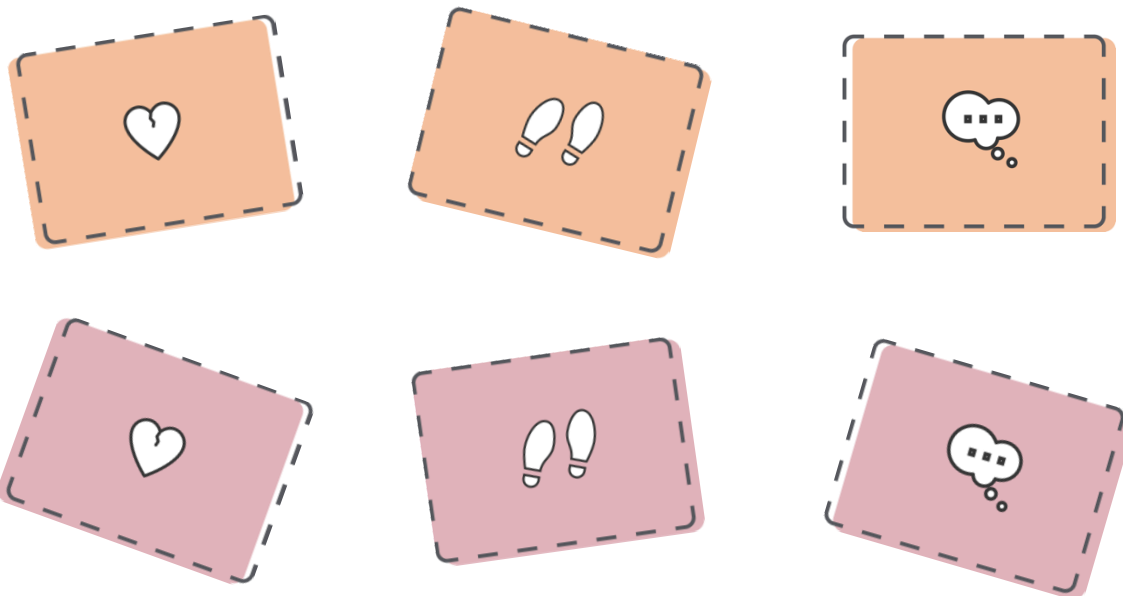


Ken jezelf – Ken de ander



Auteurs:

Ypke Hemminga

Sanna Koet

Marcia Lever

Veronica Baljé

Maroesjka van Nieuwenhuijzen

Dit product is ontwikkeld binnen het  **ZonMw** gefinancierde project:

*Voorkomen & Versterken – Lerende gemeenschap met en voor
gezinnen van ouders met een licht verstandelijke beperking*

In samenwerking met:



middin



Vormgeving:

**PER
SPEC
TIVE.**

Instructie Ken jezelf – Ken de ander

Waarom Ken jezelf – Ken de ander?

Ken jezelf – Ken de ander is ontwikkeld voor hulpverleners om een spanningsvolle dynamiek in de samenwerking met ouders met een LVB en jonge kinderen te herkennen en te doorbreken.

Vaders én moeders met een licht verstandelijke beperking (LVB) en jonge kinderen staan voor flink wat uitdagingen. Het is logisch dat zij daar hulp bij nodig hebben. De ouders zijn erbij gebaat dat we goed bij hen aansluiten. In de ideale situatie is sprake van een goede samenwerkingsrelatie: dit is een belangrijk werkzaam element. We weten dat zo'n goede band voor ouders met een LVB heel belangrijk is, om hulpverlening te doen slagen.

Toch lukt het niet altijd om constructief met deze ouders samen te werken. Hulpverleners hebben in hun werk met ouders met een LVB soms te maken met spanningsvolle interacties. Wanneer deze niet tijdig doorbroken worden, kan dit een duurzame samenwerking in de weg staan en zo ook goede hulp.

Gedrag bij de een kan vervelende gevoelens oproepen bij de ander: zoals gevoelens van wantrouwen, angst, frustratie, weerstand, onbegrip, etc. Zo'n gevoel heeft vaak invloed op je eigen handelen, en vervolgens ook weer op het handelen van de ander. Wederzijds kunnen deze gevoelens gevoed en versterkt worden, waardoor er een spanningsvolle dynamiek kan ontstaan.

Wat is Ken jezelf – Ken de ander?

Ken jezelf – Ken de ander is een reflectietool voor professionals en helpt je een spanningsvolle dynamiek met ouders te signaleren en te doorbreken om zodoende wederzijds vertrouwen te (her)winnen door:

- Het (h)erkennen van gedachten, gevoel, gedrag van jezelf.
- Het (h)erkennen van gedachten, gevoel, gedrag van de ouder.

Ken jezelf – Ken de ander maakt inzichtelijk vanuit welk gevoel of gedachte reacties van jezelf en/of van een ouder komen. En Ken jezelf – Ken de ander helpt het gedrag van jezelf en van de ouder beter te begrijpen, waardoor je beter kan aansluiten en zo de samenwerkingsrelatie kan verstevigen.

Voor wie is Ken jezelf – Ken de ander?

Ken jezelf – Ken de ander is speciaal ontwikkeld voor professionals die (direct of indirect) ondersteuning bieden aan ouders met een LVB (zoals bijvoorbeeld gezinsondersteuners, HouVast werkers, medewerkers van het sociale wijkteam, jeugdzorgwerkers of gedragswetenschappers). Ken jezelf – Ken de ander is ook breder inzetbaar, bijvoorbeeld voor andere groepen ouders, als er spanningen zijn in de samenwerking.

Wanneer gebruik je Ken jezelf – Ken de ander?

Ken jezelf – Ken de ander gebruik je wanneer er sprake is van een spanningsvolle dynamiek die van invloed is op de samenwerking met ouders met een LVB. Situaties waarin je dit kan herkennen zijn bijvoorbeeld wanneer:

- De samenwerking tussen jou en de ouder stagneert.
- Je een conflict, aanvaring of botsing hebt gehad met de ouder.
- Je merkt dat je opziet of weerstand ervaart om naar de ouder te gaan (je krijgt er bijvoorbeeld buikpijn van of je ligt er 's nachts van wakker).
- Je in contact met de ouder het gevoel hebt op eieren te lopen of veel spanning voelt, waardoor je niet doet of zegt wat nodig is.
- Je merkt dat de ouder weerstand ervaart om met jou te praten (ze zeggen bijvoorbeeld afspraken af, worden boos of zeggen niets).

Welke voorwaarden zijn er om met Ken jezelf – Ken de ander aan de slag te gaan?

- Er moet sprake zijn van een veilige situatie waarin je je gedachten en gevoelens durft te delen.
- Er moet sprake zijn van een veilige situatie waarin een ander zijn/haar gedachten en gevoelens durft te delen met jou. Je moet in staat zijn om deze te ontvangen.
- Je moet open staan om te onderzoeken wat er bij jezelf gebeurt.
- Je moet bereid zijn om vanuit dat inzicht stappen te ondernemen die helpend zijn in het doorbreken van de spanningsvolle dynamiek.
- Je moet de tijd reserveren om in rust aan de slag te gaan met het begrijpen van de interactie.

Waar bestaat Ken jezelf – Ken de ander uit?

De tool Ken jezelf – Ken de ander bestaat uit:

- Een speelbord (A3-formaat) waarop je de kaarten kunt leggen.
- 20 oranje Denk-kaarten, 20 oranje Gevoel-kaarten en 20 oranje Doe-kaarten voor jezelf.
- 20 roze Denk-kaarten, 20 roze Gevoel-kaarten en 20 roze Doe-kaarten voor de ouder.
- 20 gele Straks-kaartjes en 25 Nu-kaartjes.
- 36 blanco oranje en roze Denk-, Gevoel- en Doe-kaarten.



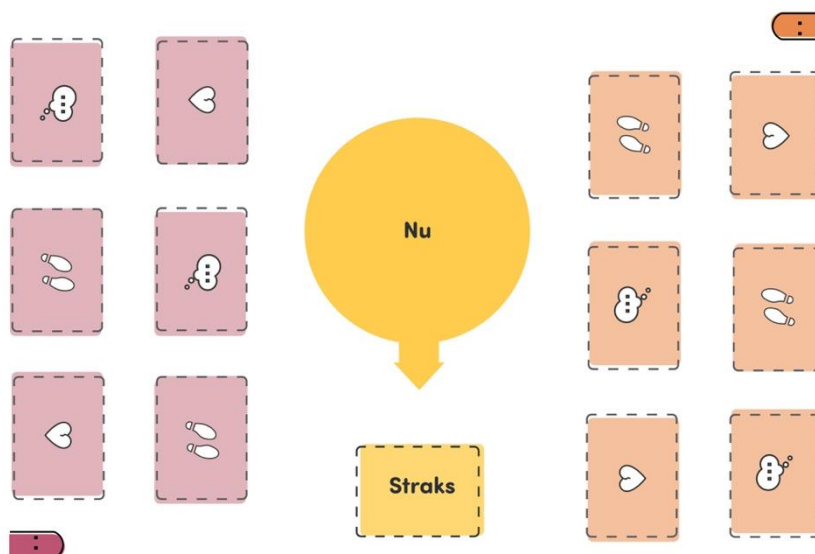
Ik denk



Ik voel



Ik doe



Hoe gebruik je Ken jezelf – Ken de ander?

Ken jezelf – Ken de ander kun je op drie manieren gebruiken:

1. Voor jezelf

Als hulpmiddel om individueel te reflecteren.
(zie pagina 6-7)

2. In samenwerking met anderen

Als hulpmiddel om met iemand anders te reflecteren.
(een gedragswetenschapper, collega, of teamleden)
(zie pagina 8-9)

3. In gesprekken met ouders

Als hulpmiddel om met de ouder de interactie te bespreken.
(zie pagina 10-12)

Aandachtspunt: het onderzoeken van de dynamiek door middel van het leggen van de kaartjes is een dynamisch proces. Deze toelichting kan helpen bij dit proces. Het biedt een kader, maar je kan hier altijd van afwijken. Houdt het doel voor ogen: met jezelf of samen met een ander een spanningsvolle interactie uitpluizen.

1. Voor jezelf

Vorbereiding

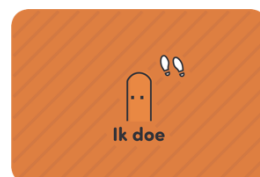
1.1 Start met het kiezen van een situatie die je kan gebruiken als vertrekpunt om de spanningsvolle interactie tussen jezelf en de ouder te onderzoeken en waarvoor je Ken jezelf – Ken de ander wil gebruiken.

Leg het speelbord voor je en gebruik deze. Wanneer je ervoor kiest alleen gebruik te maken van de kaartjes, zorg dan voor een lege tafel waarop je de kaartjes kan leggen.

Aan de slag

1.2 Beschrijf de spanningsvolle interactie tussen jezelf en de ouder (Nu). Vat samen en schrijf de kern van de situatie op het 'nu-kaartje' en leg deze in het midden van het speelbord of op tafel.

1.3 Onderzoek je eigen perspectief (oranje). Bedenk wat je deed, dacht en voelde. Zoek de oranje kaartjes die het meest passen bij jouw gedrag, gedachten en gevoel. Wanneer je niets kunt vinden dat past, gebruik dan een oranje blanco kaartje. Leg uiteindelijk de kaartjes op het speelbord of op tafel neer aan jouw kant van het bord, of aan de ene kant van de tafel.



1.4 Onderzoek het perspectief van de ouder (roze). Haal terug wat hij/zij deed, dacht en voelde. Zoek roze kaartjes die het meest passen bij het gedrag, de gedachten en het gevoel van de ouder. Wanneer je niets kunt vinden dat past, gebruik dan een roze blanco kaartje. Leg uiteindelijk de kaartjes op het speelbord of op tafel neer aan de kant van de ouder, of aan de andere kant van de tafel.

1.5. Neem de tijd en kijk naar de kaartjes die op het speelbord of op tafel liggen. Klopt het? Werk door tot de interactie kloppend is. Onderzoek de interactie aan de hand van de volgende vragen:

- Wat valt je op?
- Snap je jouw gedrag? Snap je jouw gevoel? Snap je jouw gedachten?
- Snap je het gedrag van de ouder? Snap je het gevoel van de ouder? Snap je de gedachten van de ouder?
- Snap je de interactie? Zie je hoe jij en de ouder elkaar beïnvloeden?

Verander de kaartjes die je hebt neergelegd als je denkt dat dat nodig is. Werk door totdat je denkt: ja, zo klopt het, dit is wat er mogelijk speelde.

1.6 Bedenk wat de reflectie je heeft opgeleverd en wat je kan doen om de spanningsvolle dynamiek tussen jezelf en de ouder te doorbreken en/of de samenwerkingsrelatie te verbeteren. Wat ga je concreet (anders) doen?

Voorbeeldvragen die kunnen helpen om de sleutel tot verandering te vinden, zijn:

- Wat kan je veranderen aan je eigen gedachten? Wat kan jou daarbij helpen?
- Wat zou kunnen maken dat jouw gevoel verandert? Wat zou daarvoor nodig zijn?
- Wat kan je veranderen aan je eigen gedrag? Hoe kan je dat concreet aanpakken?
- Als je de ouder zou vragen wat hij denkt dat jullie uit deze situatie zou kunnen halen (en de ouder zou een oprecht en helpend antwoord kunnen geven), wat zou hij dan zeggen?

Als het je helpt, schrijf dan je actie op het kaartje 'Straks'.

2. In samenwerking met anderen

Vorbereiding

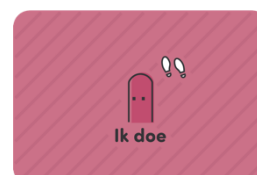
2.1 Start met het kiezen van een situatie die je kan gebruiken als vertrekpunt om de spanningsvolle interactie tussen jezelf en de ouder te onderzoeken en waarvoor je Ken jezelf – Ken de ander wil gebruiken.

Leg het speelbord voor je en gebruik deze. Wanneer je ervoor kiest alleen gebruik te maken van de kaartjes, zorg dan voor een lege tafel waarop je de kaartjes kan leggen.

Aan de slag

2.2 Beschrijf de spanningsvolle interactie tussen jezelf en de ouder aan je collega/team (Nu). Vertel in maximaal drie minuten kernachtig wat je collega's moeten weten om met je mee te denken. Vat samen en schrijf de kern van de situatie op het 'nu-kaartje' en leg deze in het midden van het speelbord of op tafel.

2.3 Onderzoek samen met je collega/team je eigen perspectief (oranje). Bedenk als inbrenger, aan de hand van de geschetste situatie, wat je deed, dacht en voelde. Zoek de oranje kaartjes die het meest passen bij jouw gedrag, gedachten en gevoel. Laat je door je collega's hierop kritisch bevragen: als je dat zo vertelt dan klinkt dat als..., zou het ook kunnen dat? Enz. Als inbrenger houd je de eindregie. Wanneer je niets kunt vinden dat past, gebruik dan een oranje blanco kaartje. Leg uiteindelijk de kaartjes op het speelbord of op tafel neer aan jouw kant van het bord, of aan de ene kant van de tafel.



2.4 Onderzoek samen met je collega/team het perspectief van de ouder (roze). Haal terug wat hij/zij deed, dacht en voelde. Zoek met elkaar roze kaartjes die het meest passen bij het gedrag, de gedachten en het gevoel van de ouder. Als inbrenger houd je de eindregie. Wanneer je niets kunt vinden dat past, gebruik dan een roze blanco kaartje. Leg uiteindelijk de kaartjes op het speelbord of op tafel neer aan de kant van de ouder, of aan de andere kant van de tafel.

2.5 Neem de tijd en kijk naar de kaartjes die op het speelbord of op tafel liggen. Klopt het? Werk door tot de interactie kloppend is. Onderzoek samen de interactie aan de hand van de volgende vragen:

- Wat valt jullie op?
- Snappen jullie jouw gedrag? Snappen jullie jouw gevoel? Snappen jullie jouw gedachten?
- Snappen jullie het gedrag van de ouder? Snappen jullie het gevoel van de ouder? Snappen jullie de gedachten van de ouder?
- Snappen jullie de interactie? Zien jullie hoe jij en de ouder elkaar beïnvloeden?

Verander de kaartjes die jullie hebben neergelegd als jullie denken dat dat nodig is. Werk door totdat je denkt: ja, zo klopt het, dit is wat er mogelijk speelde.

2.6 Bedenk wat de reflectie je heeft opgeleverd en wat je kan doen om de spanningsvolle dynamiek tussen jezelf en de ouder te doorbreken en/of de samenwerkingsrelatie te verbeteren. Wat ga je concreet (anders) doen?

Voorbeeldvragen die kunnen helpen om de sleutel tot verandering te vinden zijn:

- Wat kan je veranderen aan je eigen gedachten? Wat kan jou daarbij helpen?
- Wat zou kunnen maken dat jouw gevoel verandert? Wat zou daarvoor nodig zijn?
- Wat kan je veranderen aan je eigen gedrag? Hoe kan je dat concreet aanpakken?
- Als je de ouder zou vragen wat hij denkt dat jullie uit deze situatie zou kunnen halen (en de ouder zou een oprecht en helpend antwoord kunnen geven), wat zou hij dan zeggen?

Als het je helpt, schrijf dan je actie op het kaartje 'Straks'.

3. In gesprekken met ouders

Vorbereiding

3.1 Nadat je éérst zelf of met een collega/het team hebt gereflecteerd op de spanningsvolle situatie overweeg je om de tool met de ouder te gebruiken. Stel vast of de tool het gesprek over de spanningsvolle dynamiek kan ondersteunen.

- Heb je de oprechte intentie om de dynamiek te doorbreken?
- Schat je in dat de tool daarbij kan helpen?
- Zijn je eigen intenties zuiver (dus bijvoorbeeld niet: om je gelijk te halen, een grens te stellen, terecht te wijzen, je eigen gevoel te projecteren op de ouder, enz.)?
- Ben je in staat je eigen emoties te hanteren?
- Ben je bereid om de ouder te begrijpen en te horen?

3.2 Bedenk op welke manier je Ken jezelf – Ken de ander gaat gebruiken.

- Denk na over de situatie die je wil bespreken, op welke manier je dit wil gaan doen (met of zonder speelbord) en over de manier waarop je het werken met kaartjes wil introduceren aan de ouder.
- Kies welke 'kaarten' jij vanuit jezelf op tafel wil leggen. Niet al jouw gedachten en gevoelens lenen zich daarvoor. Je wil dat het gaat helpen om de samenwerkingsrelatie te verbeteren. Wees open en eerlijk (dat is dus niet hetzelfde als: zeg alles).
- Bereid je erop voor hoe jij tijdens het gesprek de voorwaarden blijft bewaken (veiligheid, sfeer, duur, lading, enz.).

3.3 Besluit samen met de ouder Ken jezelf – Ken de ander te gebruiken. Vraag de ouder of hij/zij met jou wil onderzoeken wat er gebeurd is. Leg het doel en het belang uit.

Voorbeeld 1: Vorige keer ging het niet goed tussen ons. Ik vind dat erg naar, ik zou graag willen dat we dat herstellen. Ik heb iets meegenomen dat ons misschien kan helpen, wil je dat met me proberen?

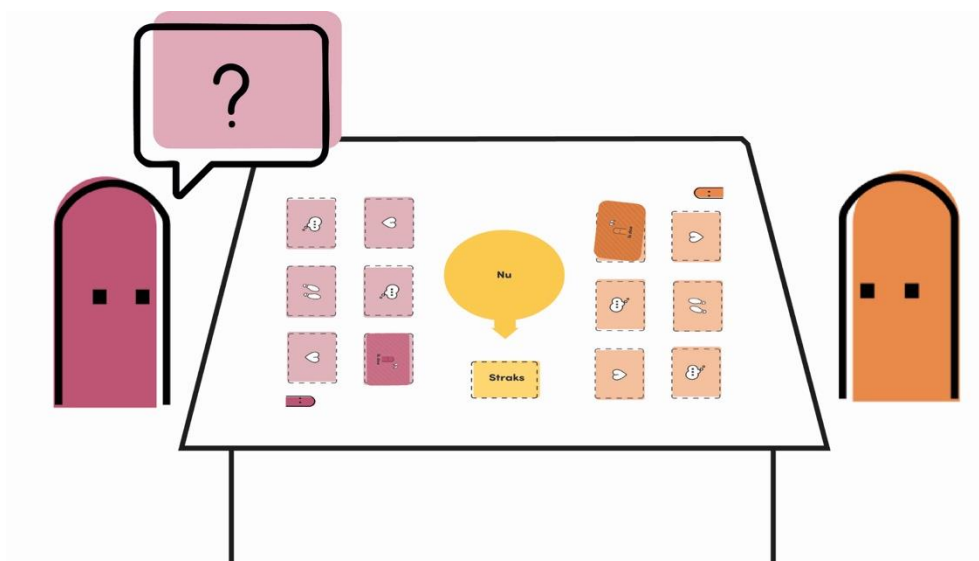
Voorbeeld 2: Ik merk dat onze gesprekken spannend zijn. Vind jij dat ook? Ik wil heel graag dat we fijn samenwerken en dat de sfeer goed is. Ik heb iets meegenomen dat ons kan helpen om te kijken hoe het komt dat er spanning is. Misschien zeg ik wel iets wat jou een onprettig gevoel geeft. Wil je dat samen met mij proberen?

- Bedenk met de ouder of het nodig is dat er naast jullie een ander of anderen ter ondersteuning aanwezig moeten zijn. Zorg daarbij voor wederzijds akkoord.
- Kies een tijdstip waarop jullie rustig kunnen praten en houd er rekening mee dat er een vervolggesprek nodig is.

Aan de slag

Bewaak tijdens het gesprek dat de emoties bij de ouder (en bij jezelf) niet hoger oplopen dan jullie kunnen hanteren. Aarzel niet om het gesprek af te ronden als het de spanning te hoog oploopt. Je kunt in stapjes werken en een volgende keer de draad weer oppakken.

3.4 Bespreek de spanningsvolle interactie tussen jezelf en de ouder met elkaar (Nu). Geef de ouder eerst ruimte om zelf te vertellen. Luister en geef erkenning. Waak ervoor dat je niet al naar oplossingen gaat, of gaat uitleggen waarom je doet wat je doet. Waardeer de inbreng van de ouder. Vat samen en schrijf de kern van de situatie op het 'nu-kaartje' en leg deze in het midden van het speelbord of op tafel.



3.5 Onderzoek het perspectief van de ouder. Haal samen terug wat de ouder deed, dacht en voelde. Zoek met elkaar roze kaartjes die het meest passen bij het gedrag, de gedachten en het gevoel van de ouder. Help daarbij als het nodig is door vragen te stellen, de ouder houdt de eindregie. Wanneer jullie niets kunnen vinden dat past, gebruik dan een roze blanco kaartje. Leg uiteindelijk de kaartjes op het speelbord of op tafel neer aan de kant van de ouder, of aan de andere kant van de tafel. Betrek in het gesprek wat jouw interpretaties waren van wat de ouder dacht en voelde, en check wat daarvan wel en niet klopt.

3.6 Voeg je eigen perspectief toe (oranje). Vertel wat je dacht, voelde en deed. Doseer hierbij welke kaartjes jij vanuit jouw perspectief toevoegt. Vraag de ouder ook: wat zag je mij doen? Wat denk je dat ik dacht en voelde? Zoek de oranje kaartjes die het meest passen bij jouw gedrag, gedachten en gevoel. Wanneer je niets kunt vinden dat past, gebruik dan een oranje blanco kaartje. Leg uiteindelijk de kaartjes op het speelbord of op tafel neer aan jouw kant van het bord, of aan de ene kant van de tafel.

3.7 Neem samen de tijd en kijk naar de kaartjes die op het speelbord of op tafel liggen. Klopt het? Werk samen door tot de interactie kloppend is. Onderzoek de interactie door de volgende vragen:

- Wat valt jullie op?
- Snap jij het gedrag van de ouder? Snap jij het gevoel van de ouder? Snap jij de gedachten van de ouder?
- Snapt de ouder jouw gedrag? Snapt de ouder jouw gevoel? Snapt de ouder jouw gedachten?
- Snappen jullie de interactie? Zien jullie hoe jullie elkaar beïnvloeden?

Verander de kaartjes die je hebt neergelegd als jullie denken dat dat nodig is. Werk samen door totdat je denkt: ja, zo klopt het, dit is wat er mogelijk speelde.

3.8 Bedenk samen wat de reflectie heeft opgeleverd en wat nodig is om de spanningsvolle dynamiek tussen jullie te doorbreken en/of de samenwerkingsrelatie te verbeteren. Wat gaan jullie concreet (anders) doen?

Voorbeeldvragen die kunnen helpen om met de ouder de sleutel tot verandering te vinden zijn:

- Wat kan jij doen als jij het gevoel hebt dat?
- Wat kan ik doen als gebeurt?
- Wat zou ik anders kunnen doen als?
- Als ik denk dat, dan zou ik Wat denk jij dat zou helpen?
- Wat kan jij doen als jij denkt dat?
- Als ik het gevoel heb dat, dan zou ik Wat denk je, zou dat helpen?
- Wat kunnen we samen doen als we merken dat?

Afsluiting

3.9 Kijk samen terug: hoe was het om het zo te bespreken? Bedank en waardeer.

Achtergrond Ken jezelf – Ken de ander

Intro

Vaders én moeders met een licht verstandelijke beperking (LVB) en jonge kinderen staan voor flink wat uitdagingen. Dat zij daar hulp bij nodig hebben is logisch. Ze zijn erbij gebaat dat we goed bij hen aansluiten. In de ideale situatie is sprake van een goede samenwerkingsrelatie: dit is een belangrijk werkzaam element. We weten dat dat voor ouders met een LVB heel belangrijk is, om hulpverlening te doen slagen. Toch lukt het niet altijd om constructief met deze ouders samen te werken. Zowel voor hulpverleners als voor ouders bestaan uitdagingen, die van invloed kunnen zijn op een goede samenwerking.

Gedrag bij de één kan vervelende gevoelens oproepen bij de ander: gevoelens zoals bijvoorbeeld wantrouwen, angst, frustratie, weerstand en onbegrip. Zo'n gevoel heeft vaak invloed op je eigen handelen, en vervolgens ook weer op het handelen van de ander. Wederzijds kunnen deze gevoelens gevoed en versterkt worden, waardoor er een spanningsvolle dynamiek kan ontstaan. Hoe komt dat? En wat kunnen we eraan doen?

In dit document leggen we uit wat de achtergronden zijn van de tool Ken jezelf – Ken de ander. Dat doen we in hulpverlenerstaal, niet in de taal van de ouders; in de tool zelf hanteren we begrijpelijke taal. We kijken eerst naar de dynamiek tussen ouders en hulpverleners. Daarna beschrijven we welke kwetsbaarheden er bij hulpverleners en bij ouders bestaan die de dynamiek kunnen verstoren. Tot slot gaan we in op wat de sleutel is om een spanningsvolle dynamiek te doorbreken: mentaliseren.

Wat maakt het samenwerken moeilijk?

Tussen de ouder en de hulpverlener bestaat een wisselwerking. Wederzijdse acties en reacties beïnvloeden elkaar. Je reageert op wat je hoort, ziet, en ruikt. Maar in de dynamiek is ook een 'onzichtbare, onuitgesproken en vaak niet (h)erkende emotionele onderstroom' aanwezig die – zowel bij ouder als hulpverlener – het gedrag in de interactie beïnvloedt. Wanneer je hier onvoldoende aandacht voor hebt, is de kans op wederzijds onbegrip groot en kan dit de samenwerking belemmeren.

De interactie tussen de hulpverlener en de ouder met een LVB, kan sterk beïnvloed worden door eerder opgedane (negatieve) ervaringen in het verleden, aannames, en vooroordelen. Dit kan worden vergeleken met een kwetsbare plek (zoals bijvoorbeeld een litteken). Op het moment dat zo'n kwetsbare plek in sociale interacties aangeraakt wordt, roept het een emotionele gevoeligheid op in het hier en nu.

- *Hoe voelt een moeder zich, die vaak in haar leven te horen heeft gekregen dat ze niets kan, en nu van de kraamverzorgster hoort dat ze de luier verkeerd aan doet?*
- *Hoe voelt de hulpverlener zich, die overuren draait in een gezin om een uithuisplaatsing te voorkomen, en van de vader de boodschap krijgt dat hij per direct met de ondersteuning wil stoppen?*

Wanneer een kwetsbare plek wordt aangeraakt, reageer je vaak vanuit een impuls en zonder reflectie. Deze automatische reacties zijn eigenlijk overlevingsmechanismen. Wanneer je vanuit een overlevingsstrategie handelt, ben je vooral gericht op zelfbescherming en je eigen behoefte, niet die van de ander. Wanneer de stress te hoog oploopt, kun je onvoldoende goed nadenken, oplossingen bedenken en rustig reageren op een ander. In plaats daarvan kom je in de overlevingsstand en is het alleen nog maar mogelijk om te 'vechten', 'vluchten' of 'bevriezen'.

- Vechten: een vader dreigt met een klachtenprocedure.
- Vluchten: een hulpverlener draagt het gezin over aan een collega.
- Bevriezen: een moeder doet de deur niet meer open en neemt de telefoon niet op.

Soms zet je bij voorbaat al (coping)strategieën in om juist te voorkomen dat een kwetsbare plek geraakt wordt, om een zeer onaangenaam gevoel te voorkomen. Bijvoorbeeld door lastigheden in de interactie te vermijden. Met zulk vermijdingsgedrag kun je de situatie ontlopen. Ook kan je veiligheidsgedrag inzetten: je zet je acties in om ervoor te zorgen dat een gevreesde uitkomst niet uitkomt. Beide strategieën zijn gericht op het veiligstellen van het 'zelf' en bemoeilijken de toenadering tot de ander.

Om welke kwetsbare plekken gaat het?

Zowel bij de hulpverlener als bij de ouder zijn er verschillende kwetsbare plekken die geraakt kunnen worden in de interactie met de ander. We werken een aantal mogelijke kwetsbare plekken uit, zonder daarin volledig te zijn. Ze geven een input om te onderzoeken wat achter het gedrag van jouzelf, én het gedrag van ouders zou kunnen liggen. Eerst sommen we kwetsbare plekken op die bij hulpverleners kunnen bestaan, daarna kijken we naar kwetsbare plekken bij ouders.

Kwetsbare plekken bij hulpverleners

Mindset

Over ouders met een LVB wordt nog veel gedacht en beweerd dat zij niet in staat zijn om kinderen op te voeden, en misschien denk je dat zelf soms ook wel. Het stigma rond ouderschap en LVB is sterk. We weten dat wanneer jij als hulpverlener denkt dat ouders niet kunnen opvoeden en het ook niet kunnen leren, dat een negatieve invloed heeft op de samenwerkingsrelatie.

Negatieve verhalen over jeugdzorg

Als hulpverlener doe je het in de ogen van 'de samenleving' niet gauw goed. De media, de politiek en het grote publiek zijn niet zuinig in hun oordeel als ze vinden dat 'de (jeugd)zorg faalt' in het veilig houden van kinderen. Dat maakt dat je super alert bent over de veiligheid van het kind. Bij ouders met een LVB heb je misschien wel extra het gevoel dat je op je hoede moet zijn, en dat er over je schouder mee wordt gekeken. Dat beïnvloedt de manier waarop je het gezin benadert en de mate waarin je rust ervaart om samen met het gezin te werken aan dat wat ertoe doet.

Daarnaast kan hoe de samenleving denkt over de tekortkomingen van de jeugdzorg en kinderbescherming, ook jouw geloof in het nut van de ondersteuning onderuithalen. Het kan maken dat je gaat twijfelen over wat je kan bereiken voor en met ouders. Ook dit is van invloed op het vertrouwen in je eigen competentie.

Emotionele afstand

Als je ouders als ‘lastig’ ervaart omdat ze moeilijk te bereiken zijn, weerstand hebben of niet open staan, ligt het op de loer dat jij jezelf ook emotioneel afstandelijk en minder open opstelt. Het kan maken dat je denken en reflectief handelen belemmerd worden. Soms leidt dat tot een ‘vijandige’ relatie en er kan zelfs een gevoel van afschuw ontstaan. Hoewel veel van ons dit soort gevoelens (een beetje) zullen herkennen, worden ze zelden openlijk besproken. Als er emotionele afstand is tussen jou en de ouder, dan zal er ook minder plek zijn voor empathie. En dat is zorgelijk, omdat empathie leidt tot betere uitkomsten én tot meer voldoening in je werk.

(Secundaire) traumatisering

Als hulpverlener maak je soms heftige dingen mee. Je kan daardoor tijdens het uitoefenen van je vak getraumatiseerd raken. Daarnaast kan er ook sprake zijn van secundaire traumatisering. Secundaire traumatisering is een onbewuste reactie van jou als hulpverlener op de traumatische verhalen van jouw cliënten. Je leeft je zó in de pijn van de ouder in, dat het bijna jouw eigen pijn wordt. Secundaire traumatisering is een belangrijk beroepsrisico, en kan leiden tot oververmoeidheid en overbelasting. En wie overbelast is, kan zich minder goed openstellen voor een ander. Het zware werk en de complexe verhalen waar je mee te maken krijgt kunnen maken dat je minder optimistisch wordt, hoop verliest en ‘compassie-moe’ wordt. Op allerlei manieren kan het werken met ouders met een LVB zijn tol eisen op hoe je je voelt en hoe je in de wereld staat.

Omgangsvormen & communicatiepatronen

Waar mensen met elkaar samenleven, ontstaan omgangsvormen (normen, opvattingen en waarden) en communicatiepatronen (manieren van denken, doen en spreken). Als je dezelfde omgangsvormen en gedragingen deelt, dan biedt dat een bepaalde mate van voorspelbaarheid in de interactie. Maar als de ander afwijkende denkpatronen, ideeën en reacties heeft, dan kan dat als onveilig ervaren worden. In de praktijk kan je geneigd zijn om de gezinssituatie vanuit je eigen omgangsvormen te bekijken. Wanneer je je hier onvoldoende bewust van bent, kan het gebeuren dat je het voor jouw onbekend gedrag sneller afdoet als ongepast of onjuist. Hoe groter het verschil is tussen jou en de ander, hoe makkelijker dit kan gebeuren.

Competentie & professionele identiteit

Als hulpverlener bied je hulp aan ouders en heb je veel praktische en organisatorische taken. Je werkt vaak samen met andere professionals en betrokkenen rondom het gezin. Iedereen heeft een eigen belang. Het is vaak een enorme uitdaging om hierin goed te laveren. Al wil je het nog zo graag goed doen, kritische vragen, uitingen van ontevredenheid of negatieve feedback zijn bijna onvermijdelijk in dit vak. Aangesproken worden op je kennis en kunde kan gevoelens van onzekerheid, frustratie, angst, demotivatie, boosheid, stress, etc. veroorzaken. Deze gevoelens kunnen invloed hebben op hoe jij je opstelt naar de ander.

Kwetsbare plekken bij ouders

Negatieve ervaringen en stigma

Ouders worden gestigmatiseerd, genegeerd, gekleineerd, gediscrimineerd. Dit gebeurt zowel in westerse als in niet-westerse culturen, soms meer openlijk, soms bedekt. Ouders hebben bovendien veel negatieve ervaringen met hulpverlening. Hulp is vaak niet goed op hun capaciteiten afgestemd, komt te laat, duurt te kort of voldoet in andere opzichten niet aan wat ouders nodig hebben. Daarbij is het maatschappelijk oordeel over 'ouders met een LVB' niet positief. Dat alles maakt veel ouders extra onzeker en afhoudend om aan zichzelf en anderen toe te geven dat iets niet lukt of moeilijk voor hen is.

Onveilige hechting

Veel ouders hebben een moeilijke jeugd achter de rug. Niet zelden hebben zij geen veilige band met hun eigen ouders ontwikkeld. Veilige gehechtheid wordt gezien als dé basis voor een gezonde sociaal- emotionele ontwikkeling, en onveilige gehechtheid staat dat in de weg. Als je onveilig gehecht bent, ervaar je de wereld sneller als bedreigend. Je hebt dan minder het gevoel dat het zin heeft om te zeggen wat jij nodig hebt. Je bent constant alert op bedreigingen. En je bent er zelf niet zo goed in om veilige relaties aan te gaan. Het kan het opbouwen van een relatie met de ander, en zo ook een hulpverlener, in de weg staan.

Misfit

Ouders kunnen in contact met een hulpverlener een misfit ervaren. Zij zijn vaak in een andere omgeving opgegroeid - in armoede, in een slechte wijk, binnen een andere cultuur - en hebben andere normen en waarden dan de hulpverlener. Hun achtergrond steekt vaak mager af tegen die van de hulpverlener. Dit kan een gevoel van minderwaardigheid oproepen. Niet alleen door de scheve machtsverhouding tussen hulpverlener en ouder, maar ook vanwege de verschillen in opleiding, cultuur, sociale klasse, leeftijd, etniciteit en capaciteit.

Negatieve verhalen over jeugdzorg

Veel ouders denken dat jeugdzorg, en de hulpverleners verbonden aan jeugdzorgorganisaties, er vooral op uit zijn om hun kinderen af te pakken. Als zij deze dreiging al niet ervaren vanuit hun eigen hulpverlener, dan kunnen zij deze nog altijd wel voelen jegens de organisatie en/of de gehele jeugdzorgketen. De eigen hulpverlener kan naar hun idee worden 'overruled', door bijvoorbeeld een hogergeplaatste persoon in de organisatie of jeugdzorgketen. De angst van ouders om hun kind kwijt te raken maakt dat ouders voortdurend op hun hoede zijn en onvoldoende veiligheid ervaren om hun zorgen op tafel te leggen.

Sociale informatieverwerking

Ouders hebben moeite met het verwerken van informatie in omgang met anderen: de sociale informatieverwerking. Wie sociale informatie minder makkelijk verwerkt is minder goed in staat om zich in een ander te verplaatsen, wat van invloed is op de waarneming en interpretatie van de ander. Bij het waarnemen doet iemand dan meer een beroep op eigen, vaak negatieve ervaringen en overtuigingen, en is geneigd sociale situaties vaker vijandig te interpreteren. In hun reactie zijn ze vaker geneigd te kiezen voor vermijdende, passieve en/of agressieve oplossingen (vechten, vluchten, bevriezen), in plaats van meer assertieve strategieën (discussie aangaan, opkomen voor jezelf).

Ontwikkelingstaken

Tegelijkertijd met het krijgen van een kind, zijn ouders nog volop bezig met het afronden van hun eigen ontwikkelingstaken op het gebied van autonomie, het opbouwen van een sociaal netwerk en het vormgeven van intieme relaties. De behoefte om de dingen zelf te doen en eigen keuzes te maken staat haaks op de bemoeienis en steun die anderen voor hen nodig vinden. Daarbij staan ze voor de extra ontwikkelingstaak om hun eigen beperkingen te erkennen.

Vaders

Specifiek voor vaders geldt dat zij zich door hulpverleners onderschat, niet gewaardeerd en buitengesloten voelen, en het gevoel hebben te moeten vechten voor erkenning. Als ze boos of gefrustreerd zijn, dan worden hun emoties door hulpverleners eerder als een bedreiging gezien.

Een sleutel tot verbetering: Mentaliseren

Mentaliseren kun je beschrijven als denken over voelen en voelen over denken. Dat wil zeggen dat je jezelf van buitenaf bekijkt (alsof je naar een film kijkt) en de ander van binnenuit ziet (waarbij je de gevoelens en gedachten die de ander zou kunnen hebben probeert te doorgronden). De kern van mentaliseren is dat je je bewust bent van het gedrag, het gevoel en de wensen van jezelf en van de ander, en dat je ontdekt hoe het je relatie met de ander beïnvloedt. Mentaliseren helpt om elkaar te begrijpen, van elkaar te leren en samen te werken.

Door te mentaliseren overzie je dus:

- de emotionele betekenis van het gedrag van de ouder,
- jouw eigen emoties en gedrag,
- wat dat bij de ouder oproept,
- wat de invloed van jouw gedrag is op de relatie met de ouder.

Om goed te kunnen mentaliseren past een basishouding waarbij je geïnteresseerd bent in wat de ander denkt en voelt. Een vragende, open, onbevooroordeelde stijl past daarbij. In de samenwerking met ouders bied je, net als een ouder ten opzichte van een kind (de Cirkel van veiligheid), afwisselend ondersteuning zodat de ouder zich veilig voelt, en stimulans om te leren en te exploreren. Je checkt steeds of de balans klopt: na een uitdaging volgt de veiligheid van de steun. Als dat lukt ontstaat een veilige basis voor samenwerking.

Omgaan met jonge ouders die niet goed kunnen mentaliseren is ingewikkeld. Want als in een interactie de ene persoon niet goed kan mentaliseren, kan dat het mentaliseren van de ander remmen. Dat wordt ook wel de ‘remmende cirkel’ van niet-mentaliseren genoemd. Zeker wanneer de situatie stressvol is, kan mentaliseren moeilijk zijn. De ouder kan jou vanuit de verwachting van onveiligheid tegemoet treden, en daarmee jouw inzet als hulpverlener in twijfel trekken. Als het je dan toch lukt om te mentaliseren, kunnen spanning en stress via het mentaliseren verminderd worden, en kan de veiligheid van de relatie tussen de ouder en jou verbeteren.

Trauma's (door huiselijk geweld, misbruik of mishandeling) kunnen het stresssysteem van jonge ouders met een LVB ontregelen. De ouder kan al bij een kleine aanleiding in een toestand schieten van hyperarousal (vechten, vluchten of niet opvallen) of hypoarousal (bevrozen). Wat de ouder dan nodig heeft is geruststelling, steun en veiligheid; niet één keer maar steeds weer. En wellicht ook (psycho)therapie voor het verwerken van een trauma.

Als denken en voelen in balans zijn en je je op je gemak en rustig voelt, lukt het meestal goed om te mentaliseren. Je kunt dan verschillende perspectieven doorzien. Je hebt de ruimte om emoties te ordenen en te uiten. Het lukt om aandacht te hebben voor gevoelens, gedachten, wensen en bedoelingen bij jezelf én de ouder. Mentaliseren gaat bijna intuïtief.

Maar hoe ervaren en kundig je ook bent, soms lukt het ook even niet. Dat is logisch. Wanneer je boos bent, wanneer het gedrag van de ouder je raakt of als je voelt dat je onheus bejegend wordt, dan kan dat maken dat je gestrest, bang, onzeker, boos of teleurgesteld bent. Mentaliseren gaat niet samen met zulke heftige emoties en in zo'n situatie is je open houding naar de ouder ver te zoeken. Maar op het moment dat je je daarvan bewust wordt, kan je weer in de ‘mentaliseerstand’ komen. Pas als je weer rustiger bent kun je echt gaan nadenken over jezelf, de ouder en jullie relatie. Heel bewust dus, het gaat dan niet vanzelf en intuïtief.

Hoe lukt het om de juiste betekenis, van 'binnen' (gevoelens, gedachten), aan 'buiten' (verbaal- en non-verbaal gedrag) te koppelen? Onze neiging is om te veel op het gedrag te letten als ouders defensief, agressief of afwerend reageren. We verliezen makkelijk oog voor de binnenkant, de betekenis van het gedrag, wat er 'van binnen' bij de ouder gebeurt: diens gevoelens en gedachten. Toch kan het jezelf en de ouder helpen om dat te onderzoeken en te verwoorden.

De tool

De tool Ken jezelf – Ken de ander is ontwikkeld om een spanningsvolle dynamiek in de samenwerking met ouders met een LVB en jonge kinderen te herkennen en te doorbreken. Het is een reflectietool die je helpt bij:

- het (h)erkennen van gedachten, gevoel, gedrag van jezelf,
- het (h)erkennen van gedachten, gevoel, gedrag van de ouder.

Door in openheid zelf, met collega's en/of met de ouders te kijken naar de spanningsvolle situatie vergroot je de kans om het wederzijds vertrouwen te (her)winnen.