

## Gezinsadventuretraining & het gezin van Bas (12)

Bas (12) woont thuis bij zijn ouders en zijn zus van veertien. Het gaat niet zo goed in hun gezin. Bas is opstandig, boos en wil niet luisteren. Met zijn vader maakt hij veel ruzie. Moeder probeert vaak te bemiddelen en de situatie te sussen, om zo de vrede binnen het gezin te bewaren. De zus heeft ook last van de situatie en trekt zich meer en meer terug op haar kamer.

Op school doen beide kinderen het nog redelijk goed, maar de ouders vrezen dat ook dat niet lang meer gaat duren. Ambulante hulp in het gezin, waarbij vooral veel gepraat werd, bleek niet genoeg. De gezinsleden bleken de aangereikte tips moeilijk in de praktijk te kunnen brengen. Het gezin heeft daadwerkelijke praktijkoefening nodig, waarbij zij samen in beweging komen op een andere plek dan binnenshuis.

### De begeleiding

Het hele gezin komt één keer per week naar een drie uur durende gezins adventure training in een bosrijke omgeving. Met een deskundige XONAR-trainer formuleren zij de doelen waaraan zij als gezin willen werken. Belangrijk is voor hen dat er veel minder ruzie en machtsstrijd in huis komt.



Het zusje van Bas wil meer gehoord en gezien worden door haar ouders, en Bas zelf wenst dat hij meer vertrouwen en ademruimte van zijn vader krijgt. Ook willen de gezinsleden elkaar beter gaan begrijpen. Vervolgens voeren zij samen opdrachten uit die bijdragen aan het behalen van die doelen. Zo worden bijvoorbeeld drie gezinsleden geblinddoekt, en het vierde gezinslid moet hen enkel door middel van woorden van de ene plaats naar de andere plaats leiden, zonder dat zij tegen obstakels aanbotsen. Bij elke opdracht bespreekt het gezin hun aanpak en de taakverdeling. De trainer kijkt steeds hoe de interactie tussen de gezinsleden is en hoe zij op elkaar reageren. De ouders hebben de regie, maar ook de kinderen hebben soms een leidinggevende rol in de opdrachten.

Het gezin leert op deze manier hele belangrijke en essentiële dingen over hoe hun gezin (samen)werkt, en hoe het beter kan, zónder dat zij nadrukkelijk het idee hebben met hulpverlening bezig te zijn. Opeens wordt hen bijvoorbeeld duidelijk dat iemand niet automatisch maar begrijpt wat jij zegt als je in een paar woorden en zonder aandacht voor de ander maar wat roept. Samen gaan zij op zoek naar oplossingen voor alle adventureopdrachten waarvoor zij door de trainer gesteld worden. Dit is representatief voor hun eigen situatie thuis.

### Dit hebben we samen bereikt

Na het afsluiten van de training vindt het gezin dat ze veel beter met elkaar kunnen communiceren. Zowel de ouders als de kinderen weten nu hoe ze iets zó kunnen overbrengen dat de ander het ook daadwerkelijk begrijpt.

In de training bleek dat Bas vooral zo opstandig was omdat hij erg weinig ruimte kreeg van zijn vader. In elke stap die hij op een dag zette voelde hij zich gecontroleerd en beoordeeld, en zijn reactie daarop was: weerstand bieden. Zijn vader had echter helemaal niet in de gaten dat Bas dit zo ervoer, hij dacht dat Bas 'gewoon opstandig' was.

Nu vader en zoon dit van elkaar weten, en Bas meer beweegruimte krijgt van zijn vader, is er veel minder ruzie tussen de twee. De moeder hoeft niet meer steeds de scheidsrechter te spelen, maar kan haar rol als moeder en partner weer oppakken. Hiermee valt een enorme last van haar af. Het gezin laat weten dat het er een stuk kalmer aan toe gaat nu. Ook doen zij nu samen weer leuke dingen, waardoor de opwaartse spiraal verder versterkt wordt.

Het gezin heeft na de training een logboek meegekregen. Hierin noteerden zij de hele training welke doelen zij hadden en hoe zij daaraan hebben gewerkt. Het logboek is hun geheugensteuntje voor de toekomst.