

# KWESTIE VAN loslaten

Vaders en moeders vertellen over hun pubers. En de pubers geven tips aan vaders en moeders. 'Wees niet streng, maar wel beschermend'. Er is ook een dringend verzoek: 'Het moet verboden worden dat ouders dansen waar de vrienden van hun kinderen bij zijn'.



MARTIJN (42) EN JESSIE (17)  
'Die zeventien jaar  
opvoeding zal toch  
wel een goede  
basis zijn?'





ANTOINETTE (49) EN EVA (15)  
'Je kunt niet langer  
tégen je kinderen  
praten. Je moet mét  
ze praten'



ANOUK (40) EN JUNO (16)  
'Hij snapte dat hij  
met blowen en hangen  
niet ver zou komen'





**Martijn Rozemuller (42)** en Jessie (17).  
Martijn heeft nog zes kinderen,  
tussen de 3 en 15.

Martijn: 'Natuurlijk is Jessie opstandiger dan vroeger, maar dan wel op een inhoudelijke manier. Was iets vroeger gewoon 'stom', nu gaat ze de discussie aan met argumenten. Dat zet me dan aan het denken: is het eigenlijk wel redelijk wat ik zeg of vraag? De gesprekken worden volwassener. Waar ze ook goed in is: mij wijzen op dingen die ik fout doe. Zo laat ik vaak de kraan openstaan bij het tandenpoetsen. Het is leuk dat Jessie mij dan duidelijk maakt dat ik water verspil. Ik blijf niet wakker als ze uitgaat. In het begin wel, maar nu weet ik gewoon dat Jessie thuiskomt op het afgesproken tijdstip. Je moet vertrouwen hebben in je kind. En in jezelf: we hebben er zeventien jaar opvoeding in gestopt, dat zal toch wel een goede basis zijn? Straks gaat ze studeren, op kamers, dan ben ik er ook niet om te controleren of ze het niet te laat maakt. Vorig jaar ging Jessie voor het eerst een weekje op vakantie met vriendinnen. Naar een camping op een Waddeneiland. Toen besepte ik: dit is het begin, ze gaat zich steeds meer losmaken. Zo hoort het ook te gaan.'

#### TIP VAN JESSIE

- 'Doe vooral normaal. Mijn vader is zichzelf als mijn vrienden langskomen, hij doet niet extra zijn best. Aan de vrienden van je kind vragen hoe het gaat is prima, maar maak er geen kruisverhoor van.'



**Antoinette Hertsberg (49)**  
is de moeder van Eva (15). Antoinette heeft  
ook twee zoons, van 16 en 14.

Antoinette: 'Vroeger stonden mijn kinderen om half zeven naast mijn bed. Als ik Eva nu niet wakker maak, slaapt ze tot drie uur 's middags door. Nou, als dat geen puber is. Ik vind het heerlijk, deze leeftijd. Ze brengen de tijd van nu in huis: artiesten, mode, muziek. Ik ben weer helemaal bij. Je krijgt ook meer een praatrelatie met ze: we hebben opeens echte gesprekken aan tafel. Natuurlijk hebben we ook weleens echte ruzies: ze gaan tegen je in, willen dingen anders regelen dan jij. Ik zie dan in hun ogen dat ze me een zeurende moeder vinden. Maar school is hier een prioriteit. Wat ik wel geleerd heb, is dat je niet langer tégen ze kan praten. Je moet mét ze praten. Anders krijg je geen contact, kun je geen afspraken maken. Maar er wordt niet volcontinu onderhandeld, hoor. De puberteit is een bepalende periode, de persoonlijkheid ontwikkelt zich nu. Ik wil dat mijn kinderen verantwoordelijke volwassenen worden, die zorgen voor anderen. Daar wil ik best af en toe de zeurende moeder voor zijn.'

#### TIPS VAN EVA

- 'Het moet verboden worden dat ouders dansen waar de vrienden van hun kinderen bij zijn. Gewoon niet doen dus.'
- 'Als je in een klein dorp woont waar je kind niet kan uitgaan, laat ze dan buiten met vrienden rondhangen en chillen. Anders verveelt je kind zich helemaal dood.'



**Anouk Wijkhuizen (40)** en zoon Juno ter Voort (16). Anouk heeft ook twee dochters,  
van 18 en 13.

Anouk: 'Op Juno's veertiende verjaardag wist ik: nu is zijn puberteit echt begonnen. Hij gaf een feestje en de jongens gingen nog even buiten chillen. Ik werd gebeld door de supermarkt: vrienden van Juno hadden een blikje bacardi-cola gestolen. Ze hadden ook met z'n allen geblowd. Ik schrok me rot. Dat blowen is ook niet bij één keer gebeven: hij was vaker op straat te vinden met een joint. Zelfs nadat ik stopte met zakgeld geven, want toen verkocht hij gewoon zijn Xbox om weed te kunnen kopen. Gelukkig is dat nu allemaal achter de rug. Juno gaat naar school, hij leert voor kok, heeft een baantje, speelt gitaar en sport. Het vertrouwen is dus even weg geweest, maar Juno laat nu weer zien dat hij zijn leven serieus neemt.

Ik hou niet van boos worden, maar ik heb hem wel altijd uitgelegd dat ik me zorgen maakte. Juno heeft dat dus goed opgepakt. Hij is ook een schat: hoe ondeugend hij ook was op straat, hier thuis was hij altijd lief en zorgzaam. En als ik erom vraag, krijg ik zelfs nog een knuffel van hem.'

#### TIPS VAN JUNO

- 'Als ik niks doe aan mijn kamer, steekt mijn moeder ook geen vinger uit. Maar als ik mijn kamer opruim, helpt ze me altijd. Dat is een goede deal.'
- 'Wees niet streng, maar wel beschermend: mijn moeder legt altijd goed uit waarom ze dingen niet goed vindt.'

**Ashkaine Hora Adema (49)** is de moeder van Naroush (14). Ashkaine heeft ook twee dochters, van 15 en 11.

Ashkaine: 'Waar ik mee worstel, is dat pubers aan de ene kant recht hebben op geheimen, terwijl ik het liefst alles zou willen weten zodat ik ze kan begeleiden. Ik heb besloten dergelijke dilemma's met ze te bespreken. Vaak komen we dan tot werkbare conclusies, bijvoorbeeld dat ze een geheim alleen 'moeten' vertellen als ze ermee in hun maag zitten. Ik realiseer me dat ik, hoe goed ik mijn best ook doe, toch fouten maak en later verwijten zal krijgen. Dat vind ik best oneerlijk: als ouder handel je met al je goede bedoelingen in een bepaalde tijdsgeest, en die context valt later weg. Ik heb mijn moeder bijvoorbeeld ooit verweten dat ze me weinig heeft begeleid bij mijn school- en studieloopbaan. Maar in die tijd kreeg bijna geen enkel kind daar hulp bij. Mijn kinderen mogen zelf weten hoe laat ze thuiskomen na een feestje; volgens mij is het om één uur 's nachts niet veiliger dan om twee uur. Ik gun ze het vrije gevoel van niet op de klok te hoeven letten. Maar het zou best kunnen dat ze mij later desinteresse verwijten: het liet onze moeder koud waar we uithingen. Terwijl het weloverwogen is: een tijdslimiet geeft ouders, denk ik, een vals gevoel van controle.'

#### TIPS VAN NAROUSH

- 'Ouders moeten vaak zeggen dat ze van hun kinderen houden. Ook al vinden pubers het irritant. Zo van: ook als je een moord hebt begaan, je blijft mijn kind.'
- 'Wat ouders verbieden, mogen ze zelf ook niet doen. Je mag nooit, nooit als ouder zeggen dat een kind niet mag roken als je zelf rookt.'



ASHKAINE (49) EN NAROUSH (14)  
**'Hoe ik ook mijn best doe, later zal hij me dingen verwijten'**





JAN (47) EN NINA EVI (15)  
 'Ik zie haar vooral  
 horizontaal, met haar  
 telefoon of een iPad  
 op bed'

*Jan Bouwhuis (47) is de vader van Nina Evi (15). Jan heeft ook een zoon van 13.*

Jan: 'Voedsel is niet aan te slepen, het zijn net sprinkhanen. Bepaalde zaken, zoals koekjes en chips, verstoppen we, anders vinden we alleen lege verpakkingen terug. De appels daarentegen blijven onaangevoerd. Ik zie Nina Evi vooral horizontaal: ligt ze met haar telefoon of een iPad op bed. Doe lekker, ik vermaak me wel. Van mij hoeft ze niet naast ons op de bank te zitten. Een bedtijd heeft ze niet. Soms maakt ze het een periode te laat, zit ze uren met haar vriendje te chat-

ten. Dan is ze 's ochtends zo wit als een laken. Daar praten we over en dan gaat ze weer een tijdje op een normaal uur slapen. Nina Evi heeft al eens iets gedronken op een feestje. Dat is bespreekbaar thuis en ga het ik niet spastisch verbieden. Je moet het allemaal een beetje begeleiden, maar niet te hysterisch doen. Toch maken we wel duidelijke afspraken: school en huiswerk móeten en ik wil dat ze zich houdt aan de thuiskomtijden. Je ziet de overgang naar jongvolwassenen gebeuren. De normen en waarden die je hebt meegegeven, krijgen gestalte: ze gaat

respectvol om met anderen en houdt zich aan afspraken. En ondertussen hoop je natuurlijk gewoon dat ze niet in zeven sloten tegelijk loopt.'

#### TIP VAN NINA EVI

- 'Mijn ouders zijn goed in loslaten: ik mag naar veel dingen toe en ook laat thuiskomen. Ouders moeten gewoon terugdenken aan hoe ze zelf waren op de leeftijd van hun kinderen. Ik heb een vriendje, en dat vinden mijn ouders prima. Als ze het verboden hadden, zou ik hem stiekem zien. Dat deed mijn moeder vroeger ook.'

# GEEF DIE LAMLENDIGE UITVRETER EEN KNUFFEL!

Pubers, wat moet je ermee? Opsluiten tot het overgaat, is een optie. Maar je kunt ook proberen te genieten van deze bijzondere periode. En al doende steek je zelfs wat van ze op. Orthopedagoge Mariëlle Beckers geeft tips.

#### CONDOOMS IN HET BADKAMERKASTJE

Met je veertienjarige maar eens over seks beginnen? Dan ben je te laat: kinderen weten veel meer dan je denkt. Internet, vrienden: ze halen overal hun informatie vandaan. Eerder beginnen dus, waardoor het tegen de tijd dat ze puber zijn een normaal gespreksonderwerp is geworden. En wat doe je als blijkt dat je kind echt de eerste schreden op het liefdespad wil zetten? Ben je een niet-onder-mijn-dak-type? Bedenk dat als ze eraan toe zijn, ze genoeg mogelijkheden hebben: daar zijn ze creatief genoeg voor. Praat erover, en begeleid ze: een pak condooms in het badkamerkastje en een tripje naar de huisarts voor de pil kunnen een hoop ellende voorkomen.

Je bent de stomste ouder van de wereld, dat spreekt voor zich. Neem het niet persoonlijk

#### IK HAAT JE

Je bent de stomste ouder van de wereld, dat spreekt voor zich. Neem het niet persoonlijk, want op het moment dat pubers zoiets zeggen, zijn ze tijdelijk ontoerekeningsvatbaar. Ze vinden wat jij op dat moment doet stom, maar hebben nog niet altijd de tools om dat op de juiste manier te verwoorden. Het heeft geen zin om ter plekke in discussie te gaan. Kom er wel op een later moment op terug. En maak dan ook duidelijk dat je het niet leuk vond: je puber mag best weten dat zelfs de stomste ouder grenzen heeft.

## HÔTEL DES PARENTS

Pubers kunnen best een beetje lui zijn, maar je runt natuurlijk geen hotel en je zit er niet op te wachten na een lange dag werken bij thuiskomst nog tegen de ontbijtboel aan te lopen. Met pubers kun je prima afspraken maken en ze snappen best dat je er samen voor zorgt dat het leefbaar is in huis. Ga niet als een directeur de taken verdelen, maar kruip samen rond de tafel: wie wil wat doen, wanneer? Zelfgekozen taken worden in de regel beter gedaan dan klusjes die door een ander zijn opgelegd. Hapert het toch in de bedrijfsvoering? Tja, als de kattenbak weer niet verschoond is, strijk jij natuurlijk niet dat favoriete bloesje en blijft die fietsband ongeplakt. Maar blijf vooral ook positief stimuleren: zomaar eens een middagje naar de bioscoop als beloning omdat ze altijd zonder mokken de handen uit de mouwen steken, werkt honderd keer beter dan straffen. Samen leuke dingen blijven doen is sowieso belangrijk: pubers vermaken zich meestal prima zelf, maar voor het contact tussen jou en je kind is het goed als jullie af en toe ontspannen de hort op gaan.

## GROTE ZORGEN

Mood swings zijn heel gewoon bij pubers. Het ene moment hebben ze de slappe lach, het volgende moment lijkt al het wereldleed op hun schouders te rusten. Dat laatste hoeft niet meteen zorgelijk te zijn, maar als je puber al een paar weken nergens zin in heeft – en juist in de dingen die voorheen met plezier gedaan werden – en je het gevoel hebt dat je grip verliest, dan is het een goed idee op zoek te gaan naar hulp. Hetzelfde geldt als je denkt dat je kind te veel drinkt, blowt of gamet. De meeste middelbare scholen houden informatieavonden over dit soort zaken. Je kunt ook aankloppen bij de huisarts of bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. Voor verslavingsproblematiek is er de Jellinek. Ook als er nog geen sprake is van verslaving kunnen hun preventieteams je helpen aan informatie en, ook prettig, eventueel geruststellen.

Wat is belangrijker? Dat die kamer wordt opgeruimd of dat ze leuk omgaan met hun broertje?

## IK BEN TOCH ZEKER SINTERKLAAS NIET!

Zorg dat je niet de pinautomaat van je kind wordt. Het is nodig dat ze leren met geld om te gaan, dus kleedgeld vanaf de brugklas is een goed idee. Natuurlijk kan je dat in het begin begeleiden: beheer bijvoorbeeld nog een tijdje hun bankpasje en wijs ze er in september op dat ze binnenkort een winterjas nodig hebben en dus wat geld opzij moeten leggen. Eens een extraatje in de vorm van een kledingstuk is natuurlijk geen probleem, maar laat ze er wel achter komen dat geld ook gewoon op kan zijn. En dat het behoorlijk koud is zonder winterjas: misschien kunnen ze er op Marktplaats nog een scoren? Meteen ook een mooi moment om ze te laten googelen naar een bijbaantje.

## DIE KAMER OPRUIMEN? ZINLOOS VERZOEK!

Je wil dat je kind niet drinkt tot zijn achttiende en niet al zijn rotzooi achter z'n kont aan laat slingeren? Hoewel ze zich gedragen alsof het ze geen moer interesseert wat jij doet, toch nemen pubers nog steeds een voorbeeld aan je. Laat dus zien hoe het hoort. Als jij zelf wel van een glaasje houdt en de stapels op de keukentafel alleen maar niet omvallen, omdat je ze gestut hebt met de fruitschaal dan heb je geen poot om op te staan. En je puber is inmiddels op een leeftijd dat-ie jou haarscherp kan wijzen op je inconsequenties. Daarnaast: *pick your battles*. Ja, er schort nog heel wat aan je nog-niet-volwassene, maar kies wat jij echt belangrijk vindt. Die kamer opruimen? Het is zinloos. Echt. En heus, als er geen schone kleren meer zijn, gaan ze wel aan de gang. Laat gaan dus, maar hamer aan de andere kant bijvoorbeeld wel op een gezellige omgang met broertjes en zusjes of een berichtje van je dochter als ze later thuiskomt.

Ze moeten wennen aan ledematen die ineens heel hard groeien en gaan onhandig bewegen. Sporten helpt

## ZE ZIJN ÉCHT MOE EN HEBBEN ÉCHT HONGER

Hangt die van jou onafgebroken op de bank, met als enige zichtbare activiteit het naar de keuken sjokken – terwijl ze een uur geleden nog gegeten hebben! – voor het bakken van een stapel tosti's waar een weeshuis mee te voeden is? Lamledige uitvreter zijn het, maar vergis je niet: ze zijn écht moe en hebben écht honger. Ze groeien hard en niet alleen in de lengte: hun hersenen zijn druk doende allemaal nieuwe verbindingen aan te leggen. Dat kost energie. En hoewel ouders vaak denken dat 'die jongelui van tegenwoordig' het maar makkelijk hebben, ligt er toch heel wat op hun bordje. School, bijbaantje, sport, huiswerk (begeleiding), en de eeuwige druk om sociaal te zijn, al dan niet via de app en social media: ga er maar aan staan. Laat je kind dus lekker uitslapen in het weekend en zorg voor gevulde keukenkastjes. Bijvangst: het komt de sfeer ten goede.

## PRATEN ZONDER TE ZEGGEN 'JE MOET, JE MOET, JE MOET'

Pubers hebben zeker nog behoefte aan regels en structuur, maar zaken opleggen staat garant voor kont-tegen-de-krib. Wat beter werkt, is een gesprek mét je kind in plaats van tégen je kind. Doe dat op een ontspannen moment: tijdens het koken bijvoorbeeld of in de auto. En dan dus niet: je moet, je moet, je moet. Probeer het eens in een stelling te verpakken: je bent dronken en wil naar huis, wat doe je? Je ziet dat iemand in elkaar geslagen wordt, wat doe je? Ook effectief: begin het gesprek over iemand anders. Dus niet: 'Moet je niet eens aan de pil?', maar: 'Zijn er eigenlijk al vriendinnen/meisjes in jouw klas aan de pil? En zou jij dat ook willen?' Of

begin over jezelf te praten. 'Bij mij in de klas zat een jongetje dat zo gepest werd./Ik weet nog goed dat klassenfeest waar een groepje te veel gedronken had./Op mijn schoolfeesten werd nog bier geschonken!' En dan liever niet tijdens een officieel rondetafelgesprek, maar bijvoorbeeld tijdens of na het kijken van een film of tv-programma waar zo'n thema voorbijkwam. Vaak zullen ze dan ook zelf beginnen te vertellen. Wat ook helpt: geef ze het gevoel dat ze iets in de melk te brokkelen hebben. Wil jij ze om uiterlijk één uur thuis hebben? Begin dan je onderhandeling met twaalf uur. Vaak kom je uit bij wat je in je hoofd had.

School, bijbaantje, sport, huiswerk, social media; ga er maar aan staan. Laat hem dus lekker uitslapen in het weekend

## SCHOUDERS NAAR ACHTEREN

Pubers zijn ervan overtuigd dat iedereen naar ze kijkt. Een vlekje op een spijkerbroek of een puistje op de kin? Echt niet dat je daarmee naar buiten gaat! Omdat ze zo zelfbewust zijn, zie je vaak dat pubers – zeker als ze in hun eentje zijn – de neiging hebben zich klein te maken: de schouders kunnen niet ver genoeg naar voren worden gestoken en hun hoofd hangt naar beneden alsof voeten machtig interessant zijn om naar te kijken. Allemaal onzekerheid. Heb jij zo'n puber thuis die het liefst in elkaar lijkt te krimpen, wijs ze er dan op: schouders naar achteren! Daarnaast kunnen ze doordat ze zo hard groeien – armen en benen worden met een enorme snelheid langer – ook nog eens onhandig gaan bewegen: ze moeten echt wennen aan hun langere ledematen. Sporten helpt. Ze krijgen daarmee die ledematen onder controle en het zorgt voor een betere lichaamshouding. Wil die van jou vanwege een – bijkans onzichtbaar – puistje niet naar school? Zeg dat je snapt dat het vervelend is, maar hou ze niet thuis: daarmee geef je juist het signaal dat ze inderdaad voor gek lopen en dan voed je hun onzekerheid alleen maar.