

Klaar Hammenecker

**LAAT
MAAR.**

**Wat tieners en ouders
tegen elkaar zeggen
en waar het echt over gaat**

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Redactie Sofie Rycken

Omslagillustratie Hera Hammenecker

Omslagontwerp en vormgeving Studio Lannoo

Auteursfoto Dominique Dejonghe

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023 en Klaar Hammenecker

ISBN 978 94 014 8569 2

D/2023/45/467

NUR 770

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

INHOUD

Intro 7

HOOFDSTUK 1 **'OVERDRIJF EENS NIET.'** 17

HOOFDSTUK 2 **'IS DAAR WIFI?'** 51

HOOFDSTUK 3 **'IN MIJN TIJD...'** 81

HOOFDSTUK 4 **'MIJN VRIENDEN MOGEN DAT WÉL!'** 117

HOOFDSTUK 5 **'LAAT MAAR. JIJ BEGRIJPT ME TOCH NIET.'** 155

HOOFDSTUK 6 **'DOE NORMAAL.'** 191

HOOFDSTUK 7 **LATER.** 225

Outro 266

Merci 271



HOOFDSTUK 1

'OVERDRIJF EENS NIET.'



SPOILER ALERT!

Je tiener overdrijft! Het is waar. Onmiskenbaar. Er gebeurt zo ontzettend veel binnen in dat lijf, aangestuurd door een veranderend brein en de hormonale ontwikkelingen die daarbij horen. Dus ja, hun gedrag schiet inderdaad alle kanten uit. En hun stemming kan heel snel wisselen. Eerst denken en dan pas doen is voor tieners – puur technisch gezien – een onmogelijke opdracht. Dat van dat overdrijven heb je dus goed geobserveerd. Maar dat wil niet zeggen dat je die uitspraak elke dag naar hun hoofd moet slingeren... Wat jij als ouder bestempelt als 'overdrijven' is vooral 'uit balans' zijn. En dat zijn ze: lichamelijk, neurologisch, hormonaal, noem maar op. Wat tieners dus vooral nodig hebben, is dat je hen en hun geschommel au sérieux neemt. Als jij er al 'last' van hebt, vraag je dan eens af hoe het voor hen moet zijn...

Intro

- *Ah, jij woont hier ook nog.*
- *Ik ging net de politie bellen om je als vermist op te geven.*
- *Noemen ze dat mode tegenwoordig? Waar is de rest van je T-shirt?*
- *Is dat nu zo erg?*
- *Wanneer ga je de vuilnisbelt die jij een slaapkamer noemt eens uitmesten?*
- *Kun jij ook lachen?*
- *Dat ziet er ordinair uit. De mensen zullen nogal kijken.*
- *Jij eet alleen maar rommel, nooit iets gezonds.*
- *Moet je daar zo hysterisch over doen?*
- *Kan dat rokje nog iets korter? Ah, of is dat een riem?*
- *Goeddag, ken ik u van ergens? Komt u vaak in dit hotel?*
- *Ziehier, onze nachtuil.*
- *Heel de badkamer staat zeker weer onder water...*

Herkenbaar? Vind jij dat je tienerdochter behoorlijk kan overdrijven? Heb je haar al eens een dramaqueen genoemd toen ze heel emotioneel reageerde op iets banaals? Of herken je je tienerzoon niet meer sinds hij in een nieuwe vriendengroep is beland en een complete metamorfose onderging? Gisteren nog gewoon in jeans en een trui, vandaag van kop tot teen in het zwart, tot en met glimmende nagellak.

Je bent niet alleen. Veel ouders vinden dat hun tieners overdrijven: ze gebruiken te veel make-up, dragen te korte T-shirts, zitten te veel op hun telefoon, eten te veel junkfood, slapen te lang, douchen te vaak (of veel te weinig), dragen vuile kleren (of juist vier verschillende outfits per dag). Hun kleren zijn drie maten te groot of vier maten te klein. En ze worden gekocht in winkels waar ze tweedehands kleren per kilo verkopen. Om vervolgens hun vondsten te combineren met een oud hemd van papa. Onbegrijpelijk. En ondertussen blijven die mooie, nieuwe kleren ongebruikt in de kast liggen.

Wat vind jij allemaal té aan je tiener?

→

→

→

→

→

→

Goed. Dat ging vlot. Geen wonder: overdrijven is de *middle name* van elke tiener. Dat is eigenlijk... het hele punt. Natuurlijk overdrijven tieners, ze kunnen niet anders. En geloof me, tieners vinden het zelf ook niet altijd leuk om tiener te zijn. De meesten willen er vooral heelhuids doorheen komen.

Zeg. Durf jij je tiener te vragen om ook zo'n lijst te maken? Slingert je zoon of dochter jou ook regelmatig naar je hoofd dat je te ver gaat, dramatisch doet? Vinden ze je huisregels 'zwaar overdreven'? Je reacties 'ongelofelijk'? Zou hij of zij met andere woorden een hele reeks voorbeelden kunnen geven van hoe jij zelf 'overdrijft'?

Ook tieners vinden dat hun ouders overdrijven:

- » in hun overbezorgdheid;
- » in de hoeveelheid drama die ze voorspellen in de toekomst;
- » in het gevaar dat ze overal zien;
- » in hun behoefte aan controle;
- » in de taal die ze gebruiken wanneer ze een tiener opmerkingen geven (altijd, overal, ...);
- » in hun 'haast': sommige dingen kunnen blijkbaar geen seconde wachten;
- » in hun projectie: 'Jij respecteert mij niet, jij bent ondankbaar, jij denkt dat ik met plezier als een butler achter je aan loop...' – alsof er sowieso slechte intenties achter zouden zitten.

In dit hoofdstuk willen we deze zin er even uit pakken: waarom en wanneer zeg je als ouder dat je tiener overdrijft? Hoe vaak vallen die

woorden thuis? Wat is daar de impact van? Werkt het als een rode lap op een stier? Of weet je tiener dan dat hij of zij een beetje gas moet terugnemen? Hebben jij en je partner dezelfde definitie van 'overdreven'? En hoe komt het bij jou binnen als je tiener vindt dat *jij* overdrijft? Word je boos? Is het confronterend? Lach je het weg? Of geef je soms toe dat ze misschien gelijk hebben?

Je krijgt ook concreet advies over hoe je als ouder wél op een constructieve manier kunt aankaarten dat je moeite hebt met bepaalde situaties of keuzes van je tiener. Hoe kunnen jullie hier met elkaar over communiceren zonder elkaar de kast op te jagen?

TIENERS MET EEN STEM

Wat ik aan mijn ouders zou willen veranderen:

- 'Dat ze begrijpen dat ik alles onthoud wat ze mij vertellen en dat ik alles veel sneller persoonlijk neem.'
- 'Vaak nemen ze dingen die ik zeg of doe niet serieus, dat mag veranderen.'
- 'Dat ze soms niet stoppen met te fixeren op mijn tienergedrag.'

Binnenstebuiten

Mocht je de achtbaan die puberteit heet willen vatten in één zinnenetje, dan is dit misschien een kandidaat: 'Het is een **periode van uitersten**.' Die veranderingen zijn lichamelijk, hormonaal en neurologisch. Maar ook op psychologisch en emotioneel vlak komen er allerlei nieuwe, intense en verwarrende thema's, vragen en ervaringen op je tiener af.

Dat zorgt ervoor dat tieners op 'plaatsen' komen waar ze nooit geweest zijn. Ze zijn nog nooit eerder in hun leven zo verdrietig geweest. Ze zijn nog nooit zo in paniek geweest, nog nooit zo euforisch of verliefd. Het is allemaal onontgonnen terrein. Misschien hebben ze nog nooit zulk lang haar gehad als nu. Nog nooit zo weinig of zo veel vrienden gehad. Waren ze nooit eerder zo populair of juist zo op zichzelf. Soms stellen tieners zelf vast, samen met hun ouders, dat er rare dingen gebeuren – 'Ik weet ook niet waarom ik dat gedaan heb.'

Waarom hebben ze met die anderen meegedaan toen ze in de winkel mascara hebben gestolen? Waarom waren ze op kamp zo brutaal tegen hun favoriete leidster, zelfs toen die duidelijk aangedaan was? – ‘Zo ben ik helemaal niet.’

Sommige veranderingen die aan de binnenkant plaatsvinden, vallen op aan de buitenkant. Maar niet alles wat neurologisch en hormonaal gebeurt, is altijd makkelijk om te zien. Er kan ‘onder de oppervlakte’ al van alles aan het veranderen zijn, maanden voordat daar aan de buitenkant iets van te merken is. Geslachtsrijping, bijvoorbeeld, speelt zich eerst vanbinnen af en wordt pas in de laatste fase vanbuiten zichtbaar. Soms begrijp je dan pas wat er de voorgaande maanden met je tiener ‘aan de hand was’ en beseft je dat je soms reageerde vol irritatie, onbegrip of afwijzing. Het is een transformatie waar je tiener zelf ook geen invloed op heeft en die hem of haar net zo erg kan irriteren of verwarren.

Dat een tiener **lichamelijk** enorm verandert, zie je als ouder met het blote oog. En de meeste ouders kunnen wel begrip opbrengen voor wat dat teweegbrengt. Misschien herinner je je nog hoe jij je vroeger ‘verstopte’ in grote slobbertruien en hoe je je lange haar voor je ogen kamde. Of weet je nog hoe je geworsteld hebt met die zwalpende stem, die plots ging zakken.

Je merkt ook fundamentele veranderingen in het **gedrag** van je tiener. Tieners slapen meer en op andere uren – vroeg opstaan is voor de meesten een marteling. Ze verliezen makkelijk de tijd uit het oog, waardoor ze afspraken vergeten of pas veel te laat komen opdagen. Experimenteren met hun uiterlijk, hobby’s en hun taal hoort er ook bij, net als helemaal opgeslorpt worden door een bepaalde subcultuur. Plots goochelen ze met termen, concepten en uitdrukkingen die je nog nooit gehoord hebt. Als je die al te horen krijgt, want tieners spenderen steeds meer tijd bij hun vrienden, hun lief of alleen op hun kamer.

Hoewel je wel begrijpt dat de puberteit een normale en onvermijdelijke periode is in de ontwikkeling van je kinderen, is het niet altijd eenvoudig om dat als ouder te kunnen plaatsen. – ‘Het gaat zo snel.’

‘Vorig jaar was het nog een echt kindje.’ ‘Dat is wel mijn prinsesje, hè?’ Plots woont er een ‘echte’ tiener in je huis, die worstelt met de wereld en wiens humeur alle kanten uitschiet. Je stoere, no-nonsense-dochter is plots fanatiek bezig met mode en probeert elke ochtend vier verschillende outfits. Je houdt nog steeds zielsveel van je zoon, maar je kunt niet anders dan hem erop wijzen dat hij zich best wel wat vaker mag douchen en dat zijn lichaamsgeur langzamerhand niet meer te harden is. Toen hij nog voetbalde, douchte hij zich zonder morren na elke wedstrijd en elke training, maar ineens had hij genoeg van de club en was hij ervan overtuigd dat kickboksen veel leuker zou zijn.

Wat gebeurt er toch in dat hoofd? Wat denken tieners? Waar maken ze zich zorgen over? Waarom twijfelen ze zo aan zichzelf, terwijl genoeg mensen uit hun omgeving hun expliciet zeggen hoe knap en grappig en intelligent ze zijn? Om deze bijzondere fase toch wat beter te begrijpen, zetten we de highlights even op een rijtje.

GTK (*Good To Know*) over de tienerjaren

Aan de ene kant van de tienertijd ligt de speelse kindertijd, aan de andere lonkt de verantwoordelijkheid en ernst van de jongvolwassenheid. In die kindertijd zijn er doorgaans weinig excessen en ook tijdens de jongvolwassenheid belanden de meesten als vanzelf wel weer binnen de grenzen. Maar daartussenin zitten drie à vier jaren dat alles *out of control* en buiten proportie is. Wat gebeurt er in die fase?

Wel, als tieners érgens mee bezig zijn, dan is het met het **ontwikkelen van hun identiteit**. Bovendien lijken de antwoorden op hun vragen alle dagen anders, juist omdat er voortdurend van alles verandert, vanbinnen en vanbuiten.

1 Wie ben ik eigenlijk?

Een tiener zoekt uit wie hij wil zijn, zowel qua uiterlijk (Wat vind ik mooi? Hoe wil ik eruitzien?) als in zijn diepste innerlijke overtuigingen (Wat vind ik belangrijk? Welke waarden wil ik uitdragen? Waartoe voel ik me aangetrokken?). Hier hoort ook de seksuele en

genderidentiteit thuis. Seksuele identiteit verwijst naar hoe je over jezelf denkt als seksueel wezen. Genderidentiteit gaat over de persoonlijke beleving van je gender. Je kunt jezelf identificeren als man, vrouw, beide of geen van beide. Genderexpressie is dan weer de uiting van je gender. Verwarrend? De kans is groot dat je tiener beter op de hoogte is van alle verschillende termen en afkortingen rond gender dan jij.

» *Vind jij dit overdreven?* ‘Hoe kun je elke week totaal iemand anders zijn? Ik moet vaker naar de winkel om de nieuwste modetrend voor je te kopen dan dat mijn loon wordt gestort.’

2 Hoe zien anderen mij?

Hoe wil ik dat anderen mij zien? Wat ga ik doen om dat te laten lukken? Geef ik toe? Verloochen ik mezelf een beetje om erbij te horen? Of ga ik juist choqueren door heel expliciet mijn voorkeuren en overtuigingen duidelijk te maken? Wat doe ik met de feedback die ik krijg? Veel tieners lopen hierin vast of kampen met onzekerheid. Ook tieners die op sociale media alleen hun ‘perfecte’ kantjes tonen – misschien juist zij – kunnen ’s avonds vaak de slaap niet vatten omdat hun hoofd te vol zit met twijfels en verdriet. In het hoofdstuk ‘Is daar wif!’ ontrafelen we het belang en het drama van die vriendschappen.

» *Vind jij dit overdreven?* ‘Gisteravond was ze nog volop haar gal aan het spuwen over een vriendin en nu zie ik ze arm in arm op Instagram. Dat is nee zeggen en ja doen.’

3 Hoe zit het met mijn ouders en alle andere volwassenen?

Waar staan die volwassenen voor en ben ik het daarmee eens? Welke strenge regels leggen ze mij op en vind ik die terecht? Zijn mijn ouders wel consequent? En waarom maken mijn ouders een groot probleem van wat in andere gezinnen zo vanzelfsprekend lijkt? ‘Bij mijn beste vriendin mag dat wel!’ is in deze context een vaak voorkomende en begrijpelijke uitspraak. We hebben er een apart hoofdstuk aan gewijd.

» *Vind je dit overdreven?* Je tiener, die gisteren nog met gemak een halve meter chipolata naar binnen werkte en – met moeite! – een theelepeltje broccoli, kondigt vandaag ernstig aan dat hij vanaf nu veganistisch door het leven gaat.

Heel typisch voor de tienertijd is dat ze in deze periode vastlopen op dingen die in vorige fasen van hun **socio-emotionele ontwikkeling** niet zo vlot gelukt zijn:

- » Als peuter, bijvoorbeeld, ontwikkel je je autonomie. Je wilt op verkenning gaan, zelf veel proberen, hard ‘nee’ zeggen en je eigen beslissingen nemen. Lukt je dat niet of niet genoeg, dan ervaar je schaamte en twijfel. Ben je als een twijfelaar uit je peutertijd gekomen, dan is het goed mogelijk dat je het als tiener extra lastig hebt met kiezen. Zelf kiezen, laat staan *voor jezelf* kiezen, is moeilijk. Je probeert onzichtbaar te worden, je loopt in de schaduw van een populaire leidersfiguur, je zwicht voor groepsdruk.
- » Waren je jaren op de lagere school – door een leerproblematiek of een traumatische ervaring met een weinig begripvolle leerkracht – een uitdaging en liep je competentieontwikkeling daardoor moeilijk, dan kan dat leiden tot problemen met zelfsturing in je tienerjaren. Iedereen verwacht dat je steeds meer aan het stuur gaat zitten van je eigen leven, maar dat is voor jou juist heel pittig. Dat kan leiden tot een van twee excessen: ofwel nestel je je volledig op de achterbank, en als er dan iemand anders weigert om te sturen, dan gebeurt er gewoon niets. Ofwel speel je soloslim: je gooit je moeder, de logopedist en de leerkracht van de passagiersstoel. Vanaf nu doe jij het op jouw manier én alleen.

In hun tienerjaren zoeken tieners antwoorden op de belangrijke vragen die nodig zijn om richting te kunnen geven aan wat nog komt. Geen wonder dat deze jaren gepaard gaan met **onzekerheid** en met een zekere strijd. Wat ouders vaak bestempelen als ‘overdrijven’ benoem ik liever als ‘uit balans gaan’. **Tieners vervallen weleens in excessen en extremen.** Dat is typisch voor deze fase.

Daar gaat de puberteit dus over. Kan iedereen nog volgen? Waar waren we gebleven?

Hoewel het soms snel kan gaan, gebeuren de **fysieke veranderingen** natuurlijk niet in één dag tijd. Misschien merk je eerst dat je tieners voeten razendsnel gaan groeien en een paar maanden later lijken hun armen en benen plots dubbel zo lang. Er is dus een hele fase waarin hun lichaam ‘onaf’ lijkt, uit proportie of uit balans. Er zijn veel tieners die daarmee worstelen. En net wanneer ze aan een nieuw facet van hun uiterlijk gewend zijn, verandert er weer iets anders en moeten ze daar weer vrede mee proberen te vinden. Daar komt ook nog eens bij dat veel tieners het belangrijk vinden om trends te volgen en zich volgens een specifieke stijl te kleden. Maar niet elke modegril voelt bij elk lichaamstype even leuk, comfortabel of flatterend aan.

TIENER MET EEN STEM

‘Wat ik het moeilijkst vind, is mijn uiterlijk. Ik heb veel moeite met het aanvaarden van mijn lichaamsbouw.’

Tieners kunnen zich onzeker gaan voelen door die fysieke transformatie. Als er opvallende verschillen zijn met hun leeftijdsgenoten, gaan ze piekeren: ‘Waarom duurt het bij mij zo lang? Hoor ik er nog wel bij? Ik zie er totaal anders uit... Ik kan niet meepraten over menstruatie of over welk merk van bh ik het meest comfortabel vind.’ Tieners percipiëren hun lichaam soms als ‘disproportioneel’ of niet symmetrisch genoeg. Wat ze in de spiegel zien lijkt totaal niet op de perfecte lijven die ze op de schermplaatjes en in tijdschriften zien.

TIENER MET EEN STEM

‘Ik heb het alleen moeilijk met m'n lichaam en gewicht. Ik let er heel erg op, maar eigenlijk heb ik een heel gezonde BMI etc.’

Worstelen met je uiterlijk, zet de deur open voor excessen. Tieners die niet houden van hun spiegelbeeld gaan soms overdrijven om te ‘compenseren’. Ze gaan bijvoorbeeld veel minder eten (of heel een-

zijdig) en intensief sporten. Plots liggen er gewichten in hun kamer of vragen ze om een stang op te hangen boven hun deur, waaraan ze zich kunnen optrekken. Ze willen (de ontwikkeling van) hun lichaam forceren of gepercipieerde ‘tekortkomingen’ compenseren.

Als hun lichaam nog niet ‘mee’ is, of niet ver genoeg is in hun ogen, wordt de verpakking des te belangrijker. Ze klampen zich vast aan wat ze (niet) dragen. Ook die fixatie op kleding, kledingmaten, merken... kan bij een ouder binnenkomen als overdreven. Alles op zijn tijd, denk je, dat komt nog wel. Maar een tiener heeft dat perspectief niet – die ziet vooral wat er hier en nu in de spiegel te zien is.

Tussen hun oren

Er vinden tijdens de tienerjaren ook lichamelijke veranderingen plaats die we niet kunnen zien. Het gaat dan vooral om **neurologische veranderingen**: er gebeurt heel veel in de **hersenen** van onze tieners. Hun hersenen maken eigenlijk een grondige renovatie mee en staan als het ware even in de steigers. Daar komt behoorlijk wat sloopwerk bij kijken; de verschillende aannemers zijn niet altijd goed op elkaar ingespeeld, het aangekochte materiaal laat weleens op zich wachten en zoals bij de meeste verbouwingen raakt de timing serieus in de knoop. Tieners faken het niet: ze zijn tijdens de puberteit wel degelijk even uit balans en ‘under construction’.

TIENER MET EEN STEM

‘Ik presenteer mij heel erg zelfverzekerd en groot met veel praatjes op sociaal vlak. Daardoor word ik soms verkeerd ingeschat, want ik ben vaak ook heel onzeker en heb over bepaalde dingen nog niet zoveel zelfvertrouwen. Op het gebied van uiterlijk wilde ik vroeger eigenlijk niet echt opvallen. Nu is het zelfs het tegendeel: ik draag graag dingen waarmee ik een beetje eigenheid en iets speciaals kan uitstralen zoals een hoedje, mijn kapsel, dat nu rood is, en vooral nog mijn sokken, die van mezelf mezelf maken. Ik heb een hele collectie sokken met speciale figuurtjes erop en die maken mij vrolijk omdat dat volledig mezelf is.’

Een mensenbrein bestaat uit verschillende delen, die zich niet allemaal even snel ontwikkelen. Bij een tiener verloopt de communicatie tussen die verschillende delen niet altijd even vlot. Het emotionele en het rationele deel van de hersenen gaan tijdens deze fase op een andere manier samenwerken. Terwijl er zich een neurologische en hormonale transformatie afspeelt, merk jij als ouder wat die verandering teweegbrengt – aan de houding, het gedrag en de reacties van je tiener. Als bijvoorbeeld het deel van de hersenen dat je aanmoedigt om ‘kicks’ op te zoeken wel al volop in ontwikkeling is, terwijl het deeltje voor emotionele controle achterophinkt, dan belandt je tiener tijdelijk in een risicovolle periode.

Tijdens de adolescentie ontwikkelt vooral de prefrontale kwab zich. In dit **rationele** deel van ons brein bevindt zich ook het centrum van onze executieve functies. Die functies heb je nodig om doelgerichte en complexe opdrachten goed te kunnen uitvoeren. Denk maar aan: het vermogen om na te denken voor je iets doet, om risico's in te schatten, het vermogen om informatie te onthouden terwijl je iets doet, het vermogen om je aandacht ergens bij te houden, het vermogen om je emoties te reguleren, de vaardigheid om een plan te bedenken en je te organiseren, en ga zo maar door. Onderschat ze zeker niet. Niet je intelligentie of je motivatie, maar de mate waarin je die executieve functies onder de knie hebt zijn de beste voorspellers van hoe je het er op school vanaf zult brengen. En niet alleen op school. Hoe ze de badkamer achterlaten na een douche vertelt je veel over hoe ze dagelijkse dingen aanpakken.

» *Vind je dit overdreven?* Tieners kunnen slordig zijn met spullen waarvan je weet dat ze er enorm aan gehecht zijn. Het is niet ongewoon dat ze uitgaan met hun favoriete jasje – een cadeau waar ze maandenlang om gezeurd hebben, of een unieke vondst op Vinted – en de dag erna doodleuk toegeven dat ze het ergens onderweg kwijtgeraakt zijn.

De hormonale veranderingen tijdens de puberteit zorgen ook voor extra prikkels aan het adres van de **emotionele** delen van ons brein.