

Het speelveld

Luuk Mur, Gz psycholoog, Community Support

Mensen zijn sociale dieren en willen bij een groep horen. Samen zijn met anderen hebben we nodig om te overleven. Bijna alle nare emoties gaan over beschadiging van of het bedreigd worden van een relatie met een ander. En bijna alle positieve emoties gaan over het versterken of vormen van die relaties. Het bij een groep behoren geeft een geruststellend gevoel van veiligheid. Buitengesloten worden geeft een gevoel van schaamte en vernedering. Relaties met andere mensen houden je gelukkig en gezond. Het behoren tot een groep geeft hechting en betrokkenheid. Voor de betreffende persoon is het een ankerpunt. In woelige tijden kan de groep zorgen voor de nodige stabiliteit, steun geven waar nodig. Buitenspel staan is zeer slecht voor het gevoel van eigenwaarde. Voelen dat je erbij hoort, dat je mee doet en betekenis hebt verhoogt het gevoel van eigenwaarde.

Opvoedingsfactoren trainen

Hoe je later met andere mensen omgaat, wordt voor een belangrijk deel bepaald door de wijze waarop je je als kind aan je ouders hebt kunnen hechten. Het gezin is van groot belang bij het overdragen van wat wij van belang vinden in onze cultuur. In het opvoedingsproces wordt ons geleerd wat van belang is en wat niet. Ontwikkelen wij een (positief) zelfbeeld en een gevoel van bekwaamheid. Leren wij verder te kijken dan het directe hier en nu, leren wij welke betekenis de dingen hebben.

Kinderen leren samen te delen, te overleggen, door te zetten en prestaties te leveren. Veel van wat in de opvoeding doorgegeven wordt, gebeurt niet bewust. Succesvolle ouders kunnen, zonder dat zij zich hiervan bewust zijn, een vorm van optimisme doorgeven. Ouders die zich niet of nauwelijks kunnen redden en zich buitengesloten voelen, kunnen een gevoel van vernedering, schaamte of woede doorgeven aan hun kinderen.

Ook de leerkracht en de school kunnen het verschil maken.

De buurt krijgt de laatste jaren steeds meer aandacht als opvoedingsfactor. De mate waarin burens elkaar vertrouwen en belangrijke waarden en opvattingen delen, blijkt een belangrijke factor te zijn bij het opvoeden van kinderen. Ouders, school en buurt zijn de drie belangrijkste spelers als het om opvoeding gaat. Relevant is of deze drie spelers samenwerken

Koning zijn op het schaakbord

Om te kunnen schaken heb je naast de koning en koningin ook torens, paarden, lopers en pionnen nodig. De samenleving is vele malen ingewikkelder, maar ook hier wil iedereen een positie innemen. Elaine Aron (De kracht van zelfwaardering) onderscheidt naast de aangeboren neiging om een verbinding aan te gaan een tweede menselijke neiging: je met een ander te vergelijken en de rangorde te bepalen. Een groot gedeelte van de dag zijn wij ons aan het vergelijken met anderen. Wij zoeken respect en invloed. Wij willen wat betekenen, van waarde zijn. Wanneer je het gevoel hebt dat je niet meetelt, een verliezer bent, dan kan dit sociale angst en depressieve gevoelens oproepen.

Elaine Aron stelt dat de mens de neiging heeft zichzelf onder te waarderen. Jezelf onderwaarderen heeft overlevingswaarde. Het zorgt ervoor, dat je na een aantal nederlagen niet weer onbezonnen de aanval kiest, maar op de plaats rust houdt. Zou je wel verder gaan, dan kan een definitieve nederlaag en een volledige uitsluiting het gevolg zijn. In onze moderne samenleving lijkt geld en koopkracht de belangrijkste serieuze maatstaf om te bepalen of iemand succes heeft. Waarden als solidariteit, rechtvaardigheid, er voor een ander zijn verliezen aan betekenis.

Eigen schuld, dikke bult

Het adagium is, dat iedereen (zakelijk) succesvol kan zijn. Maatschappelijk verliezen is je eigen schuld geworden. Maar de één heeft nu eenmaal meer talent dan de ander en toeval speelt een grote rol. Sommige mensen worden getroffen door ziekte of tegenslag, anderen hebben mazzel.

Mensen met een verstandelijke beperking of langdurende psychiatrische beperking hebben vaak, al vanaf hun jeugd, te maken met mislukkingen. Zij presteren in veel situaties minder dan anderen, zowel op school als in hun loopbaan. Ook gebruikelijke maatschappelijke rollen als zelfstandig wonen, getrouwd zijn, kinderen opvoeden en een vriendenkring hebben zijn soms moeilijk bereikbaar. Vergelijking met anderen valt vaak negatief uit met als gevolg een groot gebrek aan eigenwaarde. Dit kan weer tot gevolg hebben dat de persoon ontevreden, boos en klagerig in de wereld staat of juist meer dan aangepast het een ander naar de zin probeert te maken.

De nederlaagrespons

Doorlopend (maatschappelijk) verliezen kan er de oorzaak van zijn, dat iemand in de nederlaagrespons terecht komt. De nederlaagrespons wordt gekenmerkt door neerslachtigheid, gebrek aan zelfvertrouwen, gevoel dat je waardeloos bent, je vernederd voelen, geen eigenwaarde meer voelen. Voor sommigen heeft dit tot gevolg dat zij initiatiefloos bij de pakken neerzitten. Bij anderen leidt het tot gevoelens van opstandigheid en woede.

Mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychiatrische beperking of een (jeugd)trauma kunnen terecht komen in een chronische nederlaagrespons. Ook langdurig gepest worden op school, gediscrimineerd worden vanwege geaardheid of huidskleur, langdurig werkloos zijn, laaggeschoold en kansloos zijn, kunnen mensen het gevoel geven in een nederlaagpositie te zitten. Veel van deze mensen voelen zich overtollig en zien geen kansen meer mee te doen met de gebruikelijke sociale netwerken.

Van het bord vallen

Je verbonden weten verhoogt het gevoel van eigenwaarde, zorgt ervoor dat er hulpbronnen zijn op de momenten dat je deze nodig hebt en het vermindert je isolement. Preoccupatie met rangorde leidt tot een gebrek aan gezonde intieme relaties. Winnaars gedragen zich soms als inhalige graaiers en de chronische verliezers voelen zich buiten gesloten en van het bord gegooid. Deze vernedering geeft schaamtegevoelens die veelal niet als zodanig ervaren worden, omdat mensen zich schamen voor hun schaamte. Gevoelens van vernedering en buitensluiting zijn bijzonder indringende ervaringen en roepen angst en woede op. Een grote groep mensen voelt zich in onze samenleving overbodig en buitengesloten en ziet geen mogelijkheid weer mee te gaan doen aan de samenleving en ziet geen kans om succesvol mee te doen in de gebruikelijke sociale netwerken (huwelijk, gezin, werk, buurt).

De terreur van de schaamte

In “de terreur van schaamte” wijst Aart G. Broek erop, dat schaamte in alle culturen een reactie is op indringende sociale- en emotionele afwijzing. Hij ziet gewelddadig handelen als een gevolg van de “ervaring zich in heden en toekomst nergens meer gekoesterd te weten”. Deze ervaring komt voor bij gewelddadige Antilliaanse en bij Marokkaanse jongeren als ook bij autochtone jongeren. In alle culturen wordt zo gereageerd op diepe afwijzing. De centrale ervaring is zich buitengesloten te voelen door de eigen groep, de schaamte voor deze vernedering en een poging deze schaamte niet te ervaren. Mensen die in een chronische nederlaagpositie zitten, zien geen richting meer in hun leven, voelen zich depressief, zoeken hun heil in verslavingsgedrag of vertonen onverantwoordelijk gedrag. Er is vaak een extreme oriëntatie op het heden: uitgaven doen terwijl er geen geld is, geen moeite doen om aan werk te komen, middelengebruik, aan kinderen beginnen zonder stabiele relatie.

Ouders langs de lijn

Ouders die in de nederlaagpositie verkeren zullen ongemerkt hun hiermee samenhangende gevoelens doorgeven aan hun kinderen. De ene generatie is het voorbeeld voor de volgende. De schaamte van de ouders, meestal niet bewust ervaren, wordt doorgegeven aan de kinderen. Veel van deze ouders zijn door hun nederlaagpositie niet in staat liefdevol en empathisch te reageren op hun kinderen. Vaak is er door allerlei omstandigheden, zoals desintegratie van het gezin, extreme oriëntatie op het heden, richtingloosheid, armoede, problematiek op allerlei levensterreinen, sprake van een gebrekkige opvoeding. Er is sprake van culturele deprivatie en de kinderen voelen zich veelal ongeborgen en nemen de nederlaagpositie van hun ouders in zich op.

Pauze

Een geïndividualiseerde samenleving leidt tot minder sociale cohesie en verbondenheid. Als vanzelf gaan mensen meer aandacht geven aan winnen en verliezen. Waar winnaars zijn, zijn ook verliezers. Hoe meer je met rangorde bezig bent, des te minder binding je zult aangaan. Sommigen komen in de nederlaagrespons terecht. Ze voelen zich buitengesloten en overtuigd. Door hun eigen onverantwoordelijke gedrag ondermijnen zij hun positie verder. Er ontstaat een vicieuze cirkel, waar mensen niet gemakkelijk meer uitkomen.

Diep rood

Karsten T reed op Koninginnedag op de koninklijke bus in. Uitgebreid onderzoek bracht geen diagnose aan het licht. Het bizarre gedrag van Karsten was niet goed in te delen in onze diagnostiek-Bijbel, de DSM IV. Karsten had geen baan meer, geen huis en geen sociaal netwerk. Karsten was een verliezer en vastgelopen in een nederlaagrespons. Hij geloofde niet meer in de gerechtigheid van deze samenleving. Hij voelde zich bedrogen en koos voor een aantal minuten van macht: 15 minutes of power als aanklacht tegen de macht van de elite. Hij nam de dood van anderen en zichzelf op de koop toe. Karsten T. miste de belangrijkste peilers die iemand overeind kunnen houden: sociale relaties (liefde), werk en wonen. Hij koos voor een ramkoers.

Er is een inmiddels een aanzienlijke groep burgers die de spelregels van deze samenleving niet meer accepteert. In de media zien zij hoe mensen zich op schaamteloze wijze verrijken, zonder dat er een fatsoenlijk voor gewerkt wordt. Zij hebben het idee dat de kaarten gestoken zijn en dat ze wat ze ook doen zullen verliezen.

Opstandigheid

De nederlaagpositie gaat samen met schaamte over de mislukking. Deze schaamte kan zich uiten als sociale angst, maar ook in de vorm van woede. Ouders geven gemakkelijk hun nederlaagpositie en de daarbij behorende gevoelens door aan hun kinderen. In deze groep mensen, de onderkant van de samenleving, vinden we relatief veel kinderen met afwijkend gedrag. De problemen van de ouders worden gemakkelijk overgedragen op de kinderen. Dat is een mogelijke verklaring voor de oververtegenwoordiging van LVG, ADHD, ODD, CD en hyperactiviteit bij de kinderen van deze ouders. Omdat deze kinderen probleemgedrag vertonen, komen zij terecht in het hulpverleningscircuit. De genoemde diagnoses willen wij niet geheel los zien van de samenleving, de desintegratie van gezinnen, de vele één-ouder gezinnen, het tekort aan opvoeding, de mentaliteit van verliezen en winnen, het tekort aan sociale samenhang. Het alleen denken vanuit het diagnose-behandelmodel vinden wij hier niet afdoende.

Community Support, meer mogelijkheden

Voor een gezonde ontwikkeling is het nodig dat kinderen opgroeien in een omgeving waarin volwassenen consequent gezonde opvattingen en duidelijke normen naleven en voorleven. Juist het ontbreken van goede modellen voor jongeren en het gebrek aan binding met de omgeving zorgt voor veel ontsporing van jeugd. Het diagnose - behandelmodel is één manier is om naar de problemen te kijken. Behandeling kan belangrijk zijn, maar wij hebben de community nodig om de problemen duurzaam op te lossen. Een behandeling kan niet slagen in een situatie waarin ouders in een nederlaagrespons zitten, het normale leven niet aankunnen en hun woede t.o.v. de samenleving doorgeven aan hun kinderen. Huiselijk geweld, gebruik van genotsmiddelen, extreme oriëntatie op het hier en nu en richtingloosheid gaan niet samen met het adequaat opvoeden van kinderen. Community Support heeft een methode ontwikkeld, waarbij tegelijk kinderen behandeld kunnen worden, terwijl er ook aandacht is voor de ouders, zodat deze los kunnen komen uit de nederlaagpositie en leren het gewone leven weer aan te kunnen .

Deze benadering wordt gekenmerkt door:

1. Het kiezen van richting in je leven aan de hand van doorde persoon zelf gekozen waarden.
2. Het verbeteren van het sociale netwerk, met een nadruk op verbondenheid i.p.v. rangorde.
3. Het systematisch leren behalen van de gestelde doelen en door succeservaringen weer een gevoel van eigenwaarde ontwikkelen.
4. Gebruik maken van de eigen kracht van de persoon en zijn netwerk, waardoor resultaten duurzaam zijn
5. Zorgen voor het gezamenlijk (ouders, school, buurt) opvoeden van de kinderen, zodat deze gezonde opvattingen en duidelijke waarden aangereikt krijgen.
6. Samenwerken van behandelaars en vrijwilligers uit het netwerk in een steungroep.

Gebruikte literatuur:

De terreur van de schaamte
De kracht van zelfwaardering

Aart G. Broek
Elaine N. Aron