

DE PUBERTEIT WAT IS DAT



Papa Wim: Het grootste verschil met de kinderjaren? Vooral het uiterlijk! Mijn dochter is op korte tijd een jonge vrouw geworden. Ze gaat ook meer haar eigen weg, is minder afhankelijk dan vroeger en discussieert vaker. Vooral over uitgaan en opruimen.

Actrice Barbara Sarafian: Ik mag niet langer zomaar binnenvallen in de badkamer, ik moet kloppen, en dan nog houdt Julian zich schuil achter een handdoek. Die privacy... als moeder zou ik natuurlijk graag weten wat hij al doet en wat nog niet, maar ik blijf daar uit. Hij moet zich op zijn eigen tempo kunnen ontwikkelen.

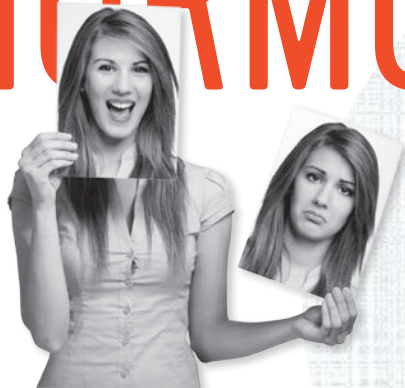
Babette (16): Ik heb héél veel last van m'n puberteit! De laatste twee jaar maak ik ruzie met alles en iedereen, maar vooral met mijn ouders. Ik begrijp dat ik van hen niet zomaar alles mag, maar zij moeten ook snappen dat het voor mij verschrikkelijk is om als enige uit de klas thuis te blijven. Dus... verander ik in een dramaqueen die schreeuwt en met de deuren slaat!

Actrice Marijke Pinoy: Ik ben zelf nogal een heftige, dus voor mij is die puberteit niet bedreigend, maar boeiend. Hoe mijn jongens van kindjes naar 'iets halves' gaan, zich willen smijten in de volwassenheid, maar er nog niet aan kunnen, knokken en vallen en weer overeind krabbelen, echt ontroerend om te zien.

Het is niet niks, die puberteit, in de eerste plaats voor je tieners zelf. Je kunt het bekijken als een bijzondere, soms bizarre periode vol Grote Veranderingen. Beetje bij beetje worden je pubers verbouwd tot volwassen mannen en vrouwen. Net als bij echte verbouwingen moet je beseffen dat het even kan duren, dat mooie dingen wat onder het stof raken, dat alles op zijn kop staat en dat het serieus op de zenuwen kan werken. Maar je weet ook dat er ooit een eind aan komt. Het is een fase – en dat gaan we nog heel vaak herhalen.

Twee grote H's zijn verantwoordelijk voor de start en het verdere verloop van die verbouwingen: de Hormonen en de Hersenen. Ze zorgen voor een XL-pakket neveneffecten en beïnvloeden een derde H, het Humeur. En dat zal je geweten hebben. Ook voor jou als ouder kan dit een pittige periode worden, want je bent stilaan toe aan het grote L-woord. Loslaten. Al doe je dat natuurlijk nooit helemaal. Want zelfs de meest weerbarstige pubers hebben hun pa en ma nog heel hard nodig. Stiekem dan toch.

HORMONEN



Volop in de aanbieding tijdens de puberteit: de groei- en geslachtshormonen. Dit stelletje stoffen is in de tienerjaren bijzonder actief en zet alles in gang voor de extreme make-over van de buitenkant van je pubers. Ze brengen het jonge lijf van zonen of dochters even compleet uit balans en zorgen en passant nog voor zeurige en humeurige buien. Laten we even wat helderheid brengen in heel deze hormonenhandel.

1. GROEIHORMONEN

Papa Bart: *Het opvallendste aan een puber? Hoe dat lichaam op korte tijd verandert! Rune, twee jaar geleden nog een klein Runneke, nu een gast van een meter negentig met een moustache!*

Kleine kinderen worden groot. Héél groot, als de zogenaamde **groeispuurt** wat meezit. Door de groeihormonen schieten je pubers de hoogte in en breken ze vlot alle snelheidsrecords. Na vier jaar spurten zijn je tieners gemiddeld vijftieng centimeter groter en wegen ze zo'n twintig kilo meer. Cijfers om steil van achterover te vallen. Helaas verloopt al dat gegroei niet heerlijk harmonieus. Het gebeurt letterlijk met hor-

ten en stoten. De groeihormonen dartelen door het lichaam en blijven makkelijker plakken in de ledematen. Dus groeien eerst handen en voeten, daarna armen en benen, en dan pas de rest van het tienerlijf. Vooral bij jongens kan dat opvallen: met die grote handen, reusachtige voeten en lange ledematen lijken ze een poosje op baviaantjes. Echt in hun apenjaren dus, met voeten als overzetboten onder onbehaarde stokjes van benen. Meisjes kunnen eerst als hoogbenige gazelles rondlopen, voor ze wat vrouwelijke vormen krijgen. Voor ouders is die groeispuurt een behoorlijk dure en uitputtende tijd. Je moet veel vaker op klerenjacht, want schoenen, broeken en truien zijn in *no time* te klein. Bovendien eten tieners je de oren van het hoofd. Sta-

pels boterhammen werken ze naar binnen, want al dat groeien vraagt tonnen energie. Wil je ook weten wanneer dat groeien weer stopt? Bij meisjes zijn de maandstonden een goeie graadmeter. Meestal stoppen ze zo'n jaar na hun eerste menstruatie met groeien. Jongens blijven langer doorgroeien, maar beginnen er gemiddeld ook twee jaar later aan.

Eerst groeien en daarna uitzetten, dat is dus de gang van zaken. In theorie dan toch. In de praktijk klutsen die hormonen de volgorde wel eens door elkaar. Het kan net zo goed dat je puber eerst een poosje dikker door het leven gaat, en dan pas groeit. Voor dat fenomeen bestaat een weinig charmante naam: de **vetspuurt**.

2. GESLACHTSHORMONEN

Na de grote groeispuurt komen de geslachtshormonen in actie. Zij zorgen voor extra haar hier en daar, zetten de zaad- of eicelproductie in gang en maken van je puber een volwassen, seksueel wezen. Met alles erop en eraan. Zodat je al kunt dromen van een flinke kudde kleinkinderen. Al is daar geen haast bij, natuurlijk.

MEISJES...

Meisjes belanden steeds vroeger in de puberteit, soms al vanaf negen jaar. Je merkt het eerst aan de borstjes: geen vlakke topjes meer, maar twee heuveltjes onder hun hemdje. Later volgt het eerste schaamhaar, en daarna krijgt je dochter die typisch vrouwelijke vormen: billen, borsten en brede heupen. Twee jaar na het aarzelende begin van de borstjes zal ze voor het eerst ongesteld worden. Haar cyclus komt op gang en die kleine meid is nu een jonge, vruchtbare vrouw. Met alle gevoelens en verlangens die daarbij komen kijken. Eén ding staat vast: de eerste keer ongesteld is een onver-

valst meidenmoment. Een dochter voelt er meestal niets voor om dat grote nieuws aan papa's neus te hangen. Dus mama's: deel de smart van je dochter en zet met haar een boom op over tampons, maandverband, en wat het best bescherming biedt bij lekjes en ongelukjes. Want het kan een jaar duren voor die regels regelmaat vinden, en intussen houden ze géén rekening met zwemles of witte zomerrokjes.

Gelukkig wordt er vandaag niet meer zo mysterieus gedaan over menstruatie, er hangen geen rode vlaggen meer uit en er vallen niet meer Russen te bespeuren dan anders. Tienermeisjes vertellen alleszins héél vlot over ongesteld zijn en alles wat daar komt bij kijken.

Lise (15): *Ik werd voor het eerst ongesteld op school. Gelukkig konden de vriendinnen mij uit de nood helpen met maandverband en zo.*

Britt (16): *Klopt, toen ik je tijdens de les plots uit de klas zag stappen, wist ik hoe laat het was en ben ik je direct achternagegaan met mijn Eerste Hulp Bij Ongesteldheid-zakje.*

Amber (15): *Toen ik de eerste keer mijn regels had, vond mijn mama het nodig om dat aan heel de familie te vertellen. Kreeg ik ineens telefoon van mijn oom: "Ah, Ambertje! Proficiat, hè!"*

Katrien (16): *Onder vriendinnen wordt daar ontzettend veel over gepraat! Welk maandverband je best koopt en zo.*

Amber: *Ja, we zijn ook altijd goed op de hoogte van wie er op dat moment ongesteld is. Het is vaak het eerste wat we vertellen wanneer we aankomen op school: "Pfff, ik heb mijn regels!"*

Britt: *Bij mij thuis weten ze dat ik die dagen wat lastiger loop, en ze doen niets liever dan mij ermee confronteren. "Ach ja, laat maar, je bent ongesteld." Grrrr! Als ik op een bepaalde manier reageer of ik maak mij kwaad op iemand, is dat niet noodzakelijk*

door mijn regels, hè! Ik kan toch gewoon écht kwaad zijn op die persoon? Daar word ik zó ambetant van, niet normaal!

JONGENS...

De mannelijke geslachtshormonen toveren dat tengere jongetje om tot een breder en hoekiger exemplaar. Zijn lijf barst volledig uit z'n voegen, z'n lichaam wordt hariger en z'n gedrag haniger. Af en toe jodelt je tienerzoon er lustig op los door de beruchte baard in de keel. De piemel en de teelballen worden groter, en ongeveer twee jaar na de eerste tekenen van de puberteit, is alles in staat van paraatheid. Hij kan dan sperma aanmaken en aan een nageslacht beginnen. Vanaf dat moment zal hij ook zin krijgen om te vrijen. Over natte dromen wordt véél minder gekwebbelde dan over maandstonden. De meeste jongens krijgen hun eerste zaadlozing wanneer ze met zichzelf spelen, maar bij één op drie gebeurt het in hun slaap. Er hoeft niet eens een hete droom aan vooraf te gaan. Ze worden gewoon wakker met een kwakje sperma op het laken, en dat kan best eng zijn. Zorg dat je zoon wéét dat dit kan gebeuren. Het is niet raar, maar gewoon een vochtig voorteken van volwassen worden.

3. LATE EN VROEGE BLOEIERS

Actrice Mieke Bouve: *De puberteit heeft bij mij precies wat vertraging opgelopen. Alleen al fysiek bleef ik een beetje hangen. Ik was een heel magere, schriële tiener met kort haar, dus iedereen dacht dat ik een jongen was. Heel vervelend. Dat niet alleen, ook heel mijn hormonengedoe schoot maar niet in gang. Ik kreeg mijn maandstonden pas laat en jongens hebben me lang niet veel gezegd. Ze waren wel leuk om mee te spelen, maar voor de rest? Ik denk dat ik al achttien was toen ik voor het eerst kriebels en vlinders voelde.*

Niet alle tieners zijn even rap rijp. Sommigen beginnen er al aan op hun elfde, anderen schieten pas op zestien uit de startblokken. Panikeer dus niet als het lijf van je pubers wat achterblijft bij of vooroploopt op dat van hun klasgenoten.

Mijn tienerzoon begon al op zijn elfde aan een pijlsnelle groeisprint. Hij deed zijn plechtige communie in schoenen met maat 43, drie maanden later zat hij aan een 46 en was hij nog eens tien centimeter groter. Een ventje van twaalf met de schoenen en het lijf van een flinke zestienjarige. Niet altijd eenvoudig. Zijn lichaam was zijn brein een ferm eind voor. Hij kreeg verwarrende blikken van vijftienjarige meisjes terwijl hij eigenlijk nog gewoon Spiderman wou spelen.

4. NEVENEFFECTEN EN ONZEKERHEID

Actrice Barbara Sarafian: *Ik heb een deal met Julian: "Je gaat een moeilijke periode tegemoet, het kan onaangenaam zijn en pijn doen, je vel zal spannen en het zal kriebelen wanneer het niet mag. Voor de rest weet ik het niet, want ik ben geen man. Wat we kunnen doen, is gewoon aanvaarden dat je erdoor moet. Als je niet tevreden bent over een bepaald aspect van je uiterlijk, gaan we zoeken tot we een oplossing vinden." Met als resultaat dat we op vier weken tijd al drie keer naar de kapper geweest zijn! (lacht)*

Sari (14): *Soms ben ik best tevreden met hoe ik eruitzie, maar dan duiken er ineens een paar dikke ellendige puisten op die heel mijn dag verpesten. Je ziet ze vanop kilometers afstand staan!*

Alsof het allemaal niet genoeg is, zorgen hyperactieve hormonen ook nog voor een ellendig lijstje met nare neveneffecten: een vettiger vel en dito haar, ettertjes van puisten en zweetklieren die zwaar van katoen

geven. Nee, het is niet niks. Er gebeurt echt ontzettend veel met het lichaam van je tieners en ze zijn er vaak niet op voorbereid. Logisch dat ze 't soms moeilijk hebben. Dat hele groeiproces houdt pubers een poosje totaal in de ban. Ze staan uren naar zichzelf te turen, maar zijn vaak doodongelukkig met hun spiegelbeeld. Donkere haartjes op gekke plaatsen, borsten die ongelijk groeien of helemaal niet, spichtige schouders, een scheve piemel, een drama bij een pukkel op het puntje van hun neus... Help!

Wim Beyers (ontwikkelingspsycholoog):

"Doordat hun lichaam zo snel verandert, gaan tieners voor het eerst écht naar zichzelf kijken. Ze vergelijken met leeftijdgenoten en merken dat er heel wat verschillen zijn. Je zult een meisje van zes niet snel horen zeuren over bolle bips of knokige knieën. Kinderen staan gewoon niet stil bij hun figuur en zijn in het algemeen best tevreden met lijf en leden. Bij tieners ligt dat wel wat anders."

Ilse De Block (coördinator De Opvoedingslijn): "Voelt je tiener zich lelijk? Zeg dan niet zomaar dat het zever is. Negeer dat gevoel niet, maar probeer er begrip voor te hebben. Zeg dat je het jammer vindt dat hij of zij op die manier naar zichzelf kijkt, maar vertel ook dat jij het anders ziet: 'Voor mij zit een meisje met mooi, lang haar waar ik alleen maar kan van dromen!'"

Daarnaast kan je kroost ook knap onzeker worden van de gestroomlijnde lichamen die ze via zowat alle media te zien krijgen: stevige borsten, gladde huid, uitgesproken jukbeenderen, een platte buik en dunne billen. Niet door zweet of crashdieet, maar door de kunsten van een photoshopper. Hoewel de trend de laatste jaren flink wat tegenwind krijgt, wordt het programma nog altijd enthousiast en overdadig gebruikt.

Wim Beyers (ontwikkelingspsycholoog):

"Photoshop is nefast voor het zelfbeeld van onze tieners. Velen lopen rond met een heel



erg geïdealiseerd beeld van een volwas-sen lichaam. Sommige meisjes spiegelen zich zo hard aan dat schoonheidsideaal dat ze ontzettend ontevreden worden over zichzelf. Stuur die foute beeldvorming dus bij. Geef duiding bij de dingen die je online of in tijdschriften ziet. Wat is echt en wat niet?"

Ilse De Block (coördinator De Opvoedingslijn): "Kijk ook eens naar jezelf. Hoeveel moeite doe jij om aan dat ideaalbeeld te voldoen? Welke opmerkingen worden er thuis gemaakt over gewicht en uiterlijk?"

Bij het zien van zoveel onzekerheid bij je pubers zal het erop aankomen hen gerust te stellen en hun mooie kanten zoveel mogelijk in de zon te zetten. Want tot je tieners helemaal 'af' zijn, kunnen ze een portie opstekers best gebruiken. Laat hen weten en voelen dat ze oké zijn zoals ze zijn.



Ook bij mijn tieners slaat de twijfel over hun lijf en leden regelmatig toe.

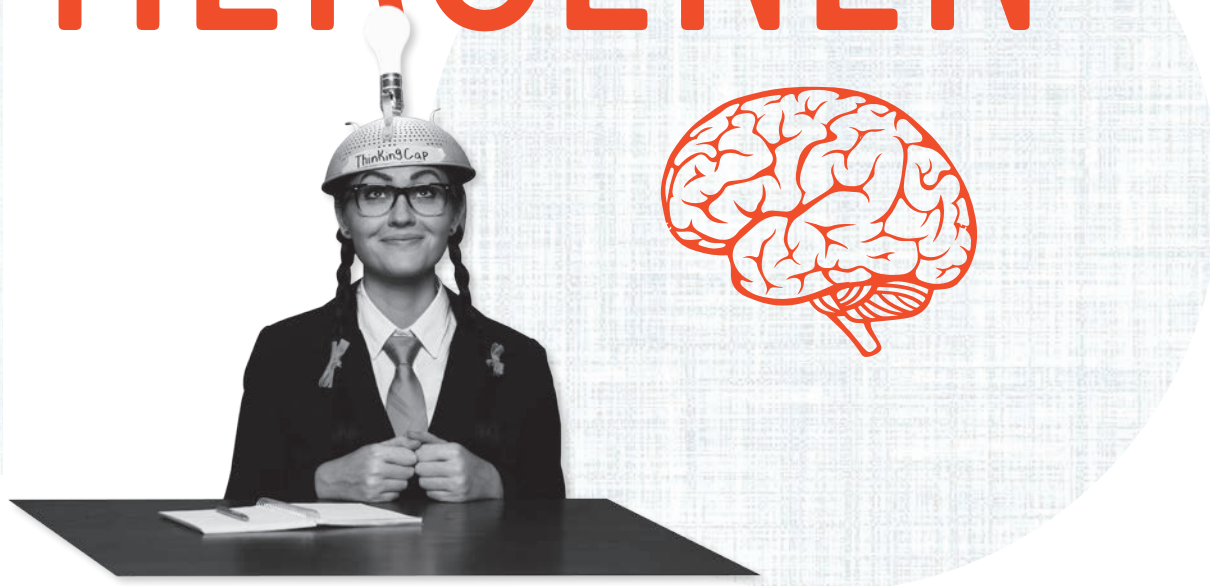
- “Ik heb een veel te dikke neus. Net een varken. Iedereen in mijn klas heeft een kleinere neus.”
- “Is dit vet, mama? Of heb ik daar te veel vel? Hoe zorg ik dat het daar verdwijnt?”
- “Als ik vanaf nu elke dag vijftig sit-ups doe, heb ik dan tegen het einde van dit jaar een sixpack?”

Ik sus en ik stel gerust en toon hun talrijke sites met Photoshop-blunders. De rest pakken we aan met een portie humor. Klaagt mijn dochter over te dikke billen, vraag ik haar of ze die van mij eens wil zien. Dan beseft ze meteen dat ze totaal geen reden heeft om te klagen!

Zover staan we nu. We weten dat die hormonen flink van zich laten horen en ervoor zorgen dat de buitenkant en het zelfvertrouwen van je tieners een tijdje compleet in de steigers staan. Maar hoe zit het met die kuren en dat typische tienergedrag? Wordt dat allemaal hormonaal bepaald?



HERSENEN



Mama Isolde: *Mijn dochter van zestien zei me vorige week dat ze me voortaan bij mijn voornaam wil noemen. En die stemmingswisselingen... man man. Het ene moment ziet ze mij supergraag en wil ze de hele dag flodderen, het andere moment blijf ik beter uit haar buurt. O, en als ik tegenwoordig naar haar kamer kom, moet ik eerst even roepen dat ik er ben. 'Privacy' noemt ze dat.*

Papa Koenraad: *Terwijl de oudste zoon van zestien nooit echt heeft gepuberd, is de jongste er op zijn elfde al aan begonnen. Hij gedraagt zich onredelijk, heeft dikwijls een rothumeur en reageert agressief. Ik wacht nu geduldig af tot hij stopt met pre-puberen, puberen en post-puberen...*

Er werd lang gedacht dat de hormonen de grote boosdoeners zijn wat betreft puberaal gedrag, maar dankzij onderzoek weten we nu dat we eigenlijk een verdieping te laag keken. Onder andere kinder- en jeugdpsychiater Peter Adriaenssens vertelde dat het typische gedrag van tieners vooral te wijten is aan veranderingen in de hersenen. In de puberteit maken de hersenen enorme sprongen, en die sprongen zijn de oorzaak van heel wat problemen en spanningen tussen tieners en hun ouders. Als alle ouders dat wisten, zouden ze het moeilijke gedrag en de harde woorden van hun tieners niet persoonlijk nemen. Gedaan met maagzweren, schuldgevoel en slapeloze nachten!

Corine Faché (kinder- en jeugdpsychiater): "Sprong' is inderdaad het juiste woord. De hersenontwikkeling verloopt heel geleidelijk, maar onder andere in de tienerjaren komt er een spectaculaire kentering. Het zijn de hormonen die daartoe de aanzet geven. Hoe vroeger de hormonen bij je pubers opwellen, hoe sneller hun manier van denken verandert. Een aantal hersenbanen worden sterker, waardoor je tieners – na héél veel training – beter gaan redeneren. De meeste tieners denken op een egocentrische manier: ze veronderstellen dat alles wat in hun omgeving gebeurt, met hen te maken heeft. Ik herken dat perfect uit mijn eigen puberteit. Wanneer ik de speelplaats op wandelde en er stond een groepje te giechelen, dacht ik dat ze me uitlachten. Tieners gaan er ook van uit dat iedereen die dikke puist heeft gezien of die domme opmerking heeft gehoord. Eigenlijk is praktisch elke puber een beetje paranoïde. Maar dat is lang niet alles. Tieners kunnen ook niet goed relativiseren. Daardoor denken ze vaak in termen van 'alles of niets'. Als één ding fout gaat, is alles om zeep. 'Hij heeft raar naar mij gekeken, dus hij heeft mij niet meer graag en gaat mij nóóit meer bellen.'"

Je tieners maken dus eigenlijk letterlijk denkfouten, en daar breng je hen niet zomaar van af. Je kunt hen wel helpen om de situatie eens vanuit een ander standpunt te bekijken. Het feit dat ze soms egocentrisch uit de hoek komen, zorgt in heel wat gezinnen voor flinke porties gekibbel. "Je maakt altijd het lievelingseten van mijn broers, nóóit eens dat van mij!" Ze zappen naar een ander programma zonder te checken wat de anderen willen en nemen ongevraagd het laatste schepje pasta uit de pan. Als je reageert, zuchten ze dat je hen viseert. Dat ze nóóit iets goed kunnen doen voor jou.

Peter Adriaenssens (kinder- en jeugdpsychiater): "Zulke reacties zijn bijzonder storend, maar tieners kunnen het eigenlijk niet helpen. In hun hersenen is de zone die impulsief gedrag aanstuurt nu eenmaal veel krachtiger dan het gebied dat wijze gedachten voortbrengt. Daardoor komt de ik-reflex bij pubers altijd eerst. Volwassenen kunnen voelen, denken en daarna doen, omdat hun 'wijze' hersenen sterker zijn dan de impulsieve. Wanneer iemand ons oneerlijk behandelt, voelen we dat duidelijk: 'Mijn bloed kookte, maar ik heb niets laten merken...' Tieners kunnen dat nog niet: bij hen is het voelen, doen en dan pas denken."

Dat is niet de enige taak waar de hersenen van je tieners voor staan: ze zullen moeten leren om niet alleen te denken aan vandaag, maar ook aan de toekomst. Tieners zien vaak alleen hun



voordeel in het onmiddellijke. Neem nu een jongen van zestien die per se dezelfde avond nog naar een fuif wil. Zijn ouders herinneren hem aan de afspraak dat hij de week erop al mag uitgaan en wijzen hem op het feit dat hij nu nog heel wat werk te doen heeft voor school. Toch blijft hij doordrammen.

Peter Adriaenssens (kinder- en jeugdpsychiater): “Die jongen kan op dat moment geen balans maken en beseft niet dat de afspraak met zijn ouders best redelijk is. Zijn hersenen zijn gewoon nog niet sterk genoeg ontwikkeld om aan de toekomst te denken. Iets doen in functie van later is typisch voor volwassenen. Doordat hun hersenen volledig afgewerkt zijn, kunnen ze ook multitasken. Een moeder staat te strijken en denkt intussen: ‘Oeioei, mijn zoon heeft

binnenkort examens en hij heeft nog bijna niets geleerd. Wat als hij niet slaagt? Wat moet hij volgend jaar doen? Gaat hij later wel werk vinden? En een leuke partner?’ Zo speelt heel de dramatische film van de toekomst van zoon zich af in haar hoofd. Die jongen zelf is alleen bezig met NU, ook al heeft hij binnenkort examens.”

Ook al weet je dat nu allemaal, dat wil niet zeggen dat je je tieners zomaar laat begaan. Wanneer ze overdrijven, reageer je. Als je tieners al hun zakgeld (ook dat van de volgende maanden) willen uitgeven aan alweer een nieuwe smartphone, grijp je in. Het is aan jou om hen erop te wijzen dat ze dan niets meer overhouden om uit te gaan of om een cadeautje te kopen voor vrienden.

Peter Adriaenssens (kinder- en jeugdpsychiater): “Het is aan jou om te schaven. Ook al roepen je tieners dat je niet mee bent met de tijd, het is nu eenmaal jouw job om hun bepaalde waarden mee te geven. En in een job heb je niet altijd meteen resultaat. Van leerkrachten uit het secundair hoor ik vaak dat de laatstejaars de leukste zijn om les aan te geven, net omdat ze al wat verder kunnen kijken en plannen maken voor hun toekomst.”



1. BOTSINGEN

Jonas (13): *Een kind kijkt op naar zijn ouders, een tiener...*

Simon (13): *... kijkt op hen neer! (gelach) Mijn ouders zagen nu veel meer en hebben constant commentaar op mij.*

Toon (12): *Wanneer je als kind iets fout doet, is het niet erg: ‘Ach ja, je zult het nog wel leren.’ Nu roepen ze meteen: ‘Zeg, dat zou je toch al moeten weten, hè!’*

Lenny (14): *Puberteit? Dan denk ik aan ouders die lastig doen. Nu ja, waarschijnlijk ben ik ook wat minder makkelijk. Ik let niet op mijn taal en zo.*

Mama Kristel: *Die van ons is vijftien en hij pubert. Duidelijk. Hij wil voortdurend onderhandelen en als we niet opletten, raken we een paar keer per dag in een oeverloze discussie verwickeld.*

Actrice Els Olaerts: *Ik moet het af en toe serieus ontgelden. Als je mijn dochter soms bezig hoort, zou je denken dat ik ‘s werelds slechtste moeder ben! (lacht)*

Als je weet hoe het brein van je pubers werkt, is het echt niet verwonderlijk dat het af en toe botst: er zijn nu eenmaal ontzettend veel aanleidingen voor discussies. Best vermoeiend soms.

Er was een tijd dat je kinderen geboeid luisterden naar wat jij en andere grote mensen vertelden. Ze vonden jouw uitleg fantasieus, knikten braaf en stelden geen woorden of waarden in vraag. Die tijd is voorbij. Zeg jij voorzichtig zwart, brullen ze heel graag en keihard wit. Ambiance verzekerd.

Wim Beyers (ontwikkelingspsycholoog): “Pubers zijn volop aan het leren hoe ze moeten discussiëren. Sommigen maken er echt een sport van: ze trekken alles in twijfel en blijven doordrammen tot je overtuigd bent. De meeste tieners laten zich enorm sterk leiden door hun emoties en hebben moeite om verder te kijken dan hun ‘ik’. We

kunnen het hun niet kwalijk nemen, hun rationele ontwikkeling is nog niet helemaal af. Logisch redeneren, rekening houden met anderen, de gevolgen inschatten van hun Grote Plannen... dat zijn allemaal dingen die voorlopig niet zo goed lukken.”

Ilse De Block (coördinator De Opvoedingslijn): “Op momenten dat het heel moeilijk en stroef loopt met je tiener, komt het erop aan om toch op zoek te gaan naar wat er goed loopt. Misschien is je ‘onhandelbare’ zoon wel heel lief voor zijn kleine zusje? Wel, benadruk dat aspect en geef hem daar een pluim voor. Dat kan een eerste stap zijn om uit een negatieve spiraal te geraken.”

Peter Adriaenssens (kinder- en jeugdpsychiater): “Hoe vermoeiend ook, je komt er niet onderuit: jij moet je pubers tonen hoe het leven in elkaar zit, en daar ben je dagelijks mee bezig. Ik moedig ouders altijd aan om te vertellen over hun eigen tienerjaren. Sommigen denken dan: ‘Euh... ik heb zo’n periode gehad dat ik niet studeerde en moest daardoor een jaar blijven zitten. En eigenlijk dronk ik toen ook te veel alcohol. Dat ga ik toch niet aan hun neus hangen, zeker!’ Maar daarmee toon je juist aan je tieners dat dingen voorbijgaan, want dat beseffen ze misschien niet. Pubers zijn zeker niet altijd fier op wat ze uitspoken: ze zitten in een identiteitscrisis en vragen zich af wie ze gaan worden. Het kan een hele geruststelling zijn om te horen dat pa en ma óók woelige waters doorzwommen hebben en toch goed terechtgekomen zijn.”

Ook al draaien ze met hun ogen en maken ze allusies op de prehistorie, toch probeer ik het af en toe: over mijn eigen tienerjaren vertellen. Toen ik voelde dat een van mijn tieners mij iets zat wijs te maken, heb ik verteld over die keer dat ik – alweer – geen zin had om op tijd naar huis te vertrekken. Ik zou een uur na afspraak thuiskomen, zag op tegen een preek, en besloot dus halverwege onze straat om mijn brommertje stil te

leggen en het puffend verder te duwen. Mijn ouders maakte ik wijs dat ik zonder benzine gevallen was. De ochtend erop dacht ik totaal niet meer aan dat gebruikte excuus. Ik sprong vrolijk op mijn brommer en startte hem probleemloos. Waarop mijn mama even tegen het raam tikte en riep: “Je bent vergeten dat je zonder benzine zit!” Het gevolg: een knalrood hoofd en gedurende een paar weken wat meer controle en striktere uren om naar huis te komen.

We weten nu dat het allemaal de schuld is van die puberale hersenpan, waar bepaalde zones nog niet goed ontwikkeld zijn en andere zones dan weer extra krachtig werken. Dus ja, tieners hebben een excuus om een tijdje een beetje dwaas te doen en ja, je mag daar wat begrip voor opbrengen. Maar dat wil zeker niet zeggen dat je als ouder zomaar moet toekijken. Het blijft jouw (slecht betaalde) job om ertegen in te gaan, duidelijk te maken wat de grenzen zijn en zo het ‘wijze’ deel van hun hersenen te stimuleren. Naarmate je pubers ouder worden, zullen ze het allemaal wat beter onder controle hebben. Dan krijgen ze meer oog voor anderen, worden korte lontjes weer langer en leren ze denken op lange termijn. Dan blikken ze samen met jou nog eens lachend terug op jullie botsingen.

Marijke Bisschop (pedagoog en gedrags-therapeut): “We weten tegenwoordig ontzettend veel over de puberteit: we begrijpen hoe het zit met hersenen en hormonen en kunnen tienergedrag wetenschappelijk verklaren. Daardoor is er de laatste jaren heel wat aandacht en begrip voor pubers, ze worden bijna in een aparte cocon gezet: ‘Oeioei, pas op, die is aan het puberen!’ Ik heb de indruk dat ouders nu soms te weinig ingrijpen, onder het motto ‘Ze mogen toch experimenteren!’ Oké, dat klopt, maar als vader of moeder moet je natuurlijk wel grenzen blijven stellen! Je moet de con-

trole behouden. Mijn moeder stond boven aan het raam te wachten om te zien wie mij thuisbracht na een avondje uit. Wanneer die jongen mee binnenkwam voor een kopje koffie, bonkte ze na een tijd met een tennisracket op de vloer. Als signaal dat-ie naar huis mocht.”

2. GÊNAANT

Mama Iris: *Als ik naar de andere kant van de straat roep: “Daaaag, Kobe en Kwinten, love!” Dan wuift Kwinten, die nog in de lagere school zit, supergrappig terug en rolt Kobe, onze puber, eens serieus met zijn ogen. Hilarisch toch! Dat is voor mij het verschil tussen een kind en een tiener.*

Joke (15): *Ik zie mijn pa heel graag, maar er zijn grenzen. Het probleem is dat hij een beetje oversociaal wordt in de buurt van mijn vrienden. Dan zak ik echt door de grond!*

Mama Lies: *Mijn dochter vindt mijn minuscule kleine neuspiercing ineens belachelijk. “Helemaal niets voor mensen van jouw leeftijd!”, zegt ze dan! Net zoals zot en vrolijk doen, dat mogen moeders plots ook niet meer. Ik ben nu al eventjes beste vriendin af. Soms voel ik me alleen nog goed als haar persoonlijke taxichauffeur, bankautomaat en cateringbedrijf.*

Muzikant Axl Peleman: *Net zoals elke puber geneert Thor zich af en toe voor z’n vader. Vaak volkomen terecht, hoor! Laatst waren we met z’n tweetjes op weg naar een auto-meeting en plots is er zo’n reteslecht disco-nummer op de radio. Dus wat doe ik? Ik zet de auto aan de kant, spring eruit en begin te dansen op straat. Intussen zie ik Thor wegzakken in de autozetel en zich zo klein mogelijk maken, en hoor ik hem zuchten: “Pa! Straks denken ze dat je weer drinkt!”*

Door al de veranderingen in hun hoofd en hersenen, kijken tieners met nieuwe ogen

naar zichzelf en worden ze zich bewust van verschillen. Dat laatste is een bijzondere stap in hun denken: ze zien nu dat het ook anders kan.

Wim Beyers (ontwikkelingspsycholoog):

“Kleine kinderen denken in termen van feiten. Het ene is zus, het andere zo en daarmee is de kous af. Tieners willen weten waaróm het zo is, en of er alternatieven bestaan. Ze gluren met een nieuwsgierige blik naar de buitenwereld, gaan nieuwe dingen ontdekken en vormen stilaan heel eigen ideeën.”

Je tieners kijken dus verder dan alleen ‘jij’ en ‘ik’, ze observeren hun omgeving vanuit vogelperspectief en worden kritischer. Véél kritischer. Ze gaan nu ook jou, hun ouder, met een andere bril bekijken. Een bril die soms meer weg heeft van een loep en alles dus ferm uitvergroot. De kleren die je

draagt, de muziek waar je naar luistert, de manier waarop je ademt en de vrienden met wie je optrekt: alles en iedereen is vatbaar voor commentaar en het woord ‘gênaant’ vliegt je rond de oren.

En zo val jij als ouder met een klap van je piëdestal. Je bent niet langer een superman of supervrouw en je kunt niet langer alle problemen oplossen. Je pubers beseffen dat je een gewoon wezen bent met fouten en tekorten, en trekken met hun vragen nu wat vaker naar leeftijdgenoten. Je staat niet meer met stip op nummer één in de populariteitspoll, en dat is even slikken. Toch ben je nog lang niet afgedankt! Ook al zien je pubers je niet meer als wonderwezen, je blijft belangrijk. Ze zuchten, ze draaien met hun ogen... maar wat je zegt, heeft zeker nog invloed. Je blijft ook die veilige plek waar ze altijd naartoe kunnen en vanwaaruit ze de grote buitenwereld kunnen bekijken, ontdekken en bekritisieren.

