



Grenzen stellen aan korte lontjes II. Hoe confronteren zonder te escaleren? (karate)

Iedereen moet grenzen stellen.

Mensen blijken over elkaars grenzen te gaan als de ander niet, duidelijk of subtiel, een grens stelt. Als u in uw privé leven geen grenzen stelt, dan gaan anderen onvermijdelijk over u heen lopen. Als u in uw werk geen grenzen stelt dan gaan collega's en cliënten over uw grenzen heen. In elke functie is grenzen stellen een wezenlijk onderdeel van uw taak.

In andere publicaties besteed ik veel aandacht aan zgn. *judomogelijkheden* om grenzen te stellen. In die gevallen stelt u zich, aanvankelijk, buigzaam en meeverend op en stelt u uw grens op een niet-confronterende manier. In de meeste veel gevallen is dat voldoende. Het is een aantrekkelijke manier omdat het de relatie niet op scherp zet.

Maar soms hebt u geen keuze, dan moet u direct en duidelijk zijn. De effectieve manier waarop u dan de grens stelt (*karate*), verschilt voor bijv. leraren, politie, voorbijgangers op straat of voor echtgenoten. De manier waarop u dat doet is vooral afhankelijk van het feit of u met de betrokkenen al eerder contact hebt opgebouwd en in welke mate u 'macht' hebt. Er zijn vier 'ideaaltypen':

	U hebt slechts kort contact	U hebt contact opgebouwd
U hebt formele of informele 'macht'	Politie, noodhulp (blz. 5)	Leraren, wijkagenten. Ouders van jonge kinderen (blz. 3)
U hebt geen 'macht'	Een voorbijganger op straat die lastig gevallen wordt (blz. 2)	Echtgenoten. Ouders van volwassen kinderen (blz. 6/7)

In zijn ongenueanceerde, door niemand bepleite vorm, is dit karatecommunicatie:

- Meteen sterk inzetten. Hoog imponerend ('intimiderend') starten.
- Bij tegenwerking doorpakken, dus escaleren naar hoger, (verbaal of fysiek) geweldsniveau.
- Zelf pijn kunnen incasseren. De ander moet ook 'tegen een stootje' kunnen.
- Gericht zijn op het (korte termijn) doel, onbelangrijk of de ander fysiek of in zijn eer beschadigd is.
- Je hoeft niet aardig gevonden te worden.

Het was voor mij als schrijver belangrijk om te ontdekken dat het ook bij confronterend grenstellen belangrijk is om er rekening mee te houden dat er op de langere termijn vaak een vorm van contact blijft. Alleen als u bijv. bewust aanstuurt op echtscheiding, een leerling definitief van school stuurt, lijkt contactbehoud niet nodig. Maar zelfs dan kan het belangrijk kan zijn de contacten op de lange termijn werkbaar te houden.

Hoé stel je grenzen, hoe maak je duidelijk dat je iets absoluut niet wilt? Dit artikel veronderstelt dat u (judo) allerlei compromissen al hebt geprobeerd, dat u eervolle uitwegen hebt geboden, etc*. In het vervolg concentreer ik me op de manier waarop u op een karate-manier effectief een grens kan stellen. Ik bespreek de vier hierboven genoemde situaties.

I. Onbehoorlijk betast worden

Voorbeeld: U (vrouw) wordt op straat, door een onbekende man opzettelijk aangeraakt bij uw blote bovenarm of u wordt in uw bil geknepen.

Wat maakt uw reactie effectief of juist niet effectief?

Wat níet effectief is.

- a. Ga geen vragen stellen: *Hé, waarom doe je dat?*
- b. Begin niet half een discussie: *Dit is toch niet te geloven, dat is toch onbehoorlijk?*
- c. Ga u niet verontschuldigen: *Sorry, maar dit wil ik echt niet. Ik heb hier echt geen zin in.*
- d. Doe niet machteloos of wanhopig: *Zoiets doe je toch niet?*

bij a. U hebt immers geen vraag, u hebt hem iets te zéggén.

bij b. Een discussie om beschaving bij te brengen is zinloos. Die heropvoeding lukt in deze situatie niet en u blijft bovendien veel te lang in contact.

bij c. Een verontschuldiging is uiteraard niet op zijn plaats maar veel vrouwen doen het automatisch.

bij d. Door u machteloos op te stellen ruikt de ander misschien zijn kansen: hij gaat dóór.

Wat maakt een voorbijganger wel effectief?

1. Mobiliseer ál uw kracht. Wees verbaal en non-verbaal volkomen duidelijk: *Nee, (dat wil ik niet). Niet doen!!*
2. Wees beheerst. Als u over uw toeren bent, dan hebt u veel minder effect. Wees kort, duidelijk en overtuigd. Waarschijnlijk moet u dit thuis oefenen.
3. Zeg niet: *vuile smeerlap, gore viezerik*, etc. U hebt er wel goede redenen voor maar het werkt averechts. De ander voelt zich als persoon aangevallen. Hij moet zijn gezicht redden en komt achter u aan (*wat zeg jij, wat zeg jij*). Probeer u te beperken tot: ik wil niet aangeraakt worden.
4. Loop door, in hetzelfde tempo. Niet sneller (lijkt angstig), maar ook niet langzamer (lijkt aarzelend). U loopt door omdat u met stilstaan of teruggaan niets te winnen hebt.

* Zie de literatuurlijst en bijv. het artikel 'Twaalf vormen van judo communicatie' op mijn website.

Alleen als u heel sterk bent kunt u teruglopen en hem de huid vol schelden te midden van zijn vrienden. Maar zo sterk is bijna niemand. Hij gaat u waarschijnlijk terugpakken.

5. Blijf hem niet aankijken nadat u het gezegd hebt. Aankijken betekent voor de ander dat u contact wil houden of/en een gevecht wilt aangaan. U gaat het verliezen.
6. Als de overmacht groot zou zijn, bijv. als een groep u aanvalt, ren dan weg. Zorg dat u altijd een fluitje bij u hebt. Door luid te fluiten maakt u uzelf groter, de ander is afgeleid en u mobiliseert wellicht andere mensen.
7. Bel wellicht later de politie.

Voor veel mensen is dit moeilijk. Ze moeten eerst op stoom komen voor ze krachtig 'Nee' kunnen roepen. Bovendien hebben vooral vrouwen geleerd om vriendelijk te blijven en zich te verontschuldigen. Maar dat is in deze situatie niet effectief.

II. De klas uit!!!

U hebt een leerling genoeg gewaarschuwd. Nu moet hij de klas uit.

Vooraf: Ervaren leraren laten het zelden zo ver komen dat ze iemand eruit moeten sturen. Ook sommige politieagenten zeggen dat ze nog nooit geweld hebben hoeven te gebruiken. Ze voorkomen het, ze lossen het op met woorden. Vooral beginnende leraren willen weten hoe ze een leerling, als het nodig is, de klas uit kunnen sturen.

Dus: voorkom het. Geef gevarieerd les. Geef leerlingen bovendien de kans om eervol de klas te verlaten: *Je bedoelt het niet rot maar dit gaat verkeerd aflopen; je hebt de keuze, je gaat nu uit jezelf of ik maak er een officiële melding van.*

Wat is vaak effectief?

1. Duidelijkheid vanuit de organisatie.
Een leraar werkt vanuit een school. Een school kan wat de regels betreft slap of duidelijk zijn. Dat bepaalt in belangrijke mate het effect van uw individuele gedrag. Zorg daarom bijvoorbeeld voor een duidelijk beleid t.a.v. mobieltjes in de les. Leerlingen moeten ook weten dat ze bijv. altijd van school worden gestuurd als ze een docent fysiek hebben bedreigd en aangeraakt. Leerlingen moeten ook weten wat er gebeurt als ze weigeren de klas uit te gaan. Door die duidelijkheid ontstaat in dat soort situaties veel minder gezeur, er komt rust.
2. Als u boos bent, wees altijd behéerst boos. Uw boosheid is dan deels echt en deels gespeeld. Het is belangrijk dat u zich niet mee laat slepen in de emoties. Daarmee houdt u de regie over uzelf en de situatie. Wacht daarom niet met ingrijpen tot u echt kwaad bent. Stel een grens vroegtijdig, dus als u het eigenlijk nog wel zou kunnen verdragen.
3. Geef een keuze: *je gaat nu uit jezelf weg of ik maak er een melding van.*

4. Wees spaarzaam met onbuigzame beslissingen. Maar het is noodzakelijk dat het wel tot uw mogelijkheden behoort om op die manier grenzen te stellen. U straalt die beslistheid dan uit. Maar: het effect van 'iemand eruit sturen' slijt snel.
5. Straalt u geen beslistheid uit? Ga bijvoorbeeld op een vechtsport om die uitstraling te krijgen. U gaat uiteraard nooit met een leerling vechten.
6. Richt u op het gedrag, voorkom het de persoon te beschadigen, te vernederen of voor paal te zetten. Dus niet: *etter die je bent, ellendeling, wie denk je wel niet dat je bent*, etc. Ook als u vindt dat u gelijk hebt, het is niet effectief. Het beschadigt de leerling en het keert zich tegen u.
7. Hou het klein en hou het kort. Loop bijv. naar de leerling toe in plaats van het op een afstand luid te zeggen. U kunt zacht praten én volkomen duidelijk zijn. Dat maakt het voor de leerling makkelijker om het te accepteren.
8. Blijf daarna niét aankijken. Ga door met de les. Als u blijft kijken geeft het teveel gezichtsverlies om de klas te verlaten.
Kees, je bent er nog. Ik wil dat je de klas uitgaat.
Waarom? De anderen deden het ook.
Kees, (je gaat nu de klas uit).
Ja, maar....
Ga niet mee in zijpadgesprekken. Negeer de protesten.
9. Ga u niet excuseren, zeker niet als het uit slapte voortkomt. Niet: *sorry maar nu is het echt genoeg*. Had u misschien onbewust op instemming van de leerling gehoopt? Forget it.
10. Als het kan, verwijs naar een regel, liefst een afspraak. Daarmee maakt u duidelijk dat het conflict geen botsing tussen u en hem is. Het is een botsing tussen de leerling en een regel van de school. *De regel is dat...; je weet dat...; dit is tegen de regels van de school...; tegen de afspraak.*
11. Aankijkend: *Beste Kees, Achmed, je gaat nu de klas uit*. Niet vragen, u stélt het. *Waarom? Je gaat nu de klas uit*. Uw toon is: je weet zelf ook dat je te ver bent gegaan, natuurlijk sputter je tegen maar jij en ik vinden het allebei vanzelfsprekend dat je gaat.
Het kan ook zijn dat u zwijgend alleen maar met een vinger naar de deur wijst.
12. Wees duidelijk over wie uiteindelijk de baas is in de klas. Ú hebt de macht. Voor leerlingen is duidelijkheid hierover veel gemakkelijker te verdragen dan vage quasi democratische 'gelijkheid'. Straal uit: *Je bent erg welkom. Je hoeft hier (in de klas) niet te zijn, maar als je in dit lokaal naar binnen gaat, gelden hier de regels van de school.*
13. Als de leerling niet weggaat: ga nooit aan hem sjoeren. Uw baan loopt gevaar als u dat doet. Uw gezag is ook meteen weg. U kunt wel soms zeggen: *Je wilt de klas niet uit, ik ga niet aan je sjoeren. Als je blijft zitten ga ik dit met de directie bespreken*. Door te zeggen: 'Ik ga niet aan je sjoeren' hebt u de regie weer enigszins terug.
U mag geen geweld gebruiken. U moet soms wel dreigen met schorsing resp. met de directie. Hun steun in deze heeft een groot ondersteunend en rustgevend effect.
14. U krijgt de leerling ooit weer in de klas. Daarom: herstel de relatie. U doet dat niet uit slapte maar omdat u verder moet met hem. Bovendien kan een leerling niet leren zolang hij wrok voelt. Dat 'herstellen' (goedmaken klinkt niet goed) is noodzakelijk voor de leersituatie. Het kan met woorden of door uw gedrag.

III. Politie, noodhulp.

De politie krijgt de melding dat jongeren overlast veroorzaken. Twee agenten gaan er in een auto op af.

Binnen de politiewereld heet dit 'noodhulp'. Er is per definitie kortdurend contact.

Politiemensen in de 'noodhulp' worden naar overlastsituaties gestuurd. Er kan een melding zijn van huiselijk geweld of bijv. een melding van jongerenoverlast. Meestal gaat het om eenmalige contacten. Dat maakt het lastig om in te grijpen.

Een van de meest waardevolle dingen die politiemensen daarom zouden kunnen doen is: contacten leggen als er nog niets aan de hand is. Dus juist dan met jongeren een praatje maken.

Wat is effectief?

1. Duidelijkheid vanuit de organisatie.

Een politieman/vrouw werkt vanuit een organisatie. Het is voor het effect van uw woorden belangrijk dat 'de regels' duidelijk zijn. Dat geeft impact aan uw handelen. Burgers moeten weten dat ze bij een winkeldiefstal bijv. altijd mee moeten naar het bureau, dat schelden altijd wordt bestraft, etc. Als dit soort regels onhelder zijn ontstaan nodeloze discussies.

2. Het is belangrijk dat de politie de jongeren gewoon vriendelijk groet. Tegenwoordige jongeren blijken een correctie eigenlijk alleen te aanvaarden als er enig contact is gelegd. Dus niet meteen: *Jongens we hebben een melding gehad... Eerst 'heren, goedenavond (ik zie dat jullie het naar je zin hebben). We hebben een melding gehad...*

3. Het is ook verstandig als de politie de jongeren vraagt wat er volgens hen aan de hand is. Als de politie blind zou afgaan op de overlastmelder, dan verliest zij het gezag. U zou ook willen dat uw mening wordt gevraagd.

4. Vaak is het verstandig dat de politie zoiets zegt als: *Jongens, ik snap dat jullie plezier willen hebben, ik ben ook jong geweest. Maar de omwonenden hebben er last van en dat kan niet.* Door eerst te 'levelen' luisteren ze beter naar de klacht.

5. Richt u op de zaak (de overlast), wijs zo weinig mogelijk de persoon af.

Waardoor voelen jongeren zich als persoon aangetast? Als ze voelen dat u bevooroordeeld bent of als u kwetsende woorden gebruikt: *teringherrie, rotzooi, rondhangen, dat doen we hier (in NL) niet, iedere keer die Marokkanen, abnormaal, gestoord. Ben je nou echt zo stom dat je dat niet begrijpt?*

6. Maak door uw woordkeus duidelijk dat het geen (persoonlijk) conflict is tussen u en hem. Er is een botsing tussen zijn gedrag en de wet, de regels. U bent alleen de waarnemer daarvan.

Politie: *Op onze teller staat dat u 143 km per uur reed. Of: Op deze tijd van de dag willen de meeste mensen slapen. Of: Iedereen gaat in dit soort gevallen mee naar het bureau.*

Douane met snuffelhond: *Mijn hond geeft aan dat u misschien iets in uw tas hebt.*

7. Ga niet mee in zijpadgesprekken. Bij een klacht over overlast: *er is toch vrije meningsuiting, de meeste mensen vinden het wel goed, wie heeft er geklaagd, waarom doet u zo opgefokt, etc.* Ga er niet op in. Blijf bij de zaak waar het om gaat.

8. Straal rust uit. Wees beheerst. Hou het kort. Dat geeft 'respect'.
In bovenstaand kader stond 'twee politieagenten gaan er op af'. Ze kunnen het beter voelen als '... gaan er naar toe'. Dat minder opgefokte taalgebruik brengt u in rust.
9. Blijf niet kijken tot ze doen wat u wilt, tenzij u ze wilt imponeren of vernederen. U zegt bijvoorbeeld: *Heren, het is kwart over tien, jullie weten dat jullie hier niet meer mogen staan* (samenscholingsverbod). Ga daarna weg. Blijf niet kijken tot ze het doen. Kom tien minuten later wel terug. Het is uw taak om de wet te handhaven.
10. Doe wat u doen moet: geef de bon, neem ze mee naar het bureau, etc.
11. Het is verstandig dat de politie daarbij beseft dat zij, zo mogelijk, geen haat, wrok of antipathie moet achterlaten. Daar hebben u of andere collega's later last van.
12. Ga niet gelijkhebberig moraliseren: *Dat had je toch zelf ook wel kunnen bedenken?*

IV. Echtgenoten.

Twee echtgenoten blijven het fundamenteel oneens.

Voor de volledigheid besteed ik ook aandacht aan de situatie van echtnoten en opvoeders. Ook in goede partnerrelaties kunnen er onderwerpen zijn waarover partners het fundamenteel oneens blijven. In romantische beelden over relaties wordt dit feit weggeïdealiseerd. Volgens mij is het juist waardevol om de mogelijkheid van het bestaan van diepe overtuigingsverschillen te erkennen. Kenmerkend voor echtgenoten is dat ze hun relatie voor een groot deel zelf kunnen en moeten vormgeven. Ze beslissen zelf hoe ze omgaan met geld, seks, familie, vrienden, etc. Dat vereist veel praten en veel besluiten nemen. Het is vanzelfsprekend dat het doordrukken van een standpunt schade zou doen aan de relatie. Het verhardt. Het moet dus spaarzaam gebruikt worden.

1. Als partners het ergens blijvend over oneens zijn, dan kan die hardheid het gevolg zijn van een onderliggend relatieprobleem. Laten we er hier vanuit gaan dat de partners dat hebben uitgefilterd. Desondanks blijven ze het oneens.
2. Partners kunnen vooraf afspreken wat ze doen als ze het oneens blijven. Zoals een rechter uitspraken doet in zakelijke geschillen zo kunnen partners hun eigen rechtsregels opstellen. Ik geef een paar voorbeelden van afspraken die zij zouden kunnen maken.
 - a. Als we het blijvend oneens zijn en een van de opties is tegen de wet, dan geeft de wet de doorslag. Dus als de ene partner een wapen wil kopen, een wietplantage op zolder wil of een louche bedrijfje wil starten, en de ander wil dat niet, dan doen we datgene wat in overeenstemming is met de wet.
 - b. Als we het blijvend oneens zijn over de prijs van cadeaus voor vrienden dan beslist ieder van ons uiteindelijk over cadeaus voor zijn eigen vriendenkring.
 - c. Als we het blijvend oneens zijn over de vakantiebestemming dan gaan we apart of ieder kiest afwisselend waar we naar toe gaan.

In bovenstaande gevallen blijven de partners het dus oneens maar ze hebben een werkbare manier gevonden, een beslissingsregel, een hogere orde regel, om met minimale schade met deze blijvende meningverschillen om te gaan. Ze kunnen dan beide met het uiteindelijke besluit

instemmen omdat het immers een gezamenlijk besluit is de relatie met behulp van deze regels in stand te houden.

3. In veel relaties bestaan dit soort expliciete beslissingsregels niet. Ook dan echter worden er besluiten genomen. Dan besluit impliciet de sterkste partner. Dat kan overigens op verschillende terreinen de ene of de andere partner zijn. Zo'n besluit kan openlijk of stiekem (bijv. bij vreemdgaan) genomen worden.
4. Soms is er geen compromis mogelijk, bijv. over het wel of niet krijgen van kinderen, wel of geen verbouwing, verhuizing, etc. Laten we ervan uitgaan dat dit ook na lang praten dat zo blijft. Een van de partners raakt dan onvermijdelijk bij dit onderwerp beschadigd. Immers er is dan geen compromis en er gebeurt uiteindelijk altijd iets. Ik denk dat dit in de meeste relaties af en toe onvermijdelijk is én dat een relatie niet teveel van dit soort beschadigingen kan verdragen.
5. Als een van de partners bijv. tóch een wietplantage aanlegt dan heeft de ander drie keuzen. Elk is onaantrekkelijk. De ander kan de relatie verbreken, de wietplantage gedogen of naar de politie gaan.
6. Partners zullen, na een doorgedrukt besluit, zelfs als er een beslissingsregel is, veel aan relatieherstel moeten doen om de relatie in stand te houden. *Ik snap dat het je pijn doet...*
7. Een leraar of een politieman kan hulptroepen inschakelen: de directie resp. collega's. In relaties bestaat niet de mogelijkheid dergelijke hulptroepen in te schakelen. Ze moeten er samen uitkomen.

V. Opvoeding Het verschuiven van de machtbalans

In elke relatie verschuift de machtbalans. In de opvoeding is dat het meest duidelijk. In de loop van de jaren verandert de frequentie en de manier waarop opvoeders eenzijdige besluiten kunnen nemen. Bij kleine kinderen bepalen de opvoeders de tijd van naar bed gaan, wat er gegeten wordt, de vakantie, etc. Ouder wordende kinderen willen steeds meer 'zeggenschap'. Ouders kunnen steeds minder gemakkelijk hun eigen wensen doorzetten.

Opvoeders moeten psychisch in staat zijn tot deze verandering in de machtbalans.

Het is belangrijk dat kinderen weten op welke gebieden de ouders de macht hebben en opeisen. Bijv. *Je mag meepraten over de hoogte van je zakgeld maar wij bepalen dat.* Duidelijkheid blijkt gemakkelijker te verdragen dan verholde machtoefening. Modern opvoeden betekent veel praten, veel uitleggen maar soms ook besluiten nemen tegen de wil van het kind.

VI. Allerlei, tot slot

Het uniform.

Er zijn functionarissen die weinig macht hebben, bijv. buurtpreventiemedewerkers (burgers), toezichthouders of parkeercontroleurs. Het is dan belangrijk dat zij herkenbaar zijn, bijv. door een uniform. Toezichthouders in bibliotheken dragen (in grote steden) een hesje met het logo van de bibliotheek. Dat ondersteunt hun gezag. Voor het publiek geeft het 'rust'.

Regelmatigheid.

In de trein zou op meer plaatsen moeten worden verduidelijkt (plaatje/tekstje) dat er geen voeten op de bank mogen. Dat vergemakkelijkt het voor een reiziger om er iemand op aan te spreken.

Een conducteur die in de stiltecoupé de kaartjes komt controleren kan zeggen: *sorry voor het storen in deze stiltecoupé. Mag ik uw vervoersbewijs alstublieft?* Hij onderstreept daarmee de regel.

In een bibliotheek hangt een bordje: *Om 18.00 worden de computer automatisch centraal uitgeschakeld. U krijgt om 17.50 een waarschuwing.* Niemand vraagt om uitstel.

Terugblikkend.

In alle situaties blijken, in wisselende mate, de onderstaande elementen van belang:

- De effecten van het gedrag van een individuele leraar, politieman, toezichthouder e.a. worden in belangrijke mate bepaald door de organisatie. Een leraar die een spugende leerling aanspreekt op een regelloze school heeft veel minder effect dan op een regelduidelijke school.
- De confrontatiestijl in de communicatie is, in alle typen relaties, af en toe noodzakelijk. Het ontkennen hiervan maakt dat macht op een verholde, onzichtbare manier wordt uitgeoefend. Die confronterende stijl in de communicatie zou echter spaarzaam gebruikt moeten worden.
- De kans dat een grensstelling geaccepteerd wordt is groter als de persoon innerlijke rust en overtuigingskracht uitstraalt.
- Het is belangrijk om het onderscheid te maken tussen zaak en persoon. Het lijkt in geen enkele situatie nuttig de persoon te beschadigen.
- Het is belangrijk om te beseffen dat jij, of je collega, bijna altijd weer met de bestrafte persoon in contact zal komen. Daarom is een vorm van relatieherstel vrijwel altijd van belang.
- De aanvaardbaarheid van karate communicatie en van fysiek geweld neemt af in de rangorde: militairen – ME – noodhulp – wijkagent – leraar – jongerenwerker – opvoeder – echtgenoot.
- Het concrete gedrag bestaat vaak uit een mix van contact en confrontatie, van de karate- en de judostijl. Zelfs een arrestatieteam van de politie probeert onnodig geweld te voorkomen.

Hans Kaldenbach, 2014

N.B. Dit artikel vormt een tweeluik met een artikel over de contactmethode (judo) om te corrigeren: *Grenzen stellen aan korte lontjes I. Vijftien effectieve contact technieken.*

Bent u geïnteresseerd geraakt? Lees verder in:

H. Kaldenbach: *Respect, 99 tips voor het omgaan met jongeren in de straatcultuur.* ISBN 90-446-0706-5. € 10

H. Kaldenbach: *Hangjongeren, 99 tips voor buurtbewoners en voorbijgangers.* ISBN 90-446-1151-9. € 9,95

H. Kaldenbach: *Machomannetjes, 99 tips.. straatcultuur terugdringen uit.. onderwijs.* ISBN 90-446-1813-6 € 15

Voor reacties, lezingen en trainingen: kaldenbach@telfort.nl

Wilt u deze tekst digitaal? Zie ook voor een samenvatting van bovenstaande boeken: www.hanskaldenbach.nl