

Amy Morin

DE 13 GEBODEN VOOR OUDERS

DERTIEN DINGEN DIE MENTAAL STERKE OUDERS NIET DOEN

*Voor ouders die zelfverzekerde kinderen
willen opvoeden en ze klaar willen stomen
voor een geslaagd volwassen leven*



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUD

INLEIDING	7
GEBOD 1: Sta geen slachtoffermentaliteit toe	17
GEBOD 2: Laat je niet leiden door schuldgevoel	43
GEBOD 3: Denk niet dat de wereld om je kind draait	68
GEBOD 4: Laat je niet bang maken	92
GEBOD 5: Geef je kind niet de macht over je	116
GEBOD 6: Verwacht geen perfectie	141
GEBOD 7: Laat je kind niet verantwoordelijkheidsgevoel vermijden	167
GEBOD 8: Bescherm je kind niet tegen pijn	192
GEBOD 9: Voel je niet verantwoordelijk voor de emoties van je kind	219
GEBOD 10: Voorkom niet dat je kind fouten maakt	247
GEBOD 11: Verwar maatregelen niet met straffen	272
GEBOD 12: Ga niet voor snelle oplossingen om ongemak te voorkomen	300
GEBOD 13: Verlies je waarden niet uit het oog	321
CONCLUSIE	345
LITERATUUR	349
DANKWOORD	367

INLEIDING

Al op jonge leeftijd besloot ik dat ik later, als volwassene, kinderen wilde helpen. Mijn ouders stonden altijd klaar voor anderen. Ze werkten allebei als hoofd van een postkantoor en hadden een speciaal talent om hulpbehoevende underdogs te herkennen. Of ze nu anoniem geld schonken aan iemand in nood of een handje toestaken als het iemand tegenzat, ze deelden alles wat we hadden gul met anderen.

Het was dus vrij logisch dat mijn zus en ik allebei maatschappelijk werker werden. Onze ouders deden dat werk immers al jarenlang op informele wijze. Maar al lang voordat ik gekwalificeerd maatschappelijk werker was, had ik het plan opgevat om ook pleegouder te worden.

Ik wist al jong dat er kinderen waren die niet in een gezin opgroeiden. Sommigen hadden geen onderdak. En veel van hen hadden nooit het idee gehad dat iemand van ze hield. Dus ik had besloten dat ik ooit, als ik zelf een huis had, kinderen zou opnemen die een onderkomen nodig hadden.

Tijdens mijn studie leerde ik Linc, mijn latere man, kennen. Hij was heel avontuurlijk en dol op reizen, nieuwe mensen leren kennen en nieuwe dingen proberen. Al vroeg in onze relatie vertelde ik hem van mijn plan om pleegouder te worden. Gelukkig vond hij het een geweldig idee.

Meteen nadat we waren getrouwd en terwijl ik nog afstudeerde, kochten we een huis met vier slaapkamers en begonnen we aan het

proces om ons te laten registreren als pleegouders. We besloten therapeutische pleegouders te worden, wat inhield dat we voor kinderen mochten zorgen met ernstige gedragsgebonden of emotionele problemen. We moesten een cursus volgen, een thuisstudie afronden en aanpassingen doorvoeren in ons huis, zodat het aan de eisen voor pleegzorg voldeed.

Ongeveer een jaar later, toen we onze registratie bijna rond hadden, overleed mijn moeder onverwacht aan een hersenaneurysma. Op haar begrafenis hoorde ik talloze verhalen – veel van mensen die ik nooit eerder had ontmoet – over hoe mijn moeder hen op een of andere manier had geholpen. Door die verhalen werd ik weer herinnerd aan wat echt belangrijk was in het leven: wat je de wereld nalaat. De gulheid van mijn moeder wakkerde mijn verlangen om kinderen te helpen eens te meer aan.

Een paar maanden later kregen we onze bevoegdheid als therapeutische pleegouders, en begon ons avontuur in de pleegzorg. Ik had intussen een baan als psychotherapeut in een wijkcentrum voor psychische zorg. Ik werkte met kinderen, van wie er veel een gedragsprobleem hadden, en met hun ouders. Als pleegouder had ik de kans om de principes die ik de ouders in mijn spreekkamer bijbracht, thuis toe te passen op de kinderen die wij opvingen.

Lincoln en ik vonden het heerlijk om pleegouders te zijn en we begonnen te praten over adoptie. Maar geen van de kinderen die wij opvingen, kon worden geadopteerd. Zij zouden allemaal weer teruggaan naar hun eigen gezin of door een ander familielid geadopteerd worden. Dus bekeken we de wachtlijsten voor adoptie om te zien of daar een kind op stond dat in ons gezin zou passen.

Op de derde sterfdag van mijn moeder vervloog onze hoop om een kind te adopteren van het ene op het andere moment. Die zaterdagavond zei Linc dat hij zich niet lekker voelde. Een paar minuten later zakte hij ineem. Ik belde een ambulance, en de hulpverleners brachten hem met spoed naar het ziekenhuis. Ik belde Lincolns familie, en zij kwamen ook naar de afdeling Spoedeisende Hulp. Ik kon ze niet uitleggen wat er was gebeurd, want het was allemaal zo snel gegaan.

We zaten zwijgend in de wachtkamer, totdat een arts ons meenam naar de SEH. Maar hij liep met ons niet naar Lincoln, hij nam ons mee naar een zijkamertje en verzocht ons te gaan zitten. De woorden die hij toen sprak, veranderden mijn leven voorgoed: ‘Het spijt me heel erg, maar Lincoln is overleden.’

Met die woorden veranderden mijn plannen om een kind te adopteren in het regelen van de begrafenis van mijn man. De maanden daarop verliepen in een waas.

Later werd ons verteld dat hij was overleden aan een hartaanval. Hij was pas 26 jaar en had nooit hartklachten gehad. Maar uiteindelijk deed het er niet toe hoe hij was overleden. Het enige wat ertoe deed en het enige wat ik wist, was dat hij er niet meer was.

Gelukkig woonden er op dat moment geen kinderen bij ons. Ik kan me nauwelijks voorstellen hoe traumatisch het voor een pleegkind moet zijn geweest om dat mee te maken. Er zou later die week een jongetje bij ons komen wonen. Toen zijn voogd hoorde wat er was gebeurd, regelde hij een ander pleeggezin voor hem.

Een tijdlang wist ik niet of ik wel een alleenstaande pleegouder wilde zijn. Ik werkte voltijds, en met een pleegkind zijn er altijd veel afspraken met instanties, bezoekenregelingen met de biologische familie en bijeenkomsten met de voogden en advocaten. Dat zou niet alleen vanuit praktisch oogpunt een hele opgaaft zijn, maar ook vanuit emotioneel oogpunt. Ik nam een jaar vrij van het pleegouderschap. Dankzij mijn geloof, de steun van mijn vrienden en familie en alles wat ik als therapeut over rouw wist, werkte ik stapje voor stapje aan mijn herstel.

Het duurde ongeveer een jaar voordat de waas die de rouw meebracht, optrok. Zodra ik het gevoel had dat ik effectief kon zijn als pleegouder, liet ik de pleegzorginstantie weten dat ik weer beschikbaar was.

Ik begon mijn nieuwe avontuur als alleenstaande ouder door voornamelijk weekendopvang te bieden. Dat hield in dat ik pleegkinderen opving wier pleegouders een paar dagen respijt nodig hadden of familie zaken moesten regelen waarbij het pleegkind niet aanwezig kon zijn.

De overgang terug naar de pleegzorg verliep soepel en bood me iets om naar uit te kijken in het weekend. Als jonge weduwe viel het soms niet mee om actief te blijven. Maar door de zorg voor kinderen kreeg ik het gevoel dat ik iets deed wat betekenisvol en nuttig was.

Het duurde enkele jaren voordat mijn leven zonder Lincoln 'normaal' voelde. Veel van de dingen die Lincoln en ik graag samen deden, waren zonder hem niet echt leuk. En hoewel sommige mensen zeiden dat ik moest gaan daten, had ik daar totaal geen belangstelling voor.

Maar dat veranderde allemaal toen ik Steve ontmoette. Hij was anders dan alle mensen die ik ooit had gekend, en al snel was ik verliefd. Gelukkig liet hij zich niet afschrikken door het feit dat ik weduwe was en pleegouder wilde blijven.

Toen we elkaar een jaar kenden, gingen we stiekem naar Las Vegas om te trouwen, en we begonnen aan een nieuw hoofdstuk in ons leven. Steve moest ook het pleegouderproces doorlopen: antecedentenonderzoek, cursus en een thuisstudie. Maar dit keer ging alles sneller, want mijn huis voldeed al aan de eisen voor het bieden van pleegzorg. Binnen enkele maanden was Steve een volledig gekwalificeerde pleegouder.

Onze afzonderlijke levens versmolten vrij soepel met elkaar, en een tijdlang ging alles ons voor de wind. Maar toen werd er bij Rob, Steves vader, kanker geconstateerd. Aanvankelijk was de prognose nog goed. Maar ondanks diverse behandelingen ging zijn gezondheid achteruit. Een paar maanden later zeiden de artsen dat zijn toestand terminaal was.

Dat bericht kwam keihard bij me aan. Ik was mijn moeder en Lincoln al verloren. Rob en ik hadden een hechte band opgebouwd, en ik kon me niet voorstellen dat ik ook hem zou kwijtraken. Ik vond het niet eerlijk dat ik binnen zo'n korte tijd weer iemand zou verliezen die zo veel voor me betekende.

Maar nog voordat ik mezelf een uitgebreid zwelgpertijtje toestond, herinnerde ik mezelf eraan dat mentaal sterke mensen niet aan zelfmedelijden doen. Dankzij mijn werk als therapeut en mijn persoonlijke ervaringen met rouw wist ik dat ik door slechte gewoonten als

zelfmedelijden mijn mentale kracht zou verliezen. En daarop begon ik te werken aan een lijst van alles wat mentaal sterke mensen niet doen.

Ik zette mijn lijst met dertien dingen die mentaal sterke mensen niet doen op mijn blog, in de hoop dat anderen er iets aan zouden hebben. Binnen enkele dagen ging de lijst viral en werd door tientallen miljoenen mensen gelezen. Maar niet veel mensen wisten dat ik dat artikel had geschreven als een brief aan mezelf, op een moment dat ik er helemaal doorheen zat.

Twee weken nadat het artikel was geplaatst, overleed Rob. En tijdens mijn rouwperiode dacht ik aan de dingen die mentaal sterke mensen niet doen.

Dat populaire artikel gaf me de kans om een boek te schrijven over de dertien dingen die mentaal sterke mensen niet doen. Ik vond het een eer om alles wat ik over geestelijke veerkracht had geleerd, met anderen te delen. Ik ontving veel vragen van lezers, en één vraag in het bijzonder werd telkens weer gesteld: *hoe leren we onze kinderen deze vaardigheden?* Ook verzuchtten veel lezers: ‘Had ik dit maar eerder geweten.’

Ik ben dus verheugd dat ik nu een handleiding kan bieden waarmee de lezers kinderen kunnen leren om mentale kracht op te bouwen. Daarmee worden kinderen voorbereid op een mooie, betere toekomst.

Dankzij mijn werk als therapeut en mijn ervaring als pleegouder weet ik dat kinderen van alle leeftijden en achtergronden mentaal sterk kunnen worden. Maar het is van essentieel belang dat de volwassenen in hun leven bereid zijn om hen te helpen met de oefeningen waardoor ze sterker worden.

DE VOORDELEN VAN HET OPVOEDEN VAN MENTAAL STERKE KINDEREN

Frederick Douglass zei ooit: ‘Het is gemakkelijker om sterke kinderen groot te brengen dan om beschadigde volwassenen te herstellen.’ Als therapeut weet ik dat die uitspraak klopt. Het is veel gemakkelijker

om mentale weerbaarheid op te bouwen in de jeugd. En de kindjaren bieden alle kansen om je te ontwikkelen.

Je kunt nooit voorkomen dat je kind met tegenslag te maken krijgt. Je kind zal soms falen en worden afgewezen. Hij* zal verlies en verdriet meemaken, en moeilijke perioden kennen.

Maar als je hem de middelen aanreikt die hij nodig heeft om mentale kracht op te bouwen, zal hij die tegenslagen kunnen omzetten in kansen om sterker en beter te worden. Ongeacht de omstandigheden waarmee hij in het leven wordt geconfronteerd, en ongeacht zijn achtergrond, weet hij dan dat hij sterk genoeg is om ermee om te gaan.

Dat betekent niet dat je kind niet zal worstelen met zijn emoties of geen problemen zal hebben om met stress om te gaan. Maar mentale kracht zal hem helpen om tegenslagen op een productieve manier op te vangen. Bovendien geeft mentale kracht hem de moed om problemen voluit aan te gaan, zelfverzekerder te worden en te leren van zijn fouten.

DE INGREDIËNTEN VAN MENTALE KRACHT

Naarmate kinderen ouder worden en leren, ontwikkelen zij kern-overtuigingen over zichzelf, over anderen en over de wereld in het algemeen. Als je je kind niet proactief helpt om een gezonde kijk op de dingen te hebben, kan hij overtuigingen ontwikkelen die zijn potentieel beperken.

Kernovertuigingen zijn van invloed op de manier waarop kinderen gebeurtenissen interpreteren en waarop ze op omstandigheden reageren. Belangrijker is nog dat die overtuigingen kunnen veranderen in zichzelf vervullende voorspellingen. Zo zal een kind dat zichzelf als een mislukkeling ziet, geen moeite doen om verbetering in zijn leven aan te brengen. En een kind dat ervan overtuigd is dat hij niet zal slagen in het leven omdat anderen hem tegenwerken, zal waarschijnlijk nooit het beste uit zichzelf halen.

* Daar waar 'hij' staat, kan ook 'zij' gelezen worden.

De kernovertuigingen van je kind beïnvloeden zijn gedachten, gevoelens en gedrag. Hieronder staat een voorbeeld van een kernovertuiging en de invloed ervan op twee verschillende kinderen die niet zijn gekozen voor het voetbalteam:

Kind 1

- Kernovertuiging: ik ben niet goed genoeg.
- Gedachten: ik word nooit goed in voetbal. Ik ben gewoon niet sportief genoeg.
- Gevoelens: verdrietig en afgewezen zijn.
- Gedrag: hij stopt met voetballen.

Kind 2

- Kernovertuiging: ik ben een persoon met vaardigheden.
- Gedachten: als ik goed oefen, kan ik nog beter worden. Misschien kom ik volgend jaar wel in het team.
- Gevoelens: vastberaden en hoopvol.
- Gedrag: hij traint elke dag na school.

Kernovertuigingen kunnen op latere leeftijd weliswaar worden bijgesteld, maar het is een veel grotere uitdaging om ze als volwassene nog te veranderen. Als je decennialang aan bepaalde denkbeelden hebt vastgehouden, valt het niet mee om af te leren waar je al je hele leven van overtuigd bent. En de ongezonde gedachten, gedragingen en gevoelens die deze overtuiging versterken, zijn nog moeilijker te veranderen.

Je moet je kind niet alleen helpen om gezonde kernovertuigingen te ontwikkelen, maar hem ook leren om zijn gedachten te reguleren, zijn emoties te beheersen en zich op een productieve manier te gedragen. Dit zijn de drie onderdelen van mentale kracht:

- **Gedachten** – Overdreven negatieve gedachten, strenge zelfkritiek en catastrofale voorspellingen zorgen ervoor dat je kind nooit zijn grootste potentieel bereikt. Maar de oplossing ligt er niet alleen in je kind te leren om optimistisch te zijn. Wanneer

hij overmatig zelfverzekerd is en realistische gevaren negeert, is hij slecht voorbereid op de realiteiten van het leven. Leer hem om een realistische maar optimistische kijk te hebben zodat hij optimaal kan presteren.

- **Gedrag** – Onproductief gedrag, zoals klagen en binnen zijn comfortzone blijven, heeft een storende werking op de opleiding, relaties en toekomstige carrière van je kind. Leer je kind hoe hij zichzelf kan uitdagen en gezonde keuzes kan maken, zelfs wanneer hij zich niet gemotiveerd voelt.
- **Emoties** – Vast blijven zitten in een slecht humeur, uit zijn slof schieten en angsten vermijden zijn slechts enkele manieren waarop het onvermogen van je kind om zijn emoties onder controle te houden, zijn kans op een bevredigend en vol leven beperkt. Leer je kind omgaan met zijn emoties en hij plukt er zijn leven lang de vruchten van, dankzij een verbeterde zelfbeheersing en betere communicatievaardigheden.

WAAROM DE FOCUS LIGT OP WAT MENTAAL STERKE OUDERS NIET DOEN

Uit het feit dat een op de dertien kinderen in de VS psychiatrische geneesmiddelen gebruikt wegens emotionele en gedragsgebonden problemen, en 31 procent van alle tieners zich overweldigd voelt door stress, wordt duidelijk dat de jongeren van tegenwoordig niet leren om mentale kracht te ontwikkelen. En de meeste ouders hebben geen idee hoe ze hun kinderen kunnen helpen om mentale weerbaarheid op te bouwen.

Elke week komen er ouders met hun kind naar mijn spreekkamer met de vraag of ik het kind kan helpen – of het nu gaat om onbeheersbare driftbuien of een verkeerd lichaamsbeeld. Ik help altijd graag, maar als ik een kind moet leren om zijn manier van denken, zijn emoties en gedrag te veranderen, verloopt dat proces vrij langzaam als ik dat kind maar een uur per week zie. Als ik echter ook de ouders kan leren hoe zij hun kind kunnen bijstaan, zullen ze veel sneller resultaten zien.

Als ouder heb je elke dag weer de kans om je kind te helpen mentale weerbaarheid op te bouwen door hem oefeningen te geven. Bovendien ben je bij hem in die perioden van zijn leven waarin hij het meest openstaat om te leren. Of hij nu een rottag heeft of met een bepaald probleem worstelt, je kunt hem meteen en ter plekke coachen.

Zoals ik in mijn eerste boek al uitleg, heeft het opbouwen van mentale kracht veel weg van het opbouwen van lichamelijke kracht. Als je lichamelijk sterk wilt worden, moet je goede gewoonten ontwikkelen, zoals naar de sportschool gaan. Maar als je echt resultaten wilt boeken, moet je ook je slechte gewoonten opgeven, zoals te veel junkfood eten.

Ook voor het opbouwen van mentale kracht zijn goede gewoonten nodig. Maar daarnaast moet je de ongezonde gewoonten, gedragingen en gevoelens opgeven die jou afremmen.

Vaak remmen ouders onbedoeld de ontwikkeling van hun kind. Met een paar slechte opvoedingsgewoonten raakt het vermogen van het kind om mentale weerbaarheid op te bouwen al verstoord.

Oefeningen voor mentale kracht trainen de hersenen op dezelfde manier als lichamelijke oefeningen het lichaam trainen. Wanneer je je kind helpt met de oefeningen uit elk hoofdstuk, help je hem om mentale spierkracht op te bouwen.

Als je de dertien dingen die mentaal sterke ouders niet doen inderdaad niet doet, geef je je kind kansen om zijn mentale kracht te gebruiken. Daardoor kan hij nog sterker worden. Door slechte opvoedingsgewoonten te vermijden, wordt je taak ook gemakkelijker: je leert je kind de benodigde vaardigheden met minder inspanning.

Je kunt je kind niet leren om mentaal sterk te worden door hem een lijstje te geven met slechte gewoonten die hij moet opgeven. Door te zeggen: 'Je moet geen zelfmedelijden hebben', maak je geen einde aan zijn zwelgpartijtjes als hij een pechdag heeft. En door te zeggen dat hij de moed niet moet verliezen als iets niet meteen lukt, zul je zijn zelfverzekerdheid niet als bij toverslag vergroten.

Maar er zijn stappen die je kunt zetten om je kind te laten zien hoe hij deze dertien onverstandige gewoonten, die hem zijn mentale kracht ontnemen, kan vermijden. De opvoedingsstrategieën die in dit

boek worden beschreven, helpen je je kind te leren om geen dingen aan te leren die mentaal sterke mensen niet doen, en dat op kindvriendelijke wijze.

Elk hoofdstuk biedt strategieën om je kind te helpen gezonde kernovertuigingen te ontwikkelen, waarmee zijn pogingen om sterker te worden effectiever zullen zijn. Ook vind je specifieke oefeningen voor jou en je kind, die je kind helpen om het beste uit zichzelf te halen.

GEBOD 1

Sta geen slachtoffermentaliteit toe

‘Cody heeft ADHD, en de school houdt er geen rekening mee!’ beweerde de moeder van de veertienjarige Cody. ‘In plaats van hem te helpen om zijn achterstand weg te werken, stelde zijn intern begeleider voor dat hij in therapie zou gaan!’

In deze eerste therapiesessie gaven zijn ouders en hij aan dat zijn docenten hem te veel huiswerk opgaven. Cody was achterop geraakt, en hij dacht dat hij die achterstand nooit meer zou inlopen. Cody’s ouders vonden niet dat hij therapie nodig had, maar ze waren met hem naar mijn praktijk gekomen in de hoop dat ik op school een goed woordje voor hem zou doen.

Een jaar eerder was bij Cody ADHD vastgesteld. Zijn kinderarts had hem medicatie voorgeschreven om zijn aandachtsboog te vergroten en zijn hyperactiviteit te verlagen. ‘Hij is een stuk rustiger nu hij die medicijnen gebruikt. We merken meteen het verschil als hij vergeet om zijn pil in te nemen,’ legde zijn vader uit.

Interessant was wel dat Cody’s cijfers er niet op vooruit waren gegaan nu hij medicijnen gebruikte. Hij stond voor diverse vakken nog altijd onvoldoende. En zijn ouders waren gefrustreerd omdat de school hem niet hielp. Ze gaven mij schriftelijk toestemming om contact op te nemen met zijn docenten en zijn kinderarts. Na de sessie belde ik dus zijn school op om meer informatie over Cody te vragen.

Cody’s docenten hadden al allerlei voorzieningen voor hem geregeld.

Zo mocht hij vooraan in de klas zitten omdat hij daar minder snel zou zijn afgeleid. Ook kreeg hij extra tijd voor zijn toetsen en opdrachten. Tot slot zetten al zijn docenten hun paraaf in zijn agenda als ze zeker wisten dat hij de huiswerkopdracht had begrepen. En Cody mocht elke dag na schooltijd naar de huiswerkbegeleiding, waar hij van de docenten bijles kon krijgen.

Al zijn docenten zeiden hetzelfde: hij haalt onvoldoendes omdat hij zich niet inzet. Hij maakt nooit zijn huiswerk af, komt niet opdagen bij de huiswerkbegeleiding en maakt geen gebruik van de extra tijd die hij voor toetsen krijgt.

Ik nam contact op met Cody's kinderarts, die bevestigde dat Cody's medicatie goed hielp. Zijn docenten en zijn ouders hadden vragenlijsten ingevuld over zijn gedrag nadat hij met de medicijnen was begonnen, en allen hadden aangegeven dat Cody rustiger was en beter oplette.

Toen Cody de week daarop met zijn ouders naar de volgende sessie kwam, vertelde ik wat ik had ontdekt. Ze waren het eens met de basisfeiten: de medicijnen werkten, de school bood speciale voorzieningen en Cody kon na schooltijd bijles krijgen. 'Maar extra tijd en extra hulp zijn niet genoeg,' zei zijn moeder. 'Hij heeft ADHD. Ze mogen van hem niet verwachten dat hij evenveel huiswerk kan maken als de andere leerlingen.'

Die uitspraak vond ik heel verhelderend: Cody's ouders vonden dat hij vanwege zijn ADHD moest worden vrijgesteld van zijn verplichtingen. En die boodschap hadden ze op Cody overgebracht. Hij had het idee overgenomen dat hij door zijn ADHD de andere leerlingen niet kon bijhouden. Dus deed hij geen moeite meer.

Cody's ouders wilden dat hij beter zou gaan presteren op school. Maar voordat dat kon gebeuren, moest het roer in het gezin drastisch om.

Het echte probleem leek als volgt te zijn:

- 1. Cody's ouders dachten dat hij vanwege zijn ADHD nooit iets zou kunnen presteren.** Cody's ouders dachten dat zijn ADHD betekende dat hij nooit evenveel werk zou kunnen verrichten als de andere leerlingen.

2. **Cody had de moed al opgegeven.** Cody spande zich niet meer in, want hij was ervan overtuigd dat hij het tempo niet zou kunnen bijhouden.

De drie grootste problemen die ik tijdens de behandeling wilde aanpakken:

1. **Cody's ouders moesten hem bij zijn schoolwerk ondersteunen.** Cody's ouders dachten dat ze hem steunden door erop aan te dringen dat de school meer aanpassingen zou bieden. Maar de echte verandering moest thuis beginnen.
2. **Het gezin had voorlichting over ADHD nodig.** Gewapend met meer informatie zouden Cody's ouders beter weten hoe ze hem konden helpen om de symptomen onder controle te houden.
3. **Cody moest beseffen dat hij iemand was met potentie om te presteren.** Cody moest begrijpen dat ADHD geen belemmering hoefde te zijn. Hij zou manieren kunnen bedenken om de hindernissen te nemen.

In de weken die volgden, gaf ik het gezin voorlichting over Cody's diagnose en de stappen die de ouders konden zetten om hem te helpen. Cody was verbaasd toen hij hoorde dat de meeste leerlingen met ADHD hun klasgenoten gewoon konden bijhouden.

Hij was opgetogen toen hij ontdekte dat veel popsterren, sporters en beroemde ondernemers ook ADHD hadden. Dat gaf hem, en zijn ouders, de hoop dat hij nog van alles kon bereiken in zijn leven, ongeacht zijn diagnose.

Zijn ouders raakten betrokken bij zijn schoolwerk en hielpen hem om stap voor stap zijn achterstand in te lopen.

Cody hoefde van hen niet naar de huiswerkbegeleiding te gaan, want ze vonden dat hij na een lange dag op school zijn energie kwijt moest kunnen. Dus ze besloten dat hij na school naar huis zou komen, en even zou voetballen of een stukje fietsen voordat hij aan zijn huiswerk begon. Ze zouden hem helpen om alles af te krijgen. Hij mocht zijn digitale apparaten pas weer gebruiken zodra hij al zijn huiswerk voor die

dag plus een achterstallige opdracht had afgerond. En zijn ouders zouden elke dag in zijn agenda kijken en zijn cijfers bijhouden.

Zodra Cody's ouders hem deze verantwoordelijkheid gaven, kreeg Cody elke avond zijn huiswerk af. Binnen enkele weken gingen zijn cijfers omhoog, en zijn docenten merkten een verschil op in zijn houding. Hij voelde zich minder overweldigd door zijn achterstallige opdrachten en pakte zijn huiswerk zelfverzekerd aan.

Het enige wat het gezin had gedaan, was van denkwijze veranderen. In plaats van Cody als slachtoffer te beschouwen van ADHD en van ongeïnteresseerd schoolpersoneel, hoefden ze alleen in te zien dat ADHD een uitdaging was die Cody aankon.

STA JIJ EEN SLACHTOFFERMENTALITEIT TOE?

Sommige ouders zien zichzelf als het slachtoffer van ongelukkige omstandigheden. Het idee dat ze niet succesvol of gelukkig kunnen zijn, is vaak afkomstig uit hun jeugd. Soms beschouwen ze zich zelfs als het slachtoffer van het verkeerde gedrag van hun kind. Andere ouders voelen zich geen slachtoffers, maar ondersteunen onbedoeld wel de slachtoffermentaliteit van hun kind. En dat kan ernstige gevolgen hebben. Zijn onderstaande punten op jou van toepassing?

Op privégebied:

- Het feit dat jij niet optimaal presteert, is de schuld van iemand anders of van bepaalde ongelukkige omstandigheden.
- Je hebt het idee dat andere mensen over het algemeen gelukkiger zijn en meer geluk hebben gehad dan jij.
- Hoewel sommige oplossingen prima werken voor anderen, zijn jouw problemen uitzonderlijk.
- Je klaagt veel en vaak over het gedrag van anderen en hoe dat van invloed is op jou.
- Je bent ervan overtuigd dat het jou ook nooit eens meezit in je leven.

Als ouder:

- Je denkt dat het wangedrag van je kind het bewijs is dat de kosmos (of een hogere spirituele macht) je straft.
- Je bedenkt smoezen voor het falen of de tekortkomingen van je kind.
- Je hebt medelijden met je kind.
- Je praat vaker met je kind over problemen dan over oplossingen.
- Je hebt soms het idee dat je kind machteloos is.

WAAROM OUDERS EEN KIND OPVOEDEN MET EEN SLACHTOFFERMENTALITEIT

Cody's ouders hadden geen benul dat ADHD het probleem niet was. Hun notie van ADHD was het probleem. In plaats van hun zoon de kracht te geven om de uitdaging aan te gaan, stonden ze erop dat iedereen hem doodknuffelde.

Ze dachten dat ze er goed aan deden om te pleiten voor minder huiswerk. Maar daardoor gaven ze hem de boodschap mee dat hij niet in staat was een goede leerling te zijn.

Zelfs als je kind niet een diagnose als ADHD heeft, is het belangrijk om stil te staan bij de boodschap die je meegeeft wanneer hij te maken krijgt met tegenslag of onredelijkheid.

DOOR DE SLACHTOFFERCULTUUR WORDT IEDEREEN EEN SLACHTOFFER

In het verleden beschouwde men je als slachtoffer wanneer je bijvoorbeeld een geweldsdelict had meegemaakt. Maar tegenwoordig beschouwen mensen zichzelf al als slachtoffer wanneer de huizenmarkt instort.

Volgens sociologen blijkt onze 'slachtoffercultuur' uit het toegenomen aantal klachten van mensen die zich al tot slachtoffer uitroepen als ze met de geringste belediging te maken krijgen. En de hedendaagse

slachtoffers willen niet alleen worden gehoord, ze eisen ook dat andere mensen ophouden hen te beledigen.

Neem de controverse rond de rode bekers waarin Starbucks tijdens de kerstperiode van 2015 zijn koffie verkocht. Toen de keten overstapte op effen rode bekers in plaats van bekers met een winterthema, stonden klanten op hun achterste poten. Ze beschuldigden Starbucks ervan dat het bedrijf 'ten strijde trok tegen Kerstmis'. De boze klanten uitten op social media hun ongenoegen over het besluit van het bedrijf om 'Kerstmis te ontkerstenen'. Het vreemde is dat kerstbekers in voorgaande jaren waren versierd met sneeuwvlokjes en een hond op een slee; niet specifiek christelijk dus.

Boze klanten wilden liever hun woede openbaar kenbaar maken dan Starbucks boycotten. De ironie wil dat klanten maar wat graag hun recht op vrije meningsuiting gebruikten om hun boosheid op Starbucks uit te drukken en het bedrijf de mond te snoeren, terwijl dat bedrijf met zijn producten zijn mening wilde uiten.

De kranten staan bol van de voorbeelden van mensen die beweren een slachtoffer te zijn, en soms is de grens tussen het helpen van gemarginaliseerde groepen en het bevorderen van een slachtoffercultuur flinterdun. In een artikel in het tijdschrift *Comparative Sociology* met de titel 'Microaggression and Moral Cultures' wordt die verschuiving in slachtoffermentaliteit goed weergegeven.

De auteurs, sociologen Bradley Campbell en Jason Manning, beschrijven hoe bepalend de cultuur is voor de gepaste reactie op een belediging. In een eercultuur, zoals in het oude Wilde Westen of in hedendaagse bendes, wordt vaak lichamelijke agressie gebruikt. In een waardigheidscultuur, zoals het twintigste-eeuwse Westen, reageerden de meeste mensen vrij kalm op een lichte belediging. Een lichte belediging kon ertoe leiden dat de gekwetste persoon de relatie verbrak, terwijl een zware belediging ertoe kon leiden dat de politie werd gebeld zodat de zaak door de autoriteiten kon worden afgehandeld.

In de hedendaagse cultuur echter, zo beweren de auteurs, beklagen mensen zich bij derden over lichte beledigingen. Ze lopen met hun onderdrukking te koop en eisen telkens wanneer ze worden geschoffeerd, hulp. Vervolgens proberen ze steun te werven voor hun zaak

door te beweren dat de lichte belediging die ze hebben ervaren, deel uitmaakt van een veel groter cultureel probleem.

Mensen gebruiken vooral social media om anderen ervan te overtuigen hen als slachtoffer te zien. Met berichten als ‘ze discrimineren ons’ proberen ze ook anderen op de been te krijgen. Hoewel het heel goed kan zijn om de krachten te bundelen voor het oplossen van een probleem of om tegen een onrecht te strijden, leiden dergelijke berichten soms tot een agressieve groepsmentaliteit.

Uit onderzoek van de universiteit van Leeds blijkt hoe gemakkelijk een grote groep kan worden beïnvloed door een handjevol mensen. In een reeks experimenten moesten proefpersonen vrij door een grote ruimte bewegen. Een paar mensen hadden opdracht gekregen om naar een specifieke plek te lopen. Ze mochten niet met elkaar communiceren en moesten binnen handbereik van elkaar blijven. In alle gevallen lukte het die personen om alle anderen zover te krijgen hen te volgen. Het lukte de 5 procent aan wie was verteld naar welk punt ze moesten lopen, dus om de hele menigte te beïnvloeden. De overige 95 procent had geen idee dat ze werden beïnvloed.

Een mentaal sterk kind opvoeden dat de persoonlijke verantwoordelijkheid aanvaardt voor zijn leven, kan dus een extra uitdaging zijn als anderen hem ervan proberen te overtuigen dat hij een slachtoffer is. Maar een jaar blijven zitten, niet worden aangenomen voor een baan of op de reservebank worden gezet door een coach, betekent niet dat hij een slachtoffer is. Als hij echter een slachtoffermentaliteit heeft, zal hij kritiek en mislukking opvatten als het bewijs dat andere mensen proberen hem tegen te werken.

EEN SLACHTOFFERMENTALITEIT KAN ERFELIJK ZIJN

Ouders die zelf zijn opgegroeid met het idee dat ze een slachtoffer zijn, geven hun kinderen een slachtoffermentaliteit mee. Zelfs als het woord ‘slachtoffer’ nooit wordt gebruikt, vangen de kinderen het signaal op: Het gaat toch niet lukken, dus probeer het maar niet eens. Ouders met deze overtuiging zien hun kinderen vaak als nader bewijs

van hun eigen slachtofferschap. Ze doen uitspraken als ‘Hij misdraagt zich alleen maar om mij te straffen’ of ‘Mijn kind maakt misbruik van me, net als iedereen’. Die denkwijze – en omgang met hun kind – is ontegenzeggelijk destructief. En helaas wordt een kind op die manier in de richting van mislukking geduwd.

Verstandige ouders hebben niet de intentie om slachtoffers groot te brengen. Maar veel ouders leren hun kind onopzettelijk dat ‘andere mensen je zullen tegenwerken’ of dat ‘je niets kunt doen tegen de tegenslagen in je leven’. Soms leiden hun subtiele daden ertoe dat kinderen zich machteloos voelen.

Hieronder staan enkele manieren waarop je je kind een slachtoffermentaliteit aanleert zonder dat je je daarvan bewust bent:

- **Rolmodel zijn van een slachtoffermentaliteit.** Door dingen te zeggen als: ‘Waarom overkomt mij dat altijd?’ zodra je met tegenslag te maken krijgt, geef je het signaal af dat je een machteloos slachtoffer bent. Een defaitistische houding is besmettelijk, en je kind zal de indruk krijgen dat hij weinig invloed kan uitoefenen op zijn lot.
- **Medelijden hebben met je kind.** Soms hebben ouders heimelijk medelijden met een kind met een beperking of traumatische ervaringen. Maar als je je kind zielig vindt, zelfs wanneer dat nooit hardop wordt gezegd, leer je hem dat hij een slachtoffer is.
- **De capaciteiten van je kind onderschatten.** Wanneer je kind een lichamelijke of cognitieve beperking heeft, of als je gewoonweg twijfelt aan zijn algemene capaciteiten en dus focust op alles wat je kind níét kan in plaats van op wat hij wel kan, veroorzaak je een slachtoffermentaliteit.
- **Weigeren om een kind te zien worstelen.** Het valt niet mee om toe te kijken terwijl je kind gefrustreerd raakt als er iets niet lukt. Maar wanneer je je kind bij het eerste teken van mislukking te hulp schiet, leer je hem dat hij zich afhankelijk moet opstellen.