



# pubers

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: Pubers

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

Juni 2014 – eerste editie

Copyright: 2014 – Anne Marie van Bilzen

**Je mag dit document gratis weggeven aan wie je maar wilt.**

Het document mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit document op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit document op je website of social media.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, juni 2014

Het afgelopen jaar ben ik begonnen met het schrijven van blogs. Korte, waargebeurde verhalen met een boodschap. Sommige zijn zeer persoonlijk, andere ontstaan uit situaties die ik om mij heen zie gebeuren.

De blogs hebben we gebundeld en verdeeld over 2 documenten. Het eerste document gericht op jonge kinderen, het tweede document de wat oudere kinderen en pubers. Zo zijn er twee prachtige, waardevolle documenten ontstaan met herkenbare situaties en boordevol praktische tips.

Herken je een aantal situaties? En hoe ga jij daar als ouder mee om?

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilzen

## Post-It



Mijn dochter (20 jaar) heeft strijd met haar vriend over het opruimen. De vraag is hoe kun je kleine dingen als opruimen wel de aandacht geven die het verdient zonder er te veel negatieve aandacht aan te geven? Gezien ik met drie mannen in huis leef en daarvan zijn er twee heus puber, is dit heel herkenbaar voor mij...

Spullen die op de trap liggen, stappen ze gewoon overheen en glazen, die laten we staan waar we ze neergezet hebben. Bakjes van de chips staan in de slaapkamer totdat de lade met bakjes wat leeg begint te raken.

Je kunt je hieraan behoorlijk ergeren en geloof mij, dat doe ik regelmatig! Wat ik 'geleerd' heb is dit om te buigen zodat ik de jongens wel bewust maak van de rommel zonder er zelf een belerende rol in te hebben.

Hoe doe je dit? Vooral met humor! Ik schijf op een post-it IK WIL NAAR DE VAATWASSER en NEEM MIJ MEE NAAR BOVEN of IK STINK EN WIL NAAR DE WAS. Dit geeft hilarische reacties en de jongens zien er vooral de humor van in! Ze gaan spontaan weer aan het opruimen en met een lach wordt alles van de kamer verwijderd wat er al te lang stond of lag, spullen gaan mee naar boven en ik hoef me niet druk te maken.

Helaas verwaterd deze goede intentie en herhaal ik het post-it recept opnieuw, soms met een andere kleur post-it en iedere keer met humor. Dat blijkt toch wel het recept te zijn met luchtig opvoeden of misschien wel luchtig leven.

Uit ervaring kan ik zeggen dat het vinden van zo'n briefje ontzettend leuk is. Enne... het schrijven van zo'n briefje ook, vanwege de voorpret.



verwachtingen bij mag stellen als je weet dat een puber hier in de praktijk nog niet helemaal 'klaar' voor is. Pubers leven heel erg in het nu en willen het liefst alles tegelijk beleven, met zowel lichamelijke als emotionele sensatie.

In de puberteit vinden veel hormonale schommelingen plaats. Als gevolg van deze schommelingen draaien bepaalde hersengebieden vele uren. Het gaat vooral om de delen in het brein die belangrijk zijn voor het verwerken van emoties. Het verklaart ook waarom je puber soms heel 'volwassen' kan reageren en het volgende moment dwars gedrag kan laten zien. Dat maakt het opvoeden van "pubers" best een hele uitdaging. Een uitdaging die je af en toe misschien even niet meer zo leuk vindt of sterker nog dat je gewoon even geen moeder wil zijn! Of in ieder geval eentje van de ouderwetse soort, die met straffe hand beleid voert en waarvoor wordt gesidderd. Ik wel. Op van die dagen waarvan je denkt: oké, waar ging het fout... Want op dit moment zou ik ze een flinke schop onder hun kont willen geven, zonder dat ik meteen gedonder zou krijgen met Jeugdzorg.

De jongste is mega relaxed en roept gedurende de dag bij alles wat ik hem vraag, "relax mam". Nou relaxed is hij....hij gaat onder de douche, pakt de onderste handdoek en laat de rest die uit de kast is gevallen, gewoon op de grond liggen. Gebruikt het laatste velletje wc-papier en gooit het lege rolletje op de grond, naast de natte handdoek die hij daar van het douchen nog had laten liggen. Hij drinkt de laatste cola op en zet de lege fles terug in de koelkast, eet een boterham en neemt het bord mee naar zijn kamer (helder mag zijn dat dit niet mag) waar hij het met liefde laat beschimmelen tussen zijn vuile was. Daar wordt ik dus heel a-relaxed van!

De middelste is geniaal met computers hoe fijn als ik met de stress in mijn lijf de pc tracht te resetten en de printer weer zijn eigen leven aan het lijden is. Dan red mijn game maniak mij uit de hoge nood door op een paar knoppen te drukken en met de ondertiteling erbij; "zie je nou wel dat het

aan jou ligt"! Daarnaast besteed hij net effe meer tijd achter zijn pc dan dat ik oke vind en gezien hij geen tijd heeft om beneden te eten wordt het kantoor binnen 24 uur (wat ook mijn werk ruimte is) een soort van lopend buffet, maar dan een die volledig leeg gegeten is en waar de resten vooral zorgen voor een onbehagelijke geur. Heel inspirerend!

De oudste was een vlotte puber met haar veertien jaar puberde ze vol overgave uit iedere porie met als effect dat haar lijf reuze volwassen oogde en haar brein dit level nog niet bereikt had . Dat zorgde voor heel boeiende situaties en vooral spannende combinaties in kleding en make-up. Rokjes werden aangeschaft die ik vooral verwarde met een brede riem, make-up die met carnaval niet zou misstaan en een slaapkamer waar je echt met goed fatsoen geen jongens mee naar toe zou durven nemen gezien de rondslingerende vuile items en het uitglijd gevaar van de make-up doekjes. Zonder het schaamrood op de kaken werd dit geheel normaal gevonden.

En dit is een beschrijving van een gevalletje klassieke pubers. Gewoon een willekeurige gemiddelde dag uit mijn leven met drie pubers. Soms wordt het ook mij te veel; egoïstische krengen, denk ik dan en spring uit m'n vel... Ik zie ze alleen maar naar elkaar kijken met een blik van: moet ze nou alweer ongesteld worden. Of is ze al in de overgang? En net als ik dan wil ontploffen, dan maakt de jongste toch weer zo'n geweldige grap dat ik denk 'wat wordt het toch een leuk mens!' De middelste slaat zijn stevige omhelsarmen om me heen en de 'schop-onder-hun-kont-visioenen' vervliegen als sneeuw voor de zon.

Mijn dochter, nu al een tijdje niet meer thuis wonend is er een om vet trots op te zijn. Ze heeft haar eigen woning en waag het niet om met je schoenen binnen te treden in haar domein! Het is schoon, stijlvol, verzorgd en reuze gezellig. Ze heeft een studie, een baan, een hond, vriend en runt naadloos haar eigen leven. Fijn om te zien dat het met de juiste ingrediënten toch echt wel goed komt.

### Luister je wel!?!



Inmiddels is de labradoodle pup alweer ruim acht maanden en ik ben zeer tevreden over het resultaat wat ik behaald heb met de puppy cursus. De doodle luistert naadloos en vind het erg fijn om opdrachten uit te voeren voor een kleine beloning. Een cursus met natuurlijk een

beetje boel consequent zijn en et voilà, een brave hond is het resultaat. Hoe komt het toch dat dit mij zoveel gemakkelijker afgaat dan het opvoeden van mijn kids? Ik heb twee honden waar ik overal mee kan verschijnen zonder het schaamrood op mijn kaken te hoeven ervaren en met mijn drie kinderen heb ik meer schaamrood ervaren dan mij lief is.

Maandagmorgen gaat de jongste snuit Lucas op schoolreis naar Berlijn. We pakken de avond tevoren alles in en de coördinator sms't nog om te herinneren dat we kopieën van de zorgpas en ID mee moeten nemen. Maandag vertrekken we richting school en dragen de papieren over en voegen ons bij de klasgenoten van zoonlief. Een van de kids checkt nog even zijn ID en zorgpas en Lucas trekt ook zijn portemonnee, met de zelfde snelheid als geopend slaat hij deze weer dicht. Een naar gevoel bekruipt mij als ik naar zijn strakke gezicht kijk en vraag hem "heb je de passen bij je?" "Uhh nee mama die liggen waarschijnlijk nog onder het kopieer apparaat." Oké, zonder zijn pas kom hij de bus niet in. Ik ga naar de coördinator en meld het probleem, ze schrikt en vraagt hoe kan je dit oplossen... Ik spring in mijn auto en met het zweet op mijn rug rijd ik met een iets te hoge snelheid naar huis ik moet binnen 20 minuten terug zijn bij de bus. Heel fijn dat ik nog even op en neer mag rijden (not) hoor ik al rijdend op de radio; "Brand new day" voorbij komen. Ik zing gezellig mee en hervindt mijn humor! Terug bij de bus zit inmiddels iedereen in de bus en Lucas staat als laatste ernaast en met de passen die ik aanreik mag hij de bus in en realiseer ik mij dat met alle wachtende ouders achter mij dit een prima schaamrood momentje had kunnen zijn...



Gelukkig ben ik inmiddels redelijk shockproof geworden. Door de loop der jaren ben ik steeds steviger in mijn schoenen komen te staan en daar helpen mijn kinderen mij genadeloos bij. Soms zie ik er de humor van in en soms heb ik het gewoon goed gehad met ze. Lucas zou volgens afspraak “iets” laten horen vanuit Berlijn. En heel fijn kan ik zien dat ‘meneer’ op de app zit en ook vooral geen bericht aan het thuisfront geeft. Morgen mag ik hem ophalen en als vanzelf geeft hij wel bericht wanneer hij mij verwacht op de afgesproken plaats. Wat maakt dat de honden zo braaf zijn en naadloos luisteren en Lucas toch echt maling heeft aan het verzoek om een bericht te verzenden.

Het verschil is dat pubers zich los van je willen maken en dit doen ze op hun eigen manier. Wat niet weg neemt dat een bericht bij aankomst een must is wat mij betreft en deze krijgt Lucas nog van mij terug want; puber of niet, op sommige punten hebben de kids net als de honden naadloos te luisteren!

## Koningsdag



Ik word wakker en wat mij betreft (na koningsnacht) staan er net effe te vroeg vijf jongens van rond de zestien in de woonkamer. Dit zijn de vrienden van Lucas, de jongste telg hier in het huis, en de gasten zijn met een minimum van 1.80 meter zeer huis vullend. Al rap installeren ze zich in de tuin en blijken een missie te hebben! De hele ploeg gaat naar een groot feest in Dordrecht (ondertiteling; met zestien kom je nergens in en met koningsdag wel). Na overleg onderling gaan ze nog even het dorp in, iets eten en op de trein.

Aansluitend komt Daan, de middelste van het gezin, na zijn shift van de AH sprankelend thuis om te melden dat hij gevraagd is om met zijn vrienden koningsdag te gaan vieren in Hoek van Holland. Een van de ouders van is in het bezit van een strand huisje en dus ze zullen daar blijven slapen, “leuk hè mam”!

Als ik doorvraag aan zowel Daan als Lucas, hebben ze beide de treinreis, de kosten, en alles er omheen al uitgezocht en zorgvuldig gepland. Een akkoord van mijn zijde maakt dat de plannen definitief vorm krijgen. Ik kan mij voorstellen dat er ouders zijn en dit lezen en denken; “ohhh nee dat zou mijn kind niet mogen”. Bedenk dan dat plannen en organiseren iets is wat kinderen moeten leren. Als ze iets graag willen zoals hierboven beschreven, is dat een mooie stap in het leren hoe te plannen en laten ze dat nou juist nodig hebben om überhaupt iets van de toekomst te kunnen maken.

Als ouder zullen we het kind moeten loslaten zodat zij hun eigen positieve ervaringen kunnen opbouwen in plannen, concentreren en doorzetten. Drie belangrijke vaardigheden die je nodig hebt bij het maken van huiswerk! En dat huiswerk is in de regel nou ook juist het ding waar pubers erg slecht in zijn. Waarom? Hun puberhersenen zijn tijdens de adolescentie nog volop in

ontwikkeling. De prefrontale cortex (die zorgt voor rationele beslissingen) is pas uitgerijpt als je kind 23 jaar oud is. Vooruit plannen is daarom nog erg moeilijk. Ook zijn pubers snel afgeleid en niet gevoelig voor lange termijn beloningen. Dat maakt het lastig om pubers te motiveren voor stappen waar ze zelf het nut niet van in zien.

Natuurlijk is de puber planning niet altijd de mijne; zeven pubers die om half twaalf frikadellen staan te bakken (in de tuin) om een dammetje voor de dag te leggen en daarbij liters cola verorberen is echt niet mijn idee van een vullende maaltijd. Toch hadden ze erover nagedacht dat ze eerst moesten eten voor vertrek, dat is dan weer positief! Het begeleiden van pubers is een hele uitdaging en de eigenschappen vertrouwen en loslaten worden veelvoudig van mij gevraagd. Gelukkig zijn ze zeer zelfredzaam en kwamen ze stuk voor stuk, volgens afspraak, op tijd weer thuis met weer een nieuwe positieve ervaring rijker. En zoals onderzoekster Ann Marie Roepke concludeerde; “we kunnen door positieve ervaringen blijvend groeien”!

## Liegen en pubers



Als ik google op 'liegen pubers', kom ik uit bij de site van JM voor

ouders. <http://www.imouders.nl/Themas/Opvoeding/Gedr-ag-kinderen/Liegen-1.htm>

Hier staat; "Pubers liegen over het algemeen meer dan ouders denken. Zij hebben behoefte aan meer ruimte en privacy, eisen vaak grote vrijheid zonder bewezen te hebben ermee om te kunnen gaan". En wanneer is

liegen een probleem?

- Bij opzettelijk schade toebrengen van een ander (kind)
- Uit puur eigenbelang handelen, egocentrisme handelen
- Als ouders hun kind niet meer kunnen vertrouwen bij serieuze zaken

Ik heb gemerkt dat liegen iets is wat in ieders kaders een ander definitie heeft in het dagelijks leven. Mijn kaders in onwaarheden zijn redelijk abstract, ik spreek graag de waarheid en heb moeite dit niet te doen. Natuurlijk zal ik het je redelijk subtiel zeggen als die jurk je niet staat net als de lippenstift die op je tand zit of het label dat omhoog zit in je nek. Eén vriendin zei laatst "Aan jou kan ik altijd vragen of mijn haar nog goed zit". Vanuit dit voorbeeld voed ik op; het is toch 'walk your talk' en kinderen doen niet wat je zegt maar doen wat jij doet!

Dinsdag vertrok Lucas met vier vrienden voor een dagje naar Antwerpen, hij heeft het gevoel dat hij de wereld moet gaan ontdekken, dus over de grens is leuker dan Amsterdam. Gedurende de dag krijg ik een app met de mededeling dat een vriendje niet mee mocht van zijn ouders en dat hij de gehele dag 'bij ons thuis' is bij eventuele navraag van zijn ouders. Ahum..., ik tracht rustig in en uit te ademen en voel mij op zijn zachts gezegd zeer oncomfortabel bij deze informatie. Ik bel het vriendje en die heeft geen bereik; de phone staat uit. Oké, ze zijn al in België, dat is helder. Nu maar hopen dat ze veilig thuis komen. Ditmaal ben ik echt bezorgd, en dat is iets

wat ik zelden heb. Door deze actie van zoon lief en vriendje, ben ik in een rol gestopt die ik niet wens, en dat maakt mij onrustig.

Als dan ook de bel gaat om 21 uur sta ik rap bij de voordeur om 'verhaal' te halen. Ze hebben het erg leuk gehad en ik laat ze even de ervaring delen voordat ik van wal steek met mijn bezwaar over het liegen en het effect dat het heeft op mij. Het vriendje schrikt hiervan en biecht op dat het Lucas zijn plan was omdat hij zelden mee mag van zijn ouders en het vragen leverde dit risico op. Een dagje bij Lucas, zou zonder problemen geaccepteerd worden. Ik kijk naar Lucas en hij zegt dat hij mijn bezwaar begrijpt en samen met het vriendje beloven ze dit niet meer te doen.

Die avond krijg ik nog een app van het vriendje met de mededeling dat hij alles aan zijn ouders met terugwerkende kracht heeft verteld en nogmaals excuses naar mij toe. Normaliter hang ik een consequentie aan het liegen maar deze vind ik lastiger. Lucas scoort niet op een van deze drie punten

- Bij opzettelijk schade toebrengen van een ander (kind)
- Uit puur eigenbelang handelen, egocentrisme handelen
- Als ouders hun kind niet meer kunnen vertrouwen bij serieuze zaken

Sterker nog hij heeft gelogen uit belang voor een ander maar nog steeds is het liegen...

En ik zou liegen als ik zou zeggen dat ik hier precies weet hoe hier mee om te gaan. Soms is opvoeden streng consequent zijn en dan weer meebewegen en soms weet je niet waar je exact goed aan doet, het was goed bedoelt dat dan weer wel!

## Een puber in huis!



Pubers in huis; voor de ene ouder niets bijzonders, voor de ander een lastige periode. Niets is onvoorspelbaarder dan het gedrag van een puber en daarmee ook de aanpak hiervan. De vaste opvoedingsgewoonte lijkt niet meer aan te sluiten, maar wat dan te doen?

Maak alleen duidelijke regels bij wat je echt belangrijk vindt. Geef daarnaast je kind juist meer vrijheid en verantwoordelijkheid.

Pubers zoeken nu eenmaal de discussies op, aangezien ze zich niet meer zo makkelijk dingen laten vertellen. Bepaal of je de strijd over een specifiek onderwerp aan wilt gaan of niet, maak hierin afwegingen.

Als je iets niet wil, 'verbiedt' het dan niet, maar ga erover in gesprek. Verbieden werkt bij pubers vaak averechts. Geef niet direct jouw mening, maar luister ook naar die van je puber. Het is beter om te onderhandelen dan dat een van de twee altijd zijn of haar wil oplegt.

Pubers leven van minuut tot minuut. Ze zijn vooral bezig met zichzelf en hun sociale leven (de phone). Het onthouden van belangrijke afspraken of het opruimen van hun kamer staat niet op nummer 1 en helaas ook niet op nummer 2. Herhaal de dagelijkse afspraken en taken of maak bijvoorbeeld een lijst waar de afspraken/taken op staan en hang deze bijv. op de koelkast.

Maak afspraken over tijden waarop huiswerk wordt gemaakt. Ga zelf ook iets doen in die tijd en plan samen een pauze in. Oefen hier al in groep 8 mee, zodat ze zijn voorbereid op de middelbare school. Naast een toenemende hoeveelheid huiswerk en toenemende hormonen die door de tent gaan, zijn er dan immers veel andere grote veranderingen.

Informeer niet alleen naar schoolzaken, maar ook eens naar andere zaken zoals vrienden, sport en muziek. Zorg dat je onderdeel bent en blijft van de belevingswereld van het kind.

Maak vooral geen grapjes over prille lichamelijke veranderingen of het liefdesleven van jouw kind. Pubers gaan op ontdekking uit, dit leidt tot (tijdelijke) veranderende voorkeuren voor kleding, muziek of vrienden. Dit is een spannende periode voor pubers, het laatste wat helpt zijn grapjes hierover.

Probeer ook te genieten van deze periode... Tja, en wat als er niet te genieten valt gewoon omdat je kind niet te genieten is?

Mijn jongste is recent 16 geworden en zijn doel was helder, zo snel mogelijk op de scooter naar school. Dus theorielessen en leren en hij haalde in één keer alle papieren om te mogen rijden. De scooter hadden we inmiddels ook aangeschaft en het grote genieten kon beginnen. Helaas de scooter bleek zonder begrenzer te zijn en voor een geel kenteken 65 op de teller is wat veel! Kind woest en ik voelde me geïrriteerd door het cliché dat vrouwen echt geen verstand van motoren hebben hierdoor nog maar eens bevestigd werd. Dus zoeken naar een oplossing was de enige optie en dat bleek niet eenvoudig, garage 1 haakte af en waagde zich niet aan deze klus. Het humeur van Lucas knapte er, op zijn zachtst gezegd, niet echt van op. Lucas is een enorme doorzetter en om deze rede krijgt hij altijd veel voor elkaar, hij is een aanpakker en dat is heus zijn kwaliteit. Over het heuveltje heen is hij dan ook drammerig (google gerust op Daniel Ofman).

Die drammerigheid nam de overhand en na een aantal dagen gaat dit mij en zijn broer (die onder iedere omstandigheid kalm blijft) toch echt op de zenuwen werken. Ik maak Lucas dan ook bewust van zijn gedrag door dit te benoemen en terug te geven wat het met mij (en zijn broer) doet en vooral met de sfeer in huis. Iedereen mag hier in huis 'de pest' ergens over

in hebben maar als het zodanig wordt dat het de ander gaat beïnvloeden dan gaat het te ver en wordt het al snel egoïstisch gedrag. Gelukkig is Lucas zich redelijk bewust van wie hij is en wat hij teweeg kan brengen en herkent hij de onrust die hij veroorzaakt. Na wat rond bellen en regelen is vandaag de scooter gereset en is dit de grote dag dat mijn zoon Lucas eindelijk op de scooter mag rijden!

Dit zijn processen waar je niet zomaar invloed op hebt en pubers laten zich gemakkelijk triggeren en meeslepen in het gevoel en het doel wat ze voor ogen hebben. Dat is mooi, maar soms ook lastig te begrijpen en niet altijd haalbaar. Dit vraagt niet alleen van het kind in kwestie veel, ook van zijn omgeving wordt gevraagd mee te bewegen omdat ze in een situatie als deze niet altijd redelijk zijn en reageren zoals je zou wensen. Lucas mocht totaal zes weken wachten nadat hij zijn fel begeerde scooterbewijs in handen had. Dit was een ware beproeving van geduld voor hem, en voor zijn broer en mij ook... En de smile die hij heeft sinds de scooter 'in orde' is, mag hij van ons nog lang vast houden. Wat heerlijk is dat dan weer, genieten.



## Ouders weer bij elkaar...



Sandra, moeder van Maaïke, maakt zich zorgen over haar puberdochter. Sandra is anderhalf jaar geleden verliefd geworden op Jan, na een aantal maanden verliet zij haar gezin om met hem te gaan samenwonen. Maaïke is dan veertien jaar oud en blijft samen met haar broertje bij papa

wonen.

Na een half jaar keert moeder weer terug in het gezin en nu is Maaïke ontregeld. Ze is boos, verongelijkt en niet te hanteren, volgens moeder. Sandra zelf is ook erg van slag. Er is veel gebeurd in een korte periode en om deze reden meldt ze zich voor een intake in mijn praktijk. Het is een emotioneel en intensief gesprek waarin moties, vooral van moeder zelf, centraal staan.

### **Onbegrip en boosheid**

Een week later komt Maaïke op consult. Ik maak thee en zorg voor een veilige setting en open voorzichtig het gesprek met Maaïke. Al snel volgt er een lawine van woorden waarin onbegrip en boosheid centraal staan.

### **Moederrol**

Maaïke heeft heel hard gewerkt in het half jaar dat moeder afwezig was om het huishouden te draaien voor haar vader en broer. Ze runde naast haar school ook het gezin. Maaïke was in de rol van moeder gekropen en hoe fijn het ook is dat haar moeder terug is, vraagt Maaïke zich af waar zij nu staat.

### **Hernieuwde relatie**

Ook worstelt Maaïke met de relatie van haar ouders. Waarom is haar vader, die moeder vervloekte toen ze weg was, nu zo blij met de terugkeer van moeder? Ze lopen nu weer hand en hand over straat. Maaïke voelt zich miskent en erg alleen.

### **Kinderen houden rekening met ouders**

In het geval van Maaïke zijn de ouders zó met zichzelf bezig, dat ze voorbij gaan aan de gevoelens van Maaïke. Kinderen voelen dat goed aan.

Aangezien kinderen vaak erg veel rekening houden met hun ouders, houden ze zich een tijdje in. Wanneer het na een tijdje weer wat beter gaat met hun ouders, durven de kinderen eindelijk aandacht te vragen voor hun eigen verdriet en boosheid.

### **Onverwerkte emoties**

De grootste wens van de meeste scheidingskinderen is dat hun ouders weer bij elkaar komen. En dat ze weer 'een gezin' vormen en weer net zo gelukkig worden als ze eens waren. Het is fijn dat de ouders van Maaïke weer een gezin zijn gaan vormen, hier is Maaïke ook echt wel blij mee. Ze kan er alleen niet van genieten, omdat er veel onverwerkte emoties zijn die de boventoon voeren.

### **Ontwricht gezin**

Daarnaast moeten de ouders onderling de frictie en onverwerkte stukken met elkaar nog oplossen. Opgroeien in een gezin waarvan de ouders stilzwijgend, of juist constant vanuit spanningen met elkaar leven kan de nodige schade opleveren in het vertrouwen van een kind. Opgroeien in een ontwricht gezin blijkt voor een kind meer impact te hebben dan het verwerken van een scheiding. Hier mogen de ouders van Maaïke bij stil staan.

### **Plan van aanpak**

Ik besluit een gesprek te creëren waar Maaïke haar ongenoegen in alle veiligheid kan delen met haar vader en moeder, de ouders mogen haar frustratie en boosheid nemen. De ouders zijn volwassen en dragen het systeem. Om weer met elkaar op te kunnen gaan bouwen moet Maaïke eerst 'leeg' kunnen lopen. Na een aantal sessies voegen we ook haar broertje toe aan de setting.

### **Het vervolg**

Na vier maanden intensieve sessies en meetings met het gezin is het weer een stuk rustiger in het systeem van Maaïke. Er is ruimte om weer op te gaan bouwen en met goede afspraken en heldere kaders ziet het gezin de toekomst weer positief tegemoet. Ze zijn er nog niet maar ze zijn op de goede weg. En Maaïke kan weer kind zijn gaan puberen, er is weer ruimte voor haar eigen proces.

## Pubers...

Het is zaterdagochtend ik ruim wat op in de hal, mijn oog valt op de jas van mijn dochter. Dorien is op dat moment 13 jaar oud. Ik voel in de zak van haar jas en tref een bekeuring aan van de trein naar Den Haag. Vreemd, al snel scan ik de datum van de bekeuring in mijn hoofd en trek snel de conclusie dat dit een schooldag betreft waarvan ik de overtuiging had dat zij die dag op school was. Ik roep Dorien en vraag haar het een en ander toe te lichten. Zo rustig en neutraal mogelijk tegenover haar aan de tafel zittend legt Dorien uit dat ze uitval uren hadden en een aantal meiden hadden bedacht dat het leuk was om naar de Molenlaan in Den Haag te gaan om wat wiet te kopen. Een beetje blowen kon wel leuk zijn. Dus daar gingen ze met de tram naar Den Haag wiet kopen. Ik probeer gewoon rustig door te ademen, er schiet van alles door mijn hoofd en probeer ook nog gefocust naar haar te luisteren. Ik realiseer mij dat ongelofelijk boos worden verleidelijk is, begrijpelijk ook nog, maar waarschijnlijk niet zoveel oplevert. Ik waardeer haar openbaarheid en benoem dit, Dorien vertelt rustig verder dat na het kopen van de wiet de meiden een rondje zouden maken toen ze haar het blowtje voorhielden, kreeg ze een raar gevoel in haar buik en ze besloot er vanaf te zien. De meiden vonden het raar dat Dorien er vanaf zag, maar het werd geaccepteerd. Ze kijkt mij aan, zo van "dit is het verhaal". Verder nog vragen? Ik moet even bijkomen, natuurlijk heb ik nog vragen. Maar niet nu, niet op dit moment. Ik laat haar vertrekken naar haar kamer, voor nu is het genoeg. Ik laat het even bezinken, kijk wat ik er verder mee kan.

Twee dagen heb ik erover nagedacht en realiseer mij dat het beperken van Dorien op deze leeftijd in combinatie met haar karakterstructuur, haar verder zal uitdagen om grenzen op te zoeken. Tegelijkertijd is de puberteit een tijd van grenzen opzoeken je eigen grenzen leren kennen. Hoe ga ik hiermee om? Hoe kan zij haar grens leren kennen zonder dat deze van mij overschreden wordt? Ik ga hiervoor met Dorien even zitten, vertel haar dat ik begrijp dat ze de wereld wil ontdekken. En dat is ook haar goed recht, sterker nog, die moet ze ontdekken. Volgens haar eigen perceptie, eigen

overtuigingen leren kennen. Dit is het proces naar volwassenheid, alleen Dorien zelf kan hier vorm aan geven. Ik realiseer mij dat het grote opvoeden voorbij is, allang voorbij. Dit zijn de momenten waar je hoopt dat alles wat je meegegeven hebt in de basis van het kind zit. En dat ze daar een beroep op doet op momenten dat het nodig is. Ik merk dat ik dat vertrouwen heb, ik vertrouw Dorien. Vervolgens spreek ik met haar af dat als ze de behoefte heeft om buiten haar kaders te treden in de vorm van weggaan van school op plekken komen waar ik haar niet zou verwachten, dat ze middels een berichtje aan mij op mijn mobiel aangeeft waar ze ongeveer is. Ik verbied haar niet weg te gaan. Ik geef vanuit een stukje bezorgdheid weer dat het fijn is voor mij als ouder dat ik weet waar ze is. Mocht er iets gebeuren, waar ik niet van uitga, dan heb ik een route, een richting waar haar te zoeken. Dorien knikt, ze begrijpt het. Ze snapt dat ik enigszins wil weten waar ze uithangt. Dorien vervolgt waar ze mee bezig was, het was goed zo.

Dorien heeft in deze tijd nooit meer een spontane actie onder schooltijd willen uithalen, het was niet dat het niet mocht, ze had het al eens gedaan. Misschien vanwege het feit dat ik het niet verbood hoefde er geen grenzen meer opgezocht te worden. Wat er werkelijk in haar hoofd gebeurde waardoor ze deze beslissing nam, kan ik alleen maar naar gissen. Dat deze manier van benaderen goed was voor Dorien is een feit. Ze is een meisje dat graag grenzen op wil zoeken en over grenzen heen wil gaan. Op haar manier en op haar tijd. Ik ben blij dat ik met dit voorval zo mooi aan kon sluiten op wat zij nodig heeft. En dat resulteerde in iets waar we beiden tevreden mee zijn. Voor ieder binnen zijn grenzen.

Nu, zeven jaar later, staat deze gebeurtenis mij nog fris in het geheugen en kan ik vertellen dat het de juiste aanpak was op dat moment voor haar en mij. Het is met Dorien goed verlopen, ze is nu twintig jaar en ze heeft nog steeds veel ruimte nodig om te de wereld te ontdekken, maar altijd met een open communicatie naar mij toe. Wat niet feitelijk weer geeft dat dit een goede aanpak is voor iedere puber. Sterker nog, bij Daan de middelste van de kinderen gaat deze aanpak niet werken. Daan is meer gesloten en heeft

behoefte aan duidelijkheid en structuur, zelf alles met open kaders ontdekken is een route naar chaos. Hier wordt Daan en uiteindelijk de rest van het gezin niet blij van, dus een geheel andere begeleiding met regels en kaders is iets wat hij erg kan waarderen. Hierin voelt hij zich veilig en gedijt hij met meer rust en tevredenheid.

Wat is het toch bijzonder om te ervaren dat ieder kind zijn eigen begeleidingsvorm nodig heeft en wat het verschil van begeleiden ook weer met jou doet als ouder.

### Loslaten...

Ik realiseer mij dat mijn kinderen al best heel groot zijn, Lucas 16, Daan 17 en Dorien 21 jaar en het 'echte' opvoeden ligt al even achter mij. Ik coach nu vanaf de zijlijn en laat ze vooral los, ze ontdekken de wereld en die vinden ze leuk. Ze worden blij van de 'vrijheid' die de leeftijd hun biedt. Dit weekend ging Daan, zonder zijn broer, de reis aan naar zijn vader in Limburg van ruim drie uur. In de regel gaan ze met zijn tweeën en deze keer was Daan het 'wachten op zijn broer' zat en vertrok alleen. Lucas heeft net zijn scooterbewijs op zak en hij ervaart dat dit hem een ongekende onafhankelijkheid biedt en rijdt overal heen met een big smile. Mijn dochter woont al op zichzelf, samen met haar vriend, en loopt haar eigen route. Ik ben aan de zijlijn aanwezig en zie wat er gebeurt en stuur bij zodra nodig en stap in op aanvraag. Natuurlijk is dit niet vanzelf gegaan de basis voor deze structuren in de opvoeding is gelegd toen ze klein waren. Tussen 0-9 is het stevig opvoeden geblazen, hier bepaal je de route die je gaat lopen met je kind. Tussen 9-12 jaar ga je van opvoeden naar begeleiden, tussen 12-17 jaar ga je coachen en vanaf 17 is er vooral veel loslaten.

Met een gerust hart loslaten kun je pas als je kids een zelfredzaamheid laten zien waar jij het gevoel bij hebt dat je ze los kunt laten, toch? Of is het andersom, Kan het kind pas zelfredzaamheid ontwikkelen als jij ze los kunt laten?

En ben jij hier toe in staat? Kun jij jouw kind het vertrouwen geven dat hij zelfstandig is. Of heb jij de rol van deze zorg misschien wel zelf nodig of niet geleerd in de opvoeding vanuit jouw systeem en ben je daarom niet in staat de kinderen los te laten?

Dit zijn serieuze vragen die je als ouder te beantwoorden hebt voor je 'iets' kunt verwachten van je kind. Terwijl ik dit schrijf realiseer ik mij *weer* heel bewust dat opvoeden niets meer en minder is dan bewust worden van wie je bent als ouder en wat jouw normen en waarden zijn in het leven. Hoe duidelijk jij dit op je netvlies hebt hoe gemakkelijker je opvoeden zult

ervaren, giet er een beetje consequent zijn over heen, een hoop humor en veel liefde en je komt een heel eind.

Vandaar dat ik vanmorgen tegen mijn zus zei die het af en toe echt even gehad heeft met haar dochtertje van anderhalf, die de boel al aardig op stellen kan zetten. “Vergeet niet te genieten van deze fase, het is druk (begrijp ik) maar ook heel erg leuk, zoals alle fases van het opvoeden leuk zijn”. En ik geniet nu van het feit dat ze groot zijn en toen ze klein waren heb ik de basis gelegd. Daardoor kan ik ze nu met een gerust hart los laten. Opvoeden is een mooi en leerzaam proces. En persoonlijk ben ik er een leuker mens van geworden!

Praktijk de Regenboog is gespecialiseerd in scheidingsbegeleiding, coaching, cursussen en workshops op een holistische basis.

Heb je vragen naar aanleiding van dit document of wil je weten wat Anne Marie voor jou kan betekenen...

... kom dan eens naar het gratis inloopspreekuur of bel haar tijdens het telefonisch spreekuur. Hier kan je, zonder afspraak, persoonlijk bij haar terecht met alle vragen die je hebt over jouw kinderen.

- **telefonisch spreekuur:** iedere maandag van 9.00 - 10.00 uur
- **inloop spreekuur:** iedere dinsdag van 9.00 - 10.30 uur

Adres:

Boezemweg 2R

2641 KH Pijnacker

Tel.: 06 460 27 980



**Praktijk de Regenboog**  
[www.praktijk-deregenboog.nl](http://www.praktijk-deregenboog.nl)  
[info@praktijk-deregenboog.nl](mailto:info@praktijk-deregenboog.nl)  
06-46027980