

de pubertijd

uit de serie:
de zeven
stappen naar
succesvol
ouderschap





de zeven stappen

naar succesvol
ouderschap



‘Als je kind de ruimte krijgt
om de pubertijd te doorlopen
terwijl het zich verzekerd
weet van een goede band met
een vertrouwde volwassene,
dan zal het zich wapenen
tegen negativiteit.’

1

De band

Soms denk ik weleens dat we tieners veel te makkelijk beschouwen als mensen met een gebrek; alsof ze kampen met een of ander technisch mankement en wij ongeduldig wachten op het moment waarop ze volwassen worden. We klagen regelmatig over hen, over hun onhandige lichamen en over hun emoties die zo overdreven lijken. De pubertijd is echter maar een lastige periode waar alle jongeren zich doorheen moeten knokken, voordat ze in een nieuwe fase komen en weer 'normaal' gaan functioneren.



Het doet een beetje denken aan het gevoel dat je krijgt als je door een oud familiealbum bladert; je ziet hoe schattige kinderfoto's langzaam overgaan in foto's van jongeren die zich steeds ongemakkelijker voelen in hun eigen lichaam en kleding. Het kan verleidelijk zijn om snel door die jaren heen te bladeren.

En denk eens aan al die adviezen over hoe je het best kunt omgaan met het 'opstandige pubergedrag' van je kind. Adviezen waarbij de puberteit wordt afgeschilderd als een soort taak die ouders moeten zien te volbrengen. Ik denk dat het loont om je kind op precies de tegenovergestelde manier te benaderen. Hij of zij is geen taak of fout die moet worden volbracht of hersteld. In plaats daarvan moet je tiener er helemaal bij horen. Je kind moet zich thuis voelen, zowel bij jou in het gezin, op school, als in de vriendengroep. Dat is op zichzelf al uitdagend genoeg.

Vraag je eens af wat voor soort ouder je tot nu toe bent geweest. Je hebt pleisters op wondjes geplakt die nauwelijks zichtbaar waren en je hebt in het holst van de nacht met rustige stem enge monsters verjaagd. Je hebt eindeloos getroost, opgetild en gefluisterd: 'Rustig maar, ik ben bij je. Ik bescherm je.' Je hebt overvolle zwembaden getrotseerd en duizenden uren naar tv-programma's gekeken die in jouw ogen vrij onbenullig waren. Je hebt de fiets van je kind net zolang geduwd totdat hij of zij zelf kon fietsen. Je hebt waarschijnlijk gedaan wat we allemaal doen: je hebt je altijd in je kind proberen te verplaatsen en in de behoeften die hij of zij op een bepaald moment had.

En dat is precies wat je tiener nu ook nodig heeft. ▶

Je moet begrijpen dat liefdesverdriet pijn doet en dat een verprutst wiskundeproefwerk voor je kind een regelrechte ramp kan zijn. Of dat een grote huiswerkopdracht soms een onmogelijke opgave lijkt en dat het leven behoorlijk zinloos kan lijken als je buiten de vriendengroep valt.

Aan jou nog altijd de taak om in de buurt te zijn. Om je kind te steunen als het dat nodig heeft. De impact van veel dingen is nu anders dan voorheen en je zult merken hoe kwetsbaar jullie relatie kan zijn. Je moet er meer je best voor doen en dat zal veel van je vergen. Hoe reageer je als je niet tot je kind kunt doordringen? Als je de hele nacht op bent gebleven en hebt gewacht op de thuiskomst van je kind of op een antwoord op jouw berichtjes? Wat zeg je als je voor de gesloten kamerdeur van je kind staat en je geen flauw idee hebt waarom hij of zij zich heeft opgesloten? Wat doe je als je geen enkel antwoord op je vragen krijgt?

In de pubertijd komt alles als het ware samen, terwijl het volwassen leven al bijna in zicht is. Je weet zelf ook heel goed wat er binnenkort van je kind zal worden verwacht en hoe zwaar dat kan zijn. Bovendien kan de gedachte 'gaat mijn kind zich wel redden' behoorlijk beangstigend zijn.

Als je kind de ruimte krijgt om de pubertijd te doorlopen terwijl het zich verzekerd weet van een goede band met een vertrouwde volwassene, dan zal het zich wapenen tegen negativiteit. Er ontstaat een verdedigingsmechanisme tegen groepsdruk en slechte invloeden; tegen al die dingen die op het eerste gezicht overweldigend en spannend lijken.

Je kind zal uitspraken doen die je niet voor mogelijk hield en je krijgt te maken met tranen en woede. Wellicht ontstaat er een merkwaardige vorm van stilte of kampt je kind met kwade gedachten; onthoud echter altijd dat de band tussen jou en je kind het beste wapen is dat je kind kan hebben.

Die band bestaat uit drie delen en aan jou de taak om er als volwassene voor te zorgen dat jullie band tijdens de pubertijd zo sterk mogelijk is.

Over een veilige basis en het bieden van troost

Gedurende de hele opvoeding heeft je kind een plek nodig waar het zich getroost, ontspannen en veilig voelt. Je kind heeft behoefte aan iemand die al zijn of haar nukken verdraagt en die kan helpen bij het oplossen van al die grote en kleinere problemen die het leven in petto heeft.

Die behoefte is er in de pubertijd nog steeds, maar het wordt nu moeilijker om je zoon of dochter te troosten. Veel emoties en situaties zijn wat grimmiger en ingewikkelder dan je gewend was. Zo kan je kind nu het gevoel hebben dat het er niet bij hoort en dat het niets voor elkaar krijgt en kan dat wanhopige gevoel de kop opsteken dat je jezelf niet kunt zijn. Bovendien pakt het in deze fase bijna nooit goed uit als je je kind op het moment zelf wilt troosten. Maar vergeet niet dat je tiener jouw troosten-de woorden net zo hard nodig heeft als voorheen, je moet er gewoon even mee wachten.

Ik weet dat het verleidelijk is om te zeggen: ‘Ik zei toch dat het niet mogelijk is, waarom luister je nou niet naar me?’ Als ouders van tieners mij om raad vragen, luidt mijn eerste boodschap echter bijna altijd: er is bijna niets wat minder troost biedt, dan tegen iemand zeggen dat hij of zij beter zou moeten weten. In plaats daarvan kun je je kind beter tot bedaren brengen en je verplaatsen in wat op dat moment pijn doet.

Tijdens therapieessies zie ik vaak hoe ouders kunnen blijven hangen in conflicten met hun kind en erop staan dat het gedrag van het kind consequenties heeft. Op die manier loopt de situatie juist vaak uit de hand en uiteindelijk proberen ouders koste wat het kost voet bij stuk te houden. Het resultaat is een kind dat er helemaal alleen voor staat en ouders die de kans om te troosten hebben verpest.

Je tiener zal regelmatig domme dingen doen, maar kan eventuele problemen vaak nog niet zelf oplossen. Probeer je kind het volgende duidelijke ►

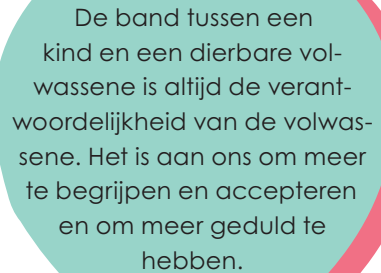
lijk te maken: ‘Als het leven even tegenzit, ben ik er voor je.’ Als je kind het gevoel heeft dat je het niet meent, zal hij of zij niet naar je toe komen op momenten waarop het er echt toe doet. Je kind zal dan zijn of haar eigen zaakjes op een rommelige manier proberen op te lossen.

Ik ontmoet regelmatig jongeren die zich flink in de nesten hebben gewerkt en als ik dan vraag bij wie ze het liefst hun hart hadden willen luchten, antwoorden ze bijna allemaal ‘mijn moeder’ of ‘mijn vader’. En meestal volgt daar dan op: ‘Maar die wordt altijd zo snel boos.’

Je zult als ouder moeten accepteren dat je kind fouten maakt. Laat merken dat je best snapt dat het moeilijk is als je kind bijvoorbeeld de sleutels kwijt is, in een boze bui het schermpje van een mobiele telefoon heeft vernield of iets tegen een leraar heeft gezegd waar hij of zij achteraf spijt van heeft. Probeer je kind altijd zo veel mogelijk te steunen en waak ervoor dat je niet te kritisch of betweterig bent.

Wees degene die zegt: ‘Ik help je wel.’

Op die manier zijn de kansen om je kind te begeleiden en op te voeden ook veel groter.



De band tussen een kind en een dierbare volwassene is altijd de verantwoordelijkheid van de volwassene. Het is aan ons om meer te begrijpen en accepteren en om meer geduld te hebben.

Erbij horen

Mensen moeten ergens bij kunnen horen; het is simpelweg van levensbelang voor ons. En dat geldt ook voor tieners. Ze moeten weten dat er thuis altijd een vanzelfsprekende plek voor hen is. Laat dus aan je tiener blijken dat er in jullie gezin ook met hem of haar rekening wordt gehouden. Doe samen dingen die tieners interesseren, ga naar plekken die je

kind leuk vindt en serveer eten waar hij of zij van houdt. Maak tijd vrij voor recreatieve activiteiten, zoals computerspelletjes, voetbal, muziek of ballet. Kortom, laat zien dat er bij jullie thuis ruimte is voor de dingen die tieners leuk vinden.

Je moet je er bovendien op instellen dat het huishouden in deze fase minder op rolletjes zal lopen. Het wordt rommeliger in huis, kleding en vuile borden stapelen zich op en denk maar niet dat je de strijd kunt winnen van alle koptelefoons en opladers die overal opduiken. Ook school en huiswerk krijgen nu vaak minder aandacht, maar dit is niet de fase waarin je van je kind kunt verwachten dat het een geordend en opgeruimd leven leidt. Er zijn nu andere dingen die de ruimte moeten krijgen en jouw belangrijkste boodschap aan je kind moet steeds zijn: 'Je bent hier altijd welkom. Hier hoor je thuis en hier zal er altijd een plekje voor je zijn, wat er ook gebeurt.'

Als tiener had ik een vriendin van wie de vader altijd riep: 'Op de dag dat je achttien wordt, ga je het huis uit!' Hij bedoelde het meestal niet slecht, maar steeds als hij ergens ontevreden over was, herinnerde hij zijn dochter eraan dat ze binnenkort het huis uit zou gaan. Ik zag dat het haar raakte. Sommige ouders roepen automatisch iets vergelijkbaars als ze zich aan hun kinderen ergeren: 'Als je je zo gedraagt, moet je maar ergens anders gaan wonen!'

Dit soort opmerkingen zijn hoe dan ook kwetsend en komen in de pubertijd harder aan dan in welke fase dan ook. Juist nu heeft je kind de geborgenheid thuis zo hard nodig om verder te kunnen reiken en zijn of haar plek in de wereld te ontdekken. Het gezin zou als een vangnet moeten fungeren en je kind veilige grond onder de voeten moeten bieden. Als je je kind er echter steeds aan herinnert dat die veilige haven maar van tijdelijke aard is of zelfs helemaal niet bestaat, zal hij of zij vanzelf onzeker worden.

Probeer als je geïrriteerd bent liever een duidelijke boodschap af te ►

geven, waaruit ook blijkt dat je tiener bij jullie hoort: ‘Zeg, zolang je thuis woont, en hopelijk duurt dat nog een paar jaar, zul je rekening moeten houden met...’

In de pubertijd gaat ergens bij kunnen horen verder dan de grenzen van het gezin. De zoektocht naar leeftijdsgenoten bij wie je je op je gemak voelt is een kwetsbaar proces. Als een kind zijn of haar plek niet kan vinden, kan dat nog erg lang moeilijk zijn. In die strijd om ergens bij te horen lijkt het soms wel alsof een kind op eieren loopt en dat maakt ouders vaak extra bezorgd. Je hebt nu als moeder of vader niet echt veel controle meer en je kind wil ook niet dat je dat überhaupt nog hebt.

Als je aan tieners vraagt bij wie ze waren en wat ze hebben gedaan, kunnen ze soms behoorlijk kortaf en ontwijkend reageren. De reden is dat ze veel waarde hechten aan hun eigen wereld; een wereld die ze graag afschermen voor volwassen blikken zoals de jouwe.

Daarnaast zijn jouw ideeën in de ogen van je kind vaak niet echt geslaagd. ‘Kun je niet gewoon een paar vrienden uitnodigen? Dan zal ik frisdrank en chips in huis halen.’ Dit is misschien een goedbedoelde poging van jouw kant, maar er blijkt ook uit dat je niet echt weet wat er speelt. Integendeel, je advies en sturende woorden kunnen er zelfs voor zorgen dat je kind zich mislukt en eenzaam voelt.

Het is in deze fase niet eenvoudig om je kind bij te staan, maar als je wilt weten waar je kind mee worstelt en waar het jouw hulp bij nodig heeft, is het in de eerste plaats van groot belang dat je zoon of dochter volledig op je kan vertrouwen. Je kind moet zich goed genoeg voor je voelen en weten dat hij of zij erbij hoort; dat jullie bij elkaar horen. Vertrouwen en zelfrespect zijn de sleutel tot een hechte band. Het is om die

Het is in de pubertijd extra belangrijk om te zien wat zich onder de oppervlakte afspeelt. Tieners hebben iemand nodig die hen van haver tot gort kent en die weet wat ze met zich meedragen.

Bedenk dat kinderen de pubertijd doormaken omdat ze er wel doorheen móéten gaan, niet omdat ze ervoor kiezen.



reden ook behoorlijk tijdrovend om ouder van een tiener te zijn. Je moet ervoor zorgen dat je in de buurt van je kind blijft, zodat je kunt bijspringen als het juiste moment zich plotseling voordoet.

Op zulke momenten kun je echt helpen.

En je kind echt helpen begint met het tonen van begrip.

Emoties begrijpen

De emoties van je kind zijn heftig en kunnen sterk schommelen. Het is nu moeilijker dan ooit om aan je tiener duidelijk te maken dat je weet dat het leven soms tegen kan zitten en dat je zijn of haar gevoel goed begrijpt.

Zo kun je op verschillende manieren reageren als je zoon of dochter thuiskomt met een onvoldoende voor een proefwerk Frans dat in jouw ogen niet goed was voorbereid. Zoals gezegd is het geen goed idee om iets te zeggen als: ‘Ik zei het je toch?’ Ouders zijn vaak geneigd om te gaan klagen: ‘Ik heb wel duizend keer gezegd dat je moet leren, wat had je dan verwacht?’ Je kind leert weinig van zo’n reactie en komt er niet verder mee. Je zoon of dochter zal zich er alleen maar slechter door voelen en je hulp afslaan. Als je in plaats daarvan leert inzien dat het moeilijk is om bij de zwakste leerlingen van de klas te horen, zal je kind het gevoel hebben dat je hem of haar steunt. Zeg bijvoorbeeld: ‘Joh, ik begrijp heel goed hoe rot je je voelt omdat je een onvoldoende hebt gehaald. ▶

Hoe gaat het nu met je?’ Laat het even rusten en kijk of jullie het op een later moment over een oplossing kunnen hebben. ‘Oké, deze keer ging het niet echt goed, maar kunnen we het anders aanpakken en het de volgende keer voorkomen? Kan ik je ergens bij helpen?’

Door middel van de volgende twee stappen kun je beter met de heftige emoties van je tiener omgaan: maak eerst contact met je kind, verplaats je in de situatie en probeer oprecht te doorgronden hoe het met je zoon of dochter gaat. Loods je kind vervolgens uit de emotie en help hem of haar verder op weg.

Al staat je kind er lang niet altijd voor open, toch is het je taak om te laten zien dat de wereld echt niet zomaar vergaat. Jij bent dus degene die moet zeggen: ‘Het komt allemaal weer goed.’ Maar dat kun je pas doen als je weet met welke emoties je kind worstelt.

Probeer je bijvoorbeeld eens te herinneren hoe het was als iemand over je roddelde toen je zelf een jaar of veertien was. Probeer te begrijpen hoe oneindig groot sommige gedachten kunnen worden. Op die manier leer je je kind vanzelf beter kennen en snap je bijvoorbeeld dat wanneer je kind per se die ene trui nodig heeft, het niet zozeer om die trui gaat, maar om de wens ergens bij te horen (al weet jij natuurlijk best dat die trui je kind daar niet echt bij zal helpen).

**Een hechte band met een vertrouwde
volwassene is het beste wapen dat je
als tiener kunt hebben in de strijd
tegen alles wat lastig is.**



Als je kind het gevoel heeft dat jij je niet in zijn of haar emoties kunt verplaatsen, zal hij of zij geleidelijk steeds verdrietiger en bozer worden. Het zal een vorm van agressie oproepen die zich vroeg of laat manifesteert. Of je kind kropt alles op en richt de woede op zichzelf of de woede is juist naar buiten gericht; op jou en de rest van de wereld.

Door in elkaars nabijheid te zijn leert je kind juist dat je emoties met elkaar kunt delen en zal hij of zij zich sneller begrepen voelen.

Wat te doen als de band ontbreekt?

Gedurende de pubertijd zal jullie band in sommige periodes sterk zijn en in andere juist minder hecht. Maar het kan ook zo zijn dat een van de ouders goed contact met het kind heeft, terwijl de andere ouder wordt buitengesloten. Dat is op zich helemaal niet erg en het volstaat zolang een van de ouders een goede band met het kind heeft. Na verloop van tijd zal de band met degene die werd genegeerd vanzelf beter worden.

Als geen van beide ouders een band met het kind heeft, is dat een reden om alert te zijn. Je moet in zo'n situatie ook niet vast blijven houden aan het idee dat je tiener in jouw ogen iets verkeerd doet of inmiddels oud genoeg is om beter te weten.

Het enige wat je kunt doen als jullie band sleets is, is heel voorzichtig op zoek gaan naar een basis van waaruit je de band weer kunt opbouwen. Dat doe je door troost en verbondenheid te bieden, maar ook door je kind te laten begrijpen hoe het voor jou is om een puber in huis te hebben. ▶



Veelgemaakte opvoedfouten

13
tot 14
jaar

Je denkt dat je kind ongeïnteresseerd is

Als ons kind vermoeid of lusteloos is, zien we dat vaak als een teken van onwil of desinteresse. In deze fase zijn er echter grote veranderingen gaande in het lichaam, de hersenen en de geest van je kind waardoor alles wat moeizamer verloopt. Geef je kind de tijd, probeer te begrijpen dat het moeilijk is om je bed uit te komen en wees behulpzaam, zodat de dagen toch nog op gang komen.

14
tot 16
jaar

Je vindt je kind opstandig

Als je je tieners zoektocht naar identiteit beschouwt als een opstand tegen het gezin ben je al snel geneigd om streng te reageren of te straffen. Je kind weet zich nu zo goed uit te drukken dat het, koste wat het kost, belangrijk is om hem of haar niet op dezelfde manier van replek te dienen. Probeer je kind in plaats daarvan te volgen in zijn of haar ontdekkingsreis naar wie hij of zij werkelijk is. Juist nu is het belangrijk om de verschillen tussen jou en je kind te laten zien, maar hij of zij moet wel ervaren dat jullie nog altijd oog voor hem of haar hebben en hem of haar nog altijd leuk vinden. Het zal niet lang meer duren voordat je kind meer in zichzelf is geland.

16
tot 18
jaar

Je voert de druk op

Veel tieners van deze leeftijd doen vaak alles tegelijkertijd en omdat ouders het vaak prettig vinden dat de energie weer een beetje terug is, zullen ze nu ook meer eisen gaan stellen en de druk opvoeren. Maar in plaats van meer druk heeft je kind nu juist meer begeleiding nodig. Hij of zij moet met een verstandige volwassene kunnen praten die alles al een keer heeft meegemaakt. Maak dus tijd vrij om samen gesprekken te kunnen voeren. Onthoud wel dat je kind fysiek nu misschien al helemaal 'af' lijkt, waardoor je al snel vergeet dat dat vanbinnen echt nog niet het geval is.

18
tot 21
jaar

Je laat je kind te vroeg los

Ook al staat er inmiddels een jongvolwassene voor je, je kind heeft op deze leeftijd nog altijd behoefte aan jouw begrip, troost en aardige woorden. Jongvolwassenen vragen zich nog steeds van alles af, zijn nog altijd zoekende en hebben nog allerlei behoeften. Er zijn nog zoveel dingen die ze nog nooit gedaan hebben, zoals een baan zoeken of een bankrekening openen. Zorg dat je een betrouwbare volwassene voor je kind bent en dat er in jullie gezin ruimte is voor de persoon tot wie je kind is uitgegroeid. ▶

Pijn hoort erbij

Geen enkele reis naar zelfstandigheid verloopt geheel pijnloos.

En zo hoort het ook. Jezelf vinden gaat gepaard met uitersten; het ene moment heb je het gevoel dat de hele wereld aan je voeten ligt en het volgende moment denk je dat je helemaal alleen bent. Het puberbrein denkt in zwart-wit, dus pubers zijn voor of tegen, blij of ongelukkig. De manier waarop ze naar zichzelf en anderen kijken kent weinig nuances en daardoor zal het leven in deze fase ook een beetje harder worden.

Maar het hoort er allemaal gewoon bij; al die pijn, de verliefdheden, de angst. Het leven bevat een compleet scala aan emoties en dit is het moment om te leren omgaan met al die emoties.

We moeten ons niet te veel zorgen maken over alles wat tieners doormaken, en het is meestal ook echt niet nodig om een of andere diagnose te stellen.

Zo is het volkomen normaal om onzeker te zijn als je veertien bent en om te twijfelen aan je eigen capaciteiten of seksualiteit en om je af te vragen of er wel een plek voor je is in deze wereld.

Het is heel normaal om je verdrietig te voelen.

Om je ontoereikend te voelen.

Om niet gelukkig te zijn.

Dat je het nu moeilijk hebt, zegt niets over hoe het in de toekomst met je zal gaan. Mensen die op hun vijftiende met het leven worstelen, doen dat zelden nog als ze vijftientig zijn. Er liggen echt betere dagen, luchtigere gedachten en meer vrolijkheid in het verschiet.

Je kind gaat nu eenmaal door een fase in het leven waar iedereen doorheen moet. Je zoon of dochter heeft waarschijnlijk het gevoel dat niemand hem of haar begrijpt, dus wees voorzichtig in je toenadering. Zorg ervoor dat je kind niet alleen hoeft te zijn met zijn of haar emoties en zeg: 'Ik begrijp je.' Leg ook uit dat pijn vanzelfsprekend bij het leven hoort.