

# Pubers hebben hun ouders nodig, ook al beweren ze van niet

**Een op de vijf jongeren heeft psychische klachten, zo bleek onlangs uit een onderzoek van de KU Leuven. Veel van de onderzochte klachten zijn eigen aan tieners en wijzen niet noodzakelijk op een probleem met de geestelijke gezondheid, zeggen de onderzoekers. Maar het toont wel aan dat welbevinden in die leeftijdsperiode onder druk staat. Kan je als ouder iets betekenen voor pubers die je goede raad of bezorgdheid vaak niet op prijs lijken te stellen?** DOOR AN CANDAELE



We legden ons oor te luisteren bij Sven Bussens. Hij begeleidt al jaren

kinderen, jongeren en hun ouders en geeft ook vormingsessies over opvoeding.

“De tienerleeftijd is heel boeiend, maar ook een periode van zoeken en onzekerheid, van experimenteren en kwetsbaarheid”, zegt Bussens. “Hormonen zetten lichamelijke veranderingen in gang en sturen ook hun gedachten en daden alle kanten uit. Testosteron kan bij jongens tot agressiever en impulsiever gedrag leiden, oestrogenen kunnen depressieve gevoelens opwekken bij meisjes. Al die veranderingen maken onzeker.”

## Rollercoaster aan emoties

“Bij de groeispurt in de hersenen tijdens de puberteit blijft het denkend brein een beetje achter. Daardoor reageren tieners vooral vanuit emotie en zijn ze nog onvoldoende in staat om



**IEDEREEN FANTASTISCH** “Sociale media zorgen voor extra druk.” © Kristof Ghyselinck

problemen vanop een afstand te bekijken,” legt Bussens uit. “Door onontwikkelde verbindingen tussen gebieden van negatieve en positieve emoties in de hersenen, schieten ze van het ene uiterste in het andere en zien het geheel niet. Die rollercoaster aan emoties is lastig voor henzelf en voor hun omgeving.

In de puberteit ontstaan ook gevoelens als schaamte en schuld, ingewikkelder gevoelens dan blijheid, angst, verdriet en kwaadheid die zich veel eerder ontwikkelen. Niet evident om daar je weg in te vinden, terwijl je op allerlei terreinen uit je evenwicht bent.”

## Zorgzame aandacht

“Het overaanbod aan keuzes eigen aan deze tijd, maakt het jongeren extra moeilijk”, zegt Bussens.

“Ook de invloed van sociale media verhoogt de druk. Het lijkt alsof iedereen zich goed voelt en fantastische dingen doet. Sommige jongeren krijgen het gevoel dat ze minder zijn of hebben dan al die anderen en voelen zich ongelukkig. Ouders en andere opvoeders kunnen duidelijk maken dat mindere momenten bij het leven horen. En dat ‘iedereen altijd gelukkig’ schijn is. Vertel waar je het zelf moeilijk mee hebt, of dat je je soms afvraagt of al die mensen op Facebook dan nooit een slechte dag hebben en vraag je zoon of dochter hoe zij dat ervaren. Veel praten en zelf het voorbeeld geven is de boodschap.

Ook grenzen stellen is belangrijk want dat schept duidelijkheid en veiligheid. Omdat pubers vaak heftig reageren, durven sommige

ouders geen actieve rol meer opnemen om hen niet kwijt te raken. Maar aanwezig en betrokken blijven is in de puberteit broodnodig. Ook pubers hebben behoefte aan zorgzame aandacht en soms ook eenzijdige beschermende actie van ouders. Grenzen trekken kan ook vanuit nabijheid, zodat je de relatie niet hypothekeert. 'Ik wil dat je op tijd thuis bent, omdat ik me anders zorgen maak of je wel veilig bent en omdat ik merk dat je je slaap nodig hebt.' Ze zullen wellicht morren, maar de boodschap 'ik wil dat het goed gaat met jou' dragen ze mee.

Zorg dat je weet waar ze mee bezig zijn en wie hun vrienden zijn. 'Hoe is het met Arthur, is hij nog samen met Emma?' Of 'Viel de leraar Aardrijkskunde mee, ik weet dat hij niet je grote vriend is.' Als je oprechte interesse toont en met elkaar spreekt over alledaagse dingen, zal hij het wellicht ook vertellen als het gedaan is met zijn lief en zij dat ze niet uitgenodigd is op een feestje waar ze zo graag naartoe wilde. Zulke ervaringen hakken er op die leeftijd extra diep in. Dan hebben ze ouders nodig die hun pijn ernstig nemen, maar in perspectief zetten en mee nadenken wat hen kan helpen."

### **Volhard in de boodschap**

Als ouder wil je waarden doorgeven. Bij pubers lijkt je boodschap vaak af te ketsen. "Hou vol," luidt de raad van Sven Bussens, "ongeacht het resultaat. Het gedrag van de tiener heb je niet in de hand, maar je kan wel blijven zeggen hoe je het ziet en waarom. Let wel op dat je niet gaat preken of in strijd gaat. Formuleer het vanuit je verlangen dat het goed met hen gaat. Zo houd je de verbinding in stand, ook al doen ze niet wat je vraagt. Omdat aanwezig blijven in het leven van tieners zo belangrijk is, terwijl ze wel meer tijd

buitenshuis doorbrengen, pleit ik voor vaste contactmomenten. Bijvoorbeeld: 'Op zondagmiddag eten we met z'n allen samen en ik wil jou er ook bij. Je maakt deel uit van ons gezin en wij hebben je graag.'

Maak er een leuk moment van. Je zal het veel sneller merken als ze niet in hun gewone doen zijn en je kan er ook makkelijker naar vragen. Als iedereen zijn eigen weg gaat, ontdek je maar dat er iets scheelt als er grote problemen zijn."

### **Succes en falen**

We willen dat jongeren zich mentaal, fysiek en sociaal goed in hun vel voelen. Dat het weerbare mensen zijn die kunnen opkomen voor zichzelf met respect voor anderen. Met een gezonde portie zelfvertrouwen zodat ze met open vizier in de wereld kunnen staan en nieuwe uitdagingen aandurven. "Om die 'stevigheid' te verwerven moeten jongeren voldoende succeservaringen hebben, leren omgaan met frustraties én probleemoplossende vaardigheden ontwikkelen," zegt Sven Bussens. "Daarom moet er voldoende ruimte zijn om uit te proberen, te ontdekken wat ze kunnen en soms ook te falen. Als je jongeren opvangt voor ze vallen, ontnem je de kans om te ontdekken dat ze zelf oplossingen kunnen bedenken. Jonge kinderen moedigen we enthousiast aan bij iedere nieuwe stap: 'doe maar, je kan het'. Misschien moeten we die houding wat meer behouden als ze puber worden. En duidelijk maken dat we er altijd zullen zijn als er iets mislukt of tegenzit."

### **Durf hulp inschakelen**

"Als je gerust bent over je kind, komt het erop aan de verbinding niet te verwaarlozen. Ben je ongerust over iets, aarzel dan niet

je aanwezigheid te vergroten en gerichte vragen te stellen: 'Waar was je gisteravond? Of hoe kom je aan die sigaretten? Ik maak me zorgen.' Als je gewoon bent veel met elkaar te praten, is de kans groot dat je afdoende antwoorden krijgt en samen een oplossing vindt. Zijn er zorgwekkende signalen: je kind is depressief, teruggetrokken, angstig, agressiever dan voorheen,... stel dan voor hulp in te schakelen. Doe dat in alle openheid om de relatie en het vertrouwen niet te schaden. 'Kan het helpen als ik met de leerkracht praat? Spreek ik er die ouders eens over aan? Of zie jij een andere oplossing?' Als je er zo niet uitkomt, durf dan verder gaan. 'Ik ga hulp invoeren. Misschien vind je dat niet leuk, maar jij bent voor mij te belangrijk en ik kan dit niet alleen. Weet dat ik het doe om voor jou te kunnen zorgen.' Jongeren kunnen daar trouwens ook uit leren dat een mens niet alles alleen hoeft te kunnen."

### **Weerbare ouders**

"Jongeren door de puberteit loodsen is niet alleen de verantwoordelijkheid van ouders. Ook leerkrachten, familie, andere volwassenen,... kunnen en moeten mee aanmoedigen en zorg dragen. Als jongeren eenzelfde boodschap van verschillende kanten krijgen, is er meer kans op effect. En ouders kunnen hun rol ook beter volhouden als ze er niet alleen voor staan. Want ook zij voelen zich vaak onzeker of ze het wel goed doen. Door ouders te steunen in plaats van met de vinger te wijzen, versterken we hun weerbaarheid, wat het welbevinden van de kinderen ten goede komt."

*Recent boek van Sven Bussens: Ouders in nesten, Borgerhoff & Lamberigts, 24,99 euro*

## Boekenbeurs: 'Dag van het Gezin' met debat Rode Neuzen

Op zaterdag 9 november ben je welkom op de Boekenbeurs in Antwerpen voor de Dag van het Gezin. Je hebt de keuze uit een programma met verschillende workshops.

- **Sterrenkindjes:** debat over verlies van een kind met auteur An Vander Elst, schrijversduo Emy Geyskens & Elien Craenhals en het Berrefonds (10.45 tot 11.30 uur)
- **Showkeuken:** demonstratie-kookles (o.a. over 'Ketchup is een groente') (11.30 tot 13.30 uur) – zie pag. 22
- **One mile a day:** bewegingsmoment met Tia Hellebaut (11.45 tot 12.30 uur)
- **Rode Neuzen:** debat over welbevinden van jongeren met schrijversduo Mieke De Veuster & Hilde Gilbos, tienerexpert/auteur Sarah Van Gysegem, pedagoog Sven Bussens, auteur Gudrun Hespel en illustrator Tom Schoonooighe (12.45 tot 13.30 uur)
- **Iedereen anders, iedereen gelijk:** interactieve voorleessessie met jeugdschrijfster Somaia Bakali, auteur Winny Ang met studente Emma De Ras en illustrator Merel Eyckerman (13.45 tot 14.30 uur)
- **Kinderen krijgen, een keuze?:** debat met auteurs Lisette Schuitemaker, Patricia de Ryck ('Twijfelmoeder', zie ook pag. 18), Liesbeth Smit, gezinspolitiek secretaris Tanja Nuelant en Shanti Van Genechten (14.45 tot 15.45 uur)

**MEER INFO** De Boekenbeurs loopt van dinsdag 29 oktober tot en met zondag 3 november en van woensdag 6 november tot en met maandag 11 november in Antwerp Expo, telkens van 10 tot 18 uur (behalve bij nocturnes). Zie details over ledenkorting in de bijlage en op [www.gezinsbond.be/boekenbeurs](http://www.gezinsbond.be/boekenbeurs)

## “Hoe kun je sterk zijn met niemand om je heen?”

**“Iedereen vond dat ik zo sterk was na wat ik had meegemaakt”, zegt Marc Herremans (45), die zeventien jaar geleden verlamd raakte op een triatlontaining. “Maar dat was niet zo. Ik ben alleen maar gezegend met een fantastisch netwerk van familie en vrienden die me nooit hebben laten vallen.” Een gesprek over veerkracht en hoe deze sportman vanuit zijn persoonlijke verhaal vandaag ook veel jongeren sterker maakt.**

DOOR GEERT VAN HECKE



‘Wees blij met wat je hebt, focus niet op wat je niet hebt.’ Dat levensmotto hanteert

Marc Herremans ten volle sinds hij op 28 januari 2002 tijdens een trainingskamp op het eiland Lanzarote zwaar ten val kwam met een complete dwarslaesie tot gevolg. Ondanks alles nam hij daarna vrij snel de draad van zijn leven weer op en stelde voor zichzelf nieuwe doelen.

### De magie van Jules

“Als ik nu op die periode terugkijk, heeft mijn petekind Jules daar een belangrijke rol in gespeeld. Hij was een van de eersten die me in het ziekenhuis in België kwam bezoeken, toen een jongetje van een jaar of zes. Ik zie dat *manneke* nog altijd, een beetje aarzelend, die kamer binnenkomen en zeggen: ‘Oom Marc, ik ben zo blij dat je er bent.’ Het waren magische woorden, waarmee hij de essentie van het leven samenvatte: niet hoe je lichaam eruitziet, is van tel, wel wat je nog kunt en wie je daarin steunt. Jules heeft me doen inzien dat ik geen pech heb gehad, maar net veel geluk. Tegelijk ben ik er mij van bewust dat niet iedereen dat op dezelfde manier zou beleven. Maar ik had in mijn leven al heel wat ellende gezien en ook afscheid moeten nemen van mensen die me dierbaar waren. Daardoor

kijk ik liever naar wie het minder goed heeft dan naar zij die zich alles kunnen veroorloven. Of je nu wel of niet met een beperking door het leven gaat, emoties horen er nu eenmaal bij. Als ik mij slecht voel, heeft dat vooral met situaties te maken die me emotioneel raken en niet met mijn fysieke toestand. Zo ben ik een aantal jaren terug door moeilijke maanden gegaan nadat ik mijn vader plots verloor en met een groot schuldgevoel worstelde. En wanneer ik rondom mij mensen met kanker of een andere levensbedreigende ziekte zie vechten, laat me dat evenmin koud. Wat ik meegemaakt heb, beschouw ik daarentegen als een tweede kans, een nieuwe start in het leven. Voor hetzelfde geld was ik er niet meer of raakte ik een paar centimeter hoger verlamd en kon ik alleen nog mijn hoofd bewegen.”



VADER “Kinderen in alles steunen.” © MH