

Gezinsopdracht “van regels naar afspraken”

Inleiding

Jongvolwassenen willen graag autonomie en vrijheid. Autonomie betekent dat zij zelf kunnen en willen beslissen over onderwerpen die voor hem of haar belangrijk zijn. Voor ouders is dit soms moeilijk. Zij moeten hun kind – naarmate het ouder wordt – steeds meer loslaten. Met name als kinderen de grenzen opzoeken is de natuurlijke reactie van ouders om de touwtjes strakker aan te trekken. Het gevolg is strijd en een toename van conflicten. Het risico is dat ouders en hun jong volwassen kind in een vicieuze cirkel terecht komen. Ouders gaan steeds meer grenzen stellen terwijl het kind harder gaat strijden om zijn behoefte aan autonomie en vrijheid te kunnen invullen.

Doel van de opdracht:

1. het krijgen van inzicht en daarmee bewustwording van welke regels het gezin hanteert;
2. Regels omzetten in afspraken:
 - a. Over welke regels is continue strijd?
 - b. Wat zijn keiharde regels wat betreft ouders en welke regels zijn onderhandelbaar?
 - c. Met welke regels heeft het kind het meeste moeite en waarom? Etc.

Doel voor ouders:

1. Leer jezelf als ouder kennen. Denk na over vragen zoals: waar liggen mijn grenzen? Wat verwacht ik van mijn kind en wat mag ik verwachten? Het is handig om hier zo nu en dan (met je partner, andere ouders) over na te denken en over te praten. ‘Durf te zijn’ kan hierbij ondersteunen.
2. Leer je kind kennen en probeer je eigen verwachtingen soms los te laten. Hoeveel begeleiding vraagt je kind? Begrijp ik mijn kind eigenlijk wel? Welke signalen zendt mijn kind uit en hoe reageer ik daarop?

Doel voor het kind:

Voor het kind moet duidelijk worden op welke onderwerpen hij zelf invloed heeft. Waar ligt ruimte om de eigen vrijheid en autonomie te ontdekken. Welke afspraken gelden en waar ligt voor ouders de grens (bijv. bij het gebruik van drugs)?

Het uiteindelijke doel voor beiden is om de harmonie in het gezin te herstellen en te leren dat strijd niet slecht is, maar voortkomt uit de behoefte van het kind om zelfstandig te worden. Zelfstandigheid gaat niet alleen om de verantwoordelijkheid kunnen dragen voor zichzelf en zijn daden, maar ook om het in staat zijn zich sociaal en verantwoord op te stellen naar anderen.

Vorbereiding voor ouders en jongvolwassene:

Jongvolwassene: vul op de kaartjes in welke regels bij jou thuis gelden. Je mag alle regels opschrijven die je kunt bedenken. Ik wil je vragen om 2 stapeltjes te maken. Op stapel 1 leg je de regels die je onzin vindt. Op stapel 2 leg je de regels waar je het mee eens bent.

Ouders: bespreek samen welke regels bij jullie thuis gelden en vul op de kaartjes in welke regels bij jullie thuis gelden. Je mag alle regels opschrijven die je kunt bedenken. Ik wil jullie vragen er daarna 2 stapeltjes van te maken. 1. De stapel van keiharde regels. Hier valt absoluut niet aan te tornen wat jullie betreft. Op stapel 2 leg je de regels waar wat jullie betreft onderhandelruimte zit.

NB jullie mogen het er nog niet met jullie kind over hebben en jullie kind niet met jullie. We gaan dit met elkaar bespreken als ik er bij ben.

Handleiding voor de gezinscoach

Vorbereiding:

1. Geef ouders en jongvolwassene de gezinsopdracht en de kaartjes “*de regel is.....*”
2. Licht de opdracht zo nodig even toe;
3. Vraag hen beiden alle regels op te schrijven;
4. Vraag ouders er twee stapeltjes van te maken:
 - a. Stapel 1: Dit zijn wat ouders betreft de keiharde regels. Hier valt niet aan te tornen;
 - b. Stapel 2: Over deze regels zijn ouders wat soepeler. Hier is onderhandelingsruimte over.
5. Vraag de jongvolwassene er twee stapeltjes van te maken:
 - a. Stapel 1: Dit zijn de regels waar de jongere zich in kan vinden. Hij/ zij is bereid zich hier aan te houden;
 - b. Stapel 2: Dit zijn de regels die de jongvolwassene onzin vindt. Wat hem/ haar betreft mogen deze direct de prullenbak in.

Begeleiding tijdens de opdracht:

1. Kijk met ouders en jongvolwassene naar beide stapels: wat valt op?
Signalen om op te letten: *Hoe groot is stapel 1 van ouders? En hoe groot is stapel 1 van de jongvolwassene? Wat zegt dit?*
2. Welke regels van stapel 1 komen bij beide overeen? Deze kunnen weg gelegd worden, hier zijn ze het over eens. Deze komen op de uiteindelijke regels- en afsprakenkaart.
3. Als ouders nogmaals naar de keiharde regels kijken: zijn er regels die misschien toch naar stapel 2 kunnen? Zo niet, ga dan eerst verder met de volgende stappen.
4. Zijn er kaartjes op stapel 2 die bij beiden voorkomen? Zo ja, bespreek deze. Kunnen ouders en kind hierover met elkaar tot afspraken komen? Zo ja, welke? Deze komen ook op de regels- en afsprakenkaart.
5. Komen de kaartjes op stapel 2 niet overeen? Maak dan van beiden een top 3 van regels waar jullie waarde aan hechten om te bespreken. Lukt het om hierover afspraken te maken?

Regels en afsprakenkaart = eindproduct

Regels – en afsprakenkaart

Regels

1.
2.
3.
4.
5.
6.

NB Hier valt niet aan te tornen. Hier gaan we niet over discussiëren.

Afspraken

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1. Wij houden ons aan de regels en afspraken;
2. Als wij dit niet doen, spreken wij elkaar hier op aan;
3. Elke week bespreken we met elkaar hoe het is gegaan: wat ging goed en wat kan beter?
4. Zijn de regels en afspraken voor iedereen nog duidelijk en haalbaar?
5. Welke afspraken vragen om een aanpassing?

Gemaakt op:

Gemaakt door:

Datum

Jongvolwassene

Ouders