

Ik word gek van mijn **PUBER!**

Isabelle Filliozat
Illustraties van Anouk Dubois



DELTA S

INHOUD

Voorwoord	13	• Kunnen we een adolescent vertrouwen?	48
Isabelle Filliozat	13	• De kernpunten	50
Anouk Dubois	17		
Gebruiksaanwijzing	19		
Inleiding	21		
1. Een moeilijke periode voor de ouders	25	3. Hypersocialisatie, erbij horen en sociale status	51
• Hij zijn puberteitscrisis, ik mijn midlifecrisis	26	• Ze zou alles doen wat een vriendin haar vraagt!	52
• Ze doet haar deur op slot	27	• Hij is vastgegroeid aan zijn smartphone	54
• Hij heeft mij niet meer nodig!	28	• Ze 'wil' een merkjeans	56
• Hij luistert niet meer naar mij	30	• Hij lijkt straf niet erg te vinden!	58
• Ik word gek van ongerustheid	32	• Ze is niet populair	59
• Haar arrogantie maakt me woedend	34	• Ze maakt een andere leerling belachelijk	60
• Soms zijn mijn reacties overdreven	36	• Hij wordt gepest op school	61
• Ik loop op eieren	38	• Ze wordt gepest op social media	62
• We zijn het niet eens over het gezag	40	• Ze heeft geen vrienden	64
		• Zich organiseren tegen pesten	66
		• Empathie ondersteunen	68
2. Een lichaam, een hart en een brein in opbouw	43	4. Elf-twaalf jaar, de eerste tekenen	69
• Reorganisatie van het grondgebied	44	• Hij gaat in een T-shirt naar school, weer of geen weer	70
• Weinig controle over impulsen	46	• Ze klaagt over pijnlijke benen	72
• Verhoogde reactiviteit	47	• Haar borsten groeien	73

• Hij wil altijd alles, onmiddellijk	74	voor anderen, ze laat haar	
• Ze wil een beha	76	spullen overal rondslingeren	108
• Seks? Heel weinig voor mij!	77	• Haar gezicht zit vol acne	109
• Ze vindt het niet leuk als ik over haar praat	80	• Hij weigert te douchen	110
• Meisjes zijn stom!	82	• Hij doet beloftes... maar houdt zich er niet aan	112
5. Dertien jaar	85	• Hij luistert niet!	114
• Ze lijdt aan hevige stemmingswisselingen!	86	• Straffen hebben geen effect	116
• Ze mag zichzelf niet graag	88	• Ze rolt voortdurend met haar ogen	118
• Ze zegt verschrikkelijke dingen tegen mij!	90	• Hij doet niets in het huishouden	120
• Hij kan niet rustig blijven	92	• Hij betwist alles en wil altijd het laatste woord hebben	122
• Hij kan zich niet concentreren op zijn werk	94	• Hij praat slecht over mij	123
• Hij liegt	97	• Ze is onhandig	124
• Ze verveelt zich gemakkelijk, zit de hele tijd te wiebelen en krabt zich voortdurend in de haren	98	• Studeren lukt haar niet meer	126
• Hij is hyperactief	99	• Hij vergeet alles	128
6. Veertien jaar	103	• Ze is brutaal	129
• Hij heeft last van woedeaanvallen	104	• Hij wil me in zijn buurt en wijst me dan af	130
• Haar kamer is een echte bende	106	• Hij komt 's ochtends niet uit bed	132
• Ze heeft totaal geen respect		• Een extreme onverschilligheid, hij voert geen klap uit op school	134
		• We moeten hem voortdurend achter de veren zitten om zijn huiswerk te maken	136

7. Vijftien jaar	139		
• Ze kiest mijn outfits	140	• Ze rookt	170
• Hij verdraagt niet dat we hem aankijken	142	• Hij zegt dat hij zich wil ontspannen	172
• Ze voert eindeloos lange gesprekken, maar van haar plannen komt weinig terecht	143	• Hij rookt cannabis	173
• Ze post onophoudelijk selfies op social media	144	• Ze gebruikt drugs	176
• Hij heeft kritiek op mij!	146	• Ze gedraagt zich hyperseksueel en is grof	178
• Ze verzet zich vierkant tegen mijn waarden	148	• Hij heeft voor de eerste keer liefdesverdriet	179
• Ze hangen de hele dag rond met vrienden	150	• Ze gaat uit met jongens	180
• Hij kan zich niet organiseren en rekent op ons...	152	• Hij heeft geen liefde	182
• Ze schaamt zich voor mij en gedraagt zich brutaal in het bijzijn van haar vriendinnen	154	• Hij verstuurt seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes	184
• Hij zet zijn muziek heel luid!	156		
• Hij brengt zijn hele leven door achter een beeldscherm	158	8. Zestien jaar	187
• Ze is gespannen	160	• Hij wil plotseling de wereld veranderen	188
• Hij is angstig	162	• Hij vormt een rockgroepje	190
• Ze is apathisch	163	• Ze vergeet haar doktersafspraken	191
• Ze is voortdurend aan het dagdromen	164	• Hij neemt ondoordachte risico's	192
• Ze heeft boulimie	165	• Hij nodigt nooit een vriend uit	194
• Hij heeft een slechte houding	166	• Ze kijkt naar onnozele tv-programma's	195
• Ze heeft anorexia	168	• String en mascara	196
		• Ze wil een piercing of een tatoeage	198
		• Ze verminkt zichzelf	201

• Zijn voeding bestaat alleen maar uit cola, hamburgers, pizza...	202	• De kracht van regels	224
• Ze drinken alcohol	204	• De kracht van het goede voorbeeld en modelvorming	226
• Hij is gewelddadig	207	• De kracht van ontvankelijkheid	227
• Hij is verslaafd aan videogames	208	• De kracht van het luisteren	228
• Ze hebben geen besef van gevaar	210	• De kracht van gelijkmoedigheid	230
• Hij is depri	212	• De kracht van empathie	232
• Hij radicaliseert	214	• De kracht van het gesprek	234
• Ze vrijt niet altijd veilig	216	• De kracht van het juiste moment	236
9. Onze echte kracht als ouder	217	• De kracht van het herkaderen	237
• Een betrouwbaar vliegdekschip zijn	218	• De kracht van waardering	238
• De kracht van liefde: de tank vullen	219	• De kracht van verzoening	240
• De kracht van onmacht en authenticiteit	222	• De kracht van dankbaarheid	241
• De kracht van vrijheid	223	Besluit	243
		• Bibliografie	249
		• Dankwoord	251
		• Noten	252

INLEIDING



Het prille begin van de puberteit start op de leeftijd van elf jaar. Op dertienjarige leeftijd is er geen twijfel meer mogelijk: ons kind zit dan volop in de adolescentie. We zijn bang voor dichtslaande deuren, oorverdovende muziek en risicogedrag. Maar de realiteit overschrijdt onze verwachtingen vaak... We verwachten nooit echt wat er gaat gebeuren. En dat is een beetje eigen aan elke puber: hij brengt zijn ouders van hun stuk! Ja, ze wordt groter en maakt zich klaar om voorgoed aan ons te ontsnappen. De puberteit is een overgangperiode, voor zowel de tiener als voor de ouders. Voor de puberteit hadden we een kind. Na de puberteit zullen we een jongvolwassene hebben. Maar daartussen? Dat is ingewikkeld!

Toch zullen we zien dat de puberteit ook een periode van fantasische ontwikkeling is, van uitbarstingen van gulheid en enthousiasme, van sociale betrokkenheid, overstromin-

gen van liefde en explosie van talenten. De al te frequente weergave van de agressieve en dwarse tiener doet ons vergeten dat de puberteit in feite een gevoelige en delicate periode is. Tieners zoeken onze liefde en hun vrijheid op. Als we ze helpen die te vinden is de fameuze 'crisis' gewoon het tevoorschijn komen uit een cocon en, voor de ouders, de fascinerende voor deze ontloppende vlinder.

Hij groeit zienderogen, kan indrukwekkende filosofische gesprekken voeren, maar vergeet zijn sporttas... Wat verworven was op de leeftijd van elf jaar is dat niet meer op de leeftijd van veertien jaar. Moeilijk voor de ouders om zich aan te passen, want deze achtbaan van ontwikkelingen hadden we niet verwacht. De enige zeker-

heid is dat de tiener, op zijn weg naar autonomie, behoefte heeft om zich te voeden met onze onvoorwaardelijke liefde om er de essentiële hulpmiddelen uit te putten die hij nodig heeft voor zijn groei. Maar het is niet altijd even gemak-





kelijk om de band intact te houden, en zeker niet tijdens die fase waarin het kind de deur van zijn kamer voor ons sluit. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we niet defensief reageren? Dat bespreken we in het eerste hoofdstuk. Onze capaciteit om stress onder controle te houden wordt in het bijzonder op de proef gesteld in deze periode. Wanneer ze passief, opstandig of gewelddadig gedrag vertonen of afstand nemen van ons, hebben we de neiging om de controle die we uitoefenen te vergroten. 'Stop daar nu onmiddellijk mee!' 'Ruim je kamer nu meteen op.' Alles passeert de revue: lessen, uitleg, tederheid, bedreigingen, straffen, schrappen van privileges, beloningen... Volgens ontploffen we, geïrriteerd en geconfronteerd met het mislukken van onze strategieën. Uit onze toon blijkt onze ergernis voor de

jongere die niet voldoet aan onze verwachtingen. Tot onze wanhoop lijken we zo bij te dragen aan het verbreken van de band, zonder te begrijpen waar die buitensporige reacties vandaan komen die ons soms herinneren aan die van onze eigen ouders...

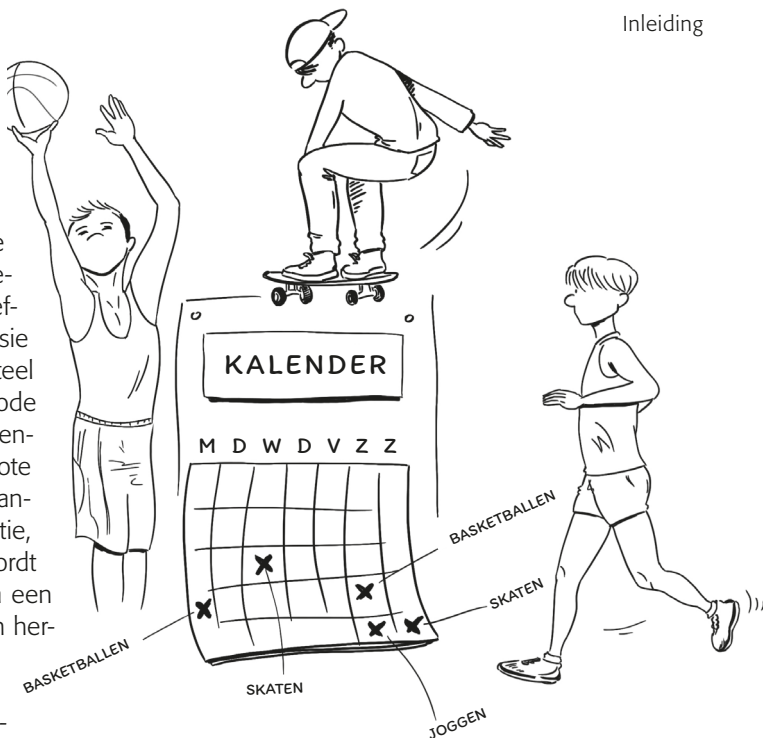
Machteloos tegenover de excessen van de tiener komt er één vraag op bij de ouders: 'Hoe kunnen we hem duidelijk maken dat zijn gedrag onaanvaardbaar is?' Maar die vraag pakt het grootste probleem niet aan: zijn gedrag is een reactie op oorzaken! Als we de oorzaken niet aanpakken, dezelfde oorzaken die dezelfde gevolgen tot stand brengen, zijn onze pogingen gedoemd te mislukken.

We zijn geneigd te denken dat hij moeite zou kunnen doen of dat hij de spot met ons drijft, maar zijn hersenen zijn volop in ontwikkeling.

In hoofdstuk twee ontdekken we de belangrijkste veranderingen die zich voordoen in de hersenen.

Vervolgens, en voordat we dieper ingaan op de specifieke kenmerken van elke leeftijd, zullen we een dimensie verkennen die fundamenteel is voor deze overgangperiode tussen kindertijd en volwassenheid. De tiener moet een grote taak van individuatie en emancipatie voltooien. Socialisatie, 'hoe pas ik in een groep', wordt een centrale uitdaging, bijna een prioriteit. De chemie van zijn hersenen moedigt hem aan tot hypersocialisatie. Hij wordt uiterst gevoelig voor de invloed van zijn leeftijdsgenoten. In hoofdstuk drie bespreken we een aantal gevolgen van deze omslag van de verticale gehechtheid aan zijn ouders naar een horizontale gehechtheid aan zijn leeftijdsgenoten.

Niet alle tieners zijn hetzelfde. Sommigen brengen deze periode vooral in hun kamer door, terwijl anderen veel buitenshuis zijn. Sommigen brengen hun dagen languit liggend op de bank door, terwijl anderen tot blessures toe blijven sporten. Sommigen verliezen alle interesse in hun studies, terwijl anderen altijd de eersten van de klas zijn. Sommigen hebben vanaf 's morgensvroeg een



joint in de mond, terwijl anderen voor geen geld ter wereld drugs zouden gebruiken en nog anderen schipperen tussen deze twee uitersten. Het blijft een feit dat sommige trekjes op de voorgrond komen en dat alle pubers een complexe periode doormaken. Crisis? Ja, in zekere zin maakt de puber een crisis door, een transformatie.

De adolescentie baart ons zorgen, omdat de gevaren reëel zijn. Alcohol, seks, drugs, snel rijden met de bromfiets, stoppen met school... Om deze fase goed te doorstaan hebben onze pubers ons nodig aan hun zijde, en niet



lijnrecht tegenover hen. Hoofdstukken vier tot en met acht verkennen niet alleen de psychologie van de tiener, maar ook bepaalde biologische en fysiologische componenten die een nieuw licht werpen op de motivaties van hun gedrag, vaak onbekend bij zowel de ouders als de adolescenten zelf.

Wij, ouders en volwassenen in het algemeen, zijn meer en meer afwezig, worden in beslag genomen door ons werk, de televisie, onze e-mails... Terwijl de tieners hun onafhankelijkheid nastreven, beseffen we niet altijd in welke mate we tekort kunnen schieten. Wanneer de interacties zich beperken tot ouderlijk toezicht, barsten de conflicten vaak los. Geconfronteerd met het gezag van zijn ouders kan de tiener, die volop bezig is zijn autonomie op te bouwen, niet anders dan rebelleren, ontwijken of verstarren. We hebben niet meer dezelfde macht over onze kinderen als toen ze klein waren. Gelukkig kan de erkenning van onze mach-

teloosheid een kracht worden, een echte troef, die van de authenticiteit. Hoewel het anders kan lijken, zijn tieners gevoelig voor onze gevoelens en smeken ze om onze liefde. In hoofdstuk negen zullen we zien dat we het vermogen hebben om de thuis sfeer en de betrokkenheid van de tiener in zijn leven in het algemeen en in zijn studies in het bijzonder aanzienlijk te veranderen, door de kwaliteit van onze band te verbeteren. We staan niet machteloos tegenover de excessen van de puber, we kunnen veel krachten ontwikkelen.

Waarom zou je dit boek niet samen lezen met je tiener? Als je naast elkaar leest, sta je al niet meer tegenover elkaar. Vruchtbare discussies in het vooruitzicht! We kunnen zoveel leren van hen en van elkaar.



1.

Een moeilijke periode voor de ouders



**MAMA, IK SMEEK JE,
ZEG ME DAT IK NIET ZO
ONUITSTAANBAAR WAS
ALS MIJN DOCHTER?!?**

We herkennen haar niet... Ze wordt hypergevoelig en trekt zich terug in haar kamer. Hij eist zijn verlangen naar vrijheid op en doet zijn kamer op slot. Ze wordt steeds zelfstandiger, maar organisatie is niet haar sterkste kant. Hij houdt betogen waaruit de grootste wijsheid blijkt, maar gedraagt zich en-

kele ogenblikken later volstrekt inconsequent. Om maar te zwijgen over hun vermogen om de gevaren van het verkeer, drugs of seks in te schatten! Dit alles boezemt ons angst in. Tieners hebben weinig controle over hun emotionele reacties. En eerlijk gezegd lijkt het alsof ook wij vaak de controle verliezen! We zijn verrast door onze buitensporige reacties, door onze neigingen om dwang uit te oefenen waarvan we dachten dat ze uitgeroeid waren. We beschuldigen onze pubers er graag van om opzettelijk op de juiste knopjes te drukken, zozeer lijken ze het talent te bezitten om ons te destabiliseren... Zijn zij het die ons ergeren? Of zijn het eerder de herinneringen aan onze eigen puberteit die de kop opsteken, met haar eigen deel leed, angst en twijfels?