

► Nieuw boek over communiceren met pubers  
► Jongeren geven zelf opvoedtips  
► Kinderen vinden vrijheid belangrijk, maar willen ook regels krijgen van ouders  
► Metro spreekt met Laura Tietjens, auteur van *Hoezo Lastige Puber?*

Je tienerdochter kroop gisteren nog gezellig bij je op schoot voor een knuffel, maar vandaag kan je een klap in je gezicht verwachten omdat er geen chips meer in huis is. Opvliegendheid, onredelijkheid en stemmingswisselingen horen bij de pubertijd. Vervelend voor het kind zelf, ingewikkeld voor de ouders. Het is lastig om de juiste balans te vinden. De algemene opvatting over pubers is dat ze vervelend, onberekenbaar en opstandig zijn. Je kan er eigenlijk niets mee. Het liefst sla je als ouder deze fase van je kind over, maar dat kan natuurlijk niet.

Laura Tietjens, begeleider van gezinnen in crisis: "Ouders voelen zich snel schuldig en denken 'ik doe het niet goed'. Hun zelfkritiek is zo groot dat ze geen advies aan anderen vragen. Ze durven niet. Het is een taboe. Zo komen ze geen stap verder en dat is zonde. Iedere ouder loopt tegen hetzelfde aan." De grootste fouten die ouders volgens Tietjens maken zijn: direct je oordeel klaar hebben, blinde controle willen hebben op je kind of je niet echt voor je kroost interesseren. Bijvoorbeeld door tijdgebrek. "Vooral van dit laatste zijn kinderen zich bewust. Dat uit zich in de 'ik-leef-op-mijn-manier'-

**Ten einde raad?**

► Soms heb je als ouder met een puberend kind het gevoel dat je voor een totaal onmogelijke opdracht bent gesteld. Maar je bent niet alleen. De meeste ouders lopen tegen dezelfde problemen aan. Praten helpt. Op internet zijn veel fora waar met ouders kan worden gechat. Ben je echt ten einde raad, dan kan er altijd nog een hulpverlener worden ingeschakeld. Meer lezen? [www.hoezo-lastigepuber.nl](http://www.hoezo-lastigepuber.nl)

houding, dus niet zoals mijn ouders het willen. Het contact 'verwijdt', en als je je als ouder niet inzet om dit contact weer te versmallen kan het leiden tot excessen. Denk aan huiselijk geweld, veelvoudig gebruik van drank, drugs, loverboy-praktijken, op straat hangen, spijbelen en alles wat daar tussen zit."

Het is dus zaak om er bovenop te zitten, zonder dat je een overbemoederige ouder bent. De eerste en belangrijkste stap is om het gedrag van je zoon of dochter los te zien van wie hij of zij is. Dat iemand zich etterig gedraagt wil niet zeggen dat iemand etterig is. Dat kan aan de stuitende hormonen liggen, of misschien is hij

of zij verdrietig of onzeker. Tietjens raadt aan om de moeite te nemen om echt en geconcentreerd naar je kind te kijken en er achter te komen: "Luister naar je kind zonder al je oordeel klaar te hebben. Wat ook helpt: eerlijk zeggen dat je het als opvoeder ook lastig vindt. Als een kind begrijpt dat je regels stelt uit bezorgdheid, gaat hij daar wellicht anders mee om."

Ook opvoedingsfilosoof Stijn Sieckelinck is voor openheid. "Ik denk dat het goed is om de kramp over spannende onderwerpen als drank, drugs en seks weg te nemen door er samen over te praten en een manier te zoeken om daar samen mee om te gaan." Ook helpt het volgens Sieckelinck om pubers niet te benaderen als pubers, maar als adolescenten. Rondom het woord 'puber' hangt iets negatiefs, meent hij. Een lastpak die niet serieus te nemen is. En die benadering doet de opvoeding weinig goeds. Wanneer ouders de jongeren zien als adolescenten, jonge volwassenen op zoek zijn naar hun identiteit, komen ze samen verder. Sieckelinck: "Maar dat betekent niet dat ze altijd hun zin moeten krijgen. Je neemt iemand ook serieus als je hoge eisen aan diegene stelt. Strijd is niet te voorkomen. Maar dat hoeft ook niet." En onthoud: het gaat vanzelf voorbij. Probeer er het beste van te maken, hoe moeizaam ook, want het is waarschijnlijk de laatste herinnering die een kind aan het ouderlijk huis heeft.

 **BARBELIJN BERTRAM  
EN ANIEK HOFKENS**  
FAMILY@METRONIEUWS.NL