

Podcastserie 'Ouders over hulp vragen' aflevering 4 letterlijk uitgeschreven

Kun je de podcasts van het CJG niet beluisteren, bijvoorbeeld omdat je niet goed kunt horen? Hieronder vind je de letterlijk uitgeschreven versie van aflevering 4 van de podcastserie 'Ouders over hulp vragen'. Om de tekst zo leesbaar mogelijk te houden, zijn woorden als 'ehm' weggelaten.

[introtekst] Man: "Voordat je om hulp vraagt, heel erg een drempel hebt. Omdat je je schaamt. Omdat je toch een gevoel van falen hebt en dat heeft voor ons ook wel een tijdje geduurd om over die drempel heen te stappen. Ja..."

[intromuziek]

Presentatrice: "Je luistert naar de podcast van Centrum voor Jeugd en Gezin van Capelle aan den IJssel. In deze podcast ga ik elke aflevering in gesprek met ouders die hulp hebben gekregen, of nu nog krijgen bij de opvoeding. Hoe is dat om hulp te vragen? Wat werkt, en wat werkt niet? Wat raden zij nou eigenlijk andere ouders aan? Voor deze vierde aflevering rijd ik naar een plek aan het water. Ik neem de lift naar de 4^e etage en neem, keurig op anderhalve meter afstand, plaats aan de keukentafel. Met prachtig uitzicht op grote langsvarende boten. Voor deze keer spreek ik een vader en een moeder die samen met hun 15-jarige zoon hulp krijgen van het CJG. Voordat we verder praten vraag ik wat voor hun nou eigenlijk de reden is om mee te doen aan deze podcast."

Moeder: "Ja, omdat ik andere ouders, ja, feitelijk het CJG gun eigenlijk. Het is zoals het mij overkwam een negatief iets, hè, je bent zelf niet in staat om je kind op te voeden, en dus moet je hulp krijgen, maar wij hebben daar nu wel een heel andere ervaring mee, en die wil ik heel graag met andere mensen delen."

Presentatrice: "En hoe is dat voor jou?"

Vader: "Eigenlijk hetzelfde, wat ik belangrijk vind is dat je in het begin, eigenlijk voordat je om hulp vraagt, heel erg een drempel hebt, Omdat je je schaamt. Omdat je toch een gevoel van falen hebt en dat heeft voor ons ook wel een tijdje geduurd om over die drempel heen te stappen. Ja..."

Moeder: "Ja."

Presentatrice: "Zou één van jullie eens willen vertellen hoe de situatie was voordat jullie hulp vroegen of kregen?"

Moeder: "Ja, we hebben een puber, die toen 14 was, nu 15, en die de grenzen van ons niet of nauwelijks accepteerde. En we hebben zelf natuurlijk die mogelijkheden geschapen; we geven hem heel veel vrijheid, alleen je moet wel weten tot hoever je moet gaan en dat accepteerde hij in het begin helemaal niet. Hij bepaalde wat er gebeurde, en wij waren een beetje dienstbaar aan zijn noden en wensen. En nou dat kan gewoon niet."

Presentatrice: "En wil je een voorbeeld geven?"

Moeder: "Nou, een typerend voorbeeld was op een gegeven moment, was toen hij, nou ja, ik had een bepaald eten gemaakt en hij vond dat hij wat anders moest gaan eten, het was niet goed naar meneer zijn zin, en dat gaan we natuurlijk niet doen. En je merkt ook hoe ouder ze worden, ze gaan steeds een stapje verder, en dat kon gewoon niet. Joh, bij een klein kind kan je gewoon zeggen: je mag kiezen wat je wilt eten, boontjes of rode kool, ik noem maar wat. En iets wat je niet lekker vindt, dat eet je gewoon een keertje niet, maar op een gegeven moment gaat dat steeds een stapje verder en dat moest stoppen."

Presentatrice: "En hadden jullie het met elkaar erover?"

Vader: "Ja. Maar wat er heel vaak lastig is, is dat er iets ontstaat, er gebeurt iets, er wordt over gesproken, veelal werd dat een discussie. Ja dan is het lastig hè, dan begint het klein, en dan ontstaat er een discussie, en dan is het vader, moeder en zoon, en dan lijkt het soms 2 tegen 1, of dan wordt er geanticipeerd op de situatie, dus ja, je hebt het er dan ook over, maar ook later als hij op bed ligt. Maar veelal zit je in de situatie. Dus ja, we hebben het er wel over, maar veelal overkomt het ons."

Presentatrice: "Ja. En hoe was het voor jullie als ouders?"

Moeder: "Nou, frustrerend. Frustrerend en heel verdrietig."

Presentatrice: "En wat frustreerde er dan het meest?"

Moeder: "Dat je niet in staat was de situatie om te draaien."

Presentatrice: "En hoe is dat nu?"

Moeder: "Nou, nog steeds lastig. Want iets wat ingesleten is, wat je al jaren doet, is niet zomaar in één keer veranderd."

Presentatrice: "Nee. En jullie hebben er hulp bij gekregen, hulp van het CJG."

[ouders mompelen bevestigend]

Presentatrice: "Zou je eens kunnen vertellen, het moment dat je dacht, ja, nou nu hebben we wel hulp nodig, en hoe dat dan ging?"

Moeder: "Eerlijk gezegd van onze zoon uitgegaan, die had een goede band met zijn mentor, en de conflicten liepen hier in huis steeds hoger op, en hij heeft haar in vertrouwen genomen en verteld van: het gaat niet langer meer thuis. En wij waren het daar helemaal mee eens, dus zijn we op school gaan praten en kwamen uiteindelijk op het verhaal uit van, we denken dat het goed is dat we verder hulp voor jullie gaan inschakelen, en ja, daar waren we het eigenlijk allemaal mee eens."

Vader: "Ja. En dat was eigenlijk al heel vaak besproken, dat we dat wilden gaan doen, en altijd was daar die angst en schaamte om die hulp te vragen en nu eigenlijk mede op initiatief van, is het eigenlijk wel gebeurd. Maar we zaten er eigenlijk al heel lang aan te denken, want die hulpvraag was er wel."

Presentatrice: "Ja. Hadden jullie het er ook met kennissen en familie over, of zat daar ook angst en schaamte?"

Moeder: "Ja, zeker, want je hoorde op verjaardagen zo van de 'successtories', en iedereen zijn kind deed het geweldig, en bij ons was dat eigenlijk niet zo, dus je werd alleen maar kleiner. En je vertelde het zeker niet. Ik vertelde het wel eens als het vriendin als het samen was, omdat je je verhaal ook wel eens kwijt wil, maar in eerste instantie waren we daar naar anderen niet echt open over."

Vader: "Nee. Ja, ook weer die schaamte."

Presentatrice: "Ja. Even een heel andere vraag, maar hoe vinden jullie het om vader en moeder te zijn?"

[stilte]

Vader: "Ja heel leuk, maar kijk, je wilt heel graag kinderen, en daar heb je een voorstelling van, en het is onderweg wel heel leuk maar altijd anders dan je had gedacht, hè, want er komen allerlei dingen bij kijken, allemaal verantwoordelijkheden. Je hebt een heleboel mooie momenten maar ook die je voor het eerst beleeft, waarvan je niet weet hoe je ze moet doen, dingen die je wel herkent, dingen die je niet

herkent, ik vind dat uitdagend. Ik vind het leuk, maar wel uitdagend. Het is niet alsof je naar je werk gaat, zeg maar, zeker niet.”

Moeder: “Nee, dat is een hele goede. Ik heb een soort slogan: ik kon zelf heel goed kinderen opvoeden toen ik ze nog niet had.”

Presentatrice: “O zo herkenbaar.”

[gelach]

Moeder: “Ik wist een ander precies te vertellen hoe ze het moesten doen.”

Presentatrice: “Ja, ja, en even naar het moment van, via school is er hulp ingeschakeld, hoe ging dat dan, kregen jullie iemand over de vloer, of kregen jullie telefonisch contact?”

Moeder: “Nee we zijn daar geweest, met anderhalve meter afstand, en ze zijn ook wel hier geweest.

Presentatrice: “kunnen jullie nog iets vertellen over het gevoel dat je had toen je de eerst ontmoeting had?”

Moeder: “Ik was enorm opgelucht. Ja, ik spreek voor mezelf-”

Vader: “Ja, ik ook. Allereerst omdat we het alle drie gewoon beter willen, en dat er ook geen verwijten zijn, maar het moet gewoon beter. We zijn alle drie gemotiveerd, ze hebben goed geluisterd, en het voelde goed, want je wilde van iets moeilijks, naar beter, naar iets heel goeds. Dus ja, dat voelde heel erg als een opluchting.”

Presentatrice: “En je zegt ook, er werd goed geluisterd, hoe merkte je dat?”

Vader: “Nou, het was een veilig setting, er werd tijd genomen, je kon je verhaal vertellen, er werd separaat met ons gesproken, er werd separaat met onze zoon gesproken. Ja, dat werd wel grondig gedaan. Er waren geen taboes. Alles kon worden besproken, ja, ik had het gevoel dat het heel rustig was zonder oordeel en dat is ook fijn, zodat je ook vrij uit kan spreken. Ik heb het gevoel dat er goed geluisterd was en is.”

Moeder: “Ja, er was ook direct een klik, waardoor je ook heel open kon zijn. Er was bij beiden ook niet iets waardoor je dacht van, dit kan ik niet vertellen, of een oordeel direct... nee.”

Presentatrice: “Ik hoor dat heel vaak over die klik, dat het heel belangrijk is. Ik vind het ook iets magisch ofzo. Waar zit het hem dan in? Had je het gevoel vanaf af het eerst moment?”

Moeder: “Ja.”

Vader: “Ja bij mij ook ja.”

Moeder: “Allebei dus.”

Vader: “En natuurlijk kijk je eerst heel even de kat uit de boom, maar ik voelde instant van, ja dit is goed, dit voelt goed, dit is oké.”

Presentatrice: “Ja. En nog even over het gevoel van opluchting. Zat het hem in dat jullie de stap hadden gemaakt om hulp te zoeken, of was het dan ook nog de aard van het gesprek die voor opluchting zorgde?”

Moeder: “Ja, ik denk het geheel. Kijk je weet niet heel goed waar je nou eigenlijk aan begint. Kijk, we zagen elkaar en gelijk een klik en ik dacht van: dit gaat goed komen, deze mensen begrijpen ons. Zonder

dat we eigenlijk een gesprek hebben gehad, had ik gelijk het gevoel van: zij kunnen ons helpen. Zonder dat we verder een gesprek hadden gehad, en voordat er wat gebeurd was, maar zo voelde het bij mij wel.”

Presentatrice: “En kunnen jullie een voorbeeld geven van waar je mee geholpen bent?”

Moeder: “Ja, een stuk zelfvertrouwen. In één van de eerste gesprekken zeiden we tegen elkaar van: we doen het eigenlijk niet eens zo verkeerd als ouder, ze staan eigenlijk achter ons, terwijl wij eerder het gevoel hadden van: we doen het helemaal niet goed. Maar ja, we doen het eigenlijk niet zo slecht. Nou ja, we moeten leren alleen dingen doorpakken, op een ander niveau gaan zitten, maar we doen het zo slecht nog niet. Heb jij dat gevoel ook?”

Vader: “Ja, dat gevoel ook had ik ook. En je krijgt een spiegel voorgehouden, en er zijn ook tips en trucs, en die ga je ook toepassen. Nou de één werkt goed, de ander werkt wat minder, de ander wordt herkend als zijnde iets nieuws, dus dan is het lastiger om mee om te gaan, maar ze hebben ons geholpen door die spiegel te geven, door het vertrouwen te geven, dus ja, ik denk wel dat het klopt wat jij zegt ja.”

Presentator: “En voor jullie zoon?”

Vader: “Ik, ik denk hetzelfde, het is moeilijk om voor hem te spreken. Wat heel fijn is, dat er geen oordeel is, dat ie gewoon kan spreken zonder dat er wordt gezegd: ja maar dit, ja maar dat. Ik denk dat dat heel belangrijk is, die vrijheid en die veiligheid voor onze zoon. En ik denk ook dat ie het heel fijn vind. Hij is heel gemotiveerd, de gesprekken gaan heel goed. Goed, je hebt gesprekken, en je hebt natuurlijk de praktijk van alledag, en ja, dat is soms wat lastiger, en dat gaat soms 2 dagen goed, en dan val je soms weer terug. Gelukkig gaat het ietsjes beter, maar het is vallen en opstaan nog steeds.”

Moeder: “Nee, het is niet in één keer weg. Het is niet van: er komt hulp in huis, en opgelost. Zo werkt het niet. En steeds moet je terug, het zijn kleine stapjes waarin het verandert. Ze lossen jouw problemen niet op. Ze geven je de tools en de tools en de trucs in handen. Ja, dat doen ze. En ze zijn er voor ons, ja, ik heb echt het gevoel dat ze er voor ons zijn. En dat is echt heel fijn.”

Presentatrice: “Maar als je aan hun denkt, wat denk je dat hun talent is?”

Vader: “Luisteren, levellen en heel rustig zijn. Ik denk als je evenwicht en rustigheid uitstraalt, nou die setting moet veilig zijn. Nou die sfeer, die creëren ze door zichzelf te zijn, en ik denk dat dat het succes is van beiden.”

Moeder: “Ja, en ook hun ervaring.”

Presentatrice: “En wat zou je andere ouders adviseren die in een gelijke situatie zitten?”

Vader: “Het hun gunnen om hulp te vragen, de schaamte voorbij, doe het. Ik heb heel erg geworsteld met falen, me schuldig voelen, me schamen, maar het helpt niet, het helpt echt... Ik zou echt andere mensen, de therapie, de reden dat we hier zitten, gunnen dat je die stap maakt, en dat je die keuze maakt.”

Moeder: “Je faalt alleen als je geen hulp inschakelt.”

[start muziek]

Vader: “Ja, en allemaal uit liefde, dus doe het alseblieft.”

Presentatrice: “Ik ben hier wel een beetje door geraakt.”

Moeder: “Ja ik ook.”

[gelach]

Moeder: "Ja... ja... ja... Het is zo oprecht, ja"

Presentatrice: Ik rond het gesprek af, ik zet de microfoons uit, en toen gebeurde iets bijzonders: het was de bedoeling dat ik zou inpakken en naar huis zou rijden, en plots zaten we weer drie kwartier te praten over onze kinderen, hoe het is om vader en moeder te zijn. We deelden ervaringen, tips, voelden ons alle drie gesteund, en kregen weer nieuwe inzichten. En dat deed me echt wat. Want voor mij is het echt bewijs als we, zoals deze vader al zei, voorbij deze schaamte delen wat we lastig vinden, er zo hele mooie gesprekken kunnen volgen. En soms kan dat met vrienden, kennissen, of podcast makers. En soms heb je daar professionals voor nodig, zoals bij het CJG. Ik wil deze ouders heel hartelijk bedanken over deze openheid en wens ze alle goeds.

Mocht je nou geïnteresseerd zijn in eerdere afleveringen van deze podcast, kijk dan even op www.cjgcapelleaandenijssel.nl/podcasts/ of abonneer je op deze podcast in je favoriete app, en dan krijg je ook vanzelf een berichtje als er weer een nieuwe aflevering online staat. Bedankt voor het luisteren, en nog een hele fijne dag.