



BIOPSYCHOLOOG, THERAPEUT EN ONDERZOEKER MARTINE F. DELFOS:

'EEN ETIKETJE HELPT NAUWELIJKS'

"WE VOEDEN NIET MEER ZO GOED OP!" MARTINE F. DELFOS ZEGT HET MAAR EERLIJK ALS ZIJ DE TOENAME VAN GEDRAGSPROBLEMEN BIJ KINDEREN VERKLAART. "BEGRENZEN IS HET GROTE PROBLEEM. DAT KONDEN OUDERS VROEGER VEEL BETER DAN NU."

Tekst Christine Steenks | beeld Pure Fotografie

"Vroeger hadden ouders meer natuurlijk gezag. Tegenwoordig lijkt het alsof zij het kind moeten 'bewijzen' dat ze het recht hebben iets te verbieden." Martine F. Delfos, biopsycholoog, therapeut en onderzoeker, houdt zich al veertig jaar bezig met probleemgedrag van kinderen. Haar inzichten verschillen nogal eens van de gangbare theorieën binnen haar vakgebied. Van 'etiketjes' moet ze weinig hebben. "Daarmee pers je het hele kind in een te klein hokje."

Eerlijkheid

Het is waar dat er de laatste tien jaar meer diagnoses worden gesteld bij kinderen. Belangrijke oorzaak is dat sinds 1952 afwijkend gedrag wordt omschreven in de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM), het handboek voor psychiatrische diagnoses. Sindsdien bestaan er termen als 'trauma', 'ADHD' en 'autisme'. "Vroeger begrepen we aanleg en heette dat 'de aard van het beestje'", zegt Delfos. "Nu krijgt het kind een diagnose, en dat wordt vaak een etiket. Kijk liever naar wie het kind is, hoe het in elkaar zit, wat het doet en waar zijn gedrag vandaan komt. Hang daar geen la-

bel aan, want mensen stigmatiseren zo ontzettend makkelijk. Als je eenmaal een stempel hebt, lijkt het of je niets anders bent dan dat."

Toch is de grote toename van gedragsproblemen niet alleen te wijten aan het handboek dat de aandoeningen omschrijft. Behalve meer labels, is er ook daadwerkelijk meer probleemgedrag. Belangrijke oorzaak is het niet-begrenzen van kinderen. "Grenzen zijn nodig", weet Delfos. "Het kind vraagt erom! Helaas beschikken weinig mensen over natuurlijk gezag. Dat je precies zegt wat je vindt, zonder iets ertussen. Als je je kind wat verbiedt, klinkt daarin soms iets anders door, bijvoorbeeld: ik hoop dat hij luistert. Een kind voelt dat haarscherp aan en zet daar onmiddellijk op in. Hij ziet dat je niet sterk staat en begint te argumenteren en aan je regels te frunniken. Natuurlijk gezag ligt heel dicht bij eerlijkheid, respect en begrip. Zeggen wat je echt vindt. Soms ook durven zeggen: 'Ik kan het allemaal niet uitleggen, maar ik wil het risico niet lopen dat ik je niet goed opvoed!' Vroeger was het te vaak 'waarom? daarom!'. Er werd gestraft zonder uitleg. Nu gaat dat

gelukkig beter, maar slaan ouders soms door naar de andere kant; dan willen ze te veel uitleggen. Je mag gerust begrenzen zonder altijd een uitvoerige verklaring te geven. Gewoon, omdat je zijn vader of moeder bent."

Aandacht

Als wetenschapper – 'modellenbouwer' – heeft Martine Delfos over allerlei onderwerpen nagedacht. Er staat een respectabele hoeveelheid boeken en publicaties op haar naam. Gedrag boeit haar. Ze onderzoekt het graag, denkt na over de effecten en over manieren om ermee om te gaan. Ze onderscheidt drie oorzaken van gedragsproblemen: aanleg (erfelijkheid), rijping (centrale zenuwstelsel) en omgeving (gezin, school, cultuur). Autisme, bijvoorbeeld, zit in de aanleg van het kind; bij late zindelijkheid zit het probleem in de rijping en boos gedrag komt voort uit de omgeving.

'Natuurlijk gezag ligt heel dicht bij eerlijkheid, respect en begrip. Zeggen wat je echt vindt'

Er is volgens Delfos een slag te winnen als die 'omgeving' ook bij zichzelf te rade gaat. "Wij zeggen heel snel: 'Dat kind vraagt negatieve aandacht'. Onmogelijk. Kinderen vragen aandacht, maar geen negatieve! De meesten willen blije ouders, zoals ouders blije kinderen willen. Opvoeden vraagt heel veel geduld, liefde, aandacht en zelfopoffering. Vooral wanneer je een kind met gedragsproblemen hebt. Onderschat nooit je eigen rol! Kinderen willen echte, onverdeelde aandacht van hun (pleeg)ouders. Die vormen de bodem van hun bestaan. Je moet er dus zijn voor je kind, vooral beschikbaar zijn. Het moet weten en beseffen dat jij er voor hem bent. Dat schept veiligheid en rust."

"Ouders zijn druk, druk, druk. Vaak met dingen die in hun



hoofd zitten: 'ik moet nog dit en wil nog dat'. Doe wat voor je voeten komt en doe dat goed. Als er kinderen komen, kost dat tijd. Dan zou je minder moeten gaan werken, zowel man als vrouw. Het kost zoveel om een kind te ontwikkelen, dat doe je niet even tussendoor!"

Juiste benadering

Dat de juiste benadering verschil kan maken, verklaart Delfos met een voorbeeld. "Autisme is een van de moeilijkste vormen van afwijkend gedrag", vertelt ze. "De oorzaak ligt in de aanleg, daar is de wetenschap het over eens. Baby's ontwikkelen zich over het algemeen eerst sociaal-emotioneel en dan cognitief: de typische ontwikkeling. Bij kinderen met autisme gaat het precies andersom. Zij ontwikkelen zich eerst cognitief en pas later sociaal-emotioneel. Deze atypische ontwikkeling hoeft geen probleem te zijn, maar dan moet je het kind wel op de juiste manier benaderen."

"Van een 2-jarige verwachten we op cognitief gebied nog niet veel, maar van een 12-jarig kind met autisme op sociaal-emotioneel gebied wel. Op een leeftijd waarop kinderen er gewoonlijk aan toe zijn, probeer je hem dingen te leren, bijvoorbeeld douchen, maar hij heeft alleen oog voor hoe de druppels uit de douchekop komen. Hij wil begrijpen hoe alles werkt. Een paar jaar later verwacht je dat hij zelfstandig douchen kan, maar hij heeft geen idee wanneer hij klaar is! Denk aan de manier waarop je een jong kind leert hoelang een douchebeurt duurt. Je zegt: 'Nu doen we je armen, je oortjes en nu is het klaar'. Een iets ouder kind met autisme kan goed denken. Zeg eenvoudig: 'Je bent klaar als je overal met je washand geweest bent!' Ouders realiseren zich niet hoeveel ze hun kleine kinderen vanzelfsprekend leren."

Valkuil

Delfos kijkt anders naar autisme. Ze heeft een theorie gemaakt waarin de hele ontwikkeling beschreven wordt; niet alleen de sociale kant. "Kinderen met autisme worden niet begrepen", zegt ze. "Er wordt gezegd dat ze moeite hebben met informatieverwerking. Dat klopt niet! Vergeleken met andere kinderen zijn zij het snelst met informatieverwerking. Die zit op het niveau van hoogbegaafdheid, blijkt uit onderzoek! Maar ze

zijn vertraagd op sociaal-emotioneel vlak. Nu worden ze voortdurend afgerekend op dat laatste, en hebben mensen niet door dat het eerste ook autisme is. Je kunt nu eenmaal niet alles tegelijk ontwikkelen."

Dat is de reden waarom Delfos moeite heeft met 'etikettes'. "Mensen kennen één kenmerk van de aandoening en zien alleen dat. Kijk liever naar het kind in z'n geheel, wees eerlijk, zachtmoedig en luister naar hem. Hij weet zelf vaak heel goed waarom hij iets doet. Een etiketje helpt nauwelijks in de aanpak van je kind. Een 'gebruiksaanwijzing' wel. Bij een diagnose wordt de hulp vaak teruggebracht tot het slikken van een medicijn, terwijl bewezen is dat een opvoedkundige ingreep beter werkt en medicatie zeer schadelijk kan zijn." Voor ouders zorgt een etiketje voor een extra valkuil: "Zij stellen nog minder grenzen. Ze zien de aandoening als verklaring voor het gedrag en denken dat dit gedrag vaststaat en er niets aan te doen is. Daardoor begrenzen ze het niet."

Tijd en geduld

Het baart Delfos zorgen dat psychofarmaca nog steeds gemakkelijk wordt voorgeschreven aan kinderen. Vooral vanwege de ongunstige bijwerkingen ervan op de ontwikkeling. "Ze beïnvloeden de eetlust en slaap negatief", vertelt ze. "Juist die zijn essentieel in de rijping van het kind. Bovendien brengen medicijnen het kind niet tot rust. Ze onderdrukken zijn gedrag, maar hij leert er niet zelf mee omgaan. Zijn zelfbeeld en weerbaarheid worden negatief beïnvloed. Hij denkt dat hij niet zonder medicijnen kan en durft niet te presteren zonder pilletje."

Delfos beseft dat ze een moeilijke boodschap brengt. "Opvoeden is moeilijk en heeft niet direct effect. Daarom pleit ik ervoor dat ouders op dat gebied meer met elkaar samenwerken: groepsouderschap. Help elkaar, dan sta je sterker! En zoek rust voor jezelf. Als je te druk bent, kun je geen echte aandacht geven. Dan weet je je geen raad met moeilijk gedrag. Observeer je kind, kijk het in de ogen, maak contact en bovenal: blijf liefde geven. Juist bij moeilijk gedrag. Hij doet het niet zo expres als ouders en leerkrachten soms denken!"



Martine Delfos heeft diverse boeken geschreven. Op haar site mdelfos.nl vind je haar publicaties.