

## Uitgewerkte voorbeelden van valkuilen

**Onderstaande tips over valkuilen komen uit “onderhoudsplannen” van diverse zaken. Aanvullingen zijn welkom!**

### **1. Ouders kennen de regels niet goed, of hanteren ze niet consequent / (nieuwe) regels zijn niet duidelijk.**

*Hoe kun je het herkennen?*

- regels verslappen, kinderen denken “het zal wel meevallen” en testen de grenzen;
- er zijn meer misverstanden over de regels en afspraken;
- er is meer discussie over de regels en afspraken;
- er volgt geen consequentie als de jongere niet luistert;
- er volgt geen consequentie als de jongere wel luistert;
- jongere gaat ouders tegen elkaar uitspelen.
- je merkt dat je veel uitzonderingen maakt;
- de jongere klaagt dat je “het niet goed doet”;
- je vult de tabel niet meer in;
- je kent de regels zelf niet meer goed;
- je improviseert regelmatig consequenties.

*Wat kun je doen?*

- afspraken goed kennen (en zo nodig regelmatig doorlezen);
- (nieuwe) regels duidelijk op papier vastleggen;
- de regels erbij pakken en weer consequent reageren (zowel positief als negatief!);
- maak niet teveel uitzonderingen;
- als dit niet zo gemakkelijk gaat, of als je merkt dat je partner niet meer consequent genoeg is: ga een gesprek aan als ouderteam. Vraag de ander of hij/zij dit ook herkent en probeer vervolgens na te gaan hoe dit gekomen is. Ga tenslotte na hoe je elkaar kunt helpen om consequent te blijven.
- het naleven van de regels en consequenties zien als een gezamenlijke inspanning: hoe kun je de ander helpen consequent te handelen in plaats van verwijten maken.
- beloningen zichtbaar maken;
- als het niet zo gemakkelijk is de regels weer toe te passen: een fit maken;
- dagelijks de tabellen invullen (en je kinderen dit ook laten weten).

### **2. Ouders verliezen TEAMWORK!**

*Hoe kun je het herkennen?*

- het lukt niet om discussies oplossingsgericht te houden, maar je verzandt in het maken van verwijten;
- je bijt je vast in je eigen mening en probeert de mening van de ander niet te begrijpen;
- een meningsverschil wordt een ruzie;
- jullie hebben geen overleg meer over (nieuwe) regels;
- jullie bespreken uitzonderingen niet samen, voordat je deze maakt/toestaat;
- je vindt dat de ander niet opmerkt/waardeert/erkent wat je probeert te doen of hebt gedaan.

*Wat kun je doen?*

- benoemen dat je merkt dat jullie samen in deze valkuil trappen!
- Je in discussies houden aan het plan dat jullie daarvoor gemaakt hebben:
  - o We maken elkaar geen verwijten. Kritiek is niet hetzelfde als een verwijt, zolang het doel is om SAMEN tot betere samenwerking te komen.
  - o Een discussie zou moeten starten met het presenteren van de standpunten zonder onderbrekingen van de ander.
  - o We gaan proberen de mening van de ander met respect te ontvangen.
  - o We gaan geen oude koeien uit de sloot halen.
  - o We blijven kort en to-the-point.
  - o We proberen ondanks mogelijk moeilijke onderwerpen een “luchtige en open sfeer” te houden.

- We laten bedenktijd in nadat we een afspraak hebben gemaakt.

Discussies over “moeilijke” of ingewikkelde onderwerpen, pakken we voorlopig zo aan:

1. we presenteren allebei ons standpunt over de zaak, zonder onderbrekingen van de ander.
2. de discussie over het punt start met bovenstaande aandachtspunten op de voorgrond.
3. als we tot een conceptafpraak komen, zetten we die op papier.
4. we gunnen elkaar een paar uur bedenktijd, om te kijken of je echt kunt vinden in de opgeschreven afspraak.
5. we komen weer terug bij elkaar en maken de afspraak definitief, of (als een van de twee zich niet in de afspraak kan vinden), gaan we opnieuw verder bij stap 2.

### **3. Ouders staan toe dat hun “rode knoppen” ingedrukt worden.**

*Hoe kun je het herkennen?*

- kinderen leiden je van een onderwerp af door doeltreffende (kwetsende) uitspraken te doen;
- kinderen krijgen je uit evenwicht door onderwerpen aan te roeren die niets met het onderwerp van de discussie te maken hebben.
- Ook naar je partner heb je rode knoppen; ben je hiervan bewust.

*Wat kun je doen?*

- to the point blijven;
- niet ingaan op wat de ander zegt, maar het gesprek terug brengen op het onderwerp waar het om gaat;
- materiaal “rode knoppen” nog eens doornemen en voor jezelf duidelijk hebben wat je rode knoppen zijn. Eventueel je partner vragen om hierover mee te denken.

### **4. Negatieve focus.**

*Hoe kun je het herkennen?*

- je maakt alleen maar opmerkingen over dingen die niet goed gaan;
- je maakt anderen geen complimenten;
- je vindt het moeilijk om te bedenken wat de ander goed doet;
- je gaat piekeren/oppotten;
- je gaat te lang praten en haalt oude koeien uit de sloot.

*Wat kun je doen?*

- bewust complimenten blijven maken (ook voor dingen die al langer goed gaan);
- jezelf dwingen te kijken naar (kleine) dingen die goed gaan, voordat je zegt wat er niet goed gaat;
- tijdig aangeven wanneer je iets dwars zit, zodat het niet onnodig groot wordt;
- bewust activiteiten buiten het gezinsleven plannen. Zorg voor een actief sociaal leven.

### **5. Monitoring van ouders verslapt.**

*Hoe kun je het herkennen?*

- je weet niet meer met wie Karin omgaat of waar ze is;
- Karin is lang van huis;
- Karin geeft geen telefoonnummers/contactgegevens van haar vrienden;
- Je weet niet hoe het met Karin gaat op andere gebieden dan thuis (school, sportclub etc.).

*Wat kun je doen?*

- oprechte, ontspannen interesse blijven houden en tonen voor de dagelijkse besommeringen van Karin (geen derdegraads verhoor, maar gewoon “tijdens de thee”);
- eisen dat je contactinformatie krijgt en anders geen toestemming geven om te gaan;
- contacten onderhouden met andere ouders, docenten, trainers etc.
- consequenties strak hanteren / invoeren indien nodig.

## 6. Het gaat niet goed op school.

*Hoe kun je het herkennen?*

- Karin komt chagrijnig uit school;
- Karin gaat niet (graag) naar school;
- Zorgelijke signalen van docent.

*Wat kun je doen?*

- dit met Karin bespreken en vragen wat er mis is en of ze zelf weet hoe ze het aan moet gaan pakken;
- als dit gesprek niet van de grond komt: contact opnemen met docente om te ondernemen actie te bespreken.

## 7. Ouders gaan de discussie aan met de jongere.

*Hoe kun je het herkennen?*

- je hebt vaker discussies;
- de jongere probeert vaker om regels te buigen;
- situaties dreigen vaker uit de hand te lopen;
- je dwaalt gemakkelijk van onderwerpen af;
- je hebt er moeite mee om een discussie af te kappen.

*Wat kun je doen?*

- verwijzen naar de regels en afspraken (die ergens hangen) en verder niet reageren;
- als je vindt dat de jongere een punt heeft: reageer er op dat moment niet op en bespreek het eerst met je partner, of overdenk het later nogmaals. Pas vooral op voor uitspraken als: "Ik vind dat je gelijk hebt, maar ik wil eerst met je vader/moeder bespreken of die het daar ook mee eens is."
- zelf eerst verzinnen "wat vind ik?" voordat je een discussie aangaat;
- als je merkt dat het niet meer over het onderwerp gaat, direct terug gaan naar dat onderwerp (bijvoorbeeld door "reflectoren" te gebruiken: "kan zijn, maar daar hadden we het nu niet over" of "daar kunnen we een andere keer over praten, nu wil ik het hebben over .....". Ben je er van bewust dat je zelf ook kunt afdwalen (andere zorgen, oude koeien etc.).
- laat je niet dwingen tot een antwoord/beslissing/handeling. Als je kinderen gaan drammen: "Als je nu een antwoord wilt is het nee, als je me tijd geeft om er over na te denken, zou dat kunnen veranderen."
- kap een discussie af als hij niet meer "functioneel" is.
- ga niet in op provocaties ("Jij luistert ook nooit!", "Je doet nooit iets voor me!" etc.).

## 8. Ouders raken in paniek / praten zich in de put.

*Hoe kun je het herkennen?*

- je bent impulsief afgeweken van het plan dat je had;
- je neemt beslissingen zonder dit te overleggen;
- je gaat doemdenken;
- je zegt afspraken met vrienden af omdat je somber bent;
- Je bent lusteloos, somber;
- Je bent inactief, passief;
- je blijft "malen".

*Wat kun je doen?*

- zie "Omgaan met zorgen";
- je steunfiguren bellen en overleggen/met hen praten;
- vragen of je steunfiguren jou bellen als ze niets van je horen;
- blijven zorgen voor activiteiten voor jezelf (ook al moet je dan eens een oppas regelen).

## **9. De jongere gaat om met negatieve leeftijdsgenoten.**

*Hoe kun je het herkennen?*

- je weet niet met wie de jongere omgaat of waar hij naartoe is;
- de jongere wil niet vertellen met wie hij omgaat.

*Wat kun je doen?*

- maak een "monitorplan". Dit betekent dat jullie zicht willen gaan krijgen op wie/wat/waar/wanneer vragen als de jongere iets wil gaan doen. In dit plan zit in ieder geval de voorwaarde dat de jongere contactinformatie geeft van degene met wie hij omgaat of waar hij naartoe gaat. Ook staan er consequenties in als de jongere zich niet aan de afspraken houdt (tijden van thuiskomen, geen informatie geven, liegen etc.). Ook staat er een plan in om via andere kanalen aan informatie te komen. Duidelijk staat beschreven wie wat doet en wanneer gekeken wordt of het plan werkt.
- Een positieve invulling van zijn (vrije) tijd stimuleren.
- Indien nodig: een regel (met bijbehorende consequenties) maken.

## **10. Discussies voeren in het bijzijn van de jongere.**

*Hoe kun je het herkennen?*

- je merkt dat het gebeurt;
- je merkt dat jullie ruzie hebben om een probleem dat de jongere veroorzaakt heeft, terwijl de jongere zelf geen probleem meer heeft;
- het lukt de jongere jullie tegen elkaar uit te spelen.

*Wat kun je doen?*

- met elkaar afspreken wanneer een goed moment is om ergernissen te bespreken;
- als het toch gebeurt: in het gesprek zelf duidelijk maken dat je er liever op een ander moment op Terugkomt;
- je beseffen dat jullie aan dezelfde kant staan.

## **11. De jongere gaat weer drugs gebruiken.**

*Hoe kun je het herkennen?*

- drugstesten afnemen
- zijn gedrag goed blijven volgen. Als het drastisch verandert of als hij een verandering laat zien in zijn eetpatroon, zou je een test af kunnen nemen.

*Wat kun je doen?*

- duidelijke consequenties stellen!
- kamer controleren
- toezicht verscherpen
- zorgen dat de jongere geen grote geldbedragen tot zijn beschikking heeft
- overleg zoeken met ouders van vrienden

## **12. De jongere heeft geen dagbesteding meer.**

*Hoe kun je het herkennen?*

- Hij zit thuis.
- Je krijgt berichten van school/werkplek.

*Wat kun je doen?*

- VAC inschakelen;
- thuissituatie minder aantrekkelijk maken (daginvulling maken, overdag geen internet of tv etc.);
- helpen met eventuele sollicitaties.

### **13. Je maakt geen gebruik van je steunfiguren.**

*Hoe kun je het herkennen?*

- je hebt geen contact meer met ze (of minder frequent dan normaal);
- je blijft "malen" / met problemen rondlopen;
- kleine problemen worden groter;
- je hebt het gevoel dat je er helemaal alleen voor staat;
- je wordt somber.

*Wat kun je doen?*

- structurele afspraken met je steunfiguren maken en met hen "vaste" dingen bespreken;
- je steunfiguren vragen om zelf ook contact op te nemen als ze een tijdje niets van je horen;
- hulp accepteren;
- ook (misschien wel JUIST) als het goed gaat blijven afspreken / iets leuks gaan doen.