

Leerproces van ouderschap:

“Geef kinderen de ruimte bij hun eigen zoektocht”



Ouderschapscoach Yol Kuijer begeleidt ouders in het leerproces van ouderschap, onder andere via het NCFs-project ‘Coaching na diagnose’. Ouders van een kind met een chronische ziekte zijn naast partner en ouder tevens zorgverlener en kunnen daar op verschillende manieren mee omgaan, ook als het gaat om therapietrouw. “Veel ouders denken: ‘rond 12 jaar moeten we ons kind toch wel leren dat hij zelf zijn pillen gaat innemen.’ Maar dan ben je eigenlijk al te laat.”

“OUDERSCHAPSCOACHING GEEFT OUDERS HANDVATTEN OM PROACTIEF TE ZIJN

Aandachtspunten

Omdat ouders zo gericht zijn op de zorg voor hun kind, vergeten ze zichzelf vaak. Een van de belangrijkste tips die Kuijer aan ouders geeft is dan ook: zorg goed voor jezelf. “Dat speelt ook een rol bij therapietrouw. Kinderen leren dat zorgen voor jezelf belangrijk is. Je kunt een kind van 4 of 5 jaar al taakjes geven bij hun eigen behandeling. De pillen en het vernevelen horen bij het leven met CF. Je geeft een kind steeds iets meer verantwoordelijkheid. Als je daarmee pas begint in de pubertijd, wanneer geen enkele puber verantwoordelijkheid wil hebben, dan ben je eigenlijk te laat.”

Ruimte geven

Ouders willen het beste voor hun kind en willen ook zo veel mogelijk risico’s wegnemen. Als kinderen ‘s morgens uit bed komen, vragen ouders al: ‘heb je je medicijnen al genomen, denk je aan het vernevelen?’ “Het is heel pittig om daar voortdurend op te worden aangesproken en steeds te worden geconfronteerd met je ziekte, zeker in de pubertijd. Jongeren zijn dan bezig met de vraag: wie ben ik? Wie ben ik naast de CF? Je bent niet de CF, maar je hebt CF. Wat ouders vaak onbedoeld doen, is zeggen: ‘je bent dat wel’. Je moet je medicijnen innemen, want anders gaat het niet

goed. Eigenlijk zouden ouders hun kind echt de ruimte moeten geven om hun eigen zoektocht te doen. Net als kleine kinderen die leren lopen. Die doen dat ook met vallen en opstaan. In feite zou dat bij pubers in het kader van therapietrouw ook goed kunnen werken. Dat een ouder zegt: 'nu ging het fout, maar wat heb je nodig om het goed te kunnen doen?' En als het lukt geeft dat de puber een goed gevoel."

Kuijer raadt ouders aan om samen met hun kind na te denken over de beste manier om bijvoorbeeld niet te vergeten de medicatie te slikken of het vernevelen zo makkelijk mogelijk te maken in plaats van risico's weg te nemen door hun kind te controleren. "Het werkt vaak goed, zeker bij jongeren, om bijvoorbeeld een keer per week even om de tafel te zitten en te vragen: 'hoe is deze week verlopen?' Dan krijgt het kind ook waardering voor wat hij zelf heeft gedaan. Pubers hebben onvoorwaardelijke beloning nodig en geen straf als ze iets niet hebben gedaan."

Schuldgevoel

Ouders voelen zich vaak schuldig over het feit dat hun kind CF heeft. "Maar dat schuldgevoel kun je niet bij je kind neerleggen", zegt Kuijer. "En het kind voelt zich ook vaak schuldig over de gevolgen die zijn of haar ziekte heeft voor het gezin: de medicijnen, het vernevelen, letten op voeding. Daar kan veel druk op staan en de sfeer in huis verstoren." Voor kinderen is het belangrijk dat ouders consequent zijn in hun handelen; het geeft ze een veilige thuishaven. Kinderen wennen aan die patronen. Dit geeft ze structuur en herkenbaarheid in hoe het gezin dingen doet.

Ouderschapscoaching kan volgens Kuijer zinvol zijn als er bijvoorbeeld spanning is in de relatie en ouders niet op een lijn zitten. "Je hoeft niet allemaal precies hetzelfde te doen. Dat papa het iets anders doet dan mama, is niet erg. Maar het moet wel consequent zijn." Ook voor ouders die heel beschermend zijn en het liefst een glazen stolp om hun kind heen zouden willen plaatsen, kan coaching helpen. "Het gaat

dan om hun eigen angst. Je moet als ouder in staat zijn om onderscheid te maken tussen wat jouw angsten en beweegredenen zijn en wat voor je kind goed zou zijn. Een kind moet zichzelf nog leren ontdekken. Hij ontdekt de eerste jaren alleen nog: wat kan ik met mijn lijfje? Dat gaat allemaal niet bewust, maar op gevoel. En als het kind die eerste jaren heel veel angst meekrijgt van de ouders, dan merkt hij dat op in zijn lijf: 'hier is iets heel spannends aan de hand. Ik moet het wel goed doen en ik wil het goed doen voor papa en mama.' Dat werkt door."

Vertrouwen

Kuijer gelooft dat elke ouder het allerbeste voor zijn kind wil en dat ook doet. "Maar soms ben je je niet bewust van andere mogelijkheden en wat jouw gedrag voor impact kan hebben op je kind. Of dat een broertje of zusje heel andere informatie van die ouder krijgen. Dat is voor kinderen heel verwarrend." Zowel het kind als de ouders moeten leren omgaan met de ziekte. Voor jongeren is het belangrijk dat ze dat op hun eigen manier mogen leren. Kuijer vervolgt: "Als dat niet helemaal jouw weg is, als ouder, is het wel belangrijk vertrouwen in het kind te hebben. Ook vertrouwen moet groeien. Als je als ouder steeds meer vertrouwen krijgt, voelt het kind dat ook en kan hij steeds meer op zichzelf vertrouwen. Dan krijg je een heel ander proces dan dat je er als ouder bovenop zit en alles probeert in de hand te houden. Een kind mag ook fouten maken. Daarom is de onvoorwaardelijke steun die je als ouder geeft, zeker in de puberleeftijd, zo belangrijk." Ouderschapscoaching geeft ouders ook handvatten om proactief te zijn en vooruit te denken over wat nodig is om de volgende periode in te gaan. Wat heeft het kind nodig en wat hebben de ouders nodig? "Dat kan de sfeer in huis positief beïnvloeden."

"Als kinderen pas in de puberteit eigen taken rond therapietrouw krijgen, ben je eigenlijk al te laat"