

Bijlage Ouderbijeenkomst 3

Oplossingsgericht denken en brusjes

In de vorige ouderbijeenkomsten hebben we het voornamelijk gehad over het gedrag van kinderen met PDDNOS en of ADHD en hoe je daar als ouder het beste op kunt reageren. In deze bijeenkomst hebben we besproken hoe je de omgang tussen het kind met PDDNOS en of ADHD en zijn broertjes en of zusjes (brusjes) in goede banen kunt leiden. Hieronder geven we een aantal consequenties en richtlijnen die we besproken hebben.

Consequenties van probleemgedrag voor brusjes

Kinderen met PDDNOS en of ADHD zijn vaak extreem prikkelgevoelig, vatten gedrag of opmerkingen van anderen vaak verkeerd op, kunnen bepaalde zaken moeilijk met elkaar combineren, zijn vaak angstig en raken snel ontregeld. Hun gevoel van onmacht, niet begrepen te worden of ongeduld uit zich nogal eens in driftbuien die voor andere kinderen plotseling komen opzetten. Ze doen dan regelmatig dingen die niet mogen zoals schoppen, slaan, bijten, schelden, weglopen. Maar ze kunnen ook te direct zijn in hun opmerkingen of meningen waarmee ze de ander bedoeld of onbedoeld kwetsen. De intensiteit en onvoorspelbaarheid van hun gedrag kan er voor zorgen dat de brusjes lijden onder de stoornis. Het is voor hen niet te begrijpen waarom hij zo reageert. Bovendien zijn zij vaak ook lijfelijk het slachtoffer van het agressieve gedrag van hun broer of zus.

Consequenties van gezond gedrag voor brusjes

Voor alle kinderen met PDDNOS en of ADHD geldt dat ze naast problemen die ze geven, ook eigenschappen hebben die gezond en leuk zijn. Vaak zelfs zoveel dat ze vooral buiten het gezin de indruk kunnen geven dat er niets met ze aan de hand is. Voor de brusjes is dit vaak moeilijk te begrijpen. Waarom kan hij bij oma wel normaal tegen mij doen en thuis niet? Ze kunnen op school meestal redelijk tot zeer goed leren en geven daar vaak minder problemen dan thuis. Soms is het ook andersom. Dan zijn de problemen op school groter dan thuis. Daarnaast hebben ze hun eigen talenten zoals goed kunnen tekenen, schaken, computeren of zijn ze zeer geïnteresseerd in een bepaald onderwerp waar ze alles van weten. Voor de brusjes is het niet te begrijpen waarom hun broer of zus wel aardig tegen anderen kan doen maar niet tegen hen of, waarom ze het schaakspel wel begrijpen maar niet in de gaten hebben dat ze kwetsende opmerkingen maken. Iets anders wat de brusjes zal opvallen is dat ouders hun broer of zus veel complimenten geven voor 'normaal gedrag' en dat daar zelfs nog een beloning voor gegeven wordt. Terwijl hun ouders van hen dit gedrag als vanzelfsprekend verwachten. Dit kan bij brusjes boze of jaloerse gevoelens teweeg brengen.

Hulpvraag van brusjes van kinderen met PDDNOS en of ADHD

Voor elk kind is het van belang dat hun ouders binnen het gezin zorgen voor een veilig klimaat en een positieve sfeer. Dit geldt des te meer voor brusjes van kinderen met PDDNOS en of ADHD. Zij moeten door ouders behoed worden voor gedrag dat schadelijk of belemmerend is voor hun ontwikkeling. Dit betekent dat ouders bewust en direct moeten ingrijpen in situaties die angst oproepen of bedreigend zijn zodat de brusjes (en zijn broer of zus) voelen dat hun ouders de situatie de baas zijn. Als ouders bijtijds ingrijpen, kunnen ernstige conflicten worden voorkomen. Door deze begrenzing ervaart het kind veiligheid.

Daarbij is het van belang dat ouders bewust tijd vrij maken om aandacht te kunnen geven aan de brusjes. Dit komt de positieve sfeer in het gezin ten goede.

Richtlijnen voor het realiseren van een veilig gezinsklimaat en een positieve sfeer:

- Houd zelf de regie in handen. U bepaalt als ouders wat wel en niet mag. Zorg dat u met elkaar op één lijn zit zodat u eenduidig bent in wat u wel en niet goed vindt. Soms kan het zijn dat uw kind iets zelf mag bepalen. Maar u als ouders bepaalt dat het kind mag bepalen. Hiermee geeft u naar de brusjes aan de baas te zijn.
- Geef de aanpak van het kind met ontwikkelingsproblematiek een duidelijk eigen plaats. Deze aanpak staat los van de aanpak van de andere kinderen. Wees bij deze aanpak veel duidelijker dan naar de andere kinderen. Stap van het principe af dat je alle kinderen gelijk behandelt. Als je kijkt naar de behoefte van de kinderen dan hebben alle kinderen een specifieke behandeling nodig. Maak een duidelijk verschil in aanpak tussen het aangemelde kind en dat van zijn brusjes. Wees er van overtuigd dat dat goed is. Zo kan de dagelijkse structuur voor het aangemelde kind consequent gehanteerd worden terwijl dat voor de brusjes soms lossier kan. U geeft zo naar de brusjes aan dat u ook rekening houdt met hun behoefte.
- Zorg voor rustige momenten. Voor de brusjes en voor het probleemkind is het van belang niet aldoor met elkaar te maken te hebben. Hierdoor is er minder kans op conflicten. Daarom is het aan te bevelen om met het probleemkind bepaalde momenten af te spreken dat hij op zijn kamer is. Belangrijk hierbij is om uit te leggen dat dit niet voor straf is maar voor zijn eigen rust en die van anderen. Het beste is het om die momenten uit te kiezen waarop het kind erg moe is. Bijvoorbeeld als hij uit school komt of een half uurtje voor het eten als er gekookt wordt. Het kind moet zich dan goed op zijn kamer kunnen vermaken met bijvoorbeeld televisie, video of computer. De andere kinderen kunnen dan ook even tot rust komen of extra aandacht krijgen. Een andere mogelijkheid is dat u zorgt dat het kind met ontwikkelingsproblematiek een dag per week na schooltijd opgevangen wordt door iemand anders zoals familie, bureu een gastgezin of een clubje. U hebt dan de mogelijkheid dat u met de andere kinderen activiteiten kunt ondernemen die anders niet zouden kunnen. Sommige ouders regelen een logeeradres voor een weekend in de maand of voor als het nodig is. Dit geeft voor langere tijd rust aan het hele gezin.
- Hierdoor merken de brusjes dat er ook tijd gemaakt wordt voor hen.
- Geef bij ruzies tussen brusjes en het aangemelde kind duidelijke instructies. Als de kinderen ruzie met elkaar hebben en het is lastig om uit te zoeken en uit te leggen wie er gelijk heeft, ga dan niet in discussie. Beter is het om zowel tegen de brusjes als het kind met ontwikkelingsproblematiek te zeggen wat ieder moet gaan doen. Bijvoorbeeld dat het even niet lukt om samen te spelen en dat ieder een half uur iets anders moet gaan doen. Daarna bekijkt u dan of er weer samengespeeld kan worden. Dit geeft alle kinderen rust.
- Houd een constant lijntje met het aangemelde kind. Spreek na schooltijd met het kind een duidelijk programma van activiteiten af. Wissel hierbij activiteiten af die hij alleen doet en die hij doet met andere kinderen. Zo heeft hij de mogelijkheid om in zijn solistische spel even uit te blazen en zich weer op te laden. Elk half uur is er even contact. Zo houdt u de controle over het gedrag van het kind en is er minder kans op conflicten met brusjes.

- Zoek oplossingen voor steeds terugkerende conflicten. Soms zijn er ruzies die elke dag terugkeren en waarvan de kinderen niet leren. Bijvoorbeeld het gebruik van de computer of het kijken van televisie. Het helpt dan om duidelijke afspraken te maken en die te laten inslijten door ze door de kinderen op te laten schrijven of te tekenen op een affiche en ze te belonen als ze zich er aan houden.
- Accepteer nooit agressie. Begrens agressief gedrag door duidelijke regels en afspraken. Doe dit bijtijds volgens een vast patroon van bepaalde stappen zodat zowel het probleemkind als zijn brusjes weten wat er gaat gebeuren. Al bij de eerste tekenen van boosheid is het goed de brusjes een teken te geven dat je het in de gaten hebt en ingrijpt wanneer dit nodig is. Je kunt bijvoorbeeld een driestappenplan hanteren en doe dit duidelijk en neutraal:
 - Benoem gedrag, benoem gevolgen, zeg hoe je het anders wilt.
 - Geef het kind duidelijke instructies wat het moet doen.
 - Als het kind de instructies niet opvolgt, pak dan het kind vast en zonder het af totdat het zich weer aan de afspraken kan houden. Bijvoorbeeld op zijn kamer of een speciale strafstoel. De afzondering duurt hetzelfde aantal minuten als de leeftijd van het kind. Ga, als de tijd om is, weer naar hem toe om afspraken te maken. Als dat niet lukt, zonder het kind dan nog eens eenzelfde tijd af.

Mocht het gedrag alsnog uitlopen op agressief gedrag gebruik dan een bepaalde greep of techniek om de agressie af te weren of te stoppen. Spreek van tevoren met de brusjes af dat, wanneer het zover komt, zij even weggaan bijvoorbeeld naar hun slaapkamer, de burens of buiten gaan spelen. In elk geval dat zij iets leuks gaan doen. Besteed na dit gebeuren positieve aandacht aan de brusjes. Op deze wijze geef je te kennen de situatie te beheersen en vergroot u het gevoel van veiligheid.