



Een puber in huis kan het gezinsleven behoorlijk op z'n kop zetten. Het voortdurende zoeken naar een balans tussen kansen bieden en grenzen stellen wordt vaak een strijd, met aantrekken en afstoten. Oplossingsgericht therapeut Sven Bussens ontmoet in zijn praktijk quasi dagelijks ouders van pubers. Wij vroegen hem naar zijn gouden tips.



ONZE EXPERT

Sven Bussens, oplossingsgericht therapeut en auteur van 'Waakzaam zorgen voor tieners'

DE ULTIEME HANDLEIDING

voor je tiener

Nee, er schuilt geen monster in je kind. Het opstandige gedrag van je tiener hoort bij het opgroeien en valt perfect te verklaren. Natuurlijk spelen hormonale veranderingen een belangrijke rol, maar daarnaast ligt een deel van de verklaring in het puberbrein. 'Dat is simpelweg nog onvoldoende ontwikkeld', zegt **Sven Bussens**. 'Het brein bestaat grosso modo uit drie delen: het oerbrein (gefocusd op overleven), het zoogdierenbrein (met gewoontegedrag en emotionele reacties) en het moderne brein. Dat laatste deel – ook wel de prefrontale cortex genoemd – maakt ons tot wie we vandaag zijn. Het stelt ons in staat om afstand te nemen van problemen en te redeneren. Precies dat deel ontwikkelt zich het laatst. Pas op de leeftijd van 25 jaar zijn de hersenen in volle operationaliteit.' Die rollercoaster aan emoties en impulsieve reacties? Juist: het resultaat van het onvolledige brein. 'Tieners handelen vooral vanuit het emotionele brein. Dat verklaart ook waarom ze vaak moeilijk grenzen respecteren. Een tienerbrein denkt niet aan gevolgen op lange termijn. Hun brein is er onvoldoende voor uitgerust. Als ouder komt het erop aan om de functie van de prefrontale cortex tijdelijk over te nemen, in afwachting van de volledige rijping van het puberbrein.'

BEGRENZEN

Het duidelijk afbakenen van grenzen is dus een belangrijk aandachtspunt voor ouders van tieners. Dat klinkt misschien niet zo verrassend. Tegelijkertijd blijkt het in de praktijk niet vanzelfsprekend. 'Ik merk dat vele ouders het moeilijk hebben met begrenzen', zegt Sven Bussens. 'De angst om de goede relatie met hun kind te verliezen, speelt daarbij mee. Een goede band met je kind is belangrijk. Tegelijkertijd is het niet de bedoeling om de beste vriend of vriendin van je kind te worden. Dat houdt zelfs risico's in. De relatie met jouw kind kan beter een ander gewicht hebben.'

Begrenzen betekent niet dat je een streng leefregime moet opstellen. Het kan ook op een verbindende manier, met een warme thuisbasis als ankerpunt. 'Het gezin moet voor pubers een soort van veilige haven zijn. Een plek vanwaaruit ze aangemoedigd worden om de wereld te ontdekken én waar ze onvoorwaardelijk terecht kunnen wanneer het misgaat of ze vragen hebben. Daarbij is een zekere vrijheid belangrijk. Je kind vaart als het ware de haven uit in een bootje waaraan je als ouder een ketting voorziet. De lengte van die ketting bepaal jij, maar af en toe moet je kind de kans krijgen om de zee op te gaan, zelfs als het water wat woelig is. Als blijkt dat bepaalde verantwoordelijkheden nog niet gedragen kunnen worden, wordt de ketting weer wat ingekort.'

AANDACHT

Hoe opstandig je kind zich ook gedraagt, diep vanbinnen heeft zelfs de meest rebellere puber het verlangen om geliefd te zijn. Om te werken aan de relatie met je tiener hoef je het niet altijd ver te zoeken. Met voldoende tijd en aandacht kom je al een heel eind. 'Op jonge leeftijd verliezen ouders hun kind geen seconde uit het oog, maar naarmate hun kroost ouder wordt, verzwakt die aandacht. Nochtans blijft alertheid ook later even belangrijk', zegt de therapeut. 'Ik verduidelijk het graag met een voorbeeld: stel je voor dat je aan het koken bent en je knuiter in de keuken rondloopt. Je bent je dan voortdurend bewust van zijn aanwezigheid. Hoor je een vreemd geluid, dan verscherpt je aandacht automatisch en zal je meteen checken of er iets aan de hand is. Bij een reële dreiging grijp je meteen in door het gevaar – die hete pan op tafel – weg te nemen. Kortom, we switchen bij jonge kinderen heel makkelijk en flexibel tussen drie aandachtsniveaus: van algemene oplettendheid en gerichte aandacht tot eenzijdig ingrijpen.' Bij tieners verloopt dat proces veel moeilijker, terwijl aandacht ook bij hen cru-

'Toon interesse in wat je kind bezighoudt, zelfs al vind je er niets aan, zoals bij gamen'

ciaal blijft. Natuurlijk hoef je niet elke stap die je puber zet te volgen. Het draait erom dat je voeling houdt met het leven van je tiener. 'Dat is cruciaal voor een goede relatie en de verantwoordelijkheid van iedere ouder. Op tienerniveau betekent algemene oplettendheid dat je op eigen initiatief interesse toont in wat je kind bezighoudt, zelfs al vind je er niets aan, zoals bij gamen. Geregelde contactmomenten helpen je je kind goed te (leren) kennen, in elke levensfase. Ze maken je gevoeliger voor eventuele gedragsveranderingen, waardoor je eventuele problemen sneller opmerkt. Onderzoek heeft aangetoond dat gedragsproblemen minder vaak voorkomen in gezinnen die gezamenlijke eetmomenten inplannen.'

VAN GERICHTE AANDACHT TOT EENZIJDIGE ACTIE

Afspraken die niet nageleefd worden, je kind dat al een tijdje extra stil of net extra opstandig is ... Je bent niet de enige puberouder die zich zorgen maakt over het gedrag van zijn tiener. 'Op zo'n moment schakel je van algemene oplettendheid naar gerichte aandacht', zegt Sven Bussens. Gerichte vragen kunnen je helpen om de situatie beter in te schatten. 'Gebruik daarbij vooral W-vragen: 'Waar ben je geweest? Wie was daar nog meer? >>

'Diep vanbinnen heeft zelfs de meest rebellerende puber het verlangen om geliefd te zijn'

>> Wat maakt dat je te laat thuis bent? In het beste geval volgt er een antwoord waarmee je verder kan. Neemt de reactie van je tiener je ongerustheid niet weg of lijkt hij iets te verzwijgen? Dan zal je nog een stapje verder moeten schakelen in het aandachtsproces. 'Op dat moment komen eenzijdige acties in het vizier: maatregelen die ouders in het belang van hun kind stellen.'

TRANSPARANTIE

Bij eenzijdige acties ga je als ouder zelf op zoek naar oplossingen. Dat betekent evenwel niet dat het een goed idee is om stiekem de gsm van je kind te controleren of een zoekactie in zijn kamer op te zetten. 'Zulke reacties zijn begrijpelijk, maar beschadigen de relatie met je kind', zegt Sven Bussens. 'Transparantie is een belangrijk sleutelwoord. Blijft je bezorgdheid, dan kan je aankondigen dat je bijvoorbeeld regelmatig de kamer zal doorzoeken om gerustgesteld te worden. Privacy is belangrijk en waardevol. Tegelijkertijd moeten we onszelf de vraag durven te stellen of we die waarde altijd bovenaan willen plaatsen, ook wanneer het welzijn en de veiligheid van ons kind in gevaar zijn.' Ook hulp inschakelen kan zinvol zijn. 'Vanuit een wij-verhaal wordt het makkelijker om zorg te delen. Wees ook daarover transparant. Een goede boodschap kan zijn: 'We merken dat je niet eerlijk bent en maken ons zorgen. We willen dat het goed met je gaat. Als we tegen vrijdag geen eerlijk antwoord krijgen, schakelen we iemand in om ons daarbij te helpen. Je vertelt dus in grote lijnen wat je van plan bent, maar wie die hulplijn precies is – een vriend, de voetbaltrainer ... – hoeft je niet in detail te vertellen. Ik merk dat ouders de stap naar hulp maar moeilijk zetten. In het Westen lijken we ervan uit te gaan dat opvoeden een individuele taak is, terwijl dat vroeger heel anders was. In Afrikaanse culturen geldt het gezegde 'It takes a village to raise a child' nog steeds. Daar schuilt veel waarheid in. Weten dat anderen hetzelfde den-

ken over de situatie maakt het gemakkelijker om een gestelde grens vol te houden. 'Wij vinden dit, ik sta hier niet alleen in' kan een krachtgevende en erg helpende gedachte zijn. Het is belangrijk om na te gaan wat jouw kind nodig heeft. Tegelijkertijd impliceert die vraag ook een andere vraag. Wat heb jij nodig om jouw kind te kunnen geven wat volgens jou nodig is? Alleen als je zelf voldoende in jouw kracht staat, kan je zorg dragen voor een ander.'

UITVERGROTEN

Communiceren met je tiener doe je het best in duidelijke taal. 'Een puberbrein is erg selectief in het interpreteren van de werkelijkheid', zegt Sven Bussens. 'Geef aan je boodschappen voldoende gewicht, zodat ze duidelijk aankomen. Benadruk bijvoorbeeld dat het hele gezin onder zijn

gedrag lijdt. Verwoord je boodschap zelfs wat explicieter, ook de positieve punten. We denken nogal snel dat kinderen wel weten dat we het beste met hen voorhebben. Maar dat blijkt niet zo te zijn.' Ook de plaats waar je het gesprek voert, kan je boodschap extra kracht bijzetten. 'Door je er samen voor aan tafel te zetten, maak je het gesprek vanzelf gewichtiger.'

NIET CONTROLEREN

Het kan misschien als een teleurstelling klinken, maar een van de tips die Sven aan puberouders geeft, luidt: probeer het gedrag van je kind niet te controleren. De therapeut: 'Al kan die gedachte ook bevrijdend werken, want het proberen sturen van het gedrag van je kind kost ontzettend veel energie. Ouders grijpen daarbij vaak naar een opeenstapeling van straffen. Vaak wordt er zelfs met on-

HANDVATTEN VOOR EEN GESPREK MET TIENERS

- **Tieners haken af wanneer ze voelen dat er meteen geoordeeld wordt. Hou daar rekening mee. Een luisterende, bevrugende houding creëert een grotere kans om voldoende zicht te krijgen op de situatie. Zo hou je ook de mogelijkheid open om in de toekomst nog informatie in te delen.**
- **Wees niet bang om je eigen mening en standpunt mee te geven. Vertel erbij dat je hem of haar tot niets verplicht, maar dat je vanuit je eigen ervaring en visie spreekt. En benadruk dat je dit zegt vanuit de beste bedoelingen en een graag zien. Omdat je wil dat het goed gaat met hem of haar.**
- **Zet je puber aan het werk door hem actief na te laten denken. 'Ik kan me voorstellen dat deze situatie lastig voor je is. Hoe zou je dit kunnen oplossen?'**
- **Probeer je bezorgdheid niet verwijtend te doen klinken. Nemen de emoties de bovenhand? Stel dan voor om er op een later moment op terug te komen.**

realistische maatregelen bedreigd, zoals drie maanden huisarrest of een gsm-verbod. Dat werkt escalaties in de hand, die nog meer positieve elementen uit de relatie met je tiener wegnemen. Door die controledrang los te laten, komt er energie vrij om naar je eigen gedrag te kijken. Want dat is uiteindelijk het enige waarover je als ouder controle hebt.'

SMEED HET IJZER WANNEER HET KOUD IS

Slaande deuren, hoogoplopende discussies, kwetsende verwijten. Als ouder van een puber wordt je geduld meermaals op de proef gesteld. Sven Bussens: 'Bij een opstoot van adrenaline en cortisol gaat je prefrontale cortex – het redenerende brein – offline. Je schiet in je emotionele brein en doet en zegt zaken waarvan je later spijt hebt. Bewust focussen op je eigen gedrag kan helpen om escalaties te voorkomen. Sta eens stil bij wat je kan doen om je prefrontale cortex langer scherp te houden. Raken de gemoederen oververhit? In plaats van automatisch te reageren en je tot roepen uit te laten nodigen kan je bijvoorbeeld reageren met: 'Met dit gedrag ga ik niet akkoord. Dit is niet goed voor jou. Ik kom hier later nog op terug.' Smeed het ijzer wanneer het koud is, als de emoties wat gezakt zijn.' Loopt het toch eens helemaal fout? Ook dat is menselijk. 'We gaan allemaal wel eens de mist in en zelfs dat geeft je kind een belangrijke les mee. Het goede aan fouten maken is namelijk dat je ze kan herstellen. Je zou zelfs

kunnen stellen dat er niets zo erg is als kinderen groot laten worden bij de ideale ouders. Zo krijgen kinderen niets van wapening mee.'

RELATIEGEBAREN

Een goede relatie met je kind maakt het makkelijker om de puberjaren door te komen. Maar die sterke band komt er niet vanzelf. Daarin moet je als ouder bewust investeren, ook als het moeilijk gaat. 'Zeker in spannende tijden worden relatiegebaren extra belangrijk', benadrukt de therapeut. 'Het lievelingseten van je puber klaarmaken, een spontaan sms'je sturen, een briefje in de brooddoos ... Zulke kleine, onvoorwaardelijke gebaren tonen je liefde voor je kind,

ongeacht zijn gedrag.' Ze vergroten bovendien je aanwezigheid als ouder, een belangrijk stokpaardje van de auteur. 'Het is belangrijk om jouw stem in het hoofd van je kind vast te houden. Daar kan je bewust aan werken. Wil je kind na school bijvoorbeeld meteen naar het jeugdhuis? Spreek dan af dat hij voor het avondeten even naar huis komt en daarna weer de deur uit mag. Op die manier ben je zelfs in het jeugdhuis aanwezig, want om halfzeven beseft je kind dat het bijna naar huis moet vertrekken. Door geregeld van je te laten horen, klinkt jouw stem ook als iemand je kind joints, pillen of de zesde pint voorstelt.' Wees erop voorbereid dat je puber niet altijd zit te wachten op jouw goedbedoelde gebaren. 'De reactie van je kind is op dat moment minder belangrijk. Het gaat niet om zijn gedrag – dat kan je niet controleren – maar om de kracht van jouw boodschap. Laat afwijzende reacties je dus niet verlammen en hou vol.

Verandering vraagt tijd.' ■

DOOR LYNN GUILLAUME



Meer lezen? 'Waakzaam zorgen voor tieners', Sven Bussens. (Owl Press, € 35)
In oktober verschijnt ook 'Ouders in nesten', specifiek gericht op ouders.