

INHOUD

WELKOM	9
BESTE LEZER	10
DIT BOEK	14
Vind wat werkt en doe er meer van	17
Het probleem met problemen	19
TYPISCH PUBERS!?! OVER GEDRAG	23
PUBERGEDRAG	28
‘Is dit nog normaal?’	28
De jeugd van tegenwoordig?	31
(WAT) WETENSCHAP	31
‘Ik ga met jou niet de straat op...’	31
Onvolledig brein	32
Geprogrammeerd om te overleven	33
Een brein dat zorg draagt voor zichzelf	33
Het belang van de groep	34
Een brein dat gestuurd wordt vanuit emotie	34
Hersenen in ontwikkeling. Een vrijgeleide of een oproep?	36
Begrenzen als noodzaak	36
HET BELANG VAN EEN GOEDE RELATIE	43
OUDERS ALS VEILIGE HAVENS	45
De veilige haven als vertrekbasis	46
De veilige haven als terugkombasis	48
De veilige haven als ankerplaats	49
FOCUS OP JE BOODSCHAP	51
Het verhaal van Monique	55
SUGGESTIES VOOR DE KOMENDE DAGEN	59
GEZAG, AUTORITEIT EN ZEGGINGSKRACHT	61
OUDE AUTORITEIT	63
Kenmerken van oude autoriteit	64
EEN OVERGANGSPERIODE...	65
OUDERSCHAP IN EEN VERANDERENDE MAATSCHAPPELIJKE CONTEXT	66
HEDENDAAGSE AUTORITEIT	69

VERBINDENDE TAAL	73
WOORDEN HEBBEN IMPACT	74
EFFECTIEVE INGREDIËNTEN IN VERBINDENDE COMMUNICATIE	75
Positieve bedoelingen verwoorden	75
Een duidelijk onderscheid aanhouden tussen gedrag en persoon	76
Taal die vrij is van negatief geladen emotie	77
Duidelijke, eenvoudige communicatie	78
Verwoording van de ouderlijke plicht en/of taak	79
Overbrengen dat je iemand graag ziet	81
Zeggen welk gedrag je wél wilt zien	82
De onderliggende emotie en behoefte bij het kind erkennen	83
GIPS	84
SUGGESTIES VOOR DE KOMENDE DAGEN	85
BOUWSTENEN VOOR ZEGGINGSKRACHT	87
AANWEZIGHEID EN BETROKKENHEID	89
Samen aan tafel	90
Waaruit kan aanwezigheid blijken?	91
Getuigenissen en verhalen van ouders	93
ONAFHANKELIJKHEID	99
ZELFCONTROLE EN UITGESTELDE REACTIE	103
VERZET BIJEDEN (WEERSTAAN)	109
Een mogelijke actie van verzet	110
Gewenst gedrag	112
VASTBESLOTENHEID	113
Stilte, een krachtig signaal	115
Korte, krachtige boodschappen	117
Kritische bedenkingen	119
Het stemmenparlement	121
TRANSPARANTIE	124
RELATIEGEBAREN	125
Wat zijn relatiegebaren?	126
Kritische bedenking	130
Voorbeelden	131
HERSTELGEBAREN	133
Voorbeelden	137

ONDERSTEUNEND NETWERK	140	ZORG DRAGEN BIJ SPANNING	187
Onderzoek	140	PATRONEN EN GEWOONTEN	190
Van welke steun maken ouders soms gebruik?	142	Drie patronen	192
Wie kan ondersteunen?	143	Aanvallen en tegenaanvallen	192
Kritische bedenkingen	145	Aanvallen en terugtrekken	193
HULP VRAGEN?	147	Terugtrekken en terugtrekken	194
De ouders van Nico	148	Een uitweg? Kracht in plaats van macht(eloosheid)	194
VOLHOUDEN	150	GEWOONTEN	195
SUGGESTIES VOOR DE KOMENDE DAGEN	151	Helpende gedachten	197
		Helpende gevoelens	198
		Helpend gedrag	198
WAAKZAAM ZORGEN	153	BREIN EN COMFORTVENSTER	202
WAT IS WAAKZAME ZORG?	154	Drie breindelen	202
Ouder en baby	156	Comfortvenster	204
Ouder en tiener	157	EMOTIEROUTES	207
NIVEAUS VAN WAAKZAME ZORG	159	DE UITGESTELDE REACTIE	212
Niveau 1: gerust – open dialoog	159	KRACHTGEVERS	213
Spontane communicatie	159	Kracht gevende gedachten	214
Tijd investeren	160	Kracht gevende uitspraken	215
Een vertrouwelijke sfeer creëren	160	Kracht gevende acties	216
Je mening als ouder	161	SUGGESTIES VOOR DE KOMENDE DAGEN	218
Positief belangstelling tonen, op een open manier	162		
Kritische bedenkingen	163	EEN OPLOSSINGSGERICHT ACTIEPLAN	221
Niveau 2: ongerust – gericht toezicht	164	EEN VOORSTEL TOT ACTIE	222
Ongerustheid die blijft	165	REFLECTIE: WELKE OUDER WIL JIJ ZIJN?	224
Suggesties	166	PARTNER(S)?!	224
Voorbeelden	168		
Ongerustheid communiceren	170	SLOTWOORD	226
Kritische bedenkingen	170	DE WANDELING	229
Niveau 3: bezorgd – eenzijdig ingrijpen	172	EEN SLOTWOORD VAN ANOUK	231
Kies acties waarvoor je je kind niet nodig hebt	173	DANKJEWEL	232
Kies voor transparantie	173	LITERATUUR	234
Kies voor wij	173	OVER DE AUTEUR	237
Stappenplan	175		
Slot: schakelen tussen de verschillende niveaus	183		
SUGGESTIES VOOR DE KOMENDE DAGEN	185		

WELKOM

BESTE LEZER

Ongetwijfeld heb je een eigen *goede reden* om dit boek open te doen.

Misschien ben je gewoon benieuwd? Of heb je op dit moment wat twijfels en ben je op zoek naar enkele bruikbare suggesties? Misschien voel je een toenemende onrust en spanning naar aanleiding van recente en misschien al langer durende kuren en moeilijkheden? Of is er een toenemende bezorgdheid? Misschien heb je nog een heel andere reden om dit boek ter hand te nemen?

Welkom.

Misschien heb je regelmatig of meer dan regelmatig het idee dat jouw tiener niets hoort van alles wat je vraagt en gewoon zijn of haar zin doet. Heb je het gevoel dat de relatie met je of jullie kind onder druk staat en almaar negatiever kleurt. Misschien zijn de berichten vanuit de omgeving van je kind op dit moment niet zo geruststellend. Of heb je niet zo'n goed gevoel bij die nieuwe vriendengroep, het overmatig gebruik van al die schermpjes, het algemene stilzwijgen, het op de kamer blijven, die uitbarstingen, dat nieuwe vriendje of vriendinnetje, het nieuwe taalgebruik, het voortdurend (te) laat thuiskomen of het wegblijven.

Misschien wil je er verder voor zorgen dat de positieve elementen in de relatie die je op dit moment met je kind hebt, behouden blijven. Of hebben jullie enkele stevige gebeurtenissen achter de rug en ben je ongerust of bezorgd over de impact op de relatie met je of jullie kind.

Misschien wil je alles of enkele dingen behouden die er op dit moment al zijn, of ben je net op zoek naar verandering.

Welkom.

Misschien interesseert dit alles jou geen bal en ben je op zoek naar nog iets anders... of ben je helemaal niet op zoek.

Welkom.



- Wat is jouw beste hoop voor wat je uit dit boek kunt halen?
- Wat wil je graag veranderen en/of realiseren?
- Wat wil je graag behouden?

*Met deze rubriek nodigen we jou vrijblijvend uit om stil te staan en na te denken over een aantal vragen.

Gekheid is steeds hetzelfde doen en andere uitkomsten verwachten

- Albert Einstein -

Ons brein is gericht op het installeren van gewoonten. Met die gewoonten draagt ons brein zorg voor zichzelf. Dankzij die gewoonten hoeven we niet alles steeds opnieuw te overdenken en kunnen we snel reageren. Ons brein zorgt voor vrije ruimte en energie om verschillende en ook nieuwe dingen te kunnen doen. En dit soms gecombineerd, jawel. Wat denk je van achteruit- rijden met de auto en tegelijkertijd nadenken over hoe jouw tiener gisteren naar huis is gekomen? Ons brein houdt sterk vast aan geïnstalleerde gewoonten. Ze zijn dan ook niet altijd gemakkelijk te zien en al zeker moeilijk te vervangen door nieuwe gewoonten.

En wie herkent het niet? Soms blijven we op dezelfde manier dingen eisen, vragen, vertellen, verlangen... van onze tiener, met steeds dezelfde voorspelbare uitkomst. Eigenlijk weten we dat dreigen, roepen, preken en overleggen niet werkt in zo'n situatie... En toch. Soms kunnen we onszelf en het verdere verloop van het scenario voorspellen. *Niet?*

Gewoonten zijn vaak comfortabel, ook al hebben we er soms last van. Einstein had gelijk en niemand is er vrij van. We kunnen onszelf er allemaal weleens op betrappen.

Om een aanzet te geven om de kans te vergroten dat dit boek meer wordt dan woorden op papier, nemen we de vrijheid om je af en toe uit te nodigen tot reflectie en het doen van iets anders. We kunnen pas een verandering verwachten als we iets anders doen. Iets kleins, iets doenbaars... net voldoende comfortabel.

Kleine veranderingen in wat we doen en/of niet doen kunnen een grote impact hebben. In dit boek geven we aanzetten bij het onderdeel ZOEM. Voel je *geheel vrij* om op jouw *geheel eigen* manier al dan niet in te gaan op de uitnodigingen en dit boek. Doe vooral wat past voor jou.

DIT BOEK

Dit boek doet *niet* aan *waarzeggerij*. Ondertussen weten we samen dat dé oplossingen niet bestaan. Het zou dan ook zeer respectloos en twijfelachtig zijn om in dit boek te pretenderen dat we de formules hebben om ervoor te zorgen dat je plots de gedroomde relatie krijgt met je kinderen, dat je tieners vanaf nu altijd en overal zullen doen wat je vraagt en niet te stoppen zullen zijn om alle huishoudelijke klussen over te nemen. Neen. En bovendien... willen we dat wel?

Wat we wel hopen te bieden in dit boek zijn een aantal nuttige inzichten en onmiddellijk inzetbare acties om de zorg die we als ouder voor ons kind willen opnemen daadwerkelijk te kunnen opnemen. En dat op een manier die passend aansluit bij de ouder die jij wilt zijn en die dus voldoende comfortabel aanvoelt. Ook op momenten dat het stevig is.

In dit boek staat de **relatie centraal**. De relatie, de manier waarop we met elkaar verbonden zijn, maakt de dingen mogelijk, moeilijk of onmogelijk. Alle in dit boek voorgestelde acties hebben zorg voor de relatie tussen jou, je kind en jullie ruimere omgeving. Ook de vaak nodige begrenzendende acties.

We willen jou uitnodigen om de hier aangereikte inzichten en acties op jouw, jullie heel eigen manier aan te passen en te gebruiken.

Sommige inhouden zullen een bevestiging zijn van wat je al doet, sommige zullen uitnodigen tot reflectie en nog andere zullen inspireren om ze ook zelf in praktijk te brengen. Sommige acties zul je aanpassen zodat ze beter passen bij jezelf, je kind en jullie omgeving. En nog andere acties zullen inspireren om iets hélemaal anders te doen.

In dit boek willen we in eerste instantie aansluiten bij jouw gewenste toekomst, jouw ervaringen en jouw expertise. Wat we hier bieden is inspirerend van opzet. We nodigen jou doorheen dit boek uit om telkens na te gaan **wat voor jou (nu al) werkt** en wat misschien kan werken. We willen je ook uitnodigen om in eerste instantie meer te doen van wat al (een beetje) werkt. Wat werkt, zal voor elke ouder, elke tiener, elke omgeving en elke situatie anders zijn. Wat (een beetje) werkt, is niet altijd onmiddellijk en duidelijk zichtbaar. Ook hier willen we een aanzet geven.

Tegelijkertijd zijn we ons er heel sterk bewust van dat samenleven met tieners en ze opvoeden niet altijd ‘wandelen in het park’ is. En ook al willen we ze graag soms even aan de kapstok hangen (met ducttape): we hebben ze graag. Ja, toch?

We laten ons gidsen door alledaagse ervaringen en verhalen van ouders met tieners. We weten ook dat onze tieners ons niet altijd en overal kommer en kwel brengen, integendeel. Samenleven met tieners is (met momenten) ook leuk. Ja, toch?

Sommige gebeurtenissen stellen ons gerust. Nog andere gebeurtenissen brengen veeleer ongerustheid en nog andere bezorgdheid. Alle ouders ervaren dat.

In dit boek willen we een bijdrage leveren aan een kompas dat ons, als ouders, richting en vertrouwen kan bieden. Ook als het stormt. We willen dit doen met het meeste respect, want jij bent expert in jouw ouder-zijn.

Vind wat werkt en doe er meer van

- S. De Shazer -

VIND WAT WERKT EN DOE ER MEER VAN

Misschien denk je ondertussen: dat is gemakkelijk gezegd; op dit moment werkt er niets; zó simpel is het niet; jaja, het zal wel...

'Mijn kind blijft uren in zijn bed liggen, hij staat altijd veel te laat op. Ik sta voortdurend te roepen en dan krijg ik boze en blaffende reacties terug.'

'Ze laat haar huistaken steeds tot het laatste moment liggen. 's Morgens, voor het vertrek naar school, blijkt plots dat er schoolwerk was. Als ik er iets van zeg, volgt er een ontploffing.'

'Waarom blijft hij voortdurend te laat thuiskomen? Ik zeg hem altijd wanneer hij thuis moet zijn.'

'De laatste keer hing hij met zijn skateboard achter de auto van zijn vriend. Hij kent nog steeds geen gevaar, ik ben er zeker van dat hij vroeg of laat iets ernstigs tegenkomt.'

'Met zijn vrienden belt hij uren, maar mij verwittigen met een sms dat hij later zal zijn? *No way.*'

'Zijn kamer is een stal. Als ik er iets van zeg of zelf dingen opruim, volgt er een brulpartij en wordt er gescholden.'

'Hij is agressief naar zijn zussen toe. Hij staat soms nors op en als hij dan een van de zussen tegenkomt, kan hij het niet laten om een trap te geven. Ook wanneer hij niet akkoord gaat met wat zijn zussen zeggen, begint hij onmiddellijk te roepen. We hebben al honderden keren met hem gepraat, hem gestraft...'

'We discussiëren hier de hele tijd over die gsm. Het lijkt alsof ze eraan vastkleeft. Als we op bezoek gaan bij mensen, als we een uitstapje doen,

als we eten, op vakantie, als er vrienden op bezoek komen... altijd is er die gsm. Soms nemen we hem af voor een bepaalde periode, soms verstopten we hem, we proberen erover te praten met haar...'

'Ik weet niet wat hij hele dagen op zijn computer doet. Eigenlijk wil ik niet dat hij zolang en zoveel op het internet bezig is. De laatste keer heb ik de computer gewoon uitgezet. Hij heeft mij toen een trap gegeven. Ik ga nog steeds niet akkoord maar ik heb geen zin in fysiek geweld. Ik ben hiervan nog steeds onder de indruk.'

'De laatste tijd ziet hij heel bleek. We vinden ook dat hij heel afwezig en verstrooid is. Als we er iets van zeggen wordt er enkel gegromd, gezucht en geblazen.'

'Ze is heel gesloten de laatste tijd. Vroeger vertelde ze over haar vriendinnen of eens iets over de leerkrachten, nu krijg ik zeer korte antwoorden.'

'Ik heb net de zoveelste telefoon vanuit de school gekregen. Om de een of andere reden is hij daar heel brutaal. Hij heeft het voortdurend aan de stok met leerkrachten. Als ik daar iets van zeg, zegt hij dat ik mij met mijn eigen zaken moet bemoeien, krijg ik kleinerende opmerkingen of lacht hij mij uit.'

'Ze discussieert over alles en ze heeft hier voor alles een uitleg. Ik word er heel moe van.'

Mmm... herkenbaar?

Best wel stevig en in het bijzonder wanneer dit soort gedrag terugkeert of zelfs 'dagelijkse kost' is. Zulk gedrag is herkenbaar voor menig ouder met een of meerdere tieners. Het drijft veel ouders tot het uiterste. Grijs haren, zenuwzinkingen nabij, hartkloppingen, depressieve gevoelens, rusteloosheid, slapeloze nachten, hoofdbrekens, verwensingen, hoogoplopende emoties, discussies en ruzies met partners, niet in slaap geraken, 'dit had ik niet mogen zeggen', 'ik heb mij weer laten gaan', schaamte, 'foert!', 'wat

heb ik fout gedaan in mijn opvoeding?', 'waar ben ik aan begonnen?', 'wat had ik anders kunnen doen?'...

Mmm... ook herkenbaar?

HET PROBLEEM MET PROBLEMEN

'Problemen zijn zoals draaikolkjes. Zodra je over ze begint te vertellen, kunnen ze je ondertrekken in een spiraal van schuld, schaamte, wanhoop en hopeloosheid.'

We kennen onze problemen meestal erg goed. We overlopen ze opnieuw en opnieuw in onze hoofden, in discussies en gesprekken met vrienden, familie en anderen. We rafelen ze uit en analyseren ze om oorzaken, tekorten, fouten en blokkades te vinden die ons aanwijzingen kunnen geven om oplossingen te vinden en zo de gewenste verandering te realiseren. Wanneer je een plakkerig probleem deelt, verwacht je mogelijk dat de persoon die luistert, jou vragen stelt zoals: Wanneer is dit gestart? Wat is er fout gegaan? En hoe voel je je hier nu bij?

Dit lijkt wellicht allemaal vrij logisch. We hebben met z'n allen geleerd om de wereld te bekijken met een probleemoplossende ingesteldheid. 'Laten we de oorzaken zoeken om het probleem te kunnen oplossen.' Niets mis mee. Probleemoplossend denken is vaak heel effectief. Als mijn auto niet meer rijdt, wil ik graag dat mijn garagist uitzoekt wat fout zit en het defect herstelt. Als er water lekt in huis, ben ik blij met de loodgieter die het lek kan vinden om het dan te herstellen. Ook dokters zijn we dankbaar voor het vinden van oorzaken om te genezen.

Het gesprek met onze vrienden, ouders of kennissen is waardevol en belangrijk. Sommige mensen zijn heel goed in het luisteren naar waar we last van hebben, en af en toe vinden we bij hen ook bruikbare adviezen of

helpen ze ons om de dingen opnieuw op een rijtje te zetten. Vaak kunnen we hier de moed, de steun, het comfort en de goesting vinden om opnieuw door te gaan.

Tegelijkertijd. De realiteit van het opvoeden is veel complexer en **niet** te vereenvoudigen tot **oorzaken** en **gevolgen**. Alsof problemen die zich voordoen op het moment dat mensen met elkaar in relatie gaan, te herleiden zijn tot één duidelijke oorzaak. ‘Wat maakt dat mijn kind niet doet wat ik vraag?’ ‘Wat maakt dat mijn kind mij niets meer vertelt?’ ‘Wat maakt dat ik mij niet gesteund voel?’ ‘Wat maakt dat mijn kind moeilijkheden heeft op school?’ ‘Wat maakt dat mijn kind steeds haantje-de-voorste wil zijn?’ ‘Wat maakt dat mijn kind mij niet meer toelaat?’

Voor veel ouders is het antwoord op de bovenstaande vragen heel eenvoudig, althans op het eerste gezicht: ‘Het is mijn fout, ik heb het niet goed gedaan.’ We leven immers in een cultuur waarin we denken oorzaken en schuldigen nodig te hebben om vooruit te kunnen. Niets is minder waar. In onze cultuur zijn we vooral heel goed in het beschuldigen en het kijken naar tekorten in opvoedingsgedrag van ouders, en denken we van daaruit alles te kunnen verklaren. Maar de oplossingen blijven vaak uit. En als ouder zijn we vaak streng voor onszelf. Niet? We willen allemaal de best mogelijke ouder zijn. We hebben de reflex om onmiddellijk na te gaan wat we fout hebben gedaan en doen.

Tegelijkertijd. Deze reflex getuigt van **goed ouderschap**. Het getuigt van een streven naar iets anders, naar beter... een verandering. Om de heel eenvoudige reden: als ouders willen we nu eenmaal het beste (en liefst nog iets meer) voor ons kind. De onzekerheid bij het opvoeden hoort hier ook bij, het is ook vaak deze onzekerheid die deel uitmaakt van de brandstof in onze zoektocht naar de gewenste verandering.

Met de oplossingsgerichte focus in dit boek zullen we niet veel tijd besteden aan het onderzoeken van problemen en het bedenken van allerlei mogelijke oorzaken van de problemen. Niet dat we geen interesse hebben in de

problemen en de last die ze met zich meebrengen. Niet dat we hiermee niet begaan zijn. Wel omdat er weinig te winnen valt met je blindstaren op problemen. Een probleemfocus kan een zeer verlamrend effect hebben.

We nodigen je uit om van onze vaak ‘geprogrammeerde probleemgerichte focus’ te switchen naar een ‘oplossingsgerichte focus’. **Simpel? Ja, maar gigantisch moeilijk.**

In het volgende hoofdstuk gaan we na wat een puber zo typisch maakt en hoe we dit en nog ander gedrag kunnen begrijpen. De manier waarop we kijken naar gedrag kan helpen om onze acties, onze antwoorden op de gebeurtenissen, (opnieuw) te kiezen.

Nog dit: alle in dit boek gebruikte namen zijn fictief. De opgenomen getuigenissen, verhalen en uitspraken zijn reëel en samengebracht uit onze verschillende praktijken en ontmoetingen met ouders en professionals.

**TYPISCH
PUBERS!?
OVER
GEDRAG**

Alle tieners van alle ouders vertonen gedrag. Het lijkt mij moeilijk om het hier oneens mee te zijn, maar – uiteraard – het mag. Met bepaald gedrag zijn we tevreden, met ander gedrag zijn we minder of helemaal niet tevreden. Bij het ene kind blijft het een zware uitdaging om te vinden wat werkt om het gedrag in de gewenste richting te (blijven) sturen. Bij het andere kind verloopt het afstemmen van onze aanpak vanzelf. Geen eenvoudige opdracht, elke ouder weet dat. En dan zijn er nog de mensen uit je omgeving en anderen die allerlei (vaak goedbedoelde) aanwijzingen en adviezen geven. Wie kent ze niet?

Zoals we al hebben gezegd, hebben we als goedbedoelende ouders vaak de neiging om de oorzaak van de moeilijkheden bij onszelf te leggen, al dan niet aangestuurd door (opnieuw) goedbedoelende raadgevers en aanwijzers uit de omgeving.



Denk even aan het gedrag van jouw tiener.

- Welke leuke, gewenste gedragingen stelt hij of zij af en toe? (Noem er een vijftal.)
- Welke minder leuke, vervelende, ongewenste gedragingen stelt hij of zij af en toe?
- Wat heeft volgens jou of jullie een invloed op het gedrag van jouw of jullie kind?¹

Anders verwoord: wat maakt dat jouw kind op gegeven momenten bepaald gedrag al dan niet stelt?

¹ We kiezen er in dit boek voor om 'je' en 'jou' aan te houden, om het vlot te houden. Voel je vrij om de je's en de jou's te vervangen door 'jullie'. In de geest van dit boek sturen we ook aan op 'jullie'. Naarmate het boek vordert, wordt dit duidelijk.

Op deze vragen krijgen we vaak heel uiteenlopende antwoorden van ouders. We komen meestal vrij snel tot een veelheid aan factoren. We nemen er hier enkele op.

'Als zijn *vrienden* in de buurt zijn, gedraagt hij zich heel anders. Dan is hij vaak heel onbeschoft tegenover ons.'

'Aan de manier waarop ze na *school* thuiskomt, kan ik al zien hoe het op school geweest is. De schooldag heeft bij haar zeker invloed.'

'Hij is qua *temperament* nogal onrustig.'

'Als ik *zelf* moe ben, ontstaan er vaak sneller discussies.'

'Als er een aantal *verplichtingen* gepland zijn, komen er sneller uitbarstingen. Bijvoorbeeld dit weekend is er een familiebezoek gepland. Ik vind dit heel belangrijk, ik weet al dat het spannend zal zijn.'

'De *vakantie* heeft meestal een goede invloed. Alles is meer "relaxed"; misschien dat ik dan wat meer kan hebben en hij ook.'

'Mijn *ouders* gaan vaak de discussie aan met mij terwijl mijn dochter erbij staat. Meestal kiezen ze haar kant. Ik ervaar dit als zeer ondermijnend en dit heeft bij ons thuis zeker een invloed op haar gedrag.'

'Wanneer het ons beter lukt om steeds op de middag te eten en de klussen klaar te hebben tegen zes uur, is er meer rust. Dit merk ik aan hun gedrag.'

'Wanneer ik *niet voortdurend erop hamer* dat ze hun gsm moeten uitzetten, zijn er minder discussies en zijn ze meer meegaand. Maar ik kan dat toch niet zomaar laten?'

'Ik merk dat hij meer doet wat ik vraag in de weken dat ik vroeger thuis ben.'

'Als hij van zijn vader komt, is het lastig. De eerste drie uur zijn niet te doen, niets is goed en alles leidt dan tot discussie.'

'Wat ze fijn vinden is dat we op zondagavond soms een gezelschapsspel spelen. Soms komt er zelfs een van de vrienden van mijn zoon meedoen. Op die momenten zijn er geen discussies.'

'Als oma in huis is, is het rustig. Als oma buiten is, wordt er een grote mond opgezet.'

Het is duidelijk. Wanneer we er even bij stilstaan, vinden we heel **veel verschillende factoren** die een invloed uitoefenen op het gedrag van onze kinderen. Er zijn factoren die te maken hebben met eigenschappen van ons kind (aanleg, temperament...), het gezin (helpend en niet-helpend opvoedingsgedrag, gebeurtenissen met een positieve en negatieve invloed) en de omgeving (invloed van ons werk, de buurt, internet, vrienden, familie...). Ook hier wordt het zichtbaar: wie alles wil herleiden tot een aanwijsbare oorzaak of schuldige, heeft ongelijk. Bovendien beïnvloeden al die factoren elkaar vaak onderling ook nog eens. Wat denk je van de volgende mix: een stevig temperament, gevoelig voor structuur, veel slaap nodig en veel te laat gaan slapen, een vervelende dag op school met 'strafstudie' en de boodschap dat het onmogelijk wordt om komend weekend naar de verjaardagsfuif van een van zijn vrienden te gaan? Bovendien had jij een drukke dag op het werk en moet je deze avond de computer nog even opstarten om een aantal mails te beantwoorden...

Sommige factoren kunnen we volledig beïnvloeden, andere een beetje en nog andere helemaal niet. Wat we vaak graag willen, is dit alles controleren en in de hand houden. En tegelijkertijd, hoe graag we het soms ook zouden willen: we weten dat dit niet kan.

In dit verhaal willen we focussen op wat we wél kunnen controleren of beïnvloeden. Om van daaruit de volgende stappen te zetten in de richting van de verandering die we op dit moment graag willen.

Vooraleer we verder denken in de richting van wat we allemaal kunnen doen, staan we stil bij tienergedrag. We ondervinden dat inzichten uit wetenschap ons kunnen helpen om een aantal gedragingen te *plaatsen*. Voor alle duidelijkheid, dit betekent niet: 'goed te keuren en te aanvaarden'. We ondervinden dat de manier waarop we kijken naar bepaald gedrag al dan niet kan helpen om te handelen op de manier waarop we willen handelen. Voorlopig blijven we hier nog wat mysterieus, maar een en ander wordt straks duidelijk.

PUBERGEDRAG

'IS DIT NOG NORMAAL?'

In iedere ontwikkelingsfase vertonen mensen gedrag dat min of meer eigen is, typerend is voor die fase. Baby's, schoolkinderen, pubers en adolescenten... allemaal worden ze aangestuurd door veranderingen in het lichaam, hun eigenheden als persoon en invloeden vanuit de omgeving. Dat komt in elke fase tot uiting in (ander) gedrag. Bepaald gedrag kunnen we zodoende typeren als normaal, los van het plezier, de uitdaging en last die dat gedrag (soms/vaak) meebrengt voor ouders. Ander gedrag is veeleer extreem en niet meer als typisch te benoemen. In dat geval heeft de uitdaging vaak een veeleer ontmoedigend, frustrerend en escalerend effect.

In dit stuk zoomen we in op 'pubergedrag' en hoe we dat kunnen begrijpen. Maar wat is nu precies typisch pubergedrag?

Enkele uitspraken:

'Hij geraakt nooit in zijn bed en uit zijn bed.'

'Haar kamer is een rommelig en vuil nest.'

'Hij kan niet plannen, hij komt altijd op het laatste moment met allerlei dingen die nog moeten gebeuren.'

'Het ene moment kan het niet op en het andere moment zit hij in zak en as.'

'Soms is het fijn dat ze zo spontaan kan zijn en soms is ze gewoon te impulsief en dan beledigt ze echt mensen.'

'Ik vraag mij af wanneer en of die met zijn voeten op de grond zal komen.'

'Die denkt alleen aan zichzelf. Het lijkt hem niets te deren dat wij zitten te wachten of als ik het eten op tafel gezet heb.'

'Oh, die denkt dat alles vanzelf gebeurt.'

'Ze is zich gewoonweg niet bewust van de risico's. Dat is toch niet verantwoord, de dag van vandaag helemaal alleen zoveel kilometer in het donker door een bos fietsen?'

Onze jeugd heeft tegenwoordig een sterke hang naar luxe, heeft slechte manieren, minachting voor het gezag en geen eerbied voor ouderen. Ze geven de voorkeur aan kletspraatjes in plaats van training... Jonge mensen staan niet meer op als een oudere de kamer binnenkomt. Ze spreken hun ouders tegen, houden niet hun mond in gezelschap... en tiranniseren hun leraren.

- Socrates (470-399 v.C.) -

Uit deze uitspraak van Socrates blijkt dat bepaald gedrag ook ten tijde van de Grieken al aanwezig was. Ontegensprekelijk zijn de tijden veranderd. Tegelijkertijd is bepaald gedrag bij onze tieners blijkbaar gelijkaardig gebleven. Vreemd. Of net niet...

DE JEUGD VAN TEGENWOORDIG?

Hier en daar hoor je weleens dat de tijden veranderd zijn en dat de jeugd van nu niet meer de jeugd van vroeger is: ze doen minder wat hun gevraagd wordt, ze zijn onbeleefd en doen hun zin, ze nemen te veel risico's, ze hebben geen respect, ze denken alleen aan zichzelf, ze...

(WAT) WETENSCHAP

'IK GA MET JOU NIET DE STRAAT OP...'

Wat zorgt bij tieners voor dat typische pubergedrag? 'Een periode met unieke veranderingen in intellectuele capaciteiten, emotionele uitpattingen en gevoeligheid voor de mening van leeftijdsgenoten in de naaste omgeving.'

- E. Crone -

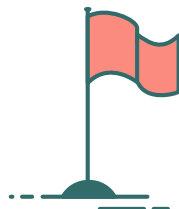
Tussen tien en vijftientig jaar zijn er drie domeinen die tegelijkertijd ontwikkelen en elkaar beïnvloeden: het lichamelijke, het verstandelijke en het sociaal-emotionele (inzicht in jezelf en anderen). Enkele zichtbare gevolgen: het basisschoolkind verdwijnt, de ouder wordt een 'ouwe zaag', er komen emotionele uitschieters, stemmingswisselingen en kicks.

Enkele typische uitspraken: 'ik ga met jou niet de straat op', 'ik bepaal nu zelf wat ik doe', 'al mijn vrienden mogen wél' en 'laat mij gerust'.

ONVOLLEDIG BREIN



- 1 verstandelijk brein
- 2 emotioneel brein
- 3 oerbrein



OPDRACHT VOOR OUDERS:

In afwachting van de verdere ontwikkeling van de prefrontale cortex, de remmende functie tijdelijk opnemen = af en toe een rode vlag zetten = begrenzen

Vroeger dacht men dat het menselijke brein zo goed als volledig operationeel was tegen het zesde levensjaar. Nu blijkt dat ons brein pas volledig en effectief werkt rond de leeftijd van vijftientig.

Dat heeft een aantal gevolgen voor het nog 'onvolledige' brein van pubers. Wat het brein van pubers nog moeilijk of niet kan:

- goed plannen;
- goed problemen oplossen;
- tijdig remmen (impulsen beheersen, wachten);
- vooruitdenken (risico's inschatten);
- signalen juist interpreteren (neutrale signalen worden vaak als 'tegen hen' geïnterpreteerd; goede intenties worden nog moeilijk gezien);
- emoties reguleren.

GEPROGRAMMEERD OM TE OVERLEVEN

'IK TREK MIJN PLAN WEL, LAAT ME GERUST...'

Het puberbrein is uitgerust om te overleven. Als mens is het belangrijk om je op een bepaald moment los te maken van het eigen nest, de wereld te verkennen en een partner te zoeken. Het helpt dat het puberbrein hierbij niet te veel nadenkt en weinig remt. Om zulke stappen te zetten, moet je risico's nemen, anders komt er niets van, stelt neurobioloog Dick Swaab. Het puberbrein heeft in dat kader ook baat bij zijn mogelijkheid om sociaal en spontaan gedrag te sturen, snel kennis op te nemen en (snel) 'zelfstandig' te handelen.

Bij dat 'losmaken' hoort ook het nagaan van wie je zelf bent en wilt zijn. Dat gaat gemakkelijker als je je losmaakt van wat er op dat moment is. Maar het brengt ook onzekerheid mee. Het gaat om stappen in het (nog) onbekende. De lichamelijke ontwikkelingen (onder meer ledematen in onjuiste proporties) maken het er niet gemakkelijker op om je voldoende zelfzeker te voelen en gedragen.

EEN BREIN DAT ZORG DRAAGT VOOR ZICHZELF

'LAAT MIJ SLAPEN!'

Waar het brein van pubers veel nood aan heeft, is slaap. Het puberbrein heeft meer slaapbehoefte. Slaap is essentieel voor de ontwikkeling van het brein en allerlei cognitieve functies zoals probleemoplossend denken, stresshantering en alertheid. Bovendien wordt de neiging tot slapen bij pubers later geactiveerd. Concreet betekent dit dat pubers later in bed kruipen en dus ook langer in bed blijven. Onderzoekers vermoeden dat dit toe te schrijven is aan de 'rijping' van de hersenen. Nadat de hersenen volgroeid zijn, normaliseert het slaapritme opnieuw.

HET BELANG VAN DE GROEP

'IK WIL DIT OOK...'

Pubers hebben de sterke behoefte om bij een groep te horen. Ook hier is het puberbrein (evolutionair) geprogrammeerd om te overleven. Het vergroot je overlevingskansen als je bij een groep kunt blijven.

EEN BREIN DAT GESTUURD WORDT VANUIT EMOTIE

'DAT ZIE IK DAN ACHTERAF WEL...'

Het puberbrein wordt vooral gestuurd vanuit emoties. De meer remmende functies (prefrontale cortex) zijn nog minder ontwikkeld. Het puberbrein wil onmiddellijk beloond worden (is minder gevoelig voor straffen).



- Welk gedrag van jouw tiener kun je plaatsen bij 'typisch pubergedrag' en dus toeschrijven aan de huidige ontwikkelingsfase? Welk gedrag niet?
- Op welke manier kun je de informatie over de ontwikkeling van het brein voor jezelf tot nut maken?
- Op welke manier maakt de voorgaande informatie een positief verschil in wat je denkt, zegt, doet en zult doen?

HERSENEN IN ONTWIKKELING. EEN VRIJGELEIDE OF EEN OPROEP?

Het is duidelijk dat het puberbrein naast de talrijke mogelijkheden ook een aantal 'onmogelijkheden' heeft. Hoe kunnen we als opvoedingsverantwoordelijken, binnen de hierboven geschetste ontwikkelingen, toch verder de zorg opnemen die we willen opnemen?

Ouders moeten in de periode waarin de prefrontale cortex van de pubers nog te onrijp is, zorgen voor planning, organisatie en morele kaders en grenzen van het kind. Naarmate de prefrontale cortex meer rijpt, zal het brein die functies overnemen.

- Dick Swaab, neuroloog -

BEGRENZEN ALS NOODZAAK

De vastgestelde beperkingen van het puberbrein zijn geen vrijgeleide om het gedrag goed te keuren. Integendeel, het is een oproep. Eveline Crone, onderzoekster, verklaart: 'Ook hersenonderzoek toont aan dat pubers grenzen van buitenaf nodig hebben.'

De hersenfuncties ontwikkelen zich pas in een later stadium van de hersenontwikkeling. De topmanager van het brein, die in het voorhoofd zit, is nog weinig of niet op post. Om een gezonde en veilige ontwikkeling te verzekeren, is die nochtans heel erg nodig. Daar vinden we een duidelijk argument dat we als volwassenen, als ouders, af en toe de plaats van de topmanager moeten innemen, in afwachting van zijn verdere ontwikkeling en komst. Het is de verantwoordelijkheid en opdracht van elke ouder om dat te doen. In sommige omstandigheden wordt dat bemoeilijkt. We gaan ervan uit dat je die stoel niet altijd alleen kunt innemen – maar dat hoeft ook niet. We komen hier verder in het boek op terug.

Jouw ouderlijke taak is niet afhankelijk van het feit of jouw kind hier al dan niet mee instemt. Je moet te allen tijde overtuigd blijven dat je je kind moet begeleiden en toezicht op hem moet houden, ook als hij het niet eens is met de besluiten en/of niet wil meewerken.

- Haim Omer² -

2 Haim Omer is in 1949 in Brazilië geboren. Hij is in 1967 naar Israël verhuisd en is nu professor psychologie aan de Universiteit van Tel Aviv. Omer heeft in Israël het Schneider-kinderziekenhuis en het New Authority Centre opgericht. Haim Omer is de bedenker en ontwikkelaar van het concept 'nieuwe autoriteit'. Ondertussen heeft hij zeven boeken en zeventig artikelen gepubliceerd over dit thema. Zoals hij zelf aangeeft, heeft hij hulpeloos ouderschap leren kennen dankzij zijn kinderen. De relatie met zijn oudste zoon is moeilijk geweest en tegelijkertijd zeer helpend bij de ontwikkeling van dit concept. We beschouwen Haim Omer ook als 'ervaringsdeskundig'. Hij was een inspiratiebron bij het schrijven van dit boek.

Als ouder heb je de plicht om je kind te begeleiden, ook al probeert hij of zij jou op alle mogelijke manieren van deze plicht te ontslaan of weg te duwen. Dat betekent af en toe ook een duidelijke grens stellen (een rode vlag zetten), problemen helpen oplossen, toezicht houden, helpen plannen en je tiener helpen om te reflecteren op zijn eigen gedrag en wat de impact daarvan is op iemand anders.

De woelige, hormonale periode zorgt ervoor dat pubers vaak (overdreven) emotioneel reageren, signalen snel interpreteren als vijandig (gericht tegen hen), afstand willen van hun ouders, onafhankelijk willen zijn, zich onzeker voelen, meer risico's nemen, experimenteren en andere gekke dingen doen.

Ingrediënten genoeg om spanning en escalaties uit te lokken en voeden. Een uitdaging voor veel ouders. Of een uitnodiging? Verder in dit boek zoomen we ook in op escalaties en vooral op wat helpt en mogelijk kan helpen om escalatie te vermijden en ontmijnen, zodat we als ouder een gezonde relatie met onze tiener kunnen behouden.

KRACHT in plaats van MACHT.

- Haim Omer -

Om onze ouderlijke zorg in te vullen zoals we dit willen, hebben we een **voldoende goede relatie** met ons kind nodig. Het is bijzonder moeilijk om richting te aanvaarden van iemand met wie je geen enkele band of geen enkel contact hebt, of een negatief gekleurde relatie hebt. Tegelijkertijd is het geen geheim dat we met z'n allen weten dat in deze stormachtige tijden de relatie het eerste is wat lijdt onder de discussies, ruzies, opmerkingen, straffen, woordenwisselingen en escalaties. Net datgene wat we nodig hebben.

In de volgende hoofdstukken gaan we na hoe we, in afwachting van de verdere rijping van de noodzakelijke hersenstukken en met zorg voor onze relatie, al verder richting kunnen blijven geven en wanneer nodig bescherming en veiligheid kunnen bieden.

Duidelijke grenzen bieden een veilig kader om te experimenteren met nieuw gedrag en te leren. Binnen het veilige kader kan de tiener succeservaringen opdoen, waardoor zijn vertrouwen in eigen kunnen verder kan groeien.

Tegelijkertijd kan ook het vertrouwen van de volwassene in de vaardigheden van de tiener groeien, waardoor ouders na verloop grenzen kunnen verleggen en de tiener nog meer verantwoordelijkheid kunnen geven. Als er thuis grenzen worden gesteld, leert het kind zich aangepast te gedragen in andere situaties. Dat kennen van de verwachtingen geeft een veilig gevoel en zorgt voor een zekere voorspelbaarheid om zich te bewegen in de (soms nog onbekende) buitenwereld. Normen en waarden worden op termijn geïnternaliseerd. Het krijgen van grenzen biedt oefenkansen om emoties op een sociale manier te leren reguleren. Door thuis grenzen te stellen, laat je de tiener thuis (in een veilige omgeving) oefenen in het aanvaardbaar reguleren, met jouw of jullie hulp.