

Lisa Damour

# Het puberende meisjesbrein ontrafeld

*Begrijp en ondersteun je dochter  
bij de 7 stappen naar volwassenheid*

Spectrum

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *UNTANGLED, Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood*

Oorspronkelijke uitgave: Ballantine Books, een imprint van Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Vertaling: Peter van der Roest

Omslagontwerp: Wil Immink Design

Omslagfoto: Richard Brocken/Hollandse Hoogte

Opmaak: Elgraphic bv, Vlaardingen

ISBN 978 90 00 37173 0

ISBN 978 90 00 35260 9 (e-book)

NUR 770, 854

© 2016 Lisa Damour

© 2017 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv.

Eerste druk, 2017

[www.spectrumlifestyle.nl](http://www.spectrumlifestyle.nl)

Met dank aan Hal Leonard Corporation voor hun toestemming om een deel uit 'Sexual Healing', te citeren, tekst en muziek van Marvin Gay, Odell Brown en David Ritz, ©1982 EMI April Music Inc., EMI Blackwood Music Inc., en Ritz Writes. All rights administrated by Sony/ATV Music Publishing LLC, 424, Church Street, Suite 1200, Nashville, TN, 37219. International Copyright Secured. All rights reserved. Reprinted by permission of Hal Leonard Corporation.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

In dierbare herinnering aan Jim Hansell,  
wiens briljante geest werd geleid door een vriendelijk hart.

Tienermeisjes zijn in hun gedrag vaak inconsistent en onvoorspelbaar. Ze lijden, maar dat wil niet zeggen dat ze ook behoefte hebben aan therapie. Ik denk dat we ze de tijd en ruimte moeten geven om zelf tot een oplossing te komen. Misschien zijn het wel hun ouders die hulp en ondersteuning nodig hebben, zodat ze beter met hun puberende dochters om kunnen gaan. Omgaan met een opgroeiende dochter die bezig is haar vrijheid te verwerven is een van de lastigste dingen in dit leven.

- Anna Freud (1958), 'Adolescence'

\* Hier en op andere plaatsen heb ik de vrijheid genomen om de in 1958 gangbare stijlkeuze voor mannelijke voornaamwoorden aan te passen, en 'haar' en 'zij' te gebruiken waar mejuffrouw Freud 'zijn' en 'hij' heeft gebruikt.

## *Inhoud*

*Inleiding* 13

EEN *Afscheid nemen van de kindertijd* 23

Een koude douche 29

Allergisch voor vragen 36

Verrassend gemeen 39

Het zwembad 43

Heel competent, tenzij ze dat niet is 47

In bloei, met tegenzin 50

Rook zonder vuur 57

Afscheid nemen van de kindertijd: wanneer je je zorgen moet  
maken 61

*De vrouwelijke Peter Pan* 62

*Haast om volwassen te worden* 65

TWEE *Je aansluiten bij een nieuwe stam* 70

De aantrekkingskracht van populair zijn 74

Stammenoorlog 80

Vrijanden 83

Als jouw stam in de sloot zou springen...	86
Als een stam ouderen nodig heeft	91
Sociale (media)vaardigheden	97
Je aansluiten bij een nieuwe stam: wanneer je je zorgen moet maken	102
<i>Sociaal isolement</i>	102
<i>Gepest worden</i>	104
<i>Een pestkop zijn</i>	108

### **DRIE Emoties onder controle houden** 111

Jij: de emotionele dumpplaats	116
Ik ben van streek, en jij nu ook	121
Vrienden worden met de pijn	128
Katalytische reacties	132
Coping door te <i>posten</i>	137
Hoe je onbewust een ‘helikopterouder’ wordt	143
Emoties onder controle houden: wanneer je je zorgen moet maken	147
<i>Stemmings- en angststoornissen bij pubers herkennen</i>	147
<i>Zelfdestructieve coping</i>	150

### **VIER De strijd aangaan met volwassenen en hun autoriteit** 153

Achter het gordijn kijken	154
Het einde van ‘omdat ik het zeg’	157
Gevaar in perspectief plaatsen	165
Scheuren en herstelwerkzaamheden	170
Gekke plekken	177
Volwassenen met gebreken	182
Aan de lijn blijven	189
De strijd aangaan met volwassenen en hun autoriteit: wanneer je je zorgen moet maken	194

- Te mooi om waar te zijn* 194  
*Voortdurend verzet plegen* 196  
*Volwassenen die met elkaar de strijd aangaan* 198

**VIJF Plannen maken voor de toekomst 200**

- Impulsen, welkom op internet 202  
Op weg naar de toekomst: wie rijdt? 207  
Het punt maken 211  
Trillerig voor een tentamen 218  
Een planning maken voor volgende week 224  
Omgaan met teleurstellingen 229  
Plannen maken voor de toekomst: wanneer je je zorgen  
moet maken 234  
*Alleen plannen en niet spelen* 235  
*Geen plan in zicht* 237

**ZES De eerste stappen op liefdesgebied 241**

- Een uitgestelde droom 243  
Een hemelse klik – beklonken op aarde 248  
Een beetje perspectief bieden 251  
Het innerlijke kompas 257  
Daten: voor wat hoort wat? 262  
Homoseksualiteit: de laster en de werkelijkheid 267  
De eerste stappen op liefdesgebied: wanneer je je zorgen  
moet maken 277  
*De zijrivieren en het meer* 278  
*Zomerliefdes* 280

ZEVEN Voor zichzelf zorgen 283

Knikken zonder te luisteren 284

Meisjes, eten en gewicht 287

Slaap versus moderne technologie 294

Alcohol: de naakte feiten 298

Klare taal over drugs 308

Seks en de risico's 316

Voor zichzelf zorgen: wanneer moet je je zorgen maken 322

*Eetstoornissen* 323

*Niet klaar voor een doorstart* 324

*Slotwoord* 327

*Dankbetuiging* 329

*Noten* 331

*Aanbevolen literatuur* 353

*Register* 357



## *Inleiding*

We hebben een nieuwe manier nodig om over tienermeisjes te praten, want de manier waarop nu over hen wordt gepraat doet geen recht aan de meisjes en brengt de ouders op een dwaalspoor. Als je dit boek leest is de kans groot dat iemand al tegen je heeft gezegd: ‘O, wacht maar tot ze gaat puberen!’ (En ouders die dit zeggen bedoelen het zelden positief.) In de meeste boeken over tienermeisjes ligt de nadruk op de donkere kant van de adolescentie – hoe meisjes, ouders en leeftijdsgenoten eronder gebukt gaan. Het is zeker waar dat meisjes het zichzelf en anderen moeilijk kunnen maken en dat ze, zelfs als ze op hun best zijn, vaak onvoorspelbaar en heel gevoelig zijn. Maar dat wil niet zeggen dat het proces van opgroeien per definitie een turbulente, zware periode is in het leven van tieners en hun ouders. De manier waarop er nu over wordt gepraat en geschreven geeft helaas wel die indruk. Het opvoeden van een tienermeisje wordt vaak vergeleken met een woeste rit in een roetsjbaan; alle gezinsleden stappen in, ademen diep in en klampen zich vast aan hun stoeltjes, en de ouders hopen dat hun dochter na alle pieken en dalen aan het einde van de rit uitstapt als een gezonde, gelukkige volwassene.

Volgens mij komt dit beeld niet overeen met de werkelijkheid.

Het hoeft echt niet zo te zijn dat je leven verandert in een chaos als je een tienerdochter hebt. De ontwikkelingsweg van tiener tot volwassene kent een *voorspelbaar* patroon, er is een blauwdruk voor hoe meisjes opgroeien. Als je doorhebt waar je dochter op reageert en door geraakt wordt, ga je haar ineens veel beter begrijpen. Als je een overzichtskaart hebt van de ontwikkeling van tieners, wordt het veel gemakkelijker om je dochter te helpen die mentaal stevige jongedame te worden waar je zo op hoopt.

Ik wil ouders een nieuwe, nuttige manier aanreiken om over tienermeisjes te praten. Daarom heb ik de reis naar volwassenheid die hun dochters afleggen onderverdeeld in zeven duidelijk omschreven ontwikkelingslijnen die ik allemaal in een apart hoofdstuk zal beschrijven. Deze overgangsfasen verduidelijken de specifieke prestaties die ervoor zorgen dat meisjes veranderen in gezonde volwassenen en helpen ouders te begrijpen dat het gedrag van hun dochter niet alleen normaal is, maar ook bewijst dat ze zich in de goede richting ontwikkelt.

De eerste hoofdstukken van dit boek zijn een beschrijving van de ontwikkelingslijnen die het meest opvallend zijn in de eerste klassen van de middelbare school (in de leeftijd van elf tot en met dertien jaar bij de meeste meisjes). In de hoofdstukken daarna ga ik in op de lijnen die normaal gesproken op de voorgrond staan wanneer meisjes iets ouder zijn. Het is normaal dat tienermeisjes niet in hetzelfde tempo de verschillende fasen in hun ontwikkeling doorlopen. Ze groeien in meerdere opzichten, wat het des te begrijpelijker maakt dat de tienerjaren voor zowel meisjes als liefhebbende ouders soms tot behoorlijk wat stress kunnen leiden.

Ik ben als moeder erg begaan met tienermeisjes. Dat niet alleen, ze staan zelfs dag in dag uit centraal in mijn werk als zelfstandig psychotherapeut. Iedere week voer ik gesprekken met meisjes en hun ouders, geef ik les aan studenten van de faculteit psychologie aan de Case Western Reserve University die later met

tieners willen werken en ondersteun ik leerlingen als adviseur aan de Laurel School, een onafhankelijke middelbare school voor meisjes. Ik werk daar als psycholoog en geef leiding aan het centrum waar onderzoek wordt gedaan naar het gedrag van meisjes. Verder ben ik moeder van twee dochters op wie ik erg trots ben. Meisjes staan dus ook centraal in mijn privéleven.

Ik bekijk het leven van meisjes vanuit verschillende perspectieven. Dat bracht me tot het inzicht dat de inspanningen die je moet leveren om volwassen te worden, onder te brengen zijn in zeven betekenisvolle categorieën en dat we die categorieën – ook wel ontwikkelingslijnen of -fasen genoemd – kunnen gebruiken om vast te stellen hoe ver meisjes zijn in hun ontwikkeling. Het idee van ontwikkelingsfasen is natuurlijk niet nieuw. Anna Freud, dochter van Sigmund Freud en zelf een gerenommeerd psychoanalytica, was in 1965 de eerste die een dergelijke indeling in stadia gebruikte om de normale turbulentie in het leven van een kind op weg naar volwassenheid in kaart te brengen. Ze wees erop dat kinderen in meerdere opzichten groeien – van afhankelijkheid naar zelfredzaamheid, van spel naar werk, van egocentrisme naar kameraadschap – en merkte op dat het hanteren van deze en andere fasen ons in staat stelt om de mate van volwassenheid bij opgroeiende kinderen zorgvuldig in te schatten.

Anna Freud was zeker niet de enige die kwam met een kader voor gezonde psychologische groei. In 1950 presenteerde Erik Erikson een ontwikkelingsmodel dat alle levensfasen omvatte, van kleutertijd tot ouderdom. De ijkpunten in dit model vormen de specifieke existentiële uitdagingen die we in iedere fase moeten aangaan. Ook in deze tijd bestuderen psychologen ontwikkeling aan de hand van haar samenstellende delen. Het proces van groei en ontwikkeling wordt beschreven op basis van de fysieke, emotionele, cognitieve en sociale facetten die typerend zijn voor de verschillende fasen. Met andere woorden, de wetenschappelijke benaderingen op het gebied van onze ontwikkeling

als mens zijn in feite deelbeschrijvingen die samen een rijke theoretische traditie vormen, gevoed door een overweldigende hoeveelheid onderzoek. Mijn voorstel van een concreet, allesomvattend model waarin *precies* de mijlpalen worden beschreven in de verschillende levensfasen van opgroeiende meisjes kon alleen tot stand komen dankzij het werk van een aantal intellectuele reuzen.

Toen dit model eenmaal in mijn hoofd zat en ik merkte dat het enorm behulpzaam was bij het ordenen van mijn waarnemingen, heb ik het voorgelegd aan de studenten die ik lesgeef aan de universiteit in de hoop dat het nieuw licht kon werpen op de complexe ontwikkelingsvragen waar ze in hun werk met tienermeisjes mee worden geconfronteerd.

Tieners die zich normaal ontwikkelen kunnen impulsief en tegendraads zijn. Sterker nog, ze gedragen zich vaak uitgesproken 'vreemd', gemeten naar de maatstaven die we als volwassenen hanteren. Deze klinici in de dop hadden dan ook behoefte aan een raamwerk voor het beoordelen van de mentale gezondheid van tieners die om psychotherapeutische hulp vragen. De centrale vraag voor zo'n raamwerk was: 'Langs welke lijnen verloopt de ontwikkeling, de worsteling, de stagnatie van tienermeisjes?' Die vraag maakte het mogelijk orde te scheppen in wat aanvankelijk een chaos leek. Het gaf klinici in opleiding een oriëntatiepunt voor hun toekomstige therapeutische werk.

Het denken over meisjes in termen van lijnen of fasen in tienerontwikkeling geeft professionals een praktisch handvat. En nog belangrijker, het geeft ouders een duidelijke richtlijn; ze weten nu welke stappen meisjes moeten zetten in het proces van volwassen worden en hoe ze tienergedrag, dat zo kenmerkend maar tegelijkertijd vaak zo verwarrend is, moeten plaatsen. Misschien heeft je dochter vorig jaar nog enthousiast meegedaan aan de kinderspelletjes die in je woonwijk werden georganiseerd, terwijl ze dit jaar absoluut niet wil meedoen en klaagt dat ze zich ver-