

Het is de toon die de muziek maakt

Iedereen kent het spreekwoord wel: het is de toon die de muziek maakt. Zeker in ons werk als therapeut is dit vaak waar we over in gesprek zijn met ouders, leerkrachten of andere betrokkenen. Wij zijn ons hier dus sterk bewust van. Toch verbaas ik me er weer over als ik zie hoe dit écht werkt. Vorige week bleek de zwemlerares van onze jongste dochter ziek. Dit is een hele bekwame zwemlerares waar de oudste ook bij gezwommen heeft. Al na de eerste les van de jongste kwam ze naar mij toe en zei: “Tjonge, je hebt wel twee heel verschillende meiden!” Waar onze oudste het braafste meisje van de klas is, is onze jongste meer een rauwdouwer, levensgenieter en bovenal niet zo bezig met wat anderen van haar vinden. Zolang ze het zelf maar naar haar zin heeft. Dit resulteert geregeld in zwemlessen waarbij ze liever een dolfin of zeemeermin is, ze druk is met wat er in de andere groepjes gebeurt en dan vergeet om zelf te zwemmen. Geregeld hoor ik haar naam door het zwembad heen galmen.

In coronatijd ging het iets beter doordat er minder kinderen en al helemaal geen ouders aanwezig waren. Maar vorige week was daar ineens een gezellige badmeester in plaats van de vaste

Het lukt mij en mijn partner tijdens het opvoeden echt niet altijd om dat vanuit positiviteit te doen

zwemlerares. Hij kon het wel waarderen als onze jongste dochter een bommetje deed in plaats van als een potlood het water in te springen. Of hij zei gekscherend: “Wow, een zeemeermin! Kan die ook netjes op haar rug zwemmen?” En hop, daar ging onze dochter netjes op haar rug zwemmen en was ze ook de rest van de zwemles er meer bij. Hoewel ik dus weet dat de manier van benaderen effect heeft, kijk ik toch vol bewondering naar wat ik zie gebeuren. Onze dochter straalt van oor tot oor en in de auto naar huis vertelt ze over alle coole trucjes.

Ik zit in de dagen erna nog eens hierover te mijmeren. Het is zo simpel, maar toch ook vaak ingewikkeld. Eerlijkheidshalve: thuis lukt het mij en mijn partner tijdens het opvoeden echt niet om altijd dat vanuit positiviteit te doen. De methodiek How2Talk2Kids vind ik mooi aansluiten bij hoe we zouden willen opvoeden en hoe we ook proberen op te voeden. In deze methodiek gaat men ervan uit dat je door effectieve communicatie je jezelf als ouder niet hoeft te verlagen tot discussie of zelfs geschreeuw, maar dat je vanuit rust je kind kunt coachen. Een kijkje op de site of boeken van de bedenkers van deze methode leert gelukkig dat ze onderschrijven dat dit niet makkelijk is en dat ouders of anderen echt niet gefrustreerd of boos willen doen tegen kinderen. Ook ik merk als ouder dat er genoeg momenten zijn waarop het niet lukt. Dit kunnen factoren bij mijzelf of mijn partner zijn (druk op werk, veel in de agenda, gewoon moe, et cetera), maar ook bij de kinderen (moe, afreageren van gedoe op school, ontladen na een dag de braafste zijn, onvoldoende cognitieve uitdaging,

In zicht

frustraties, et cetera). De kans dat het even misloopt is eigenlijk best groot, bedenk ik me.

Nu ging het nog wel door mijn hoofd dat het voor de zwemleraar maar 45 minuten positief coachen van mijn dochter is, en dan weer door. Maar hij moet ook de hele middag van groepje naar groepje en moet die instelling continu op kunnen brengen. Ook in mijn werk krijg ik vaak te horen: “Maar je krijgt hiervoor betaald” en “Dit is gewoon je werk”. Dat alleen is echter geen goede reden om er de kwaliteiten van een ander aan toe te schrijven! Maar wat zou dan maken dat sommige mensen eindeloos geduld lijken te hebben? Het gedrag van mijn dochter tijdens de laatste zwemles was aanvankelijk echt niet anders dan anders, maar de investering van de zwemleraar leverde wel het gewenste resultaat op: er werd beter gezwommen en er kwam een blij kind uit de zwemles. Oftewel: ze was weer een beetje gegroeid qua zwemvaardigheid en vooral zelfvertrouwen! Dus wat maakt dat de zwemleraar, of anderen zo kalm, geduldig en positief blijven, ondanks dat ook zij vast factoren van stress of disbalans hebben?

Een inkoppertje is natuurlijk een goed functionerend stresssysteem met een concreet en duidelijk plan van aanpak bij ontregeling. In rust en kalmte kunnen bedenken hoe je je stress gaat aanpakken is natuurlijk mooi, maar dit plannetje maken doe je vooral met de prefrontale cortex, die juist ‘uit gaat’ als er te veel stress is. Dit betekent dat je eenvoudige strategieën moet hebben, die vooral gericht zijn op basisfuncties als ademhalen, ritmische bewegingen en slapen. Deze strategieën

Maar wat maakt dan dat sommige mensen eindeloos geduld lijken te hebben?

moet je ook onder stress nog kunnen bedenken en uitvoeren. Ze helpen om te kalmeren en het herstel weer ‘aan’ te zetten. Er zitten grote verschillen tussen hoe goed mensen dit kunnen, waarbij ook ervaringen uit het verleden met (te veel) stress en regulatie een grote rol spelen.

En natuurlijk spelen aanleg en temperament ook een rol. De een is natuurlijk ‘gewoon’ meer easygoing dan de ander. Maar zou dat trainbaar zijn, waarbij het ook echt verankerd wordt in je systeem? Of blijft het toch een trucje dat je leert? Ik blijf er vooral over puzzelen en blijf me verwonderen als ik weer eens iemand zie met eindeloos geduld, een positieve insteek en ogenschijnlijke rust. Wat een gave!

Moniek Coorn

is als klinisch psycholoog werkzaam bij Jeugd GGz, onderdeel van de Dimence groep.