

Inhoud

Hoofdstuk 1	Je puber begeleiden naar volwassenheid	9
Hoofdstuk 2	Ontwikkeling van puber tot jongvolwassene	23
Hoofdstuk 3	Losmaken	49
Hoofdstuk 4	Verschillen tussen pubers	61
Hoofdstuk 5	Veranderingen, verwachtingen en het tijdsbeeld	71
Hoofdstuk 6	Tips en tools in de omgang met pubers	119
Hoofdstuk 7	Communiceren met pubers	163
Hoofdstuk 8	Rol van de ouders	177
Hoofdstuk 9	Inzicht in jezelf als opvoeder	239
Hoofdstuk 10	Opgroeien vraagt maatwerk	261
Hoofdstuk 11	In liefde loslaten	301
Hoofdstuk 12	Ouders van volwassen kinderen	311
Hoofdstuk 13	Geluk	329

Wat wil je worden, vroeg de juf. 't Was in de derde klas. Ik keek haar
aan en wist het niet, Ik dacht dat ik al iets was.

Toon Hermans



Hoofdstuk 2 Ontwikkeling van puber tot jongvolwassene

Wat is de puberteit?

Puberteit is de periode van de overgang van kind naar volwassene. Vaak noemt men de periode waarin de fysieke veranderingen plaatsvinden, puberteit. De hele periode, van het begin tot het moment waarop volwassen gedrag verwacht kan worden, noemen we adolescentie.

Neuropsycholoog en hoogleraar ontwikkelingsneurowetenschap Eveline Crone geeft aan dat de duur van de adolescentie cultureel bepaald is. “In deze periode moet je bepalen wie je werkelijk bent. Je neemt steeds meer afstand van je ouders en je wordt steeds zelfstandiger en onafhankelijker, als je tenminste de ruimte krijgt om risico’s te nemen en fouten te maken en om zelf verantwoordelijk te leren zijn voor je eigen gedrag, je beslissingen en de consequenties daarvan. Als je te weinig gestimuleerd bent om stapsgewijs verantwoordelijkheden op je te nemen, kun je moeite hebben met onafhankelijk worden en verschuilen je je graag achter anderen.”¹

Je leert wat je wilt en wat je mogelijkheden zijn, om steeds meer je eigen koers te varen. Als het goed is, leer je met veranderingen en teleurstellingen omgaan, leer je dat het niet altijd gaat zoals jij wilt. Je leert intimiteit te ervaren zodat je intieme en bevredigende relaties kunt aangaan. Het aangaan van sociale relaties en het vormen van een

partner die je al een paar jaar kent. Natuurlijk vraag je zijn mening erover en geeft hem inspraak waar mogelijk, maar de beslissing ligt bij jou. De verantwoordelijkheid voor een dergelijke keuze is veel te groot voor een kind, als volwassene dien jij de regie te houden.

Kinderen in de basisschoolleeftijd zijn best bereid zich aan regels te houden, maar pubers gaan onderhandelen en dat vereist een andere aanpak. Dus verander niet zomaar regels die al bestaan in het gezin, maar stel ze ter discussie als je het anders wilt.

Enkele tips:

1. Gun het je kind om buiten de ruzie met je ex-partner te blijven en onpartijdig te mogen zijn. Zoek begrip of een praatpaal voor je frustraties en verdriet buiten je gezin. Gebruik je kind niet als steunpilaar, dat moet jij voor je kind zijn. Bespreek niet je financiële situatie of de problemen met je ex-partner/schoonfamilie met je kinderen. Zoek hier andere volwassenen voor, vriendinnen, een scheidingsbemiddelaar of therapeut.
2. Al is het lastig, probeer toch zo neutraal mogelijk over je ex te praten waar de kinderen bij zijn, je hebt het wel over hun vader of moeder. Ook hierin ben je een rolmodel, hoe je ondanks alle problemen en frustraties toch respectvol kunt blijven. Natuurlijk valt het niet altijd mee om alleenstaande ouder te zijn, zeker als de relatie met je ex-partner niet ondersteunend is en je het gevoel hebt er alleen voor te staan. Maar besef dat het voor je kind ook lastig is om het met één ouder in huis te moeten doen.
3. Zorg dat je kinderen contact kunnen hebben met allebei de ouders.
4. Laat de plusouder zich zo min mogelijk met de opvoeding bemoeien, wat niet wil zeggen dat hij/zij niet-respectvol gedrag moet accepteren. Het beste is als de ouder in deze fase dingen meer alleen met de eigen kinderen doet en ook degene is die kinderen aanspreekt op gedrag (ook naar de plusouder toe) dat niet door de beugel kan. De normen en waarden in het gezin moeten duidelijk zijn; je plusmoeder uitschelden, doen we niet. Verwacht niet te veel van je nieuwe partner naar je kinderen toe en omgekeerd van je kinderen naar je nieuwe partner toe, gun ze de tijd om aan elkaar te wennen. Laat de verantwoordelijkheid voor de opvoeding van jouw kinderen bij jezelf en je ex-partner. Gun je nieuwe partner de

ALS ZE MAAR GELUKKIG WORDEN

- tijd om het vertrouwen van je kinderen te winnen. Het werkt vaak averechts als deze meteen begint op te voeden, die credits heeft hij/zij nog niet, zeker niet bij een puber. Houd je als niet-ouder een beetje op de achtergrond, dring je niet aan de kinderen op.
5. Het vergt veel overleg tussen de nieuwe partners om samen te bespreken wat de knelpunten zijn en hoe je daar het beste mee kunt om gaan. Bijvoorbeeld hoe je de tijd tussen partner en kinderen verdeelt, maar ook heel praktisch hoe je omgaat met smartphonegebruik en het spelen van (gewelddadige) computerspelletjes. Als ze bij elkaar zijn, gelden er voor alle kinderen dezelfde regels. Waak ervoor het eigen kind voor te trekken en wees consequent naar alle kinderen toe. Juist in samengestelde gezinnen zullen ouders nog meer tijd moeten nemen om met elkaar te praten over welke regels belangrijk voor hen zijn. Dat vraagt veel overleg en respect voor elkaars verschillen. Bespreek vervolgens samen met de kinderen de verschillende gezinsregels om tot gezamenlijke huisregels te komen. Hierbij geldt weer dat de kinderen inspraak hebben, de volwassenen maken uiteindelijk de keuze.
 6. Kijk ook eens op de website www.mijnnieuwegezin.nl of <https://www.kindengezin.be>

Adoptie- en pleegkinderen

Laura Tietjens schrijft dat geadopteerde en pleegkinderen niet op hun eigen fundament groeien maar op dat van een ander.¹³ De voedingsbodem kan vol liefde zijn, maar het is wel een lichaamsvreemde bodem waarin adoptie-en pleegkinderen moeten zien te aarden.

De puberteit kan extra uitdagend zijn, omdat de ontwikkeling van een eigen identiteit dan centraal staat. Vragen over afkomst, roots en verbondenheid kunnen sterker naar voren komen. Naast het gezin waarin zij opgroeien, blijft het stukje levensverhaal van de periode in hun gezin van herkomst een belangrijke rol spelen.

Een open communicatie helpt hierbij. Het is belangrijk dat jongeren voelen dat zij gehoord worden en dat vragen over hun afkomst, biologische familie of verleden bespreekbaar zijn. Sommige geadopteerde en pleegkinderen dragen bovendien ervaringen van verlies of scheiding met zich mee, die in deze periode opnieuw aandacht kunnen vragen.

willen komen, ook als ze niets anders in de agenda hebben. Dat is iets dat ik toch niet zo gauw deed. In die zin bepalen de kinderen of en hoe ze contact willen houden met hun ouders. Je hebt als ouder geen controle over de relatie, zegt Professor Lisa Doodson in het boek van Celia Dodd.³

Als alle kinderen het huis uit zijn, verandert ook de gezinsstructuur vaak. Kinderen zijn dan meer bezig met hun eigen leven dan met hun ouders of broers en zussen. Ouders willen graag dat hun volwassen kinderen het goed met elkaar kunnen vinden. “Maar sommige kinderen hebben geen sterke band en zullen die vermoedelijk ook nooit krijgen.”³ Of ze groeien uit elkaar door verschillende karakters of levenssituatie, door de geografische afstand of door leeftijdsverschil. Het is goed niet te veel te verwachten van de relatie tussen je kinderen en tevreden proberen te zijn met wat er wel is. De band tussen ouders en kinderen en tussen broers en zussen onderling is altijd blijvend, ook al kan die in de praktijk fluctueren.

Relatie met je partner

De relatie met je partner zal veranderen als jullie weer met zijn twéttjes zijn, er is meer tijd voor elkaar. “Met mijn man voer ik andere gesprekken. Vroeger ging het vaak over de kinderen, maar nu komen we aan andere onderwerpen toe. We praten meer over onszelf, over persoonlijke gevoelens, want die bespraken we nu eenmaal niet zo makkelijk met de kinderen erbij.”⁴ “We hadden verschillende ideeën over de opvoeding en die botsten weleens. Die strijd is nu over.”⁴

Zelf geniet ik van de tijd en aandacht die mijn partner en ik nu voor elkaar hebben, vroeger moest mijn aandacht over nog drie anderen verdeeld worden. Aan de andere kant zijn er geen kinderen meer als bliksemafleider. De lege-nestscheiding, oftewel echtscheiding na een huwelijk van meer dan twintig jaar, die plaatsvindt als de kinderen het huis uitgaan, is de afgelopen jaren opvallend toegenomen.

Recente cijfers laten zien dat scheidingen op latere leeftijd een belangrijk deel van alle scheidingen vormen. In 2024 betrof 44% van de scheidingen een huwelijk waarbij minstens één van de partners 50 jaar of ouder was. Daarmee gaat het om meer dan 10.000 zogenoemde grijze scheidingen in één jaar (Nederlandse nationale echtscheidingsmonitor 2025).