

Inge Vandewege

Een (h)echte uitdaging

Pleegkinderen opvoeden
met vallen en opstaan



Een (h)echte uitdaging

Pleegkinderen opvoeden met vallen en opstaan

EEN (H)ECHTE UITDAGING
PLEEGKINDEREN OPVOEDEN MET VALLLEN EN OPSTAAN

INGE VANDEWEEGE

Een (h)echte uitdaging

Pleegkinderen opvoeden met vallen en opstaan

Eerste druk: februari 2018

Copyright © 2018 Inge Vandeweege

Omslagontwerp: Haags Bureau

Vormgeving: Mark van de Goor

Redactie: Annelies De Hertogh

Uitgever: Aurora training uitgeverij

ISBN 9789492905000

NUR 854

Categorie 'Opvoeding van kinderen'

Uit respect voor (de privacy van) de kinderen zijn alle namen fictief en identificerende details aangepast, behalve voor de familieleden van de schrijfster. Verder zijn de situaties beschreven zoals de auteur ze heeft ervaren. Respecteer ook het werk van de auteur en vraag toestemming aan de uitgever voordat u iets kopieert of openbaar maakt op welke wijze dan ook. Dit kan door Inge Vandeweege te contacteren via haar blog. Alle rechten voorbehouden. Samenstellers en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Gedrukt op milieuvriendelijk papier en met milieuvriendelijke inkt

INHOUD

Leeswijzer 9

Inleiding 11

Deel 1. Wat is er aan de hand met je pleegkind? 19

Chronische stress en trauma 21

De hogere hersenfuncties zijn nog niet ontwikkeld 31

Weinig eigenwaarde en (zelf)vertrouwen als gevolg van on-
veilige hechting 36

De grenzen opzoeken is normaal ontwikkelingsgedrag 41

Belangrijkste inzichten 45

Deel 2 Je voelt je uitgedaagd door je pleegkind. Wat nu? 47

Wees de rots in de branding 49

Hou jezelf onder controle 51

Zorg eerst en vooral voor jezelf 55

Belangrijkste tips en inzichten 57

Deel 3 Wat wil je bereiken bij je pleegkind? 59

Moet je pleegkind je 'gewoon' gehoorzamen? 61

Ondersteun de ontwikkeling van je pleegkind 64

Belangrijkste tips en inzichten 66

Deel 4 Laat je pleegkind herstellen 67

Zorg voor voldoende slaap 69

Bied je pleegkind voorspelbaarheid 78

Zorg voor ontspanning 86

Werk aan de band met je pleegkind 93

Stel grenzen 99

Respecteer de grenzen van je pleegkind 111

Hou de maaltijden stressvrij 115

Deel 5 Bevorder de ontwikkeling van je pleegkind 133

Vervang de time-out door een time-in 135

Help je pleegkind oorzaak-gevolgdenken en zelfbeheersing te ontwikkelen 155

Stimuleer de zelfwaardering van je pleegkind: 'Ik ben goed zoals ik ben' 167

Stimuleer het zelfvertrouwen van je pleegkind: 'Ik weet het zelf en kan het aan' 174

Leer je pleegkind oplossingsgericht denken: 'Hoe gaan we dit aanpakken?' 181

Deel 6 Werk samen met de ouders van je pleegkind 195

Voorkom een loyaliteitsconflict 197

Gedeeld ouderschap en bezoekenregelingen 206

Tot slot 218

Nawoord 220

Aanbevolen boeken 222

LEESWIJZER

Dit boek bestaat uit zes delen. In het eerste deel verklaar ik waar veelvoorkomende gedragsproblemen bij pleegkinderen vandaan komen. In het tweede deel ga ik in op het effect dat het moeilijke gedrag van je pleegkind kan hebben op je veerkracht. In het derde deel laat ik je nadenken over wat je werkelijk wilt bereiken bij je pleegkind. In het vierde en vijfde deel vind je inspiratie met praktische voorbeelden en tips om je pleegkind tot rust te brengen en zijn sociale en emotionele vaardigheden te helpen ontwikkelen. In het zesde deel lees je hoe je je pleegkind alle kansen kunt geven door goed samen te werken met alle betrokken partijen.

Natuurlijk kunnen zowel jongens als meisjes pleegkinderen zijn. Om de tekst vlot leesbaar te houden, kies ik ervoor om in dit boek alleen met 'hij' naar pleegkinderen te verwijzen.

INLEIDING

Ik ben op mijn bek gegaan. Voordat ons eerste pleegkind ons gezin binnen kwam springen, dacht ik dat ik goed kon opvoeden. Mijn dochter, die toen net 12 was, floreerde. Ze had weinig puberkuren. Met de kinderen van vrienden, waar ik ook af en toe voor zorgde, had ik nooit problemen.

Met een groot hart en zonder argwaan bood ik een vriendinnetje van mijn dochter een plekje aan in ons huis. Marinka¹, een meisje van 13 jaar dat weggelopen was uit het pleeggezin waar ze al jaren woonde en op dat moment nergens terecht kon, kwam bij ons wonen. Een netwerkplaatsing heet zo iets. Al heel snel kwamen we met onze eerste pleegdochter in een ‘rollercoaster’ terecht. Bloed, zweet en tranen heeft het samenleven met dat meisje mij gekost. Al mijn illusies over opvoeden en over kinderen helpen zich te ontplooiën werden een voor een de grond in gestampt.

Na zeven maanden was ik op, een burn-out lag op de loer. Alles had ik gegeven. Ik zag dat het niet goed ging met Marinka en ik wist niet wat ik kon doen om haar op het rechte pad te houden. Vanuit ons gezin ging ze naar een leefgroep en ik hoopte dat professionele opvoeders haar betere begeleiding konden bieden. Helaas bleef ze onhandelbaar en werd ze verhuisd van open naar gesloten² en dan weer naar besloten³ leefgroepen. Af en toe ver-

1 Marinka is niet haar echte naam. Om hun privacy te beschermen heb ik alle pleegkinderen in dit boek een fictieve naam gegeven.

2 Een gesloten leefgroep is een instelling waar minderjarigen worden opgesloten (in de volksmond de jeugdtehuis genoemd).

bleef ze zelfs in een psychiatrische inrichting. Zo ging dat door tot ze meerderjarig was. Het lukte niemand om haar te helpen.

Haar foto's hangen hier nog aan de muur. Ik hou van haar en het doet nog steeds pijn als ik hoor dat het niet goed met haar gaat. In de periode dat ze in leefgroepen woonde, hielden we contact. Af en toe ging ik bij haar op bezoek of haalde ik haar 's nachts op wanneer ze op de vlucht was en in de problemen kwam. Onderweg konden we praten. Ze begreep dat ik niet meer voor haar kon zorgen, ook al hield ik van haar. Ik bracht haar dan terug naar het begeleidingstehuis waar ze eigenlijk moest verblijven.

Langzaam herstelde ik van deze 'breakdown'⁴. Dankzij de steun van mijn man en mijn vrienden kwam ik er weer bovenop en ging ik verder met mijn leven. Ik las en leerde over kinderen met een hechtingsstoornis en begreep wat er met Marinka aan de hand was. Ik accepteerde dat het voor haar niet mogelijk was om tijdens haar puberteit in ons gezin mee te draaien.

Ondertussen studeerde mijn dochter humane wetenschappen op de middelbare school. Op een dag kwam ze thuis met de mededeling dat ze een goede opvoeding had gekregen. Volgens haar leerboek was mijn stijl democratisch (ook wel autoritatief⁵ ge-

3 In een besloten leefgroep gelden extra veiligheidsmaatregelen zoals een gecontroleerde toegang en permanente begeleiding. De jongeren kunnen er vaak wel vrijheden 'verdienen'.

4 Een breakdown is in de pleegzorgterminologie een niet-geplande breuk tussen het pleegkind en het pleeggezin.

5 Een autoritatieve opvoeding is een opvoedingsstijl waarbij je zowel betrokken, begripvol en acceptierend als controlerend, veeleisend en gezaghebbend bent tegenover je kind. Je stelt redelijke grenzen, geeft uitleg, toont begrip en doet dit allemaal met gezag.

noemd) en was dat de beste keuze binnen de opvoedingsstijlen. Mijn opluchting was groot: zie je wel, het lag niet aan mij en mijn manier van opvoeden. Ik kon de problemen die ik had ondervonden bij de opvoeding van Marinka wijten aan een 'stoornis'.

Een jaar na Marinka's vertrek stelden we ons gezin weer open voor pleegzorg. We begonnen voorzichtig, met een broertje en een zusje. Ze kwamen twee weekends per maand bij ons. Daarna vingen we tijdens de zomervakantie vier weken lang een ander broertje en zusje op. We hebben ook vijf maanden voor de eerste baby van Marinka gezorgd, tot hij bij een ander gezin terechtkon voor een langetermijnplaatsing. Dat ging allemaal goed en ik kreeg er weer vertrouwen in.

En toen kwam Ryan. Hij was drieënhalf jaar oud, angstig en in zichzelf gekeerd. Ik had veel geduld met hem. Na een paar maanden werd hij echter erg opstandig. Het gedrag en de patronen die ik bij Marinka had gezien, zag ik ook bij hem verschijnen. Dit vierjarige jongetje deed mij steeds vaker aan een opstandige puber denken. Ik begon mijn geduld te verliezen en het frustreerde me dat zijn ontwikkeling stagneerde. Bovendien kon ik niets verzinnen om zijn opstandigheid in te tomen.

Dankzij mijn eerdere falen ging de alarmbel nu tijdig af. Ik was bang om opnieuw in een negatieve spiraal terecht te komen. Ik wilde deze jongen niet hetzelfde pad op zien gaan als Marinka en ik was vastbesloten om hem daarvoor te behoeden. Als een gek ben ik boeken gaan bestellen, websites en blogs gaan lezen, artikelen en wetenschappelijk onderzoek gaan uitpluizen. Hier en daar resoneerde het, ik kreeg een beeld van wat er met deze kin-

deren echt aan de hand was. Puzzelstukje voor puzzelstukje sprokkelde ik informatie bij elkaar. Maar toen ik eenmaal doorhad wat er precies ‘mis’ was, wilde ik natuurlijk ook weten wat ik dan wél kon doen om dit kind te helpen bij zijn verdere ontwikkeling.

Veel van wat ik las, klopte niet. Ik had ondertussen al heel wat strategieën uitgeprobeerd en vastgesteld dat alle opvoedingsadviezen en -theorieën die gericht waren op gedragsverandering door een systeem van straffen en belonen, niet werkten. De juiste aanpak vinden voor Ryan was een echte uitdaging. Ik stuurde mijn manier van opvoeden regelmatig bij en soms ging ik met de moed der wanhoop een totaal andere richting uit. Vaak zonder dat ik helemaal overtuigd was van wat ik deed, maar met de favoriete leermethode van mijn man, ‘trial-and-error’⁶, leerde ik snel bij. Wanneer je iets doet en het werkt, dan is het juist en klopt de theorie. Wanneer iets niet werkt, dan is het niet juist. Ik heb met vallen en opstaan geleerd welke opvoedingsmethodes wel geschikt zijn voor een getraumatiseerd kind met een hechtingsproblematiek. Vandaar ook de titel van dit boek: het was een (h)echte uitdaging.

Mijn autoritatieve opvoedingsstijl werkte bij mijn dochter. Mijn kind had namelijk veerkracht, voelde zich veilig in de wereld en had vertrouwen in zichzelf. Ze voelde zich goed op het kinderdagverblijf. Ze ging graag naar school en bleef na schooltijd of op woensdag het liefst op school om nog even met haar vriendinnetjes te spelen in de naschoolse opvang. Time-outs werkten als straf en ze gedroeg zich daarna altijd onmiddellijk beter. Volgens

6 Trial-and-error: vallen en opstaan.

mij heeft ze de laatste keer straf gekregen toen ze 3 of 4 jaar oud was, daarna hoefde ik alleen nog te waarschuwen voor de gevolgen als ze zich niet aan de afspraken hield. Tijdens haar puberteit heb ik nooit gewerkt met straf, maar wel steeds goed uitgelegd wat mijn verantwoordelijkheid en bezorgdheden waren en wat ik van haar verwachtte. Ze is nu een jongvolwassene, studeert en woont in een studentenhuis. Ze gedraagt zich zoals de meeste studenten, verknoeit soms dingen en begaat stomiteiten. Maar ze is in staat om zichzelf een spiegel voor te houden, verantwoordelijkheid te nemen en verkeerd gedrag bij te sturen.

Pleegkinderen hebben niet dezelfde basis als mijn dochter. Ergens is het bij hen misgegaan. Hierdoor hebben ze weinig vertrouwen in de wereld, weinig zelfvertrouwen en soms weinig veerkracht. Omdat ze impulsief zijn en vol emoties zitten, gaat onze klassieke autoritatieve opvoeding al snel over van geruststellen, aanmoedigen, bevestigen en belonen, in eindeloos uitleggen, beredeneren, aandringen en uiteindelijk straffen. En het werkt allemaal niet. Het leidt alleen maar tot frustratie en moedeloosheid bij beide partijen. Deze kinderen hebben een andere aanpak nodig.

Ik gun ieder kind een omgeving waarin het kan openbloeien. Ik wens ieder kind een ouder of verzorger toe die zo'n omgeving kan scheppen. Dit boek is mijn bijdrage aan een betere wereld voor kinderen. Ik heb het geschreven als pleegzorger⁷ voor pleegzorgers. Omdat ik alles wat ik nu weet graag al jaren geleden had willen weten.

7 Vanaf 1 september 2017 heten pleegouders in Vlaanderen officieel pleegzorgers. Ik blijf in dit boek ook de term 'pleegouders' gebruiken om onze rol als ouder te benadrukken.

Ik hoop dat mijn ervaring en mijn inzichten andere pleegzorgers kunnen inspireren. Dit is geen opvoedingsboek en geen wetenschappelijk essay. Dit boek is bedoeld om te inspireren, ik hoop dat pleegzorgers er nieuwe paden in vinden wanneer ze vastlopen. Dat het hoop geeft en nieuwe ideeën om uit te proberen. Want ik weet dat elke pleegouder aan het pleegouderschap begint met de allerbeste bedoelingen. Ik weet dat het vreselijk is wanneer je in een negatieve spiraal terechtkomt met een kind. Ik heb dit boek vooral geschreven voor pleegzorgers van jonge kinderen, omdat ik na onze eerste pleegdochter geen oudere kinderen meer in huis durfde te halen. Mijn ervaring beperkt zich dus tot peuters en kleuters, maar ergens ben ik er zeker van dat deze inzichten en strategieën net zo goed kunnen werken voor oudere kinderen. Dit boek is geenszins een substituut voor medische of therapeutische zorg die sommige pleegkinderen ook nodig hebben. Het gaat alleen over de bijdrage die wij als ouders of verzorgers aan hun herstel kunnen leveren.

Ik hoop dat dit boek ook inspiratie biedt aan adoptieouders, opvoeders in begeleidingstehuizen, consultants van de jeugdrechtsbank, voogden, medewerkers in de jeugdzorg en begeleiders in de pleegzorg. En natuurlijk ook aan juffen, meesters, grootouders, oppassers en alle andere mensen die weleens voor kinderen zorgen die het moeilijk hebben. Zodat we samen een omgeving kunnen scheppen waarin deze kinderen kunnen floreren.

Ik roep al jaren tegen mijn man dat ik van plan ben om tienduizend pleegkinderen op te vangen. En hij doet zijn uiterste best om me tegen mezelf te beschermen en me te helpen mijn grenzen te bewaken. Misschien krijgen we dankzij dit boek allebei wat we willen.

DEEL 1.

WAT IS ER AAN DE HAND MET JE PLEEGKIND?