

Kinder- en jeugdpsychiater
Michiel Noordzij;

'Ga ervan uit dat ongewenst gedrag gebeurt en maak er een project van'

Elk kind is weleens dwars. Maar sommigen luisteren helemaal nooit en zijn - wat je ook probeert - onverbeterlijk. Kinder- en jeugdpsychiater Michiel Noordzij werkt al twintig jaar met kinderen met gedragsproblemen. Hij ontwikkelde een methode waarmee je als ouder de regie weer neemt en escalaties voorkomt.

TEKST
SUZANNE RETHANS
BEELD
MIEKE MEESEN

Oeverloze discussies, helse ruzies en scheldpartijen. Ouders met 'moeilijke' kinderen laten zich tot de meest mensonterende situaties verleiden. Ze voelen zich vaak moe en uitgeblust, weten het niet meer en krijgen adviezen die niet werken waardoor ze aan zichzelf gaan twifelen. Ze kunnen zelfs een hekel aan hun kind krijgen. Of je nu boos probeert het gedrag te beteugelen of timide de strijd opgeeft, het is allebei even passief, vindt kinder- en jeugdpsychiater Michiel Noordzij. Je hebt de situatie niet onder controle, je reageert. 'Hopen dat het niet meer gebeurt, is hetzelfde als hopen dat het niet gaat regenen. Wat je beter kunt doen, is ervan uitgaan dat het ongewenste gedrag gebeurt en er een project van maken.'

Noordzij mag graag de metafoor van de appelboomgaard gebruiken. Stel, je bent de eigenaar van een appelboomgaard, de appels hangen vol en rond aan de boom, maar steeds komt er een groep jongens uit de buurt om die appels te jatten. Dan kun je twee dingen doen: of je zet hekken om de boomgaard en gaat er met een mitrailleur voor zitten. Dan knippen ze aan de achterkant een gat in het hek en gaan naar binnen als je slaapt. Of je geeft het na een paar keer schreeuwen op en gaat zitten mopperen dat al je appels gejat worden. 'Het zijn allebei keuzes met de rug tegen de muur. Kies voor de actieve variant. Zet een bordje in de tuin met: plukkers gevraagd. Zorg ervoor dat je weer de directeur wordt van je boomgaard.'

Zolang je kind nog aanspreekbaar is of reageert op een beloningssysteem, kun je gewenst gedrag opbouwen. Is hij niet of nauwelijks meer aanspreekbaar - en over die groep hebben we het hier - dan moet je ongewenst gedrag afbouwen. En dat is een totaal andere techniek, zegt Noordzij. 'Je moet kinderen aanspreken op het niveau waar ze zijn, niet waar je ze wilt hebben. Op welk niveau ze zitten, bepaal je met je timmermansoog. Hoe lager het niveau, hoe kleiner de stapjes.' Welnu, hoe te beginnen?

Maak een lijst van alle dingen die je wilt veranderen en kies er één uit. En dat is nog niet zo eenvoudig, want alles is irritant. Maar begin met het gedrag dat je het meest vervelend vindt. We gaan dit stap voor stap aanpakken. ➡

Louis Tavecchio, oud-hoogleraar pedagogiek aan de universiteit van Amsterdam, gaat nog een stap verder. Volgens hem is er een houding ontstaan waarbij ouders zichzelf op een voetstuk plaatsen, en moeders doen dat nog net even ietsje meer.

'Vroeger hadden we natuurlijk vooral grote gezinnen. Vijf kinderen of meer was eerder regel dan uitzondering. Tegenwoordig heeft meer dan zeventig procent van de gezinnen twee kinderen, waardoor ze logischerwijs een stuk belangrijker zijn geworden. Niet alleen voor de ouders zelf, maar ook voor de maatschappij. Kinderen zijn immers een investering in de toekomst, waar goed voor gezorgd dient te worden. Ouders plaatsen zich dan ook al snel boven de rest, want zij volbrengen tenslotte de zware taak om de toekomst op te voeden. Vooral bij moeders leeft dat idee erg. Dat komt mede omdat tegelijk met de verkleining van de gezinnen de feminisering van de samenleving op gang is gekomen. Vrouwen doen het steeds beter. Kijk alleen maar naar de hbo's en universiteiten, waar inmiddels tien procent meer vrouwen zit dan mannen. Moeders hebben een sterkere positie voor zichzelf verworven: als hoofd van het gezin, maar ook als kostwinner. Deels natuurlijk terecht, maar af en toe kun je je inderdaad afvragen of het niet een tandje minder kan.'

Dat vroeg Dorien, moeder van Kilty (6), zich ook af toen ze met haar moeder een rondje om ging en te maken kreeg met een Mijn kind eerst moeder. 'We stonden buiten een ijsje te eten toen er een kind op een fiets voorbij kwam scheuren. Bijna reed hij mijn moeder omver. Voordat ik er iets van kon zeggen, kwam zijn moeder op hoge poten naar ons toe. Of we niet konden uitkijken, want haar kind was bijna van zijn fiets gevallen. Of we wel doorhadden hoe erg dat mis had

kunnen gaan. Toen ik opmerkte dat het geen fietspad was, riep ze verontwaardigd uit: "Maar het is een kind!" Ik was zo verbijsterd dat ik er de hele dag aan heb gedacht.'

Aan de andere kant kunnen sommige mensen ook maar weinig hebben van andermans kinderen. In datzelfde vliegtuig begon een man in het gangpad geïrriteerd te zuchten en met zijn ogen te rollen toen bleek dat hij achter ons gezin moest plaats nemen. 'Nee toch,' zei hij best hard, 'we zitten toch niet achter die rotkinderen hè?' Ja, dan kan ik een rake opmerking ook niet binnenhouden. Maar volgens Steven Pont is de oplossing best makkelijk. 'We moeten af van het idee dat het kind het middelpunt is. De grap is namelijk dat dit beleid inmiddels ook bij kinderdagverblijven is doorgevoerd. Die hebben namen als Prinsjes en Prinsesjes, en op tafel ligt een pedagogisch plan met de titel: Het Kind Centraal. Dat is natuurlijk een pedagogisch gedrocht. We zijn al een individualistische samenleving. Nu is het belangrijk om kinderen te leren hoe zij centraal staan in de relatie tot anderen. Dat lijkt maar een kleine toevoeging, maar het is een groot verschil. Wil je rondrennen in een restaurant? Oké, maar hoe denk je dat dit voor andere mensen is? Dat is een tegenbeweging die nog maar mondjesmaat op gang komt. Bovendien zit het leven ook niet zo in elkaar. Je hebt nou eenmaal niet altijd de vrijheid om jezelf te zijn en te doen wat je zelf wilt. Nu schrikken kinderen zich op latere leeftijd vaak een hoedje wanneer dingen niet gaan zoals ze willen. Volgens recent onderzoek van Unicef hebben wij de gelukkigste kinderen van de wereld. Maar de tegenhanger is: we hebben ook de meeste twintigers en dertigers die in therapie gaan. Iets meer realiteitszin zou dus niet gek zijn.' ◀

**'Als er geen
gezag is,
wordt een kind
een soort dier.
Hij heeft
grenzen nodig,
naast liefde
en aandacht'**



Michiel Noordzij
Kinder- en
jeugdpsychiater
Michiel Noordzij
heeft ruim twintig
jaar ervaring met
de begeleiding
van opvoeders
bij forse gedrags-
problemen van
kinderen en
pubers.
Ook traint hij leer-
krachten, ouders
en hulpverleners in
zijn praktijk, geeft
workshops op
scholen in het re-
gulier en speciaal
onderwijs en
adviseert scholen,
zorgorganisaties
en bedrijven.

Waar het bij deze methode om gaat, is dat het voor alle partijen duidelijk moet zijn wat er gebeurt als het ongewenste gedrag optreedt. Zodat je geen discussie hebt op het moment zelf. Ieder incident kent drie momenten: ervoor, tijdens en erna. 'Als je tijdens gaat ingrijpen, ben je al te laat. Je begint als er nog helemaal niets aan de hand is.'

'Leg duidelijk uit welk gedrag je niet meer accepteert en welke sanctie daarop staat. Het maakt niet uit wat voor sanctie je hebt: die nodigt namelijk alleen maar uit tot steeds heftiger straffen als het niet werkt, of nóg teleurgestelder zijn. Het gaat erom dat je een sanctie hebt, die je consequent uitvoert. Zeg wat je gaat doen en doe wat je zegt. Het is net Martin Gaus: Hondje stout? Tikje op de neus. Hondje weer stout? Tikje op de neus. Hondje doet wat je zegt? Hondenbrokje.'

Vertoon je kind het ongewenste gedrag, dan geef je een waarschuwing. Je spreekt met hem af welke waarschuwing hij wil krijgen. Kleine kinderen laat je kiezen tussen een vinger omhoog of een gele kaart (dan hebben ze de illusie van een democratische keus). Daarna krijgt je kind een minuut de tijd om het ongewenste gedrag te herstellen.

Blijft hij doorgaan, dan volgt de sanctie. Die bestaat uit een time-out. Bijvoorbeeld: de

afpraak was dat er geen geschreeuw meer zou zijn aan tafel. Na de waarschuwing gaat Pietje ermee door. Pietje gaat de gang op. Na vijf minuten komt Pietje terug en dan wordt de tijd op de gang besproken, niet het incident. In - nu komt het - groeitaal. Trainen lukt alleen als je bemoedigend bent en daar heeft Noordzij een taaltrucje op gevonden. Is het goed gegaan op de gang, dan zeg je: 'Ik zag dat je al heel rustig was.' Daarmee vertel je eigenlijk: 'Wat goed, je hebt het al beter gedaan dan ik had verwacht.' Je kind groeit. Heeft-ie stampij staan maken, dan zeg je: 'Ik zie dat het nog moeilijk voor je is.' Daarmee spreek je de verwachting uit dat het in de nabije toekomst allemaal goed gaat komen.

Bij pubers werkt het anders. Een tiener stuur je niet meer naar de gang. Met een puber moet je ook helemaal de strijd niet aangaan, want die is al snel groter en sterker dan jij en voor je het weet sta je te duwen en te trekken. Een van de ingrepen die je kunt doen, en deze is met name geschikt voor alleenstaande moeders, is de omgekeerde time-out. Je spreekt af dat jij even ergens anders gaat zitten als het ongewenste gedrag optreedt. Noordzij: 'Als de aankondiging was dat je ruzie aan tafel niet meer accepteert, dan sta je na een waarschuwing op en ga je met je bord een aantal minuten ergens anders zitten. Als je daarna rustig terugkomt en geen inhoudelijk commentaar geeft, maar in groeitaal - dus in termen van "al" en "nog" - de situatie aan tafel beschrijft, is dat een hele krachtige ingreep. Het werkt, zelfs als pubers aanvankelijk nog iets hebben van: "kan mij het boeien", zelfs als ze met dingen zijn gaan gooien. Je moet het misschien nog een paar keer herhalen, de vensterbank zet je ook niet in één keer in de verf, maar uiteindelijk gaat er een zelfregulerend mechanisme optreden.'

**'Met een
puber
moet je
de strijd
helemaal
niet
aangaan,
want die
is al snel
groter
en sterker
dan jij'**

Te veel computeren is een groot en groeiend probleem vanaf een jaar of 10. Zeker bij jongens. Als je ze hun gang laat gaan, doen ze niets anders meer. En misschien heb je dat te lang door de vingers gezien. Jij hebt het ook druk en een gamend kind is een tevreden kind. Tot je op een gegeven moment ziet dat het de spuigaten uitloopt. Hij ziet zijn vrienden niet meer, doet niks aan zijn huiswerk en voert sowieso niets uit. Zie het tijd dan nog maar eens te keren. De



‘Welke sanctie je hebt, maakt niet uit. Het gaat erom dat je die consequent uitvoert. Zeg wat je doet en doe wat je zegt’

Zo spreek je je kind aan

Michiel Noordzij: ‘De manier waarop je iets zegt, is heel belangrijk. Je moet respect tonen voor het kind, maar niet voor zijn gedrag. Door je hier bewust mee bezig te houden, word je als ouder professioneler in het omgaan met moeilijk gedrag. Je begint met te zeggen: “Eigenlijk vind ik jou te groot om als een politieagent achter je aan te lopen.” Daarmee krijgt het kind iets te horen wat-ie normaal nooit hoort: dat hij groot is. Vervolgens geef je een korte uitleg waarom je dit doet. “Ik weet dat we allemaal gezellig aan tafel willen zitten.” En daarna herstel je met een zinnetje de hiërarchie: “En ik ga je daarbij helpen. We gaan het als volgt doen.” Daarmee ben je opnieuw de baas. Kinderen die nooit luisteren, leggen je op je rug. Als een torretje lig je te spartelen. Door te zeggen: “Ik ga je daarbij helpen en wel als volgt...”, sta je in één keer weer op je benen.’

hel breekt los als je alleen maar oppert dat het misschien tijd is om iets anders te doen, en om het af te toppen word je nog voor kutmoeder uitgescholden ook.

Noordzij: ‘Je hoeft geen medewerking te verwachten van je puber. Sterker nog: je kunt je maar beter instellen op scheldpartijen. Als je weet dat er weerstand komt, hoef je er ook niet bang voor te zijn en laat je je niet in de discussie val lokken.’ Want de afspraak is: twee uur per dag. Of één uur, wat je wilt, jij bent de baas. Een sanctie is bij pubers niet makkelijk, want je kunt niet achter ze aanlopen en ook niets afdwingen.

Noordzij: ‘Daarom begeleid je de sanctie met zinnen als: “En als ik merk dat het toch gebeurt, is dit wat je kunt verwachten.” Het gaat er ook hier niet om dat je de sanctie afdwingt of direct voor elkaar krijgt dat het ongewenste gedrag verdwijnt. Dat lukt niet en zou alleen maar extra strijd opleveren. Ze leren van een aangekondigde en steeds herhaalde sanctie. Daarmee laat je zien dat er wat jou betreft grenzen zijn en dat je consequent bent in het reageren op ongewenst gedrag.’ Noordzij heeft een voorbeeld van een mogelijke interventie.

Kijk eerst of je een afspraak met je kind kunt maken over de computertijd. Stel hem voor dat je na twee overtredingen een dag de stekker eruit trekt. Als je kind hier niet aan mee wil doen, constateer je dat het nog niet mogelijk is een volwassen afspraak met hem te maken. Niet erg,

je zult op een wat jonger niveau starten. Je vertelt dat jullie het een week op jouw manier doen en dat je dan weer een poging onderneemt om in gesprek te gaan. Dan kondig je een sanctie aan bij tijdsoverschrijding. Niet iets draconisch, want een zware straf op zich helpt niet; dat maakt je kind alleen boos en verongelukkig. Het gaat er opnieuw om dat je consequent bent in de uitvoering. Dus: zakgeld inhouden, niet meer naar training brengen, niet naar bepaalde uitjes gaan. Stuk voor stuk sancties die niets met computeren te maken hebben. De grap is dat hij er zelf voor heeft gekozen, daarin neem je hem uiterst serieus. In feite zeg je: je kunt het zo doen, maar dan is dit het gevolg. Je kunt aanvankelijk niet afdwingen of voorkomen dat je puber vier uur langer computer dan toegestaan. Maar hij wordt consequent afgerekend op het maken van deze keuze. Op de wekelijkse evaluatie wordt alleen het verloop van de oefening besproken, niet de gewenstheid ervan. Als je puber aangeeft zich nu wel aan de tijd te houden, blijft het programma intact.’

Natuurlijk zal je kind blijven proberen om discussies uit te lokken, daar is het een puber voor.

Hij zal vinden dat hij als 16-jarige ook rechten heeft en zelf mag beslissen. ‘Dan is de discussie heel eenvoudig. Je laat hem weten dat jij, als ouder, hem goed moet opvoeden en dat daar ruimte bij hoort, maar ook begrenzing. Over twee jaar kan hij besluiten elders te gaan wonen. Tot die tijd ligt de verantwoordelijkheid bij jou.’ Waarmee we weer aan het begin van het betoog zijn gekomen: je mag jezelf nu officieel directeur noemen van de appelboomgaard. ◀

Over zijn methode schreef Michiel Noordzij het boek *Echt Wel!* (€ 28,45), dat te bestellen is via de site www.echtwel.info. Hierin worden geen standaardoplossingen geboden, maar je leert geleidelijk een wijze van werken aan. Je wordt trainer van je kind in plaats van de afwachterende ouder.