



4	Voorwoord	100	H4 Bouwen aan zelfvertrouwen
6	Inleiding	102	1. Zelfvertrouwen
11	H1 Moeders, pubers en perfectionisme	110	2. Onzekerheid en gedoe
12	1. Moeder van een puber	116	3. Gevoelens en gedachtes
16	2. Perfectionisme	120	4. Complimenten en positieve bril
20	3. Pubers	124	5. Wees je beste vriendin
26	4. Het leven van alledag	128	6. Overzicht: Ervaar je kracht
30	5. Je puber helpen puberen	132	H5 Loslaten en keuzes maken
36	6. Overzicht: Trap op de rem	134	1. Loslaten
40	H2 Meer energie en lol	138	2. Weten wat echt belangrijk is
42	1. Moeders en vermoeidheid	142	3. Moeten of willen
46	2. Altijd eerst opladen	146	4. Keuzes maken
52	3. Energiegevers en energieslurpers	150	5. Ontspanning en voldoening
58	4. Er moet meer gelachen worden	154	6. Overzicht: N eem een besluit
62	5. Niksen, aanrommelen en klooiën	158	H6 Een eigen leven
64	6. Overzicht: Aan de slag met je energie	160	1. Nu is het moment
68	H3 Inzicht in jezelf	164	2. Blijven groeien
70	1. Van moeder (terug) naar mens	166	3. Het geheim zit 'm in de actie
74	2. Jij bent uniek	172	4. Flow ontwikkelen
80	3. Hoe anderen jou zien	174	5. Anderen inspireren
84	4. Jouw talenten als kompas: jouw TalentCompass	176	6. Overzicht: T rek de wereld in
90	5. Aangeboren of aangemoedigd	182	Hoe nu verder
96	6. Overzicht: L eer jezelf beter kennen	186	Inspiratiebronnen
		188	Dankwoord



Voorwoord

Ik ben gek op pubers. Op de turbulente, onhandige, en aandoenlijke ontdekkingsreis die een puber doormaakt. Met alle emoties, vallen en opstaan, tegen grenzen aanschoppen en hun mooie wilde plannen en ideeën. Pubers zijn mijn werk, en het omgaan met pubers en vertellen over pubers is mijn passie en vak, maareh.... een moeder met pubers ben ik nog niet geweest. Ja, van een aantal tijdelijke pleegkinderen, maar dat telt niet helemaal natuurlijk. Dus ik heb eigenlijk heel makkelijk praten met mijn 'pubers zijn leuk'.

Ik sprak en spreek om me heen heel veel puberouders die lang niet altijd zo enthousiast zijn over hun pubers. Mijn lezingen met dit thema zitten altijd bomvol. Ouder zijn van een puber is gewoon echt niet makkelijk. Bij **aanvang van de puberteit begint ook voor jou het proces van veranderen, loslaten, je 'nieuwe' kind leren kennen en begrijpen en daar goed op inspelen.** Anders opvoeden dan voorheen. En dat valt echt niet mee, daar kun je als moeder behoorlijk moe of onzeker van worden op zijn tijd.

Daar waar ik me richt op hoe je je puber beter kunt begrijpen, focust dit boek zich echt op jou als moeder van een puber. Een hele mooie insteek: hoe vergroot je je zelfvertrouwen als moeder van een puber? Dit boek laat je nadenken over hoe het nu gaat, wat je wil en wat er al wél is en goed gaat. Een positieve

oplossingsgerichte insteek, daar hou ik van! Net zoals ik hou van doe-boeken en verhalen uit de praktijk en praktische tips. En daar staat dit boek vol mee. **Allemaal voor jou als moeder om je te helpen die puberteit weer als iets leuks te gaan zien en te groeien als moeder met een of meer pubers.** Met als mooie bijkomstigheid dat je je puber daar zo in mee laat groeien.

De voortekenen van mijn lieve gebekte tienjarige liegen er niet om... dat wordt me er nog een. Toen hij 8 jaar was zei hij op een dag doodleuk: 'Mam, ik heb besloten dat ik als ik 10 jaar ben een puber word'. 'O', zei ik: 'Vind je dat niet een beetje vroeg? Wat mij betreft mag je nog wel even wachten!'. Zegt ie: 'Joh mam, je hebt er zelf een boek overgeschreven dus je zou toch denken dat jij dat wel aankunt...'. Dat dus. Kom maar op met dit boek... Hij is inmiddels 10 ;-)

Lieve (mede) moeders van een of meer pubers, geniet van dit boek, werk het door en zie en voel jezelf zekerder worden. Hoe fijn is dat vooruitzicht! Voor jou én voor je puber!

Tischa Neve, Kinderpsycholoog, opvoedkundige.

1

Moeders, pubers en perfectionisme

Moeder worden is een van de grootste veranderingen in het leven van een vrouw. Het wordt vaak omschreven als de mooiste en meest dankbare taak die je mag vervullen. Maar er is ook een keerzijde.

Er is niets wat je zo wanhopig kan maken en zoveel slapeloze nachten kost als een kind waar je weinig contact mee hebt of waar het niet goed mee gaat.

De puberteit vraagt heel iets anders van jou als moeder. Je bent niet de enige voor wie dit lastig is. Maar er is hoop en de oplossingen zijn dichterbij dan je denkt.



1.1. Moeder van een puber

Het moederschap heeft je leven veranderd en is belangrijk voor je. Het geeft je voldoening, maakt je trots en soms is het ook lastig en maakt het je onzeker en kwetsbaar.

Op het moment dat je kinderen pubers worden, verandert er opnieuw veel. Toen ze op de basisschool zaten kreeg je nog dikke knuffels en was je de liefste moeder van de wereld. Je was hun grote steun en toeverlaat als ze iets moeilijk vonden. Nu lijkt je niets goed te kunnen doen en krijg je commentaar op wat je zegt, wat je doet, op je kleding en maken ze je heel duidelijk dat jij hun wereld niet snapt. **Wil je het als moeder goed doen, dan is de puberteit van je kinderen een lastige periode.**

Het Amerikaanse onderzoek van Suniya Luthar en Lucia Ciciolla uit 2016 naar: 'hoe het voelt om moeder te zijn', laat dit ook zien. De onderzoekers komen tot de conclusie dat moeders met kinderen in de puberteit de meeste stress ervaren. Ze voelen zich eenzamer, verantwoordelijker en onzekerder over hun rol als moeder, dan toen hun kinderen jonger waren.

Het algemene beeld is dat je het als moeder met jonge kinderen zwaar hebt. Je slaapt regelmatig te weinig en maakt je je soms zorgen over de ontwikkeling van je kind. **De stress van de moeder met pubers is minder zichtbaar, er wordt**