

HELP, MIJN PUBER  
VOELT ZICH NIET GOED



**Babs Bruyneel**

**Ria Maes**

**Help,  
mijn puber  
voelt zich  
niet goed**

**Uitgeverij Vrijdag**

Antwerpen



## Inhoud

Vooraf	7
Inleiding	9
Voel je goed in je vel	17
Tips voor pubers	18
Tips voor ouders	19
Tips voor leerkrachten	21
Eetstoornissen	23
Depressie	43
Scheiding ouders	61
Zelfverminking	85
Outen	105
Schoolmoeheid	123
Pesten	139
Liefdesverdriet	159
Verslaving	177
Faalangst	205
Slotwoord	231



## VOORAF

Ooit worden we, zijn we of waren we allemaal pubers.

Een zalige tijd zonder al te veel verplichtingen en boordevol leuke ervaringen...

Tenminste, zo zou het moeten zijn, maar soms gaat het ook fout. Dan merk je als ouder dat je puber niet goed in zijn of haar vel zit. Er wordt met deuren geslagen, je puber komt veel te laat thuis, weigert te eten of zondert zich af van alles en iedereen.

Daar sta je dan als ouder. Wat doe je? Hoe reageer je? Hoe krijg je weer vat op je kind en hoe help je hem of haar door die moeilijke periode?

Wij gingen niet alleen op zoek naar pubers en ouders met hun eigen verhalen over puberteit en de problemen die ermee gepaard kunnen gaan, maar vroegen ook raad aan therapeuten en hulpverleners om de lezer op die manier pasklare antwoorden te geven op zoveel mogelijk vragen.

In dit boek worden onderwerpen als eetstoornissen, liefdesverdriet, outing bij homoseksualiteit, zelfverminking, verslaving en pesten besproken. Je krijgt als

ouder, als puber of als leerkracht heel veel praktische tips van medewerkers van instanties als het JAC (Jongeren Advies Centrum), Çavaria, Jong & Van Zin, De Sleutel, en van andere ervaringsdeskundigen.

Help, mijn puber voelt zich niet goed is een handleiding om zowel puber als ouders zo vlot mogelijk door de puberteit te helpen!

Wij schreven het, als moeders van puberdochters, met heel veel liefde. We hopen dat het onze lezers zal steunen en helpen als het een keer moeilijk gaat.

*Babs en Ria*



## INLEIDING

Als een kind de puberleeftijd bereikt heeft, gaat het op zoek naar zichzelf, naar eigen normen en waarden, naar een eigen toekomst. Als ouder moet je proberen die zoektocht te begeleiden, maar zo weinig mogelijk te beïnvloeden. Als je een puber te strenge normen oplegt, kan hij of zij nooit uitgroeien tot een verantwoordelijk, zelfstandig en zelfredzaam iemand.

Elke ouder zal beamen dat het loslaten van je kind niet gemakkelijk is, maar wel noodzakelijk. Denk niet dat je zoon of dochter je vanaf een bepaalde leeftijd niet meer nodig heeft. Maar het is voldoende om van een afstand een oogje in het zeil te houden. Als je puber weet dat jij er bent als dat nodig is, zal dat voor een geruststellend, veilig en warm gevoel zorgen.

Natuurlijk bestaat de kans dat er zich op weg naar volwassenheid problemen voordoen. Problemen hebben we allemaal weleens, dus ook pubers. Op die momenten is het belangrijk als ouder het hoofd koel te houden en te luisteren naar het verhaal van je kind. Samen aan tafel gaan zitten en rekening houden met elkaars leefwereld is een belangrijke manier om problemen te doorgronden en er samen een oplossing voor te

vinden. Aan een open communicatie met je kind werk je trouwens al veel vroeger dan in de puberteit. Als de basis in de kindertijd gelegd is, dan kun je daar later als dat nodig is, gemakkelijker op terugvallen.

Ga, als er zich problemen voordoen, als ouder vooral niet op je hoge troon van heerser zitten, want dan handel je vanuit een machtspositie en dat zal je door je kind niet in dank worden afgenomen. Probeer aan de andere kant ook niet te betuttelend over te komen. Een puber is geen kind meer, maar een tiener op weg naar volwassenheid. Mensen betuttelen geeft ze het gevoel dat ze het niet alleen kunnen, en daar wordt de ander niet sterker van, integendeel. Praat als gelijkwaardige gesprekspartners en respecteer elkaars grenzen.

Vaak vergeten we dat mensen ook nog een zekere mate van dierlijk gedrag vertonen, en een van de kenmerken daarvan is dat we ons territorium afbakenen. Hoe dicht we ook bij iemand staan, er blijft altijd dat stukje dat alleen van onszelf is. Dat is voor pubers niet anders dan voor volwassenen. Daarom mag je nooit proberen om een toegang tot dat territorium te forceren. Geef aan dat je wilt helpen of praten, maar verplicht tot niets, want dat zal een averechts effect hebben. Een puber beknotten in zijn of haar vrijheid zorgt voor rebellie en wrijvingen.

Als ik als therapeut jongeren over de vloer krijg, respecteer ik hun eigenwaarde en hou ik er rekening mee dat pubers soms een vreemde, bikkelharde manier hebben om zich uit te drukken. Die uiterlijke hardheid is hun manier om zich te beschermen. Het is dan ook niet niks om in de korte tijdspanne van een paar jaar al die lichamelijke en geestelijke veranderingen te moeten doorstaan die je van een kind transformeren naar een volwassene. Soms weten pubers zelf niet hoe ze daar kunnen mee omgaan en gedragen ze zich anders dan ze eigenlijk diep vanbinnen zouden willen. Hou daar als volwassene rekening mee.

Ik hoor weleens van ouders dat ze de indruk hebben dat het in hun tijd allemaal anders was, dat zij als pubers veel gemakkelijker in de omgang waren. Ik kan je zeggen dat dat niet zo is. Elke nieuwe generatie strijkt de vorige tegen de haren in.

Wat wel veranderd is, is dat pubers mondiger geworden zijn en de relatie met hun ouders en andere volwassenen opener. Vroeger konden pubers zich moeilijker uiten omdat hun gedrag en eigenheid meer onderdrukt werden. Jongeren kregen bijvoorbeeld veel minder kansen om zich naar eigen wensen te ontwikkelen. Alleen al op het vlak van studierichtingen was er minder vrije keuze en er waren minder materiële mogelijkheden. Ook de overvloed aan communicatiemogelijkheden maakt dat pubers mondiger zijn

geworden. Ze zijn maar een muisklik verwijderd van de rest van de wereld, maar in wezen zijn de pubers van vandaag niet anders dan de pubers van vijftig jaar geleden.

Trouwens, als mensen zeggen dat pubers moeilijker zijn geworden dan vroeger, dan is dat een erg subjectief gevoel. Als je elkaar niet begrijpt, dan vind je de ander al snel moeilijk. Het is een mes dat aan twee kanten snijdt. Luister naar elkaar! Als je tenminste een poging doet om elkaar te begrijpen, dan kom je al een heel eind. Proberen iemand mee te sleuren in de richting van wat jij dé norm vindt, is nooit een goed idee, niet voor volwassenen en niet voor pubers. Ieder mens wil uiteindelijk zichzelf vinden en daar moeten we de ander alle ruimte toe geven.

*Ken Heylen*  
*Psychologisch counselor*  
*[www.kenheylercounseling.be](http://www.kenheylercounseling.be)*

Voor een puber is het heel belangrijk dat er naar hem geluisterd wordt. Als pubers en ouders bij ons in de praktijk binnenstappen, dan waken wij erover dat we niet over het hoofd van de puber praten. Het laatste wat een puber wil, is dat je als therapeut aan de kant van de ouders gaat staan en hem de les begint te spellen.

Wij luisteren naar beide partijen en proberen op die manier te achterhalen waar problemen als schoolmoeheid, communicatieproblemen, eetstoornissen, neerslachtige gevoelens, stress, sociale moeilijkheden en dergelijke vandaan komen.

Basisprincipes als echtheid, empathie en respect zijn heel belangrijk in een gelijkwaardige dialoog. Als de puber merkt dat je echt bereid bent om naar hem te luisteren, zal hij zich ook gemakkelijker voor je openstellen. Een valkuil bij het werken met pubers die niet goed in hun vel zitten en zich passief opstellen, is dat je als therapeut zelf heel hard aan de slag gaat en alles voor hen wilt invullen. De kunst is om in dit geval jezelf als therapeut onwetend op te stellen en de puber uit te dagen zelf antwoorden te zoeken op zijn/haar hulpvragen en/of onzekerheden.

Er wordt doorgaans vertrokken vanuit een gesprek met de puber. Vervolgens kunnen verschillende technieken worden ingezet.

- **Opstellen van doelen en actiepunten.** Om niet lukraak van start te gaan en goed te kunnen aansluiten bij de hulpvraag van de puber, stellen we doelen op die zo concreet mogelijk geformuleerd worden. Ook koppelen we er een schaalvraag aan van 0 tot 10, waarbij 0 staat voor `het doel is nog helemaal niet bereikt` en 10 voor `het doel is helemaal bereikt`. Dit biedt ons ook de mogelijkheid tot tussentijdse evaluatie.
- **Familieopstelling.** Met poppetjes maakt de puber een opstelling waarin weerspiegeld wordt hoe hij zijn familie beleeft. Poppetjes kunnen dichtbij of verder van elkaar staan, met de ruggen naar elkaar toe, met een hek ertussen, op een verhoging (autoritair/er boven staan)... We laten pubers zowel de huidige als de gewenste situatie neerzetten.
- **Levenslijn.** We laten de puber terugkijken op zijn leven tot nu toe en op een tijdlijn aangeven welke gebeurtenissen/personen een positieve of negatieve invloed hebben gehad.
- **Gevoelsthermometer.** Bij deze techniek laten we de puber een emotie kiezen die hij in kaart wil brengen. Op de thermometer wordt in tien stappen de opbouw van de emotie – bijvoorbeeld boosheid, frustratie of angst – aangegeven. Vervolgens wordt het omslagpunt bepaald,

waarop de puber nog het gevoel heeft controle over zijn emotie te hebben. We bekijken samen wat hem op dat moment kan helpen om zich niet te verliezen in zijn emotie.

- **Gevoelsdoos, gevoelscollage.** Pubers die creatief aangelegd zijn of niet te veel willen praten, kunnen baat hebben bij het maken van een gevoelsdoos of gevoelscollage. Hierdoor kunnen ze hun gevoelens uiten op een non-verbale manier en er zo een stuk afstand van nemen.
- **‘Ken je kwaliteiten!’** Met behulp van kaartjes met kwaliteiten bespreken we met de puber wat zijn sterke kanten zijn, waar hij nog aan wil werken en welke kwaliteiten hij in kan zetten om zijn doelen te bereiken.
- **‘Ik denk me sterk’.** Deze kaarten met korte positieve teksten kunnen ingezet worden om het gevoel van eigenwaarde van de puber in diverse situaties te versterken.
- **5G-model** (Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag, Gevolg). De puber stelt een situatie voor die hij anders zou willen aanpakken. We gaan na welke gedachten hij bij deze gebeurtenis heeft en welk gevoel en gedrag dit teweegbrengt. Vervolgens gaan we in een tweede 5G-model na welke alternatieve gedachten kunnen zorgen voor een positiever gevoel en constructiever gedrag. Vaak ontdekt de puber

dan zelf hoe een positievere gedachtegang aanleiding geeft tot een positiever gevolg.

- **Storende en helpende gedachten.** Deze techniek stelt een puber in staat om storende gedachten uit te dagen en er helpende gedachten voor in de plaats te stellen. Bijvoorbeeld: de gedachte `Ik ben niets waard` kan uitgedaagd worden en vervangen worden door een nieuwe gedachte: `Ik heb mijn sterke en minder sterke kanten`.
- **Ik-boodschappen.** Als je ergens last van hebt, kun je door het geven van een ik-boodschap vermijden dat de ander zich aangevallen voelt. Je benoemt hierbij je eigen gevoel bij het gedrag van de ander waar je last van hebt en doet daarbij een voorstel tot oplossing.

*Nadja Jansen*  
*Klinisch psychologe*

*Marije Stroot*  
*Orthopedagoge*

Marije en Nadja richtten samen *Praktijk Mozaiek* op met vestigingen in Brasschaat en Malle. Ze bieden psychologische begeleiding aan kinderen en jongeren van 0 tot en met 21 jaar en ook opvoedingsondersteuning aan ouders.

*[www.praktijkmozaiek.be](http://www.praktijkmozaiek.be)*



VOEL JE GOED IN JE VEL

## Tips voor pubers

- Durf nee te zeggen. Je hoeft niet altijd mee te gaan in de vragen en eisen van de maatschappij. Sta je niet achter iets wat van jou gevraagd wordt, durf daar dan voor uit te komen en je mening te verdedigen. Luister natuurlijk ook naar de argumenten en meningen van anderen, alleen zo kun je tot een compromis komen waar iedereen zich goed bij voelt.
- Heb je een probleem? Ontken of verdring het niet maar ga aan de slag om de oorzaak te zoeken. Analyseer je probleem en zoek naar oplossingen. Als je voelt dat je er alleen niet uitkomt, aarzel dan niet om de hulp in te roepen van je ouders/leerkrachten of anderen op wie je vertrouwt. Durf professionele hulp te vragen als je voelt dat dat nodig is.
- Heb je het gevoel dat je ouders overbeschermend zijn? Breng het onderwerp thuis aan. Waarschijnlijk zijn ze zich hier zelf niet van bewust. Ze hebben ongetwijfeld het beste met je voor. Praat er samen over en vraag je ouders om je stap voor stap een beetje los te laten. Hou ook rekening met het feit dat je hen vaak kunt geruststellen met een simpel sms'je als je bijvoorbeeld iets later thuis zult zijn dan afgesproken.

- Slaap genoeg! Ga op vaste uren slapen en zorg ervoor dat je minstens acht uur per nacht kunt slapen. Een goede nachtrust is heel belangrijk voor lichaam en geest!
- Eet gezond! Vermijd te veel suikers, ongezonde voeding, snoep en frisdranken, want die maken je loom en futloos.
- Zorg dat je voldoende beweegt. Sport, fiets of loop regelmatig.
- Zorg voor ontspanning. Plan een paar keer per week een activiteit die je heel graag doet.

## **Tips voor ouders**

- Luister naar je puber en probeer hem of haar te begrijpen. Maak je puber duidelijk dat thuis alles bespreekbaar is. Misschien zijn jullie het niet altijd met elkaar eens, maar thuis moet een veilig nest blijven waar altijd plaats is voor ieders mening.
- Maak voldoende tijd om samen leuke dingen te doen en minstens een keer per dag samen te eten. Tijdens het eten worden de beste gesprekken gevoerd. Die gesprekken moeten niet altijd over wereldproblemen of grote vraagstukken gaan. Simpelweg met elkaar de verhalen van elke dag doornemen schept een band.

- Als je puber verhalen over school, vrienden of zichzelf vertelt, probeer dan niet meteen te (ver)oordelen.
- Maak afspraken met je puber. Zeg vooraf wat de gevolgen zullen zijn van ongehoorzaamheid, zoals te laat thuiskomen. Je kunt in plaats van te straffen bij het te laat komen ook een beloning voorzien bij goed gedrag. Ook een gewaarschuwde puber is er twee waard. Als de vooraf afgesproken regels, die je trouwens opstelt in samenspraak met je puber, overtreden worden, aanvaard je geen excuses (tenzij uiteraard in heel uitzonderlijke gevallen).
- Geef je puber de ruimte om zichzelf te ontdekken en spiegel hem of haar niet aan jezelf op die leeftijd. Ieder mens is anders en heeft andere verwachtingen in het leven. Dwing je kind daarom niet in een richting die het zelf niet ziet zitten. Laat het zelf aftasten wat het graag wil doen in het leven en toon je vertrouwen in deze keuze.
- Geef je kind complimenten, en geef als er iets minder goed gaat geen kritiek maar spreek over werkpuntjes.
- Zorg dat je kind gezonde voeding op het bord krijgt.
- Voel je dat je kind professioneel geholpen moet worden, aarzel dan niet en contacteer