

Hans Smies begeleidt alleenstaande moeders bij de opvoeding van hun zoon

“Moeders kunnen hun ‘mannelijke kant’ leren vrijmaken”

“Niemand is zo aanwezig als een afwezige vader.” Hans Smies zegt het met een glimlach. Dat alleenstaande moeders worstelen met de opvoeding van hun zoon is voor hem geen reden tot verwijten en verontwaardiging, maar een kans om de juiste begeleiding te bieden. Want het is helemaal niet zo moeilijk om een ontspoorde zoon weer op de rails te krijgen, zo is zijn ervaring. Maar vanzelf gaat het niet.

“Als een jongen tien, elf jaar oud is, gaat er iets veranderen in de verhouding tot de moeder en de vader. De jongen is op weg man te worden, en de vader wordt belangrijker. Maar is de vader door een echtscheiding of andere oorzaken afwezig is, dan gaat de jongen de “vader-energie” missen. Hij mist een voorbeeld, en hij mist mannelijke aanmoediging.”

Het gevolg kan zijn dat de jongen voelt dat hij iets mist maar niet weet wat, en dat op zijn moeder gaat afreageren. Soms loopt dat zo hoog dat de moeder het alleen niet meer redt.

Hans: “Als de moeder dat beseft, kunnen we aan de slag, want het is nodig dat ze zicht krijgt op haar mogelijkheden en onmogelijkheden.”

In een gratis kennismakingsgesprek wordt er van beide kanten gekeken of er een klik is en dan volgt een traject van gemiddeld tien gesprekken waarbij de moeder het nodige huiswerk krijgt. Aan de hand van praktijksituaties worden mogelijke strategieën: “Hoe kan ik hier beter mee omgaan?” Hans worstelde als jongen zelf met een afwezige vader waardoor hij naast een therapeutische scholing vooral leerde van, zoals hij zelf zegt, “de universiteit van het leven. Mijn vader was een hardwerkend man, maar ik heb hem als jongste van vier wel enorm gemist. Vanuit dat gemis is mijn deskundigheid ontstaan. Ik heb zelf een zoon en twee kleinzoons. Vaderschap houdt nooit op maar de vorm verandert. Ik vind het heel belangrijk dat mijn zoon ziet dat ik in mijn kracht sta. En dat geeft hij dan weer door naar de volgende generatie. Dat gun ik ook de alleenstaande moeders. In mijn coaching-gesprekken draag ik van alles aan, en zo ontstaat geleidelijk een pad door de jungle.”

Grenzen

Soms is het nodig dat Hans ook de zoon ziet, maar vaak hoeft dat niet.

Thema's die vaak spelen: grenzen, omgaan met afspraken, en wat doe je als die afspraken niet worden nagekomen? Hans benadrukt dat ook een moeder met die onderwerpen kan omgaan.

“Moeders kunnen hun ‘mannelijke kant’ leren vrijmaken. Vroeger waren de taken verdeeld, maar vrouwen en mannen zijn meer compleet aan het worden. We zijn allemaal mens, dus we hebben allemaal beide kanten in huis. Maar dan moet je wel weten hoe je dat doet. Als je een afspraak maakt, bijvoorbeeld over “gamen”, dan moet je daar ook voor stáán. Van oudsher schieten moeders sneller in de “zorgmodus”, en geven dan toe waar ze voet bij stuk zouden moeten houden. Maar dat is niet erg, want dat kun je leren.”

Hoe lastig het gedrag van de zoon misschien ook is, de remedie ligt in veel gevallen toch echt bij de ouder, zo stelt Hans Smies. “Juist in het stellen van de grens leert het kind zichzelf kennen. Maar belangrijk is: vanuit welk bewustzijn stel je die grens? Als de grens overschreden wordt, moet er een consequentie zijn. Maar je moet de communicatie open houden, dus het gesprek gaat altijd over: wat is een redelijke consequentie? Als ouder respecteer je je eigen positie, en je wilt ook dat je zoon die respecteert. Er is een natuurlijke hiërarchie, je bent als ouder en kind niet gelijkwaardig. Natuurlijk praat je daar met je zoon over, maar je moet je eigen verantwoordelijkheid niet het raam uit gooien. Wat we in de

gesprekken met de moeder oefenen is: bij jezelf blijven. Je niet in je emoties laten trekken waardoor je reactief wordt en je je kracht en je helderheid kwijtraakt.”

Betrokken mannelijke aanwezigheid

Hoe goed de moeder het ook doet, mannelijke aanwezigheid blijft gewenst. Hans: “De betrokken aanwezigheid van oudere mannen is daarbij cruciaal. Dat kan een trainer van de sportclub zijn, of een leraar, een oom, een buurman. Het moet iemand zijn die door de jongen geaccepteerd wordt en dan kan die man hem aanreiken wat hij nodig heeft. Vertrouwen, begrenzing, betrokkenheid. “Ik snap waar je zit.” Laten zien wat de gevolgen van bepaalde handelingen zijn, niet veroordelend maar begeleidend en steeds vanuit een hart verbinding. Is die steun er, dan maakt dat het voor de jonge man mogelijk zijn moeder geleidelijk los te laten.”

Idealiter is die betrokken man de vader zelf. “Na een scheiding moet ook de vader bij de opvoeding betrokken blijven. Daar liggen vaak problemen en daar heb ik het met de moeder over. Hoe benadert zij haar ex? Hoe kunnen ze samen over de weerstanden heen komen, beseffen dat ze elkaar nodig hebben om hun “na-huwelijk” goed vorm te geven? In het belang van de zoon, want in het hart van het kind blijven de ouders altijd verbonden.”

Dat is ook het geval als de vader overleden is. Hans: “Wat dan ongelooflijk belangrijk is om te beseffen is dat de moeder een heel ander rouwproces kent dan haar zoon. Vaak heeft de moeder daar hulp bij nodig. Als voor de rouw van de zoon niet de juiste aandacht is, dan blijft dat zich melden in kritiek. Vaak zie je dat het verdriet over het missen van de vader bij de moeder terecht komt. Tegen de moeder zeg ik dan: durf het verlies aan te kijken, loop er niet voor weg. De moeder moet dat zelf verteren, dat moet niet door elkaar gaan lopen. Mijn werk is dan: de onderliggende gevoelens te ontwarren.”

Hans begeleidt in zijn Zutphense praktijk “Souldancer” moeders die alleen een of meerdere zoons opvoeden. Daarnaast begeleidt hij ook mannen, vaders en stiefvaders. Als gecertificeerd Stiefplan-Coach werkt hij met samengestelde gezinnen. www.souldancer.nl

[twee aparte kaderstukken]

Charlotte, moeder van Tijmen (21):

“Blijven volharden in wat het beste is voor mijn zoon”

“Ik heb enorm met mijn zoon geworsteld maar jarenlang heb ik het daar nooit met iemand over kunnen hebben. Toen ik met Hans kennismaakte dacht ik: had ik dit maar tien jaar eerder gedaan! Maar goed, het is nooit te laat. Toen mijn zoon 3 jaar was, ben ik gescheiden, we hebben wel een tijd co-ouderschap gehad maar dat liep niet goed. Erv was amper overleg en Tijmen leed daaronder.

Toen Tijmen in de puberteit kwam werd het moeilijk: opstandig, boos, verwijten, ruzie maken. Dat liep zo hoog op dat ik een paar keer bang ben geweest dat ik hem de deur uit zou moeten zetten. Ik heb geprobeerd zijn vader in te schakelen, juist ook op die cruciale momenten, maar dat lukte niet.

Ik kwam bij Hans vanwege het gedoe met mijn zoon, maar ik besepte wel dat het natuurlijk over mezelf ging: hoe blijf ik overeind in een situatie die alles van me vraagt?

Ik heb zelf een achtergrond als coach en therapeut, dus ik weet het allemaal wel, maar toch loop je vast als je niemand hebt om mee te kunnen sparren. Bovendien ging ik twijfelen aan mijn aanpak, ik raakte het vertrouwen soms kwijt en zat zelf ook niet lekker in m'n vel.

Mijn grootste valkuil was m'n eindeloze begrip waardoor ik bevattelijk was voor manipulatie. Mijn belangrijkste winstpunt door de gesprekken met Hans: dat ik weer in mijn kracht ben gekomen, ook naar mijn zoon toe.

Mijn houding naar mijn ex is door de jaren heen ook veranderd en bij Hans heb ik daar nog wat extra aandacht aan besteed. Ik blijf wel volharden in wat het beste is voor mijn zoon, en dat is: een betrokken vader. Maar als ik hem niet kan bereiken, moet ik mijn pijn en woede daarover toch loslaten, in het belang van mijn zoon. Eraan trekken doe ik niet meer.

Op mijn voorstel zijn we onlangs twee keer met z'n drieën uit eten geweest, eenmaal voor de verjaardag van mijn zoon en de tweede keer omdat hij voor zijn eindexamen geslaagd was. En ja hoor, dat was best gezellig.

Nog een paar weken en dan vliegt zoonlief uit, de laatste maanden zijn goed geweest, er was meer en meer harmonie en rust in huis. Nu zal ik hem missen...en niet als kiespijn!"

Nanneke, moeder van Jurre (14):

“Ik begreep hem gewoon niet meer”

“Al kort na de bevalling werd ik onvrijwillig alleenstaande moeder. In de kindertijd van Jurre ging dat goed, maar in het begin van de middelbare school kwam er ineens een omslag. Hij ging zich tegen mij afzetten, werd dwingend, weigerachtig, brutaal, de hele harmonie was weg. Ik begreep hem gewoon niet meer.

Het was me wel duidelijk dat de oplossing bij mijzelf lag: ik had iemand nodig om mijn zoon weer te kunnen begrijpen, en ik besepte heel goed dat dat een man moest zijn.

De gesprekken met Hans hebben me veel duidelijkheid gegeven over waarom mijn zoon bepaald gedrag vertoonde. Heel vaak ging ik weer naar huis met een volgende stap die ik zou kunnen zetten. Vaak werkte dat, en soms ook niet. Dan konden we daar de volgende keer weer op reflecteren, en dan samen uitvogelen wat een mogelijke nieuwe stap zou kunnen zijn. In de kern gaat het nu weer goed met mij en mijn zoon, al blijft het ingewikkeld. Maar ik ben veel sterker dan voorheen. Ik was erg onzeker over mezelf, en Hans heeft me met zijn zachtaardigheid en wijsheid enorm geholpen. Hij zei nooit “je doet het niet goed”, maar keek in elke situatie wat de positieve richting was. Dat heb ik erg fijn gevonden.”