

Kinderen: last of lust?

Ouderschap: is dat leiden of lijden? Lust of last? Heel wat vaders en moeders twijfelen of ze wel goed bezig zijn. De tijdgeest en de drukke agenda's zijn niet echt een hulp, integendeel. Herlinde Anthonissen leert met de opvoeding worstelende ouders hoe ze, via zelfmanagement, een betere coach van hun kinderen kunnen worden.

Door *Peter Van Dyck* ■ Illustratie *Geert Vervaeke*

Onze maatschappij is individualistisch. Ieder leeft in een besloten wereldje. Niet alleen de gezinnen zijn tegenwoordig minder groot, ook het sociale netwerk waarop we kunnen terugvallen krimpt. Het gevolg is dat we als opvoeders veel minder de kans krijgen om van elkaar af te kijken. Omdat ze geen referentiekader hebben, twijfelen ouders zich te pletter. Doen we het wel goed? Met hun vragen over de kinderen gaan ze zelden bij elkaar te rade. Advies zoeken ze elders. Bijvoorbeeld bij coach Herlinde Anthonissen. Zij richtte ooit De Puzzel op, een centrum voor leermoeilijkheden, en is tegenwoordig ook actief als bedrijfsadviseur met haar bureau Cenzes – Management

Academie. De raakpunten tussen de twee werelden waarmee ze in contact komt, die van het kind en die van de ondernemer, brachten haar op het idee om ouders de principes van zelfmanagement bij te brengen. Het was haar namelijk opgevallen dat leidinggevenden tijdens coachingsessies vaak te kennen gaven: „Wat ik hier leer, is perfect toepasbaar op het thuisfront.”

Ben je een echte leider voor je kinderen of onderga je hun grillen? In deze tijden is dat voor een pak ouders een brandend thema. Zowel in bedrijven als in gezinnen ziet Anthonissen hetzelfde fenomeen: „Als je het voor jezelf niet helemaal op een rijtje hebt, is het heel moeilijk om anderen te sturen. Als je als ouder niet duidelijk weet welke richting je uit wilt met de organisatie van je gezin, is het



„Gun je kind zijn opstandigheid, maar laat niet over je heen lopen.”

niet simpel om leiding te geven en durven kinderen het roer wel eens over te nemen.”

Stilaan beginnen steeds meer mensen zich hardop vragen te stellen bij de vrije opvoeding. Zijn we niet te lang té permissief geweest? Ouders zouden een uitweg kunnen vinden in het 'situationeel leiderschap' dat in de bedrijfswereld in zwang is. Dat betekent concreet: dansen op de slappe koord tussen democratie (je kinderen inspraak geven) en directief leiderschap (knopen doorhakken). „Het is nooit gezond om in uitersten te vervallen”, oordeelt Herlinde Anthonissen. „Anarchie in het huishouden lijkt me geen goed idee, een totalitair regime al evenmin. Het verstandigste is in de middenzone te bewegen. Of je de regels doet gelden dan wel overleg pleegt met je kinderen, moet van situatie tot situatie bekeken worden.”

LEIDING GEVEN

Herlinde Anthonissen komt vaak ouders tegen die bang zijn om lijnen uit te tekenen. „Vorige week vertelde een vrouw me dat ze haar puberdochter verboden had ergens naartoe te gaan. Uiteraard reageerde die dochter verbolgen: 'Ik mag hier niets!' De moeder was ontdaan door de felle reactie. Nochtans, het is je plicht als ouder om grenzen te stellen. Eigenlijk vragen die kinderen dat ook. Laat ze maar fulmineren. Ik heb het zelf nog pas meegemaakt met een van mijn dochters. Zij was heel boos omdat ze niet uit mocht. Gevolg: slaande deuren. Dan is het kwestie van op je strepen te blijven staan. Natuurlijk is het niet leuk om 'nee' te zeggen. Het is veel gemakkelijker om 'ja' te zeggen, zeker na een drukke werkdag.”

Kinderen zijn tactisch onderlegd. Het liefst overvallen ze je compleet met een vraag, in de hoop dat je capituleert. „Op zo'n moment moet je voor jezelf bepalen: wat wil ik?”, adviseert Anthonissen. „Stel je antwoord gerust even uit, en als je uiteindelijk bewust het besluit neemt om 'nee' te zeggen, blijf dan bij je standpunt.” Angst om de confrontatie aan te gaan, weerhoudt ouders ervan voet bij stuk te houden. „Gun je kind zijn opstandigheid: ze hebben het recht om kwaad te zijn. Maar laat niet over je heen lopen. Stap niet mee in de hoog oplaaierende emoties.”

In haar workshops verkondigt Herlinde Anthonissen geen grote waarheden. Ze wil de deelnemers in de eerste plaats doen stilstaan bij hun eigen leiderschap. Ze gelooft

dat je goed bezig bent als je genoeg aan zelfreflectie doet. „Als de dingen niet lopen zoals je zou willen, moet je je afvragen waarom dat zo is. Ik doe dat zelf ook vaak. Als een probleem aan me blijft kleven, is het tijd voor zelfonderzoek. Even op de rem staan en de situatie onder ogen durven zien. Als je dat probeert, komen de ideeën doorgaans vanzelf opborrelen. Dikwijls heet de oplossing: opnieuw het gesprek aanknopen.”

Maar wat als je jaren de teugels hebt laten vieren? Kun je dan nog wel het tij keren? „Ik ga ervan uit dat mensen kunnen veranderen”, stelt Anthonissen. „Anders was mijn job overbodig.” Ze haalt een voorbeeld aan uit het bedrijfsleven: een tijdje geleden moest ze puin ruimen op een firma waar het hoofd lange tijd had geweigerd de baas te spelen. „Het draaide vierkant op dat kantoor, met communicatieproblemen en interne ruzies die etterden omdat de chef niet wilde ingrijpen. Al snel kwamen we tot de kern van de conflicten: de laksheid van de leidinggevende. Die man zag in dat hij vaker zijn verantwoordelijkheid moest opnemen. Als je dat niet gewend bent, is het in het begin natuurlijk zoeken. Tegen ouders die een ommezwaai willen realiseren, zeg ik hetzelfde als tegen die bedrijfsleider: 'Je moet ondervinden hoe ver je kunt gaan.'”

AANDACHT EN RUIMTE

Aan ouders die worstelen met hun leiderschap leert Herlinde Anthonissen vaardigheden in zelfmanagement die houvast bieden. Het doel is meer innerlijke rust te bereiken. Want: „Als je evenwicht hebt gevonden, kun je je taak als ouder beter vervullen.” Zo'n tool die je helpt je kinderen te coachen, is leren open vragen te stellen. „Stel dat een van mijn dochters in conflict ligt met een vriendin. Dan zou ik als moeder kunnen reageren: 'Pak het zo en zo aan.' De kans dat mijn dochter dan zegt: 'Jij begrijpt mij niet', is heel groot. In het verweer gaan tegen advies is immers een natuurlijke reflex. Open vragen stellen, geeft dikwijls een veel krachtiger resultaat. Op een vraag à la 'Hoe is dat zo gekomen?' volgt gegarandeerd een heel verhaal. Voor een kind kan de kans krijgen om zijn of haar verhaal te vertellen al heel verhelderend zijn. Als coach moet je niet direct oplossingen aanreiken. Aandacht en ruimte geven is vaak ruim voldoende. Als ik nadien nog mogelijkheden zie waar mijn dochter zelf nog niet op geko-



„Aandacht en ruimte geven is vaak veel efficiënter dan je goede raad opdringen.”

men is, kan ik nog altijd suggereren: ‘Wil je weten welke oplossing ik nog in gedachten heb?’ Dat is veel uitnodigender en minder bedreigend dan je goede raad opdringen.”

Je niet in het heetst van de strijd laten meeslepen door de woede van je kind. Een neutrale positie innemen. Het klinkt allemaal mooi, maar velen zullen opwerpen dat ze daar niet het geduld voor kunnen opbrengen. Voor hen heeft Herlinde Anthonissen oefeningen die je bewuster maken van de aandacht die je schenkt. „Heel wat mensen weten niet hoe je met aandacht kunt spelen. Neem de volgende situatie: een van je puber-kinderen komt van school in een slechte bui en je wordt afgesnauwd. Je kunt daar op verschillende manieren op reageren. Je kunt je persoonlijk aangevallen voelen en direct in de tegenaanval gaan. Dan zal het knetteren dat het een aard heeft. Je kunt ook jezelf tegenhouden: ‘Wacht, ik stap daar niet meteen in mee.’ Zo geef je jezelf even tijd om na te denken hoe je best op deze situatie inspeelt. Enkele seconden volstaan. Je kunt vervolgens beslissen je kind met rust te laten, vanuit het idee: het waait wel over. Of je beslist net om dit níet te pikken. Doordat je daar bewust voor opteert, behoud je de controle over jezelf en ga je niet in een uitzinnige woede uitbarsten. Je zult vermanend optreden, maar je weet goed wát je doet. Dat is een heel ander soort kwaadheid dan wanneer je impulsief de emoties met je aan de haal laat gaan. Dát is zelfmanagement: bewust voor een bepaald effect kiezen.”

LEER LUISTEREN

Dit is geen pleidooi voor onverschilligheid. Uiteraard kan het geen kwaad om je gevoelens te laten spreken. Af en toe flink ruzie maken kan zelfs opluchten. Maar af en toe afstand nemen, doet je de zaken in hun juiste context zien. „Als een van mijn drie dochters me een verwijt maakt en ik laat dat aan mijn hart komen, dan zijn we vertrokken en is de ruzie eindeloos”, vertelt Anthonissen. „Als ik de emotie even afhoud, kan ik misschien onderzoeken waar dat verwijt vandaan komt. Een verwijt is een vorm van feedback. Door te zeggen wat zij van mij vindt, zegt ze in feite ook iets over zichzelf, en dat is interessante informatie.”

Ook bij het coachen van CEO's drukt Anthonissen erop niet te snel te anticiperen op de gevoelens van werknemers. „Ze

moeten onderscheid maken tussen de emoties die van henzelf komen en de emoties die van een ander komen. Echt luisteren, met volle aandacht en zonder direct te oordelen, maakt het leven eenvoudiger. Leidinggevenden ondervinden dat die houding hen meer ademruimte geeft. Ze zeggen me dikwijls ook dat het rust brengt als ze dat thuis toepassen.” Een groot verschil tussen bedrijf en gezin is natuurlijk de aard van de relaties. „Je kinderen kun je niet ontslaan”, lacht ze.

Bovendien run je een gezin, in het beste geval, met twee. Die beide ouders komen ieder uit een ander nest, met eigen overtuigingen. Uiteraard kunnen hun ideeën over opvoeden danig verschillen. Wat als de ene toegeeflijker is dan de andere? „Dat is een eeuwig spanningsveld”, geeft Herlinde Anthonissen toe. „Voor mij schuilt er kracht in complementariteit. Dat twee verschillende persoonlijkheden sámen kinderen grootbrengen, zie ik als een verrijking. Natuurlijk bestaat het risico dat de spanningen eerder tot een polarisering dan een symbiose leiden. Daarom zeg ik: ‘Laat de verschillen geen wig tussen jullie drijven. Probeer een aantal grote lijnen gelijk te laten lopen.’ Lukt dat niet, praat er dan over. De behoefte aan communicatie blijft, ook als je kinderen al wat groter zijn.”

Goede afspraken vermijden narigheid. Kinderen zijn verdomd handig: ze weten heel goed aan wie ze wat eerst moeten vragen. „Vooral als het om belangrijke keuzes draait, kun je best eerst overleggen. Het is ook gemakkelijk om beslissingen op de ander af te schuiven. Je moet uitkijken dat niet altijd dezelfde de boeman moet spelen.”

Ouderschap: leiden of lijden? De titel van de workshop van Herlinde Anthonissen moet voor heel wat mensen herkenbaar zijn. Het is goed jezelf als ouder zo nu en dan in vraag te stellen. „Ik wens alle ouders toe dat ze naar het hele plaatje kunnen kijken. Dat ze niet alleen maar kijken naar wat misloopt”, zegt ze tot slot. „De lust is zeker zo groot als de last. De perfecte ouder willen zijn, heeft geen zin. Want die bestaat niet.” ¶

Ouderschap: leiden of lijden?, workshop van Herlinde Anthonissen, op 20/3 in bibliotheek Permeke in Antwerpen. Info: www.puzzel.be.

