

Huis-, tuin-, en keukentips voor ouders om brussen beter te begrijpen

Thomas Powell is een Amerikaanse professor die zich specialiseerde in gezinnen met een kind met een handicap en die bijzondere aandacht besteedt aan brussen. Hij beschrijft in zijn boek 'Brothers and Sisters, a special part of exceptional families' een aantal strategieën voor ouders naar brussen toe.

Deze strategieën zijn niet zomaar uit de lucht gegrepen. Ze werden verwoord in een gesprek met 7 volwassen brussen. Dit gesprek vond plaats op een congres en de volwassen brussen kregen er de kans om ervaringen uit te wisselen en om te praten over hun kindertijd samen met hun broer of zus met een handicap en over hun leven nu.

Een aantal vragen werden gesteld, zoals:

- wat herinner je je nog van je kindertijd met je broer of zus?
- welke problemen ondervond je tijdens het opgroeien?
- hoe heb je vernomen dat je broer of zus een handicap heeft?
- ben je wel eens bang geweest?
- waren er voor jou en voor je gezin positieve effecten?
-

Hoewel de 7 volwassen brussen elk op zich uit unieke gezinnen kwamen, die heel verschillend waren op een aantal vlakken zoals type handicap, gezinsgrootte, socio-economische status,... was het echt opvallend hoe gemeenschappelijk de ervaringen waren.

De problemen die werden beschreven hadden te maken met de moeilijkheden om samen te spelen met broer of zus en om vriendjes te maken, met de extra taken die moesten worden opgenomen thuis en met het feit dat ze minder vrijheid en minder mogelijkheden kregen. Uiteraard vertelden ze ook over de positieve effecten die ze hadden ervaren: een grotere verdraagzaamheid, een beter begrip voor de problemen van mensen, minder vooroordelen, meer geduld en een besef van hoe om te gaan met schaamte. Bijna alle brussen getuigden dat alle gezinsleden meer open zijn naar elkaar toe en een hechte band hebben met elkaar.

De vraag is natuurlijk in hoeverre deze verhalen kunnen worden veralgemeend. En bovendien, zou het kunnen dat nét die brussen die vooral veel negatieve ervaringen hebben, niet aanwezig waren op dit gesprek?

Er werd dan ook aan de 7 brussen gevraagd wat volgens hen het verschil uitmaakte tussen die brussen die een positief verhaal brengen en die brussen die vooral negatieve ervaringen hebben. Als antwoord formuleerden ze dat veel afhangt van de ouders. In dezelfde groep werd besproken wat ouders kunnen doen om brussen een positief gevoel te bezorgen.

Zo ontstond een lijstje met tips voor ouders. De tips staan in een willekeurige volgorde en uiteraard is niet elke tip voor elk gezin haalbaar of wenselijk. Als ouder kan je deze lijst eens rustig doornemen en dan die tips eruit kiezen die het meest beantwoorden aan de vragen en mogelijkheden van je gezin.

TIP 1: Geef aandacht aan de plaats van de brus(sen) in het gezin

➔ ERKEN DAT BRUSSEN STRESSPERIODES KENNEN

Net als ouders hebben brussen het ene moment wat meer stress dan het andere. Als ouder kan je er proberen op te letten dat brussen tijdens een stressvolle periode opgevangen worden.

Mogelijke stresserende periodes zijn:

- de geboorte van een broer of zus
- je kind met een handicap gaat voor het eerst naar school
- je brus is voor de eerste keer verliefd of gaat trouwen
- je kind met een handicap wordt verworpen door de vrienden van je andere kind(eren)
- anderen stellen vragen over het kind met een handicap
- je kind met een handicap is erg ziek
-

➔ ONDERSTEUN BRUSSENACTIVITEITEN

Als er een aanbod is voor brussen in jouw regio, dan kan je je kind(eren) ondersteunen wanneer ze dit aanbod willen bijwonen. Als er geen aanbod is, dan kan je de voorziening of de school motiveren om een aanbod voor brussen op te starten.

➔ LAAT JE BRUS(SEN) JOU LEREN HOE HET IS OM BRUS TE ZIJN

Zeg aan je kind(eren) dat zij als brus ervaringen hebben die je als ouder niet hebt. Je kan aangeven dat jij graag zou begrijpen hoe het is om een broer of zus met een handicap te hebben.

➔ WAARDEER ELK KIND INDIVIDUEEL

Het is normaal dat je je kinderen vergelijkt en de verschillen tussen je kinderen opmerkt. Als je een kind met een handicap hebt, bestaat echter het risico dat je dat kind altijd als 'de mindere' ziet en de brus(sen) als de betere. Dit kan leiden tot problemen tussen je kinderen.

Daarom is het beter om over elk kind als individu te praten.

Waardeer de unieke kenmerken van elk kind en zeg vaak iets over de positieve en goede eigenschappen van elk van je kinderen. Benadruk hoe fijn het is dat zij ook bij het gezin horen.

➔ PLAN SPECIALE BRUSTIJD

Kinderen met een handicap hebben vaak extra tijd en aandacht nodig. Brussen groeien van kleinsaf aan op in die situatie. Als ouder kun je hen helpen door op regelmatige basis ook extra tijd voor de brussen te voorzien. Dit toont de brussen dat zij ook belangrijk zijn voor hun ouders.

➔ GEEF BRUSSEN AF EN TOE HET GEVOEL DAT ZE OP DE EERSTE PLAATS STAAN

Af en toe kan je ervoor zorgen dat je brus(sen) op de eerste plaats staan, en tegen je kind met een handicap verwoorden dat hij of zij even moet wachten terwijl je met de andere kinderen bezig bent.

→ VOORZIE MOGELIJKHEDEN OM 'GEWONE' DINGEN TE DOEN

Brussen missen soms de 'gewone' dingen in een gezin bv. samen naar de winkel gaan, op reis gaan,.... Brussen kunnen hier veel plezier aan beleven, zeker als het ganse gezin samen iets onderneemt. Voor de ouders betekent dit vaak een extra inspanning, maar het kan het gezinsevenwicht ten goede komen.

→ MAAK VAN JE BRUSSEN GEEN HEILIGEN

Soms verwachten ouders veel te veel van brussen. Brussen moeten dan 'voor hun tijd' groot zijn. Nochtans kunnen brussen, net als iedereen, wel eens geen zin hebben om rekening te houden met hun broer of zus. Probeer hier als ouder begrip voor te hebben.

Als je de brus(sen) altijd als 'meerdere' beschouwt, kan het zijn dat de brus(sen) zullen proberen om extra hard hun best te doen. Een brus moet dan op den duur steeds op de toppen van zijn tenen lopen om de handicap van hun broer of zus te compenseren. Als ouder kan je laten merken dat het niet erg is als de brus eens iets niet goed kan of eens boos is op zijn broer of zus of....

→ BEPERK DE EXTRA ZORGTAKEN VAN DE BRUS(SEN)

Het is normaal dat ieder gezinslid zijn steentje bijdraagt aan het huishouden en dus dat ook de brussen in het huishouden een aantal extra taken op zich nemen. Belangrijk hierbij is de brussen waardering geven voor hun extra inspanning en ook afwegen of ze niet téveel taken op zich nemen. Als dat zo is, kan het goed zijn om eens na te gaan of er geen andere hulp van buitenaf kan ingeschakeld worden, bijvoorbeeld een buurvrouw, de grootouders,...

→ GEEF JE BRUS(SEN) EEN COMPLIMENTJE

Alle kinderen hebben nood aan waardering van hun ouders. Je kan je kind(eren) een complimentje geven als je merkt dat ze geduldig zijn, zichzelf hebben opgeofferd of geholpen hebben. Brussen vinden het altijd leuk om een complimentje te horen en zo werk je aan een positief zelfbeeld.

TIP 2: Omgaan met je kind met een handicap in je gezin

→ MAAK GEBRUIK VAN DE OPVANGMOGELIJKHEDEN VOOR PERSONEN MET EEN HANDICAP

De bestaande opvangmogelijkheden voor je kind met een handicap kunnen niet alleen jou als ouders, maar ook de brus(sen) in je gezin eens ontlasten wanneer nodig.

→ PROBEER DE HANDICAP VAN JE KIND TE AANVAARDEN

Als je als ouder veel moeite hebt met de aanvaarding van de handicap van je kind, dan zullen je andere kinderen dit aanvoelen en vaak zelf moeilijkheden hebben. Als je als ouder de

handicap aanvaardt, dan kunnen er samen plannen gemaakt worden om de handicap in de toekomst een juiste en eerlijke plaats te geven in je gezin.

→ PROBEER JE KIND MET EEN HANDICAP ZELF DINGEN TE LATEN DOEN

Ouders kunnen hun kind met een handicap helpen om vaardigheden aan te leren. Zo leert je kind onafhankelijk te zijn en zal hij of zij ook minder afhankelijk zijn van de brussen. Dit kan van belang zijn voor hun toekomstige relatie.

→ NODIG VRIENDJES UIT

Voor brussen is het niet altijd makkelijk om een vriendje thuis uit te nodigen. Sommige brussen zijn beschaamd over hun broer of zus of ze voelen zich onzeker omdat ze niet weten hoe hun vriendje zal reageren op hun broer of zus. Als ouder kan je aanmoedigen dat er regelmatig thuis vriendjes over de vloer komen.

→ WEET DAT JE ALS OUDER EEN VOORBEELD BENT VOOR JE KIND

Alle kinderen imiteren het gedrag van hun ouders. Ook de onopvallende dingen (bv. hoe je praat of hoe je omgaat met anderen) nemen ze van je over. Je bent dus een belangrijk voorbeeld voor je brus(sen).

→ ERKEN DAT JE GEZIN UNIEK IS

Om je goed te voelen over je gezin, is het belangrijk dat je jouw gezin niet vergelijkt met een gezin 'uit de boekjes': alle gezinnen hebben hun unieke kenmerken en problemen.

→ HUMOR

Alle gezinnen maken grappige situaties mee en humor kan erg relativerend werken. Je kan bv. een schriftje bijhouden met alle leuke gebeurtenissen. Op moeilijke momenten kan je dan teruggrijpen naar dit schriftje.

TIP 3: Betrek je brus(sen): communicatie in je gezin en informatie voor de brus(sen)

→ WEES OPEN EN EERLIJK

Brussen vinden het fijn als ouders openstaan voor hun vragen en bereid zijn om echte antwoorden te geven op die vragen. Als je als ouder zelf het antwoord op hun vraag niet weet, dan kun je dit gerust zeggen aan je kind. Je kan dan samen met je kind op zoek gaan naar het antwoord.

Open en eerlijk zijn wil ook zeggen dat je sommige van je eigen vragen aan je kinderen mag en kan stellen.

→ ZOEK BOEKEN

Kinderboeken over de handicap van je kind kunnen voor de brus(sen) een grote hulp zijn en informatie geven over de handicap.

→ SLUIT JE BRUS(SEN) NIET UIT

Als er in je gezin een belangrijke beslissing wordt genomen m.b.t. je kind met een handicap, dan kan het nuttig zijn om de brus(sen) hierbij te betrekken. Uiteraard hou je hierbij rekening met de leeftijd van de brus(sen) en met de inhoud van de beslissing. Brussen hoeven niet steeds mee te beslissen, maar het helpt wel als ze op de hoogte gehouden worden van een beslissing en van de redenen waarom die beslissing genomen werd.

→ LUISTER NAAR JE BRUS(SEN)

Brussen kennen het kind met een handicap op een andere manier dan hun ouders. Brussen hebben een unieke band met hun broer of zus. Ze kunnen opmerkingen maken, bedenkingen formuleren, suggesties geven,.... Luister naar hun tips, en zo leren zij ook dat hun mening wordt gewaardeerd.

Bijvoorbeeld:

- een ouderavond op school of in de voorziening
- het bespreken van de toekomst
- het nadenken over de nodige behandeling of therapie
- het bijwonen van de therapie
- het aanleren van vaardigheden om broer of zus te helpen of met hem of haar te communiceren
- het bieden van kansen om op te komen voor hun broer of zus

→ GEEF EENVOUDIGE ANTWOORDEN OP HUN VRAGEN

Naargelang hun leeftijd, zullen brussen de handicap van hun broer of zus verschillend begrijpen. Als ouder kan je de handicap van je kind uitleggen in eenvoudige bewoordingen. Bovendien herhaal je die informatie best heel dikwijls, want het kan wel even duren voor je brus(sen) het begrepen hebben.

→ STEL VRAGEN

Je kan als ouder letten op je zinsbouw, en een vraag stellen in plaats van een bevel te geven. Bv. 'is het voor jou goed als je even op Bert let terwijl ik naar de winkel ga?' maakt voor de brussen een wereld van verschil met 'let op Bert terwijl ik naar de winkel ga!'. Meestal zullen je brus(sen) wel ja antwoorden als je hen op die manier een vraag stelt. Het getuigt ook van respect voor hun noden. Als je kind(eren) toch nee antwoorden, dan kan je samen naar een oplossing zoeken waar iedereen zich goed bij kan voelen.

→ PRAAT MET JE BRUSSEN OVER DE TOEKOMST

Je brus(sen) en je kind met een handicap kan je actief betrekken bij je toekomstplannen.

→ SCHAKEL PROFESSIONELE HULP IN VOOR DE BRUSSEN INDIEN NODIG

Soms hebben brussen nood aan extra aandacht van leerkrachten of andere hulpverleners. Als je dit als ouder aanvoelt, dan kan je je kind helpen door het inschakelen van die hulp.

TIP 4: Broers en zussen tegenover elkaar

→ LAAT JE KINDEREN ZELF HUN RUZIES OPLOSSEN

Het is heel normaal dat je als broer of zus ruzie hebt met elkaar. Ruzie maken maakt deel uit van het opgroeien en helpt kinderen om elkaar beter te leren kennen en om sociale vaardigheden aan te leren. Als je als ouder altijd tussenkomt in die ruzies, dan ontnemen je kinderen de kans om zelf hun problemen op te lossen. Uiteraard wil dit niet zeggen dat je moet toelaten dat kinderen elkaar pijn doen.

→ LEER JE KINDEREN MET ELKAAR OMGAAN

Voor brussen is het soms moeilijk om om te gaan met hun broer of zus bv. als die broer of zus autisme heeft. Als ouder kan je hen hierbij helpen door activiteiten te voorzien die ze samen kunnen ondernemen of voor speelgoed te zorgen waar ze samen mee kunnen spelen.

→ WEES RECHTVAARDIG

Probeer, in de mate van het mogelijke, rechtvaardig te zijn wat de verdeling van je aandacht en het geven van straf betreft. Kinderen zijn gevoelig voor een rechtvaardige behandeling, en brussen zijn hier vaak nog eens extra alert voor.

Als je kinderen ruzie maken, kies dan niet automatisch de kant van je kind met een handicap, maar probeer op een eerlijke manier uit te zoeken wat er gebeurd is.

Bron:

Powell, T., Gallagher, P., Brothers and sisters, a special part of exceptional families. Baltimore, Paul H. Brooks Publishing C°, 1993.

Huis-, tuin en keukentips voor ouders, 30 strategieën om brussen beter te begrijpen. Deze tekst is een herwerking van de oorspronkelijke tekst.