

Prinsessen en Tirannen - het is niet simpel voor ouders

Dirk Deboutte, MD, PhD
Universitair Centrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie
ZNA – Universiteit Antwerpen

Universiteit Antwerpen



1

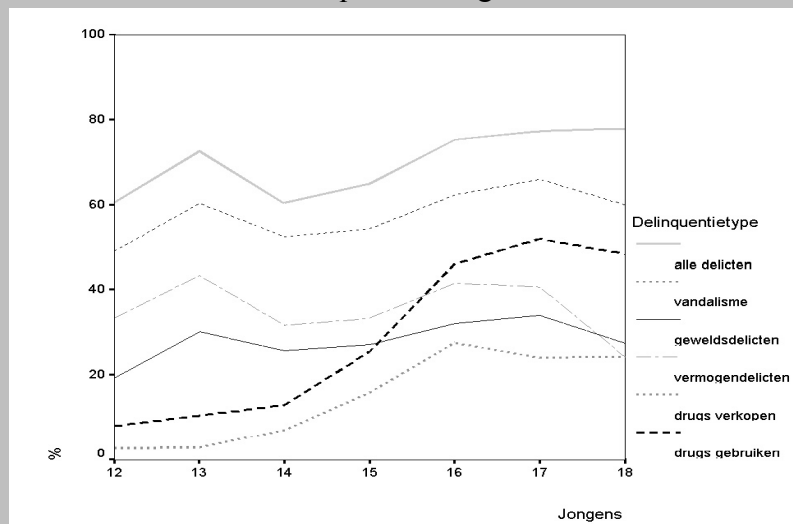
Ouderlijke zorg over eetgedrag

Het niet goed	2 – 3 jarigen	50% – 60%
	4 – 6 jarigen	40% – 45%
Het teveel	2 – 3 jarigen	15% – 20%
	4 – 6 jarigen	5 %
Ne dik	2 – 6 jarigen	2% – 5%
Weigert te eten	2 – 3 jarigen	50%
Pica	2 – 3 jarigen	15% – 20%
	4 – 6 jarigen	2% – 3%

Universiteit Antwerpen



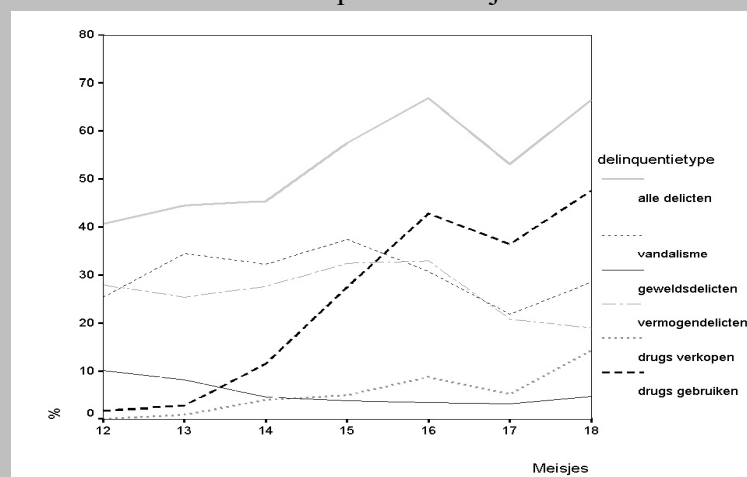
Delinquentie Jongens



Universiteit Antwerpen



Delinquentie meisjes

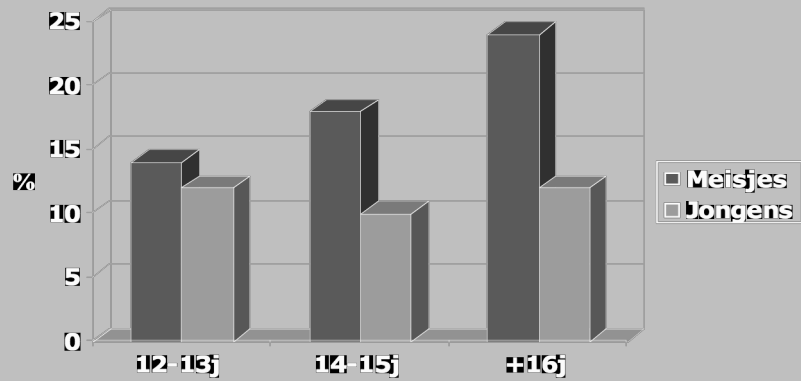


Universiteit Antwerpen



4

Ooit een suïcidepoging ondernomen ?

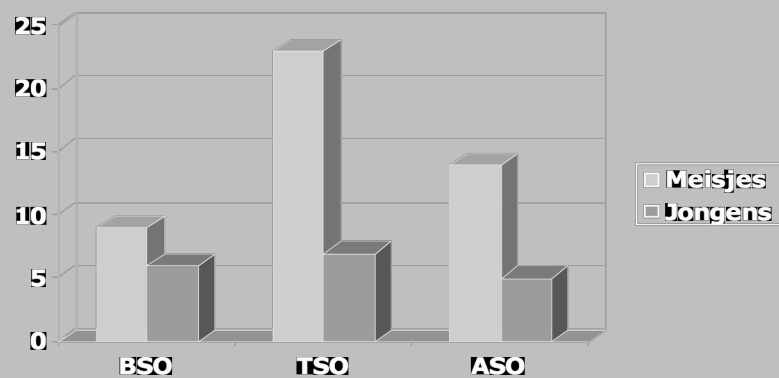


Universiteit Antwerpen



5

Heb je ooit echt dood willen zijn ?



Universiteit Antwerpen



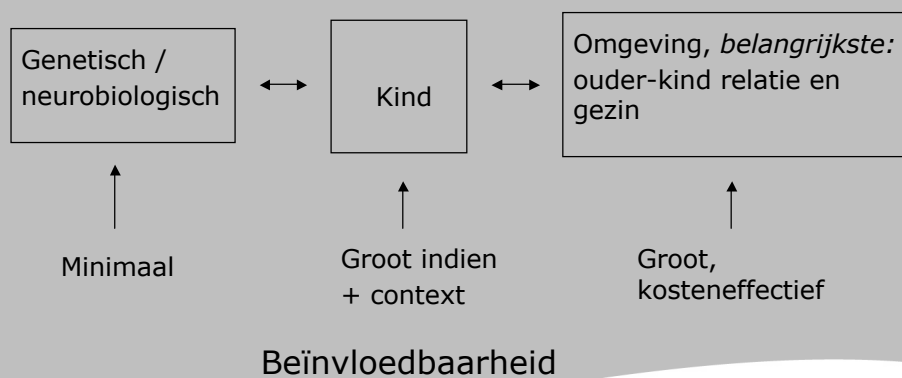
Prevalentie van psychopathologie bij kinderen en jongeren

- Onafhankelijk van leeftijd: 20-25%
- Ernstige persistentie: 10-14%

Universiteit Antwerpen



De oorzaken en beïnvloedbaarheid



Universiteit Antwerpen



Ouderlijk functioneren en jeugdwelzijn

- Sterke relatie
 - Soms oorzakelijk
 - Vaak onderhoudend, versterkend
- Specifieke factoren:
 - Gebrek aan warme positieve relatie
 - Onzekere gehechtheid
 - Hardvochtig, rigide, inconsistent disciplinair gedrag
 - Echtelijke conflicten en breuk
 - Ouderlijke psychopathologie (maternele depressie)



Ouderschap en opvoeden

- Belangrijkste voorbereiding:
 - Eigen ouders en opvoeding
- Leren door trial en error....
- Toenemende onzekerheid...
- Toenemende schuldinductie:
 - Politiek, maatschappelijk
 - Justitieel
 - Onderwijs
 - Media...
- Toenemende vraag naar hulp...



Hulp ?

- Eigen (verminderend) ondersteunend netwerk
 - Grootouders, vrienden...
- Beperkte toegang tot beperkt aanbod van ouderschapsondersteuning...



Huidig aanbod

- Gerelateerd aan ernstig probleemgedrag van kind/jongere:
 - BJB, K&G, GGZ
- Vaak normatief, voorschrift, aanbodgestuurd
- Nauwelijks uitgaande van de *vraag van ouders*
- Weinig 'evidence based'...



Ouderlijke competentie: zelfregulatie

- Interne en relationele processen die individu in staat stelt doelgerichte activiteiten te sturen doorheen de tijd en in veranderende omstandigheden.
- Regulatie veronderstelt modulatie van denken, voelen, gedrag en aandacht door middel van doordacht of geautomatiseerd gebruik van specifieke mechanismen en ondersteunende (meta) vaardigheden...
- Impliceert een dynamisch interactie tussen interne en externe determinanten van menselijke motivatie...



Ouderlijke competentie: basisprincipes

- Kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden;
- Kinderen laten leren door een positieve ondersteuning;
- Een aansprekende discipline hanteren;
- Realistische verwachtingen hebben;
- Goed voor jezelf zorgen....



Ouderlijke competentie vaardigheden

- Het selecteren van ontwikkelingsrelevante doelen;
- Het sturen van gedrag van het kind of eigen gedrag;
- Het kiezen van aangepaste methode van interventie voor een specifiek probleem;
- Het toepassen van de oplossing;
- Het zelf-sturen van de implementatie via het checken van wat tot zorg strekt;
- Het identificeren van sterkte en zwakte van in de uitvoering
- Het ontwikkelen van toekomstige doelen voor actie...



Versterking ouderlijke competentie: operationalisering (1)

- Onafhankelijkheid:
 - Ouders moeten onafhankelijke probleemoplossers worden zodat ze eigen oordeel leren te vertrouwen en steeds minder afhankelijk worden van anderen om basale ouderlijke verantwoordelijkheden op te nemen;
- Zelfzekerheid:
 - Ouders moeten ervan overtuigd zijn dat ze een opvoedingsprobleem kunnen aanpakken, oplossen;



Versterking ouderlijke competentie: operationalisering (2)

- Zelfbeheer:
 - Ouders zijn in staat tot zelfcontrole, zelf doelen bepalen, zelfevaluatie en zelfreflectie van veranderingsstrategieën;
- Persoonlijke invloed:
 - Ouders zullen in toenemende mate veranderingen, verbeteringen toeschrijven aan eigen inspanningen of die van het kind in plaats van aan leeftijd, maturatie of andere oncontroleerbare feiten (partner, genetische factoren...)



Versterking ouderlijke competentie: opvoedingsstrategieën (1)

- Bevorderen positief contact:
 - Tijd en aandacht geven
 - Praten met kinderen
 - Genegenheid tonen
- Aanleren vaardigheden en gedrag:
 - Voorbeeldgedrag tonen
 - gebruik maken van spontane leermomenten
 - Vragen, vertellen, voordoen



Versterking ouderlijke competentie: opvoedingsstrategieën (2)

- Gewenst gedrag bevorderen:
 - **Complimenten geven en prijzen**
 - **Positieve aandacht geven**
 - **Boeiende activiteiten verrichten met kind**



Versterking ouderlijke competentie: opvoedingsstrategieën (3)

- Gewenst gedrag bevorderen:
 - **Complimenten geven en prijzen**
 - **Positieve aandacht geven**
 - **Boeiende activiteiten verrichten met kind**



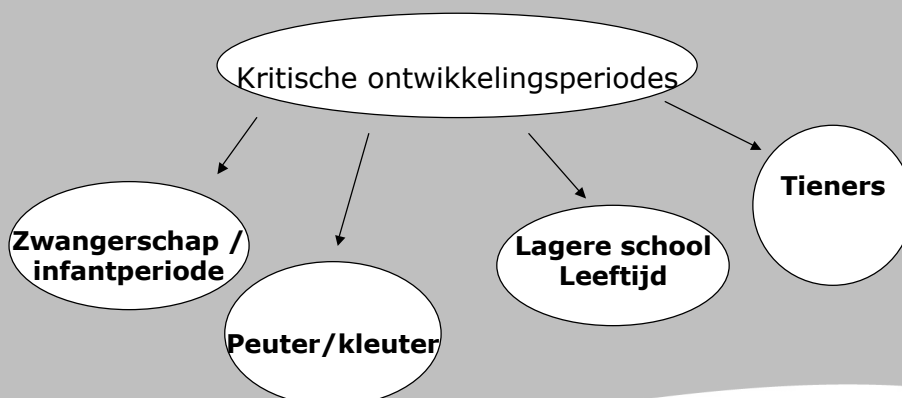
Versterking ouderlijke competentie: hoe aanbieden (1)

Uitgaan van de vraag van de ouders / klanten

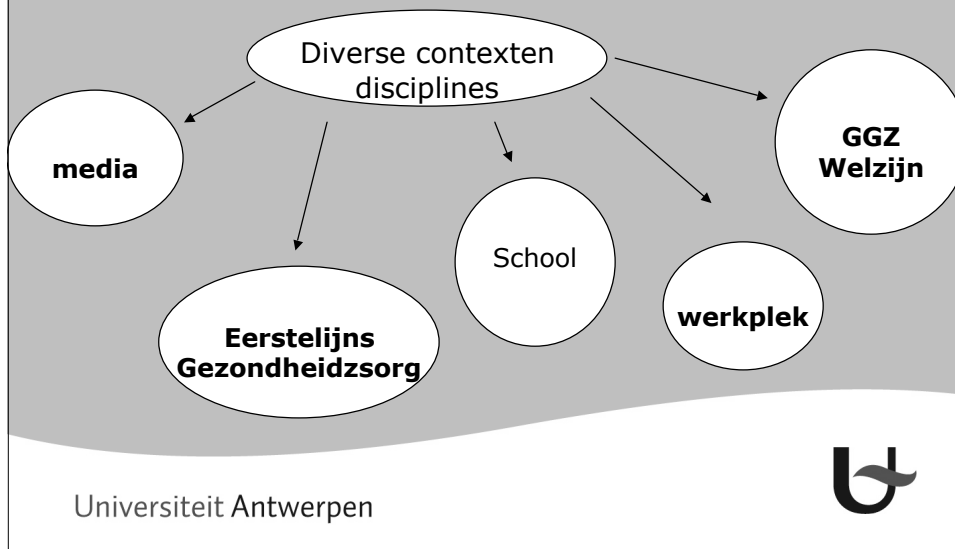
- Er is (nog) geen instrument ter bepaling van intensiteit van hulp en training
- Meer interventie(s) of grotere intensiteit is niet (altijd) beter – zeker voor ouders van jonge kinderen
- Meer of intensiever indien gevraagd en aanwezigheid van risico's in ouderlijk handelen



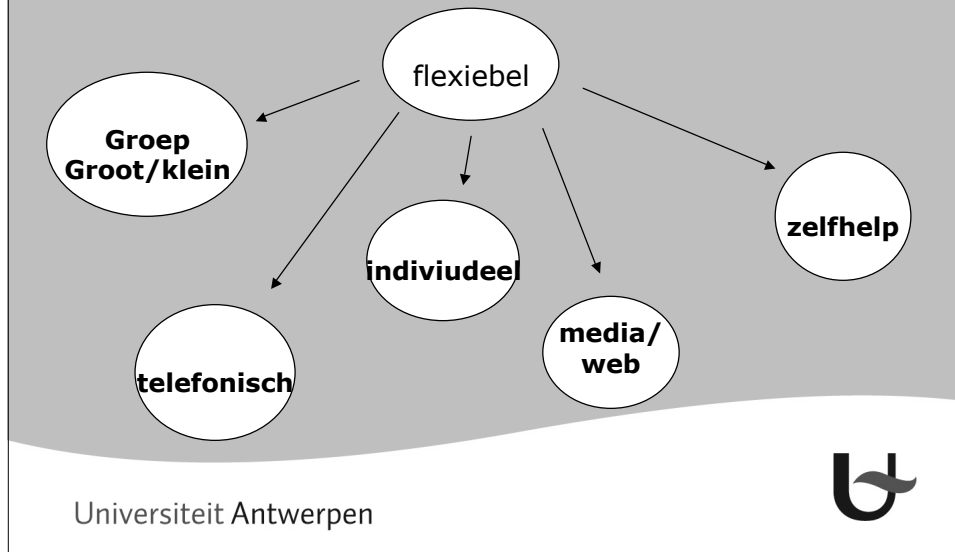
Versterking ouderlijke competentie: hoe aanbieden (2)



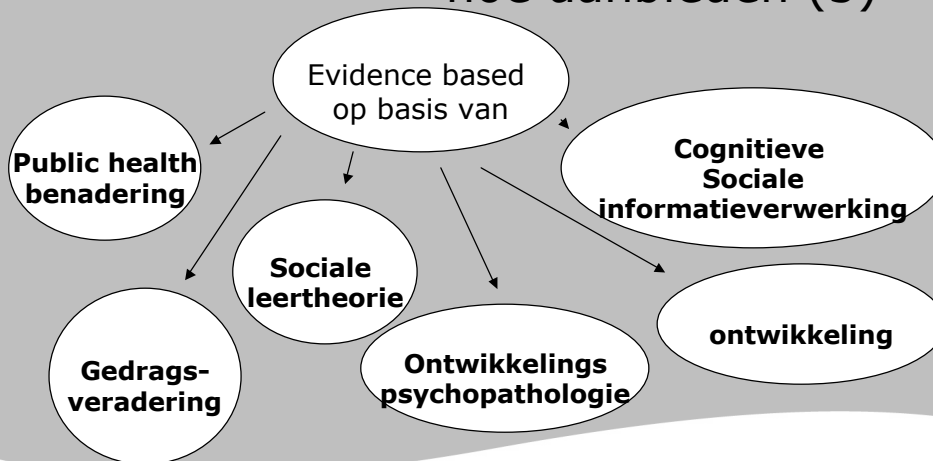
Versterking ouderlijke competentie: hoe aanbieden (3)



Versterking ouderlijke competentie: hoe aanbieden (4)



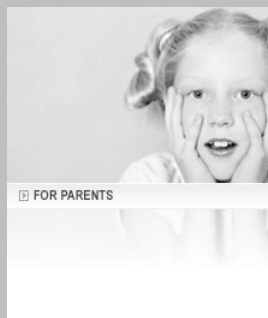
Versterking ouderlijke competentie: hoe aanbieden (5)



Universiteit Antwerpen



FOR PRACTITIONERS & ORGANISATIONS



FOR PARENTS

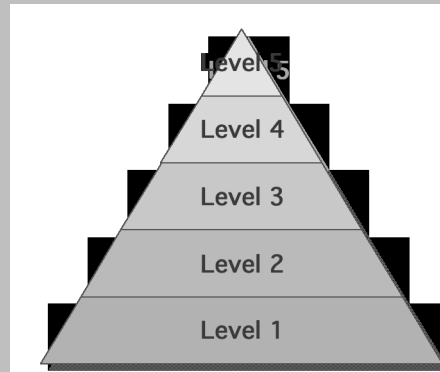


Universiteit Antwerpen



Multilevel programma

- Verschillende niveaus van preventie
 - Level 1,2: primair
 - Level 3: secundair
 - Level 4,5: tertiair
- Problemen (kind/ouders) komen meer aan bod naarmate niveau stijgt
- Hulp op maat: afhankelijk van drempel en setting

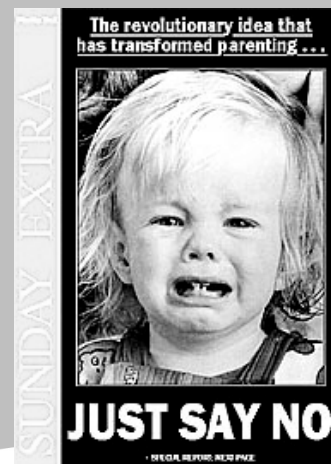


Universiteit Antwerpen



Triple P: Level 1

- Level 1: Info over hoe ontwikkelingsproblemen en kleine gedragsproblemen kunnen opgelost worden: voor alle ouders
- Mediacampagnes op TV, radio en in geschreven pers



Universiteit Antwerpen



Triple P: Level 2

- Level 2: specifiek advies over een afzonderlijk probleem bij kind: voor ouders met vragen over gedrag en ontwikkeling
- Tip sheets en 1 korte consultatie van +- 20 minuten.

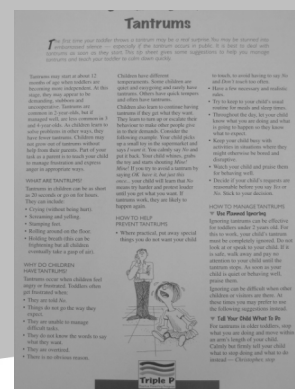
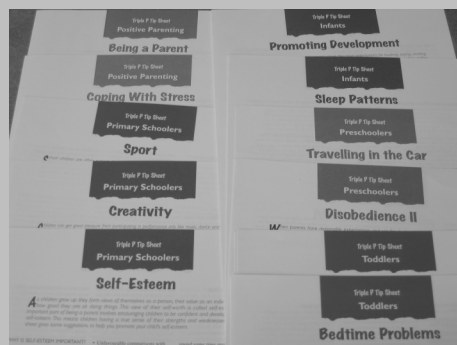


Universiteit Antwerpen



Tip-sheets

- Verscheidene onderwerpen (meest voorkomende problemen tijdens de opvoeding); probleemgebieden onderverdeeld volgens leeftijdscategorie



Universiteit Antwerpen



Triple P: Level 3

- Level 3: kort therapie-programma om ouders aan te leren hoe met moeilijkheden bij kinderen om te gaan: voor ouders die nood hebben aan actieve vaardigheidstraining
- 2 à 3 korte consultaties van +- 20 minuten



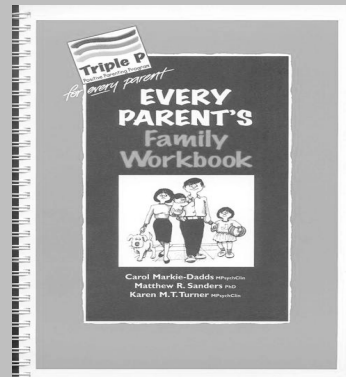
Triple P: Level 4

- Level 4: Intensief programma dat focus heeft op ouder-kind interacties en opvoedingsvaardigheden bij een breed gamma van problemen: voor ouders van kinderen met meer ernstige problemen
- Vaardigheidstraining in groep of individueel



Werkboek

- Psychoeducatie
- Oefeningen
- Video



Triple P: Level 5

- Level 5: Intensief programma dat o.a. bestaat uit huisbezoeken, ontwikkeling van opvoedingsvaardigheden en partner-ondersteunende vaardigheden: voor ouders van kinderen met problemen en waar er sprake is van familiaal disfunctioneren.
- Bijkomende modules na Level 4 afhankelijk van nood



Modules level 5

- Partnersteun
- Probleemoplossingvaardigheden
- Coping
- Pathways: voor gezinnen met (dreigende) mishandeling



Voorbeeld: ongehoorzaam kind



Ongehoorzaamheid

- Stop uw activiteit
- Ga naar het kind en zoek oogcontact
- Zeg rustig en duidelijk wat je verlangt dat hij/zij doet
- Geef 5-10 seconden om eraan te beginnen
- Prijs het kind 'dank dat je luistert'



Voorbeeld: tantrums



Tantrum

- Van 20 seconden tot uren
- Huilen (niet geslagen)
- Voetstampen
- Op grond rollen
- Ademhalingsstop (holding breath)
- Confrontatie met frustratie, boosheid)
 - 'neen', dingen verlopen niet zoals kind dacht
 - Geen woorden om te zeggen wat hij/zij wil
 - ?



Tantrums

- Temperament
- Gemakkelijk te versterken (belonen)



Tantrums: hoe voorkomen

- Neem speciale dingen weg, die kind niet mag aanraken
- Heb enkele noodzakelijke, realistische regels
- Tracht routine van kind aan te houden bij maaltijden en slapengaan
- Laat je kind weten wat je gaat doen en wat er gaat gebeuren
- Zorg voor activiteit in situaties waarin verveling optreedt
- Hou het kind in de gaten en prijs als 't goed gaat
- Evalueer of wensen van kind aanvaardbaar zijn alvorens 'neen' te zeggen... Blijf bij je besluit...



Hoe handelen bij tantrum (1)

- Gebruik gepland negeren < 2 jaar
 - Spreek en kijk niet
 - Indien veilig: ga weg
 - Geen aandacht tot tantrum stopt
 - Van zodra rustig: prijzen
- < 2 jaar:
 - Zeg: 'stop schreeuwen en spreekt met een leuke stem'
 - Prijs indien kind doet wat je vraagt
 -



Hoe handelen bij tantrum(2)

Herhaal instructie met time-out.

- Zeg wat kind verkeerd deed (spreken met aangename stem) en geef consequentie aan (time-out)
- Pak kind op naar onaangename maar veilige plaats
- Zeg dat hij/zij gedurende 1' rustig moet zijn alvorens terug te mogen
- Indien 1' rustig: terug en prijzen
- Indien nieuwe tantrum: herbegin



Hoe handelen bij tantrum(3)

In publieke ruimte

- Negeren indien mogelijk
- Anders: 'quiet time'
 - Zoek veilige plaats om met kind te zitten (park, auto)
 - Pak kind op en ga erheen, naast hem/haar zitten
 - Zeg dat hij/zij stil moet zijn
 - Wacht (niet praten) tot 30' rustig en prijs
 - Indien geen succes: ga naar huis, volgende keer beter...



Voorbeeld: blijf verbonden met de tiener die verbondenheid met anderen exploreert



Tieners

- Meer niet dan wel thuis...
 - Meer 'uitnodigingen' dan vroeger...
- Enkel hopen en dromen dat ze (alleen) omgaan met 'goede' leeftijdsgenoten en zich niet laten 'verleiden' heeft geen effect
 - Druk van leeftijdsgenoten
 - Puberteit



Tieners: formule voor succes

- Zelfverzekerd
- Sociaal vaardig
- Vooruitziend
- Betrouwbaar
- Contact houdend
- Zorg voor anderen...



Helpen zelfverzekerd te zijn

- Zorg voor veilig en voorspelbaar thuismilieu...
- Zorg voor gezonde en gevarieerde voeding...
- Steun lachen en vrolijkheid en geef passend affectie (knuffel).. Hou rekening met aanwezigheid leeftijdsgenoten...
- Geef (kort en vooral vaak) erkenning voor inspanningen en prestaties – wacht niet tot er (perfect) resultaat is en denk hierbij niet alleen aan school...
- Stimuleer eigen inzichten, meningen te uiten...
- Stimuleer doelstellingen te formuleren die het 'kunnen' beetje bij beetje versterken...



Helpen sociaal vaardig te zijn

- Geef je eigen mening over tv programma, nieuws en vraag naar het zijne/hare..
- Neem hem/haar mee in 'nieuwe' situaties en vraag hen informatie te vragen in winkel enz..
- Voer een gesprek alsof je hem/haar voor 't eerst ontmoet en bevraag hem/haar; laat hem/haar het ook met jou doen..
- Als ze iets nieuws meemaakten, vraag naar hoe het was, prijs positieve dingen...



Helpen vooruitziend te zijn

- Zorg ervoor dat je info hebt over 'nieuwe' activiteit (vraag tiener ernaar)
- Deel je zorgen en vraag 'wat als..?'
- Help oplossingen te bedenken voor 'wat als...'
- Maak afspraken hoe, wanneer terug
- Maak afspraak over moment van toetsen of alles ok is en afspraken nog uitvoerbaar zijn
- Als activiteit voorbij is: evalueer en prijs voor wat goed ging... en maak een beter plan...



Helpen betrouwbaar te zijn

- Leren van ouders hoe zij zich aan afspraken houden...
- Demonstreer hoe jij met afspraken omgaat... 'ik moet nu gaan want ik heb met ... afgesproken en anders ben ik te laat...'
- Overleg of er nog iets dient gedaan ivm een activiteit...
- Prijs indien ze zich aan afspraak (met anderen) houden...
- Indien hij/zij in problemen komt, verwijt niet maar zoek met hem/haar oplossing zodat volgende keer anders gaat...
- Confronteer met 'ik vind het niet ok dat je anderen zomaar laat vallen... hoe kan je /kunnen we dat oplossen...



Helpen in contact te blijven

- Geïsoleerd zijn is geassocieerd met depressie, angst...
- Verjaardagen, bijzondere gebeurtenissen
 - Aanstippen op kalender, agenda bijhouden
- Bespreek hoe hij/zij zal laten weten dat hij/zij aan andere denkt..
- Stimuleer om contact te houden met clubs, verenigingen
 - Van twee leden naam en telefoonnummer noteren als er onderbreking is...

•



Helpen voor anderen te zorgen

- Gebruik gelegenheid om het te hebben over wat iets voor een ander kan betekenen... (mij overkomt zoiets niet...)
- Confronteer ze / betrek ze met wijze waarop jij anderen helpt (modelling).....

Universiteit Antwerpen






2007 – 2009:
500 hulpverleners
36.000 gezinnen

www.provant.be/triplep

Universiteit Antwerpen