



opvoeden

door Annie de Vreugd

Agressievelingen

En weer is Nederland opgeschrikt door zinloos geweld, nu op het voetbalveld. Een grensrechter is door een aantal jongens doodgeschoten. De discussie laait meteen op. De voetbalbond moet veel harder ingrijpen en die jongens voor het leven schorsen. Maar vooral: waar waren die ouders weer? De grensrechter vlagde een wedstrijd waar zijn eigen zoon in meespeelde. Maar de ouders van die agressievelingen waren natuurlijk nergens te bekennen toen hun kinderen de grensrechter te lijf gingen. Ze zullen er wel vaker niet geweest zijn, de opvoeding zal wel op een laag pitje hebben gestaan. Ons kind zou er niet eens over peinzen om zoets te doen, wij hebben hem van jongens af geleerd zijn handen thuis te houden.

Zeker, er zijn ouders die hun kleuter al niet corrigeren als hij een ander kind een blauw oog slaat of een slak doodtrapt. Bijten, slaan, krijsen tot het kind bijna stikt van woede. Er zijn inderdaad ouders die er niet warm of koud van worden of die zelf ook gaan krijsen en slaan. Je hebt er zelfs die hun kind de ferme raad geven vooral hard terug te slaan als een ander kind hen een klap of duw geeft.

Maar het merendeel van de ouders stelt grenzen aan uitingen van agressie en grijpt doorgaans in. En dat is nodig, want uit onderzoek is gebleken dat kinderen die al jong prikkelbaar waren, snaudden en mepten, geen spijt toonden als ze anderen of dieren kwetsten, ook op latere leeftijd vaak problemen opleveren. Een knokpartijtje is binnen de kinderlijke ontwikkeling heel normaal. Ouders voelen heel goed aan wanneer hun kind te ver gaat, op die momenten moeten zij grenzen stellen aan geweld. „Nee, zo gaan we niet met elkaar om. Dat doet pijn. Zo gaat dat speelgoed stuk. Probeer eens te zeggen wat er is

in plaats van te slaan of te krijsen.” Zijn ouders inderdaad de hoofdschuldigen van agressieve kinderen? Dat verwijt is maar ten dele terecht. Er is binnen de opvoeding bijna geen onderwerp waar meer over geschreven is dan agressie. Agressie op televisie en in computerspellen, antiautoritaire opvoeding, verveling, armoede, de lijst van mogelijke oorzaken van agressie is schier eindeloos. We horen al een paar decennia voortdurend dat we mondig en assertief moeten zijn en voor onszelf moeten opkomen omdat niemand anders dat voor ons doet. Het resultaat is een generatie die de ellebogenmentaliteit met de paplepel ingegoten heeft gekregen. We hoeven met niemand rekening te houden en wie in de weg staat kan een dreun krijgen. Er is ook veel onderzoek gedaan naar agressieverhogende factoren. Vaak genoemd zijn sociaaleconomische componenten als armoede en alcoholmisbruik. Agressieve ouders, het ontbreken van een warm nest als de ouders bijvoorbeeld gescheiden zijn. Aangeboren hersenletsel (mogelijk niet ondervonden) kan ook een oorzaak zijn.

Jongens van 15, 16 jaar zijn bovendien wandelende testosteronbommen. Dat betekent ook weer niet dat we alles maar van hen moeten pikken. Voetballen is een perfecte manier om hun agressie te sublimeren, we moeten daarom niet onze jongens nu allemaal van de voetbal af halen. Maar we kunnen escalaties vaak voor zijn door thuis en op de club de vaak al geldende regels en grenzen te handhaven niet te makkelijk denken dat agressie vanzelf wel over gaat. Ouders moeten hun kind een gevoel van geborgenheid bieden, veel met hem praten, weten waar hij uithangt. Ondanks grote inspanningen van ouders kan het dan nog gebeuren dat hun kind ontspoort.

Annie de Vreugd is orthopedagoog.



Illustratie Eliane Gerrits

In de regel gaan stellen in relatietherapie als ze elkaar echt niet meer kunnen luchten of zien.

Dan is het vaak te laat. Veel ruzie, weinig seks? Preventieve relatietherapie kan koppels dan net die boost geven die ze nodig hebben. „Ik weet nu weer dat het helemaal okay is om samen te zijn.”

door Ingrid Beckers

Zijn huwelijk met Ricardo (47) kon er na 5 jaar nog best meer door. Toch ontstond bij Koen een eerste beetje twijfel: zouden ze samen de 80 wel halen? „We verloren elkaar uit het oog. Jij hebt nooit aandacht voor mij en praat alleen vanuit de ratio”, was het verwijt aan mijn adres. Als reactie trok ik mezelf elke avond terug met de smartphone. Tot grote ergernis van mijn man.” Koen en Ricardo volgden samen het Houd-me-vast-programma, een workshop van zeven gesprekken voor stellen die hun relatie willen verbeteren nog voordat ze elkaar echt niet meer kunnen luchten of zien. Deze preventieve vorm van relatietherapie komt uit Amerika en is drie jaar geleden in Nederland geïntroduceerd door relatietherapeuten Annette Heffels en Berry Aarnoudse. „Stellen zoeken in de regel hulp als ze al ver aan het einde van de rit zijn”, vertelt Aarnoudse. „Ze zijn vastgeroest in bepaalde patronen waardoor het veel moeite kost en lang duurt om de relatie nog te reden, als die nog te reden valt. Ik adviseer koppels daarom hun relatie in een eerder stadium een goede onderhoudsbeurt te geven. Eén op de drie huwelijken en de helft van de samenlevingsvormen in Nederland strandt. Niemand wordt daar gelukkiger van. Met preventieve relatietherapie hopen we die cijfers ten gunste te keren. Hoe je een relatie begint, weet iedereen maar hoe zorg je ervoor dat je ook na vijf of tien jaar nog samen diepe verbondenheid voelt? Daar gaat het om.”

De Houd-me-vastmethode is gebaseerd op het zelfhulpboek van de Canadese psycholoog Sue Johnson. Sinds 2003 zijn van de Nederlandse vertaling *Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte en veilige(re) relatie* 40.000 exemplaren verkocht. Tijdens de workshop Houd-me-vast leren partners vooral te verwoorden wat ze op emotioneel vlak van elkaar verlangen en nodig hebben. Aarnoudse: „Relatieproblemen ontstaan meestal als partners emotionele boodschappen van elkaar niet meer horen. Ze vervallen in escalerende conflictpatronen zoals de klassieke protestpolka. Zij maakt hem ver-

wijten in de trant van: ‘Jij bent toch altijd weg of aan het werk.’ Hij voelt zich gediskwalificeerd en keert in zichzelf. ‘Verdomme, ziet ze niet dat ik me de pleuris werk om het gezin draaiende te houden?’ Op zijn stilzwijgen reageert zij nog heftiger: ‘Jij luistert ook nooit!’.

De seks houdt op en wat overblijft zijn twee mensen die zich alleen voelen, omdat ze geen echte gesprekken meer met elkaar voeren.”

Eerste stap van Houd-me-vast is het herkennen van conflictpatronen waarin een stel vastloopt. „We proberen dieescalatie te doorbreken om diepere emoties achter opervlakkige verwijten helder te krijgen. Vaak zit er pure angst onder, angst om de exclusieve plek in het hart van de ander te verliezen.”

Ander belangrijk onderdeel is pijnpunten uit het verleden bespreken. Door pijnlijke ervaringen met bijvoorbeeld belangrijke personen in hun jeugd kunnen mensen emoties en behoeftes minder goed delen. Daar worden ze kribbig van. Zodra koppels het over echte emoties uit het verleden gaan hebben, ontdekken ze diepere lagen bij de ander waardoor het makkelijker wordt begripvol naar elkaar te zijn. De relatie kan daar echt een boost van krijgen.” Daar moeten ze dan overigens in financieel opzicht best wat voor over hebben. Een

‘Het is nu twee weken geleden en hij heeft me nog steeds nergens mee naar toe genomen’

workshop Houd-me-vast kost 600 euro. Dat is voor veel mensen heel veel geld, beaamt Aarnoudse. Hij vindt dan ook dat hier een taak ligt voor de zorgverzekeraar. Maar, denkt hij ook, als het erop aankomt is de Houd-me-vast relatieboost nog altijd goedkoper dan een romantisch stedentripje waarin je beiden heel gezellig loopt te doen, terwijl je intussen van alles voelt waarvan je denkt: laat ik maar niets zeggen, want anders krijgen we ruzie.

„Er zijn momenten dat we als vanouds verliefd zijn en de seks is veel beter”, zegt Koen na een weekendje Houd-me-vast. „Door de gesprekken kwam ik erachter dat mijn met wantrouwen gevoede jeugd een grote rol speelt in onze relatie. Ik vond bijvoorbeeld dat seks met anderen moet kunnen. Dat idee is in de cursus aan het wankelen gebracht. Buiten de deur vrijen, was voor mij een manier was om mezelf in te dekken. Zo van: Ricardo zal toch niet altijd van me hou-



Afkicken van alcohol werkt anders bij vrouwen

Afkicken van de alcohol via de AA (Anonieme Alcoholisten) werkt evengoed bij mannen als bij vrouwen. Toch zijn er verschillen: mannen profiteren vooral van sociale contacten die hen helpen situaties te vermijden die drankgebruik uitlokken. Bij vrouwen is vooral de toename in zelfvertrouwen om van de drank af te kunnen blijven belangrijk.

→ <http://bit.ly/VpuG86>



Hoge bloeddruk? Ga wat langer slapen!

Mensen met licht verhoogde bloeddruk doen er goed aan hun nachtrust te verlengen. Een half uurtje extra slapen per nacht verlaagt de bloeddruk met ruim 10 mmHg (bovendruk). Dit blijkt uit een Amerikaans onderzoek onder 22 personen met licht verhoogde bloeddruk die aan het begin van de studie gemiddeld minder dan 7 uur per nacht sliepen.

→ <http://bit.ly/SIRsLI>



Dunne mensen hebben minder kans op acne

Ben je erg mager (BMI lager dan 18,5) dan heb je minder kans acne te krijgen. En hadden je ouders vroeger flink last van acne, dan neemt ook jouw kans op ernstig acne toe. Dit stellen Italiaanse onderzoekers op grond van een onderzoek onder 205 jongeren en jongvolwassenen met acne en 358 controepersonen.

→ <http://bit.ly/SIPGcV>