⁸ TIMMERS-HUIGENS, D., *Opvoedingsstress! Oorzaken en oplossingen*. Assen, Van Gorcum, 2009, p. 77.

- In een paar gesprekken gaat het ook over **gestresseerde ouders** die onderling ruzie maken en de stress dan ook nog eens uitwerken op de jongere. *Eén van de jongeren geeft aan schrik te hebben dat haar ouders uit elkaar zullen gaan omdat ze zoveel ruzie maken.*
- Andere gesprekken gaan over **ruzie met de ouders**. Deze worden dikwijls niet gespecificeerd. Soms komen ze volgens de jongere voort uit de stress van de ouders, een paar keer gaat het over school(resultaten) en 'niets doen'. Eén jongere vertelt over zijn 'onhandelbare' stiefvader en ook een ander vertelt de stiefvader te haten. Eén meisje vertelt over haar vader en zijn ontkenning van zijn drankprobleem.

Naast ruzie vrezen sommige kinderen ook **straf, afwijzing of teleurstelling van de ouder**. *Een paar keer durft de jongere niet over zijn slecht rapport vertellen aan zijn ouders uit vrees voor straf, of krijgen ze verwijten omdat het niet goed gaat op school. Een meisje durft niet te vertellen dat haar GSM stuk is omdat ze denkt dat haar ouders boos zullen zijn. Er zijn ook een aantal jongeren van wie de ouders de toekomstdroom niet steunen. Een paar keer gaat het over de seksuele geaardheid die niet aanvaard wordt, een enkele keer over een angst voor zwangerschap die de jongere niet durft meedelen uit angst buiten gegooid te worden. Eén meisje vreest dat haar ouders haar vormselfeest willen verpesten. Soms wordt de jongere in zijn geheel afgewezen: In haar vaders ogen is de jongere 'een idiote puber die niets weet en niets goed kan doen', "Mijn moeder moet mij precies niet hebben." "Mijn ouders zeggen dat mijn bestaan een ongeluk was".*

Deze laatste twee voorbeelden sluiten al aan bij een volgende bron van stress voor een aantal kinderen en jongeren: **mishandeling en verwaarlozing**. *Een meisje is uitgeput omdat ze thuis alles moet doen; een jongen kan het samenleven met een vader die de ene dag lief en begripvol is en de volgende dag met borden gooit, niet meer aan; een ander meisje wordt thuis veel geslagen, of nog: een moeder breekt haar dochter voortdurend af en verbiedt haar contact met de mensen die ze graag heeft.*

Tenslotte zijn er ook een aantal ouders die vertrouwelijke info van hun kinderen '**doorvertellen**'. *Eén meisje durft daardoor geen vragen te stellen aan haar moeder over menstruatie en een jongen kreeg er ruzie door met zijn beste vriend. Een ander meisje wordt soms door haar zussen uitgelachen met vertrouwelijke info die ze aan haar moeder vertelde.*

BESCHIKBAARHEID

Beschikbaar zijn betekent dat een opvoeder er zowel fysiek als emotioneel staat voor zijn kinderen wanneer die dat nodig hebben.²⁹

Slechts in een minderheid van de gesprekken waarin de beschikbaarheid aan bod komt, heeft de jongere het over de '**fysieke beschikbaarheid**' van de ouder. *Drie vaders werken erg hard, waarvan één grotendeels in het buitenland en één moeder was gedurende de beginperiode van haar nieuwe relatie vaak op stap. Van een vijftal jongeren is één van de ouders overleden, waarvan twee door zelfdoding, en nog een paar jongeren vermelden geen contact meer te hebben met één van de ouders of dat een ouder is weggelopen. Twee jongeren vertellen dat ze hun biologische vader nooit gekend hebben. Het overlijden of weggelopen van de ouder wordt in de gesprekken doorgaans zijdelings vermeld, het is meestal niet expliciet de reden voor het opnemen van het contact met Awel.*

De **emotionele beschikbaarheid** van ouders komt veel meer ter sprake.

- Vaak zit (vermoede) **boosheid** de beschikbaarheid van de ouder in de weg. Soms boosheid op de jongere zelf. Een meisje durft niet te vertellen dat haar GSM kapot is want ze denkt dat

²⁹ TIMMERS-HUIGENS, D., *Opvoedingsstress! Oorzaken en oplossingen*. Assen, Van Gorcum, 2009, p. 79.

haar ouders boos zullen zijn. Een ander durft niet te vertellen dat ze misschien zwanger is omdat ze vermoedt dat moeder erg boos zal zijn en haar misschien buiten gooit.

- Vaak gaat het ook om boosheid naar de (ex-)partner toe. Bvb. gescheiden ouders ruziën over wiens schuld het is dat hun dochter zich sneed. Na een ziekenhuisopname wil een meisje bij haar mama zijn. Het is echter net de periode dat ze bij haar papa moet verblijven. Hij is er boos om.
- Een andere reden voor verminderde beschikbaarheid zijn **stress en psychische problemen** bij de ouders. Een papa werkt hard en is dan vaak chagrijnig wanneer hij thuis is. Een mama is lichtgeraakt. Een meisje heeft een drugsverslaafde zus waardoor haar moeder veel stress heeft en het op haar uitwerkt.

Jongeren willen hun ouders die het moeilijk hebben 'sparen', of zorg voor hen dragen. Een meisje wil haar vader troosten die zich erg ongelukkig voelt na de scheiding en bang is alles te verliezen. Maar zelf voelt ze zich ook niet zo goed in haar vel. Een moeder zit in een rechtszaak en voelt zich depressief, dus wil haar dochter haar niet lastig vallen met haar probleem. Een jongere vertelt zo veel mogelijk de straat op te gaan om te vermijden dat hij/zij alles uitwerkt op de moeder en haar te kwetsen. Een meisje vertelt haar moeder niet over de dingen die haar stiefvader heeft gedaan omdat moeder hem graag ziet en ze haar niet meer verdriet wil doen. Een meisje van wie de ouders gescheiden zijn, moet haar eigen gevoelens van boosheid en bedrogen zijn opkroppen en sterk zijn om moeder op te vangen.

- Daarnaast zijn er een paar verhalen van jongeren met **ouders met een psychiatrische problematiek of een afhankelijkheidsprobleem**. *Een jongere vertelt dat hij/ zij bij de grootouders woont die niets van hem/haar afweten. De vader heeft een drankprobleem en moeder liep weg. Een jongen vertelt hoe hij en zijn moeder iedere dag moeten vrezen hoe vader die dag zal zijn, soms lief en begripvol, maar dikwijls alleen in staat om aan zichzelf te denken en soms ronduit agressief.*
- Er zijn een paar situaties van vermoedelijke psychische of fysieke mishandeling waarin de 'andere' ouder niet beschikbaar is, bijvoorbeeld uit '**angst**'. *De jongen uit het bovenstaande voorbeeld vertelt dat moeder meebibbert van de schrik en niet 'nee' durft te zeggen. Een andere jongen vertelt dat hoe zijn stiefvader ook liegt, zijn moeder hem tot in het kleinste detail volgt.*
- Sommige onderwerpen zijn voor bepaalde ouders **taboe**. *Thema's als menstruatie en de pil worden dan vernoemd.* Sommige jongeren voelen zich zelf te verlegen om er over te beginnen, anderen proberen het en voelen zich afgescheept.
- Soms hoort een onderwerp ook niet in de ouder-kind relatie thuis, maar gaat een jongere er toch onder gebukt. Eén jongen wil met zijn moeder praten over haar ontrouw en hoe hij afziet door het moeten verzwijgen ervan en het feit dat ze maar niet aan scheiden toekomt. Ze loopt gewoon weg of beantwoordt zijn brief niet. Een meisje vertelt dat niemand haar wilde uitleggen waarom haar vader geen deel meer wou uitmaken van het gezin en pas later van moeder vernam dat hij een andere vrouw had.
- Sommige ouders en kinderen hebben niet de gewoonte om gedachten en gevoelens te delen. Eén meisje wil absoluut niet vertellen aan haar vader dat ze aangerand is. Haar vader is niet zo iemand om haar problemen aan te vertellen. Eén jongen vindt het een beetje 'vernederend' en misschien weet zijn moeder het antwoord ook niet.
- Hierbij sluit nauw aan dat sommige onderwerpen onbespreekbaar zijn doordat ouders erg stellig zijn in hun eigen **overtuiging** of van hun perspectief op specifieke zaken waardoor ze

niet naar de jongere kunnen luisteren. *Bijvoorbeeld: een meisje wil graag terug bij moeder gaan wonen, vader wil er gewoon niet naar luisteren. Een meisje mocht niet naar de begrafenis van haar vader die ze nooit gekend heeft. Haar omgeving wou er absoluut niets mee te maken hebben. Een meisje wil graag terug bevriend zijn met een jongen voor wie ze een zelfmoordpoging ondernam. Haar ouders zouden haar 'vermoorden' als ze er achter zouden komen.*

- Sommige jongeren vertellen gewoon dat ze niet met hun ouders kunnen praten. Eén meisje vertelt dat ze het gewoon zelf uit moet zoeken. Een ander meisje zegt dat haar moeder altijd haar wil doordrijft en niet begrijpend is. En nog een meisje geeft aan dat haar moeder steeds haar woorden verdraait.
- Een jongen heeft het over het **onvermogen** van zijn vader om menselijke gevoelens te begrijpen. Hij is te rationeel ingesteld, luistert niet of stelt de verkeerde vragen.
- In een aantal gesprekken komt naar voor dat de ouders minder beschikbaar zijn voor de jongere omwille van hun **andere kinderen**. Een broer heeft een talent waardoor ze veel tijd en energie aan hem besteden en er weinig tijd is voor ook nog de hobby van de jongere. Een zus heeft een ernstig trauma meegemaakt waardoor de jongere met een schuldgevoel blijft lopen en zich tegelijk 'niet gezien' voelt. Nog een meisje voelt zich aan de kant gelaten en genegeerd sinds er een baby van haar broer in huis is bijgekomen.

We hebben hierboven enkel de *stressoren* opgenoemd die jongeren vermelden m.b.t. de beschikbaarheid van hun ouders. Uit hun verhalen blijkt echter dat het niet zo is dat ouders ofwel wel beschikbaar ofwel niet beschikbaar zijn. De werkelijkheid is **genuanceerder** en wellicht complexer. Ouders kunnen op het ene vlak of op het ene moment niet beschikbaar zijn, maar op een ander vlak of een ander tijdstip dan weer wel. *Bijvoorbeeld een meisje mag niet naar de begrafenis van haar vader. Maar moeder weet wel dat ze zich slecht voelt en vergezelt haar naar een psychiater. Een andere mama is lichtgeraakt en haar dochter houdt het niet meer uit, maar tegelijk heeft ze wel al kunnen praten met haar moeder over de situatie en komt het altijd wel weer goed. En ook haar vader is een grote steun. Een jongen vindt het vernederend om zijn gevoelens aan moeder te vertellen, maar zij neemt wel altijd het initiatief en dan weent hij en voelt hij zich nadien opgelucht. Een hardwerkende papa is chagrijnig, maar doet ook vaak leuke dingen met zijn dochter. Haar mama is aardiger, altijd in dezelfde bui maar ook een beetje saaier.*

BETROKKENHEID

Een betrokken ouder heeft **interesse voor** wat zijn kinderen voelen, beleven, meemaken en **leeft** met hen **mee**.³⁰

Soms zitten **de interesses, ervaringen of gevoelens van de ouders zelf** hun betrokkenheid op wat hun kind interesseert, voelt of meemaakt in de weg. *Een meisje mocht niet naar de begrafenis van haar vader die ze nooit gekend heeft omdat haar familie er niets mee te maken wou hebben; een ander meisje wordt gepusht om een zo hoog mogelijk diploma te halen ook al ligt haar interesse elders; een moeder wil absoluut dat haar dochter een rokje draagt op een trouwfeest en ziet niet hoe vreselijk gênant het meisje dat vindt; een ander meisje durft niet vragen of ze met een vriend mag afspreken want ze zullen meteen denken dat ze een lief heeft; een jongen moet steeds mee op verre reizen, hoewel hij gewoon dichterbij huis op vakantie wil en niet zo lang en hij het vreselijk vindt dat hij soms school moet missen voor die verre reizen.*

³⁰ TIMMERS-HUIGENS, D., *Opvoedingsstress! Oorzaken en oplossingen*. Assen, Van Gorcum, 2009, p. 80.

Zo nam ook een aantal jongeren contact op met Awel omdat ze zich door hun ouders **niet gesteund voelen in een passie of een (toekomst)droom**. Eén jongen vertelt dat zijn ouders zijn hobby, waar hij graag zijn beroep van zou maken, waardeloos vinden. Een andere jongen wil dolgraag kok worden, maar zijn vader ziet dat niet in hem. Hij durft het er niet met zijn vader over te hebben, maar is echt bang dat hij nooit zijn droom zal kunnen waarmaken. Een meisje wil in het buitenland gaan studeren, maar haar ouders zijn bang dat ze er zal blijven. Een ander meisje wil graag schrijfster worden, maar haar vader wil dat ze met school bezig is. Eén meisje denkt dat haar ouders niet willen dat ze een leuk vormselfeest heeft want ze zijn er nog helemaal niet mee bezig.

De betrokkenheid van ouders komt ook vaak tot uiting in **negatieve emoties**. Een meisje snijdt zich en haar ouders zijn bezorgd, maar ook boos en ze zijn hun vertrouwen in haar kwijt. Moeder is boos en vindt het onverantwoord dat de vriend van haar dochter bij haar papa intrekt en het meisje daardoor meer bij haar vader wil gaan wonen. Een jongen heeft een slecht rapport, maar durft het niet zeggen omdat hij vreest dat zijn vader boos en teleurgesteld zal zijn. Een moeder maakt haar zoon continu verwijten omdat hij het niet goed doet op school. Ouders zijn bang dat hun dochter opnieuw bevriend wordt met een jongen voor wie ze een zelfmoordpoging ondernam.

Het valt ook op dat een aantal jongeren, die het psychisch erg moeilijk hebben, ervan uitgaan dat hun ouders **niet weten** wat er met hen aan de hand is en hen dat ook niet willen vertellen. De betrokkenheid van ouders wordt soms verhinderd doordat er te weinig betrouwbaarheid in de relatie is of doordat ze te weinig beschikbaar zijn. Een meisje wil niet dat haar vader weet dat ze is aangerand want hij is niet iemand aan wie ze dat soort dingen vertelt. Niettemin moet haar vader weten wanneer de school hem inlicht. Soms klinkt het enigszins verwijtend: een jongen ging kapot aan de verwijten van zijn moeder, hij ging veel uit, dronk veel en nam ook even drugs, maar zijn ouders merkten dat niet op. Eén meisje vertelt dat ze een zelfmoordpoging ondernam maar dat haar ouders daar niets van afweten. Een ander meisje gaat gebukt onder een schuldgevoel naar haar zus toe die iets vreselijks meemaakte, maar niemand ziet haar staan.

Regelmatig wordt ook verteld dat ouders voor hun kinderen **professionele hulpverlening inschakelen**, waaruit wel degelijk hun betrokkenheid blijkt. Een zestal jongeren vertellen dat ze door een ouder naar een leerkracht, psychiater, psycholoog of dokter gestuurd worden. Sommige jongeren waarderen dit, anderen ervaren het als iets negatiefs. Eén meisje noemt het bemoeizucht en geeft aan zich niet te herkennen in de diagnoses die haar moeder voor haar stelt. Een ander meisje wil niet dat haar ouders weten dat ze zich snijdt want dan moet ze opnieuw naar de psycholoog, Een derde meisje tenslotte kan met haar moeder bespreken dat ze de therapie liever wil stopzetten en wordt daarin gesteund.

OPVOEDING

GRENZEN STELLEN

Zoals eerder aangegeven komt dit thema minder expliciet ter sprake. Soms vermelden jongeren zijdelings wel iets over de grenzen die hun ouders aan hen stellen en dikwijls zijn ze daar ook wel positief over. Een jongen vermeldt bijvoorbeeld dat zijn ouders niet willen dat hij 's avonds in een grootstad de metro moet nemen en dat hij hen begrijpt. Een meisje zegt dat haar mama veel van haar verwacht, maar dat er ook 'vrede' is. Een meisje kan er in komen dat haar ouders een buitenlandse studie niet zien zitten want dat is super duur. Een jongen wil een vriend te logeren vragen wanneer zijn ouders weg zijn, maar weet niet goed of zijn ouders dat wel graag zullen hebben.

Wanneer het wel expliciet aan de orde komt, gaat het meestal over forumberichtjes. En hoewel deze jongeren zich soms erg gefrustreerd kunnen voelen door de grenzen die ouders stellen, vermelden ze verder geen problemen met betrekking tot betrouwbaarheid, beschikbaarheid of betrokkenheid van

hun ouders. Een meisje is teleurgesteld omdat ze geen eigen paard mag hebben; een jongen wil een brommer, maar zijn vader vindt dat te gevaarlijk en had er ook geen op die leeftijd; een meisje van 16 mag niet alleen met haar vriendinnen mee op vakantie of naar fuiven en begrijpt dat echt niet; een meisje mag niet op bezoek bij een vriend omdat ze dan alleen in een vreemde stad op de tram moet; een meisje mag niet mee met een vriendin naar een unieke gelegenheid omdat ze al was ingeschreven voor een andere uitstap; een jongen wil uitgaan met zijn lief en vrienden, maar dat mag niet van zijn ouders.

Andere situaties van 'grenzen stellen' zijn wel meer verweven met problematieken van betrouwbaarheid, beschikbaarheid en betrokkenheid.

Soms gaat het om een soort tegenstrijdigheid: bij één meisje van gescheiden ouders zien we dat één van de ouders grenzen stelt, het meisje mag niet gaan samenwonen met haar vriend, ze mag niet met hem samen slapen, terwijl de andere ouder dit wel toestaat. Eén meisje is in de war omdat ze op school leerde dat ouders hun kinderen niet mogen slaan, maar haar ouders doen dat nu en dan wel als ze ongehoorzaam is geweest. Ze vindt haar ouders lief en ziet hen graag, maar het slaan doet wel pijn, ook in haar hart. Een meisje heeft al drie jaar een relatie met een jongen, eerst vonden haar ouders het goed, maar nu mag ze hem niet meer zien.

De grens tussen te weinig betrouwbaarheid, beschikbaarheid en betrokkenheid van de ouders of gewoon het stellen van grenzen is bij momenten erg dun. *Er zijn bijvoorbeeld de jongeren die hun slecht rapport of een nota niet durven meedelen aan ouders uit vrees voor straf. Eén moeder dreigt dat haar dochter dan niet meer naar mensen toe mag bij wie ze zich goed voelt. De ouders van een jongen vinden zijn hobby, waar hij zijn beroep van wil maken waardeloos. Ze kunnen hem niet brengen omdat het ver rijden is, en ook omdat ze gewoon geen tijd hebben. Ze moeten hun tijd investeren in zijn broer met toptalent. Een jongen van 20 heeft geld gestolen van zijn moeder en ze wil hem tegen de avond het huis uit.*

INDIVIDUATIE

Het thema zelfstandig worden en zelf beslissingen willen nemen, komt weinig aan bod. Het lijkt logisch dat dit een thema is waar jongeren met hun ouders zelf uit kunnen geraken als deze voldoende betrouwbaar, beschikbaar en betrokken zijn. Het lijkt ook logisch dat waar dat niet het geval is, jongeren ons eerder zullen vertellen over het gebrek aan responsiviteit van hun ouders dan over hun nood aan individuatie. Jongeren hebben eerst een stevige basis nodig, voor ze zich ervan kunnen losmaken.

De weinige gesprekken over dit thema gaan dan over *het zelf kiezen van de kledij die ze dragen, het recht om om te gaan met wie ze willen, wat ze later willen worden of waar ze gaan wonen, zelf wat zakgeld kunnen verdienen en over het recht op privacy.*

LOYALITEIT EN PARENTIFICATIE

LOYALITEIT

Jongeren zijn loyaal aan hun ouders. *Dat blijkt bijvoorbeeld uit het begrip dat een jongere opbrengt voor de grenzen die zijn ouders aan hem stellen om 's avonds de metro te nemen ook al wordt daardoor het waarmaken van zijn droom verhinderd. Of er is het meisje dat niet achter de rug van haar ouders om de pil wil nemen ook al zijn ze niet beschikbaar voor een gesprek daarover. Er is ook de jongen die zich schuldig voelt omdat hij voor zijn ouders verzwijgt dat hij biseksueel is, ook al haat hij hen.*

Een aantal jongeren bevinden zich in een situatie die **loyaliteitsconflicten** doet vermoeden. Het gaat dan vooral over kinderen van ouders in conflict. Sommige kinderen zitten tussen twee ouders in. *Een meisje wil terug bij haar moeder gaan wonen. Haar vader verhindert dat ze daarvoor naar de rechtbank stapt. Hij is nog boos dat ze als baby niet bij hem mocht komen. Een meisje wil meer bij haar vader gaan wonen omdat haar vriendje daar mag intrekken en ze daar bij hem mag slapen. Haar moeder heeft wel een beetje gelijk dat vader misbruik maakt van de situatie, vindt ze, maar ze gaat naar daar voor haar vriendje, niet voor haar vader, en ze blijft nog de helft van de tijd bij moeder wonen.*

De meesten lijken de kant te kiezen van één van de ouders. *Een vader eist via de rechtbank dat zijn dochter meer bij hem zou zijn, beschuldigt de moeder het kindergeld niet goed te besteden, verbiedt zijn dochter met haar moeder te communiceren wanneer ze bij hem is enz. Het meisje schrijft een brief naar de rechter dat ze niet extra naar haar vader wil onder de belofte dat haar vader de brief niet te zien krijgt, wat dan toch gebeurt. Het achtervolgt haar. Een ander meisje vertelt dat haar vader haar gebruikt heeft in de scheiding tegen haar moeder, tegen haar gelogen heeft en zich tegen haar keerde toen hij verloor. Ze liep bij hem weg en heeft nu geen contact meer met hem. Nog een meisje vertelt dat haar vader met het leven van haar en haar moeder speelt, niet meer wil betalen waardoor haar moeder niet kan rondkomen en het meisje bepaalde dromen moet opgeven. Ze heeft geen vertrouwen meer in mensen en noemt haar vader een 'bullebak'. Er is ook de jongen die de ontrouw van zijn moeder moet verzwijgen en wil dat zijn ouders gaan scheiden. Hij vlucht het huis uit zodat hij zijn ouders bijna niet meer ziet.*

Deze situaties zorgen vaak voor het ontstaan van **onzichtbare loyaliteit**, wanneer een jongere niet loyaal mag of wil zijn aan één van de ouders. Dit soort loyaliteit is vaak erg destructief. *Zo is er het verhaal van het meisje dat niet naar de begrafenis mocht van haar vader die ze nooit gekend heeft en die zelfmoord pleegde. Ze zegt dat ze er toen ook geen behoefte aan had, maar loopt nu zelf rond met zelfdodingsgedachten.*

PARENTIFICATIE

Er is ook heel wat loyaliteit die blijkt uit de zorg die jongeren voor hun ouders willen dragen. *Een meisje weet wel dat ze niet 'zo' moet reageren op haar lichtgeraakte moeder enz.*

Soms is de last die jongeren op hun schouders nemen echter niet aangepast aan hun leeftijd, ontwikkeling, draagkracht en zien we **destructieve parentificatie** ontstaan. De meeste voorbeelden hiervan werden al genoemd onder 'beschikbaarheid'. We herhalen ze hier kort en vullen ze aan met extra voorbeelden: *een jongen moet de ontrouw van zijn moeder verzwijgen. Een vader vertelt zijn dochter dat hij om haar zelfmoord wilde plegen en loog dat hij kanker had. Een meisje vertelt haar moeder niet wat haar toekomstige stiefvader heeft gedaan. Haar mama ziet hem graag en ze wil haar geen verdriet doen. Een jongen bespreekt met zijn moeder of ze zou gaan scheiden. Ze beslissen dat ze dat niet kunnen doen omdat vader hun zorgen nodig heeft. Een meisje moet in huis alles doen, haar moeder doet niets. Een meisje blijft tijdens een moeilijke familiesituatie verder werken voor school, ze wil immers geen extra probleem vormen voor de mensen rondom haar. Nu dit achter de rug is, is ze moe en wil ze even op adem komen en doen wat ze zelf graag wil. Een jongere vertelt hoe hij/zij ook wel een klets kan krijgen wanneer hij/zij tussenkomt in de ruzie tussen moeder en stiefvader. Een jongere probeert de vader te troosten die ongelukkig is na de scheiding, weent en bang is alles kwijt te raken. Intussen voelt deze jongere zich ook niet zo goed in zijn vel. Een meisje zegt dat ze al sinds ze 9 is volwassen moet zijn. Ze kan haar moeder niet vertellen dat ze zich slecht voelt. Die zit in een rechtszaak en is volgens de jongere depressief.*

ONDERZOEKSVRAAG 2: HOE GAAN DE JONGEREN OM MET DEZE STRESSOREN? WELKE COPINGSTRATEGIEËN GEBRUIKEN ZE? WELKE STEUNFIGUREN VERNOEMEN ZE?

Globaal genomen hebben al deze jongeren met elkaar gemeen dat ze contact hebben opgenomen met Awel, als deel van hun copinggedrag. Wat ze dan precies van ons verwachten, komt aan bod in onderzoeksvraag 3 en wordt hier niet verder behandeld.

We overlopen hier wel de 7 schalen van de Utrechtse Coping Lijst en schetsen kort welk copinggedrag jongeren specifiek genoemd hebben.

ACTIEF AANPAKKEN, CONFRONTEREN

“De situatie rustig van alle kanten bekijken, de zaken op een rijtje zetten; doelgericht en met vertrouwen te werk gaan om het probleem op te lossen.”³¹

In hun gesprekken vermelden jongeren pogingen die ze hebben ondernomen om het probleem actief aan te pakken. Opvallend hierbij is dat die pogingen bijna nooit tot het gewenste resultaat hebben geleid.

Zo gaan heel wat jongeren de **dialogoog met hun ouders** aan zonder dat dit tot een duurzame oplossing van het probleem leidt.

- Sommige jongeren proberen in een gesprek aan hun ouders duidelijk te maken hoe belangrijk iets voor hen is. Deze jongeren werken dikwijls een voorstel of een compromis uit omdat de ouders hen toch zouden steunen. *Zo stellen jongeren bijvoorbeeld voor om zelf voor iets te werken, te betalen.* Ouders zien dat voorstel of compromis niet altijd zitten of blijven bij hun perspectief op de zaak. Sommige jongeren schakelen dan over op ‘zeuren’.
- Ook over taboes en onbespreekbare onderwerpen proberen jongeren soms toch een gesprek aan te knopen met de ouders. Een meisje beslist een briefje te schrijven naar haar mama om haar vragen rond menstruatie toch te stellen ondanks het taboe. Een meisje gaat het gesprek aan met haar moeder over het nemen van de pil, maar wordt afgescheept met ‘als je een vriendje hebt’. Een meisje spreekt met haar vader over terug bij haar moeder gaan wonen, maar krijgt te horen dat ze erover op moet houden en dat hij er niets over wil horen. Een jongen schrijft in een brief naar zijn moeder hoe hij gebukt gaat onder het moeten verzwijgen van haar ontrouw en dat ze niet scheidt. Ze heeft nog niet geantwoord. Een jongen legt aan zijn vader uit hoe belangrijk hij het vindt met hem over zijn gevoelens te kunnen praten. Zijn vader zegt dat hij niet zo idioot moet doen.
- Een meisje kan wel met haar moeder praten over diens lichtgeraaktheid en het komt altijd wel goed, maar het blijft steeds gebeuren en dat is moeilijk vol te houden voor het meisje.

Hieruit blijkt al dat ‘actief aanpakken’ dikwijls niet de beste strategie is om met het probleem om te gaan. Vaak gaat het om problemen waar jongeren niet de controle over hebben, neem nu bijvoorbeeld ruzie tussen de ouders of de stress van een ouder. Een probleem proberen aan te pakken waar je eigenlijk geen controle over hebt, kan vaak tot moedeloosheid leiden. We komen hierop terug bij het passief reactiepatroon.

³¹ SCHREURS, P.J.G., e.a., *De Utrechtse Coping Lijst: UCL: omgaan met problemen en gebeurtenissen*. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993, p.16.

Ook wat de grenzen betreft die ouders aan hun kinderen stellen, is 'actief aanpakken' niet altijd aangewezen. Een zekere mate van onderhandelen over grenzen is zinvol, maar jongeren moeten ook leren omgaan met 'gewone' frustraties en bepaalde grenzen kunnen aanvaarden. Wanneer ze dat niet doen, slaat 'actief aanpakken' soms om in zeuren.

Andere acties die jongeren vernoemen zijn *het troosten van een verdrietige ouder, het tussenkomen in ruzies tussen de ouders, allerhande strategieën uitproberen (van vriendelijk doen, over negeren, tot kwaad worden) om om te gaan met een moeilijke stiefvader, op school informatie opvragen over de mogelijkheden om over te schakelen op een minder zware richting en zo even op adem te komen.*

SOCIALE STEUN ZOEKEN

*"Het zoeken van troost en begrip bij anderen; zorgen aan iemand vertellen of hulp vragen."*³²

We geven hieronder voornamelijk aan welke steunfiguren of hulpbronnen jongeren vermelden.

Ouders zijn belangrijke steunfiguren. Sommige jongeren richten zich met hun zorgen en frustratie rechtstreeks tot de ouder die eigenlijk bijdraagt tot het probleem. Soms loopt dat goed, andere keren niet. Hierboven werden al voorbeelden vernoemd van ouders die de dialoog niet (kunnen) aangaan. Bij betrouwbaarheid haalden we al een aantal voorbeelden aan van ouders die vertrouwelijke informatie doorvertellen. Andere jongeren richten zich tot de andere ouder en vinden daar troost en begrip.

Andere **familieleden** die hier en daar vernoemd worden zijn de oma en een tante. *Bijvoorbeeld de oma brengt een jongere naar zijn hobby wanneer de ouders daar niet beschikbaar voor zijn. Of een oma zorgt dat er geen rechtszaken bijkomen in een echtscheiding.*

Vooral **vrienden** worden genoemd als steunfiguren. Dat zijn dikwijls, maar niet altijd, beste vrienden. Soms gaat het over een jongere die ook iets heeft meegemaakt en die een luisterend oor biedt. *Een meisje vertelt vaak langs te gaan bij haar vriendin die haar moeder heeft verloren en dat ze haar er op haar beurt bovenop helpt.* Anderzijds geven een aantal jongeren aan hun verhaal net niet te vertellen aan vrienden die het ook moeilijk hebben. Ze willen hen niet lastig vallen. *Zo vertelt een meisje dat ze haar vriend niet wil kwetsten door haar vader een bullebak te noemen terwijl hij zijn vader verloren is.*

Jongeren die een item posten op ons forum richten zich niet alleen tot Awel maar ook tot **leeftijdsgenoten** voor steun en advies. Dikwijls gaat het over situaties van 'grenzen stellen' maar evengoed brengen jongeren op het forum een gebrek aan betrouwbaarheid van hun ouders ter sprake.

Een aantal jongeren vindt steun en begrip bij een **leerkracht**. *Soms is dat maar tijdelijk omdat het gaat om een vervanger, of omdat de begeleiding niet kan doorgaan wanneer de jongere afstudeert, wat dan erg pijnlijk is.*

Een paar keer zijn het mensen uit de **buurt** bij wie de jongere terecht kan. *Een jongen vertelt dat hij vlucht naar iemand met meer levenservaring. Een meisje vertelt hoe ze haar problemen kan vertellen en veel kan lachen en spelen met de zoon van de buren en daar een handje kan helpen.*

Ook **professionele hulpverlening** wordt vernoemd. Soms zetten jongeren zelf die stap. Andere keren komt het initiatief eerder van de ouders en ziet de jongere het eventueel niet echt zitten. Wat hier opvalt is het belang dat jongeren hechten aan geheimhouding. *Een meisje wil niet naar het CLB want*

³² SCHREURS, P.J.G., e.a., *De Utrechtse Coping Lijst: UCL: omgaan met problemen en gebeurtenissen*. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993, p.16.

'die vertellen alles aan je ouders', maar ze wil wel chatten met het JAC als ze hoort dat dat anoniem kan. Een ander meisje gaat al naar een psychiater, maar durft er niet alles vertellen omdat ze niet weet wat er aan haar ouders zal doorverteld worden. Ze gaat er ook samen met een ouder naar toe. Nog een meisje wil wel terug naar een CGGZ, maar kan geen afspraak maken zonder dat haar moeder het weet. Ze wil het JAC wel overwegen.

VERMIJDEN, AFWACHTEN

*"De zaak op zijn beloop laten, de situatie uit de weg gaan of afwachten wat er gaat gebeuren."*³³

Een aantal jongeren **overweegt** om gewoon **af te wachten**. Een jongen die kok wil worden, maar niet gesteund wordt door zijn vader, vraagt of hij misschien later nog kan overschakelen op de koksschool. Een meisje wil graag in het buitenland studeren, maar haar ouders zien dat niet zitten. Misschien kan ze later wel op Erasmus, maar dan moet ze nog een aantal jaar wachten.

Sommige jongeren doen er het **zwijgen** toe en zeggen dat er 'niets' aan de hand is wanneer hen die vraag gesteld wordt. Een paar spreken niet of nauwelijks tegen de ouder(s). Eén jongen vertelt dat hij **meelacht** wanneer zijn vader pijnlijke grapjes over hem maakt. Terwijl hij er binnenin kapot van gaat. Een andere jongen vertelt dat hij niet 'nee' durft te zeggen tegen zijn grillige vader.

Andere jongeren **ontvluchten** hun (t)huis. Ze gaan de straat op of bij steunfiguren. Een jongen vertelt dat hij iedere dag pas rond middernacht thuis komt zodat hij zijn ouders bijna niet meer ziet. Een paar jongeren willen alleen of samen gaan wonen maar zijn daar niet oud genoeg voor. Een jongere vertelt al vaak weggelopen te zijn van huis.

PALLIATIEVE REACTIE

"Afleiding zoeken en zich met andere dingen bezighouden om niet aan het probleem te hoeven denken; proberen zich wat prettiger te voelen door te roken, te drinken of zich wat te ontspannen."

De palliatieve reactie wordt niet genoemd bij situaties van 'grenzen stellen'. Het gaat bijna steeds over situaties waar de ouders onvoldoende 'betrouwbaar' blijken en over een aantal situaties van loyaliteitsconflict.

Sommige jongeren vinden afleiding of ontlasting in **zelfdestructief gedrag**.

- Een aantal meisjes vermelden dat ze zich **snijden of krassen**. Een meisje zegt: "Ik ben boos... verdrietig en snij mezelf." Nog een meisje zegt dat ze haar bloed moet zien om even tot rust te komen. Voor een ander meisje was alleen het snijden heftig genoeg om de pijn en de stress vanbinnen weg te werken. Niettemin doet het gevoel van leeg en alleen en niets waard te zijn soms toch nog meer pijn. Het snijden is ook een manier om zichzelf te straffen.
- Een meisje voelt zich dik en probeert van alles om te **vermageren**, inclusief haar vinger in haar keel steken.
- Een jongen zegt dat hij veel begon uit te gaan, veel **drank** en een **drug**periode heeft gehad.

*Eén meisje vertelt dat ze letterlijk **ziek** werd van alle problemen en met helse pijnen in het ziekenhuis opgenomen werd. Daarna werd ze doorverwezen naar een psychiater. Een ander meisje vertelt dat ze*

³³ SCHREURS, P.J.G., e.a., *De Utrechtse Coping Lijst: UCL: omgaan met problemen en gebeurtenissen*. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993, p.16.

leeft met angst om flauw te vallen omdat ze zich zo slap voelt. Ze kan niet naar school omwille van de stress.

Een aantal jongeren kiezen voor positievere **activiteiten**. Een meisje vertelt dat ze de spanningen kan ontladen in sport, een jongen luistert naar muziek, leest artikels over zijn idool en is graag eens alleen. Een andere jongen schrijft gedichten.

PASSIEF REACTIEPATROON

“Zich volledig door de problemen en de situatie in beslag laten nemen, de zaak somber inzien, zich piekerend in zichzelf terugtrekken, niet in staat om iets aan de situatie te doen; piekeren over het verleden.”³⁴

Het passieve of depressieve reactiepatroon komt eveneens niet voor bij situaties van ‘grenzen stellen’ maar behoorlijk vaak bij situaties waarin de betrouwbaarheid van ouders onder druk staat, en waar sprake is van parentificatie en loyaliteitsconflicten. Naast het feit dat deze problematieken soms te zwaar wegen op deze jongeren, kan dit deels ook voortkomen uit het feit dat jongeren het probleem waaronder ze lijden gewoonweg niet kunnen controleren. Sommige jongeren zeggen ook dat ze geen oplossing meer zien, dat alles verkeerd loopt, dat alle pogingen tevergeefs waren of dat een problematiek al lang aansleept. Gevoelens van machteloosheid, moedeloosheid, wanhoop... zijn dan niet ver af.

Veel van deze jongeren geven aan **de zin van het leven niet meer in te zien** of het niet meer aan te kunnen. Ze hebben het over: *“wat heeft het leven nog voor zin; dan denk ik zo vaak waarom leef ik nog?; ik heb nergens meer zin in, zie het gewoon niet zitten; ik weet het niet meer; ik ben gewoon alles beu; het mooie zien in de wereld lukt gewoon niet meer; ik kan het gewoon niet meer aan!; op dit moment heb ik in niets meer zin, ben moe en wil dit leven niet; ik vind gewoon geen uitweg.”*

Tien van hen vernoemen expliciet **gedachten aan zelfdoding**. Twee jongeren hebben ook al een poging ondernomen.

Een aantal jongeren loopt ook rond met **schuldgevoelens**. *Eén meisje omdat ze niet meer tijd heeft doorgebracht met haar vader die zelfmoord pleegde, een ander meisje omdat ze nooit gemerkt heeft dat haar zus misbruikt werd. Nog een meisje vertelt dat ze zich triest en schuldig voelt wanneer haar moeder boos wordt.*

Een paar jongeren geven aan dat ze het **gevoel** hebben **bij niemand terecht te kunnen**, dat er niemand luistert en één jongere geeft expliciet zelf aan geen vertrouwen meer te hebben in mensen.

Een paar jongeren vermelden ook dat hun gevoel (van wanhoop) invloed heeft op hun schoolgaan of schoolresultaten.

EXPRESSIE VAN EMOTIES

“Het laten blijken van ergernis of kwaadheid; spanningen afreageren.”³⁵

Een zevental jongeren vernoemen deze copingstrategie.

³⁴ SCHREURS, P.J.G., e.a., *De Utrechtse Coping Lijst: UCL.: omgaan met problemen en gebeurtenissen*. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993, p.16.

³⁵ SCHREURS, P.J.G., e.a., *De Utrechtse Coping Lijst: UCL.: omgaan met problemen en gebeurtenissen*. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993, p.16.

Bij een paar jongeren gaat het over 'huilen', één meisje uit frustratie omdat iets leuks niet mocht.

De andere situaties hebben te maken met de 'betrouwbaarheid van de ouders. De meesten hebben het dan over **ruzie met de ouder of afreageren op een ouder**. Twee jongeren geven aan dat ze dat eigenlijk liever niet zouden doen, maar dat ze het niet tegen kunnen houden: "Ik ben dan mezelf niet. Het is soms sterker dan mezelf." Eén jongen vertelt dat hij de kamer gesloopt heeft om te kalmeren.

Eén meisje zegt dat ze soms gewoon begint te **roepen** en te gillen.

GERUSTSTELLEND EN TROOSTEND GEDACHTEN HANTEREN

*"Zichzelf geruststellen met de gedachte dat na regen zonneshij komt, dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben of dat er nog wel ergere dingen gebeuren; jezelf moed inspreken."*³⁶

Dit reactiepatroon kwam slechts een viertal keer aan bod.

Eén meisje zegt dat ze zich aanstelt als ze haar problemen vergelijkt met die van anderen. Een ander meisje hoopt dat als ze subtiele aanwijzingen geeft, haar moeder zelf het taboe zal doorbreken en zelf zal voorstellen dat ze de pil neemt. Nog een meisje verlangt naar het moment dat ze gaat studeren. Dan is ze weg en zal ze geen last meer hebben van de situatie met haar gescheiden ouders. Een laatste meisje wil even van de wereld verdwijnen, en dan terugkomen en alles zal vergeten zijn wat er gezegd is geweest.

ONDERZOEKSVRAAG 3: WAT VERWACHTEN DEZE JONGEREN VAN AWEEL?

Het contact opnemen met Awel maakt deel uit van de copingstrategieën van deze jongeren.

Vaak is het de bedoeling de situatie **actief aan te pakken**.

- Dan vragen ze **advies, raad, tips** aan Awel of aan andere jongeren via ons forum over hoe ze het moeten aanpakken. Een veel gestelde vraag is 'Wat moet ik doen?'. "Hebben jullie nog tips zodat ik geen ruzie krijg met mijn vader?", "Hoe kan ik zorgen dat mijn vader volledig achter me staat?", "Zijn er misschien dingen die ik kan doen zodat ik mijn vader niet meer zo mis?", "Iemand tips om me te helpen mijn vader te overtuigen?", "Wat kan ik doen? Ik wil echt meer privacy dan dit!", "Wat moet ik doen om die ruzies te vermijden en niet meer aan zelfmoord te denken?", "Ik weet niet goed hoe ik het moet vragen aan mijn ouders. Kunnen jullie me helpen aub?", "Ik ben bi en wil het mijn ouders vertellen maar weet niet hoe."
- Soms heeft een jongere al een actie bedacht, maar wil hij eens **aftoetsen** of het wel een goed idee is. "Wat denkt u ervan?"
- Een paar jongeren vragen ook om concrete **informatie**. "Mogen mijn ouders mij dat verbieden?", "Mogen mijn ouders bepalen hoe ik er uit zie?", "Ik heb toch het recht om te gaan met wie ik wil?"

³⁶ SCHREURS, P.J.G., e.a., *De Utrechtse Coping Lijst: UCL: omgaan met problemen en gebeurtenissen*. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993, p.17.

Deze vaststelling is van belang voor Awel omdat het betekent dat we voldoende aandacht moeten besteden aan het samen zoeken naar oplossingen, dat enkel het bieden van een luisterend oor dikwijls niet volstaat.

Niettemin is ook het **zoeken van sociale steun** (of een luisterend oor) een belangrijke reden om contact met ons op te nemen.

- Het mogen **delen, ventileren, verwerken** van wat ze meemaken en voelen is voor een aantal jongeren belangrijk. *“Ik hoop toch wat van mijn hart te kunnen legen, want ik maak me ziek.”, “Het lukt echt op dat ik es kon praten.”, “Ik ben bang dat ik nooit kok zal worden.”, “Het is een lang verhaal.”, “Dank u voor het lezen en stuur aub terug.”, “Het is supermoeilijk om er alleen mee rond te lopen.”*
- Het krijgen van **erkenning** is voor alle jongeren van tel maar een aantal van hen geeft dit verlangen ook explicieter aan. *“Dit is voor mij op momenten echt niet meer uit te houden.”, “Waarom snapt niemand mij? Is alles wat ik zeg zo moeilijk te geloven?”, “Kan dit zomaar?”*
- Een paar jongeren vragen ook om meer **inzicht** in de situatie: *“Wat is dat toch met mij?”, “Ligt het aan mij?”* Dergelijke vragen zijn een mooie opening om te mentaliseren, maar ze worden weinig (expliciet) gesteld.

Voor sommige jongeren is het vertellen van hun problemen een vorm van **passieve reactie** *“Wat heeft het nog voor zin om te leven?”, “Ik zie het allemaal niet meer zitten”, “Ik voel me radeloos.”*, **palliatieve coping**: *“Ik had er even nood aan alles op te schrijven.”* of **expressie van emoties**: *“Telkens probeerde ik jullie tips en raad op te volgen, maar dat was tevergeefs.”, “Ik ben het stillekes aan echt MOE aan het worden.”, “Ik heb één oplossing, ik denk dat jullie wel weten wat die oplossing is, maar voordat ik die neem zoek ik eerst nog eens hulp.”*

CONCLUSIES

We eindigen dit rapport met een aantal conclusies en aanbevelingen naar de praktijk van Awel, maar hier en daar ook naar de ruimere hulpverlening.

- Een eerste belangrijke vaststelling is dat het in de doorgenomen gesprekken **veel vaker ging over de betrouwbaarheid, beschikbaarheid en betrokkenheid** van de ouders (t.t.z. hechting) dan over 'grenzen stellen' en het zich losmaken van de ouders in de puberteit. Daaruit volgt dat dit een interessante hypothese zou zijn om te toetsen voor de hele Vlaamse jeugd: is hechting, zoals Dirk De Wachter³⁷ in zijn boek *Borderline Times* aanhaalde, inderdaad een cruciaal thema voor deze generatie jongeren? Daarnaast kunnen we ons de vraag stellen of het feit dat 'grenzen stellen' weinig aan bod kwam (behalve bij het forum), een bevestiging zou kunnen zijn van wat o.a. Peter Adriaenssens³⁸ schrijft: namelijk dat ouders van nu te vaak vergeten dat er ook regels nodig zijn? Hier ligt een aanbeveling naar 'opvoedingsdeskundigen' om aan deze thema's prioritaire aandacht te schenken.
- Wat eveneens opviel in de gesprekken is dat deze jongeren het thema **ruzie tussen –al dan niet gescheiden– ouders** vaak vernoemden als belangrijke stressor. Onze resultaten sluiten aan bij een besluit uit het IPOS onderzoek: "De aanwezigheid van veel conflict heeft een negatieve invloed op de subjectieve levenskwaliteit van jongeren: vooral wanneer men zich bedreigd voelt door het conflict, wanneer men zich gevangen voelt tussen beide ouders en wanneer men sterk emotioneel reageert op conflict. We zien echter dat betekenis kunnen geven aan de scheiding (waarom zijn mijn ouders gescheiden) en dat het gevoel een verschil te maken na de scheiding (bijv. het gevoel hebben dat er met hen rekening wordt gehouden wat betreft de verblijfsregeling) en belangrijk te zijn voor de ouders de enige voorspellers zijn van de subjectieve levenskwaliteit bij jongeren na scheiding."³⁹ Daarmee zijn onze resultaten een bekrachtiging voor de vraag aan scheidingsprofessionals om ouders te stimuleren zelf te communiceren met hun kinderen en te luisteren naar hun bezorgdheden. De vraag blijft echter hoe kinderen van wie de ouders niet gescheiden zijn, maar toch in conflict leven, geholpen kunnen worden, vooral wanneer deze ouders zelf geen professionele hulp inschakelen?
- Zo komen we bij een derde belangrijke vaststelling, namelijk dat de **copingstrategieën** die de jongeren die ons contacteerden gebruikten, er doorgaans niet toe leidden dat de jongeren de problematiek het hoofd konden bieden en dus **niet effectief** waren. Het gaat ook steeds over problematieken die zich in een relatie afspelen, waarbij de jongere maar één of zelfs helemaal geen partij is (bvb als het gaat om conflict tussen de ouders). Voor Awel is dit een belangrijk gegeven: hoe kunnen we jongeren op het pad zetten van effectievere en efficiëntere copingstrategieën? Hoe kunnen we met hen werken aan meer veerkracht? Is dat sowieso een haalbare doelstelling gezien we uitgaan van éénmalige contacten? Het zou boeiend zijn dit verder uit te pluizen en na te gaan of het concept van 'mentaliseren' hierbij een rol zou kunnen spelen en Awel de vrijwilligers hierin moet opleiden.

³⁷ DE WACHTER, D., *Borderline times. Het einde van de normaliteit*. Leuven, LannooCampus, 2012, p. 41-43.

³⁸ ADRIAENSSENS, P., *Gids voor succesvol opvoeden*. Tielt, Lannoo, 2007, p. 12.

³⁹ MAES, S. en BUYSSE, A., *Fact Sheet 7. Conflict is negatief, maar kinderen willen vooral meetellen na de scheiding!* Internet, (28/03/2013).

- Ten vierde geven jongeren aan dat een luisterend oor niet altijd voldoende is. Ze vragen heel vaak expliciet: “Wat moet ik doen?”. **Samen naar oplossingen zoeken** maakt wel degelijk onderdeel uit van de gesprekstechniek van Awel, maar het wordt in de praktijk niet altijd zo aanvoeld. De nadruk ligt toch meestal op het bieden van een luisterend oor. Ook in onze tevredenheidsmeting van 2012 scoort Awel het minst op het item ‘Na mijn contact met Awel wist ik wat te doen.’ Hier ligt duidelijk een werkpunt voor de organisatie.
- Daarbij aansluitend dringt zich vanuit de resultaten de vraag op **wanneer we jongeren kunnen aansporen om in dialoog te gaan met hun ouders?** Wanneer is de relatie voldoende betrouwbaar?⁴⁰ En hoe moeten jongeren dan een gesprek over betrouwbaarheid, beschikbaarheid of betrokkenheid met hun ouders aanpakken? De bedenking rijst meteen dat een dergelijk gesprek grotendeels tot de verantwoordelijkheid van de ouders behoort. Dat is echter geen argument om jongeren met hun vraag of probleem in de kou te laten staan. Bovendien beschikken jongeren wel degelijk over competenties die we kunnen aanspreken en ondersteunen. Naarmate ze meer volwassen worden kunnen ze bovendien een grotere verantwoordelijkheid dragen in het aangaan en voeren van de dialoog met hun ouders. Gelijkwaardigheid in de dialoog wordt zelfs steeds belangrijker.⁴¹ Het is alvast de bedoeling dat het informatieproduct dat we ontwikkelen naar aanleiding van dit onderzoek en dat we online aanbieden hen een houvast biedt bij het al dan niet aangaan en voeren van de dialoog met hun ouders.
- Een voor onderzoekers interessante hypothese die uit onze resultaten naar voren komt is de **link tussen destructieve copingstrategieën als automutilatie en zelfdoding(sgedachten) en situaties van onbetrouwbaarheid van de ouders en parentificatie**. Het zou interessant zijn dergelijke hypothese op een groot aantal gespreksverslagen te toetsen: op welke manier hangt onveilige hechting samen met ineffectieve en inefficiënte coping of met weinig veerkracht?
- Een zevende en laatste vaststelling betreft het belang dat jongeren hechten aan **‘geheimhouding’ binnen professionele hulpverlening**. Het is voor jongeren allesbehalve duidelijk wat ze op dit vlak van hulpverleners mogen verwachten: wat wordt wel en niet doorverteld aan hun ouders? Jongeren zouden beter geïnlicht moeten worden over het beroepsgeheim van hulpverleners. Voor een aantal jongeren kan het de drempel naar professionele hulpverlening verlagen. We nemen dit alvast ook mee in het infoproduct dat we jongeren zullen aanbieden.

⁴⁰ In de eerder vernoemde report card rond kinderwelzijn van Unicef is ook een interessante, vergelijkende tabel opgenomen over hoe gemakkelijk kinderen het vinden met hun moeder en hun vader te praten. Voor België vindt 77,5% van de ondervraagde kinderen het gemakkelijk met de moeder te praten en 57,3% met de vader. Het staat daarmee op de 19^{de} plaats van 28 landen. UNICEF Office of Research, *Child Well-being in Rich Countries: A comparative overview. Innocenti Report Card 11*. Florence, UNICEF Office of Research, 2013, p.41.

⁴¹ DELFOS, M.F., *Ik heb ook wat te vertellen! Communiseren met pubers en adolescenten*. Amsterdam, SWP, 2011, p. 124.

BIBLIOGRAFIE

- ADRIAENSSENS, P., Gids voor succesvol opvoeden. Tielt, Lannoo, 2007.
- ALLEN, J.G., e.a., Wat is mentaliseren en waarom zou je het doen? In: ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010.
- AWEL VZW, info en contact. internet, (2 april 2013), (<http://www.awel.be/contacteer-awel>)
- BOSZORMENYI-NAGY, I. en KRASNER, B.R., Tussen geven en nemen. Over contextuele therapie. Haarlem, De Toorts, 2008.
- BROOKS, R. en GOLDSTEIN, S., Raising Resilient Children. Fostering Strength, Hope and Optimism in Your Child. New York, Mc Graw-Hill, p.1.
- DE JONGH, W., Het verwerende kind syndroom: jongens en meisjes verwaarloosd door verwenning. Huizen, Pica, 2012.
- DELFOS, M.F., Ik heb ook wat te vertellen! Communiceren met pubers en adolescenten. Amsterdam, SWP, 2011.
- DE WACHTER, D., Borderline Times. Het einde van de normaliteit. Leuven, LannooCampus, 2012.
- DRIESEN, L., Ik wil mama en papa allebei. Over echtscheiding, verwerking, loyaliteit en hulpverlening. Antwerpen, Garant, 2012.
- HUGHES, D.A., Attachment-focused parenting. Effective strategies to care for children. New York/London, W.W. Norton & Company, 2009.
- KINET, M. (Red.), Parentificatie. Als het kind te snel ouder wordt. (Reeks Psychoanalytisch Actueel, nr. 13), Antwerpen, Garant, 2010.
- KOHNSTAMM, R., Kleine ontwikkelingspsychologie III. De puberjaren. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2009.
- MAES, S. en BUYSSE, A., Fact Sheet 7. Conflict is negatief, maar kinderen willen vooral meetellen na de scheiding! Internet, (28/03/2013), (<http://www.scheidingsonderzoek.ugent.be/fs7.pdf>)
- SCHREURS, P.J.G., e.a., De Utrechtse Coping Lijst: UCL.: omgaan met problemen en gebeurtenissen. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993, p.16-17.
- TIMMERS-HUIGENS, D., Opvoedingsstress! Oorzaken en oplossingen. Assen, Van Gorcum, 2009.
- UNICEF Office of Research, Child Well-being in Rich Countries: A comparative overview. Innocenti Report Card 11. Florence, UNICEF Office of Research , 2013, p.38-43, (http://www.unicef.org.uk/Images/Campaigns/FINAL_RC11-ENG-LORES-fnl2.pdf)
- VAN IEPEREN-SCHELHAAS K. en VERHAREN, L. (eindredactie), Contextuele hulpverlening. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2011.
- WALLIN, D.J., Gehechtheid in psychotherapie. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010.
- WIKIPEDIA, Opvoeding. Internet, 9 maart 2013, (<http://nl.wikipedia.org/wiki/Opvoeding>)



Awel vzw

Henegouwenkaai 29 bus 10, 1080 Brussel

02 534 37 43

www.awel.be

Met steun van de
Vlaamse overheid

