



Door het coronavirus ziet de vakantie er dit jaar anders dan anders uit. Voor pubers, maar ook voor ouders. Wat tips van orthopedagoog Lieke Kalhorn helpen om er toch wat leuk van te maken.

FOTO GETTY IMAGES

# Uit de strijd en in gesprek met pubers

**L**ekker, vakantie! Of... toch niet? Nu naar schatting meer dan de helft van de Nederlanders het zomerreces in eigen land door blijkt te brengen, vergt dat wel wat aanpassingen binnen het gezin. Mokkende pubers in de achtertuin omdat de zonnige Costa del Sol door de neus is geboord? Of omdat het festivalfeestje Sziget in Hongarije niet doorgaat? Laat de pret niet drukken: ga met elkaar in gesprek en probeer er alsnog wat moois van te maken!

In haar praktijk komt ze het bijna dagelijks tegen: jongeren die met zichzelf worstelen en ouders die met de jongeren worstelen. Orthopedagoog Lieke Kalhorn weet er alles van. Ze schreef er zelfs een boek over. 'Luisteren naar pubers' is een fijne handreiking voor ouders die het best lastig vinden om met hun tieners een gesprek aan te gaan.

Ruim 220 pagina's met handige tips telt het boek. Omdat het vakantietijd is en omdat we nu eenmaal opgescheept zitten met de

## Lieke Kalhorn tipt ouders hoe wat van de vakantie met tieners te maken

RIVM-maatregelen rond het coronavirus pikken we het hoofdstuk 'vakantie' er tussenuit.

### Irritatie

Over 'opzien tegen vakantie' gesproken, zo zegt moeder Lies: "Ze zijn hun bed niet uit te branden, hangen alleen maar achter de schermen en zijn tot geen activiteit te bewegen. Dit heeft irritatie en veel geruzie tot gevolg". Net als bij andere problematiek brengt Kalhorn hier de zes vaardigheden vanuit de Gordoncommunicatie in.

1: Behoeften vaststellen, wat wil iedereen doen in de vakantie? En dat samenvatten: dus jij wil en jij wil en jij wil... 2: Brainstormen. Wat kunnen we verzinnen zodat het voor iedereen oké is? Alles opschrijven. 3: Beoordelen van alle opties. 4: Kiezen van een optie. 5: Uitwerken van de opties. Hoe gaan we het regelen? En tot slot. 6: de evaluatie.

### Iedereen tevreden

Kalhorn: „Ik heb lang geleden de training 'Effectief communiceren met kinderen' gevolgd. Toen mijn eigen kinderen pubers werden, vond ik het best lastig. Ik merkte dat ik zoveel aan dat stappenplan uit die cursus had dat ik besloot dit boek te schrijven. Mijn man en ik vonden het bijvoorbeeld leuk om op een kleine camping staan, de kinderen wilden meer reuring. Als je jouw ideeën over een vakantie doordrijft, krijg je strijd. Door die zes stappen te doorlopen kwamen we uit op iets wat iedereen tevreden stelde.”

„Je kunt pubers goed uitleggen dat door corona nu minder kan.

## Boek Luisteren naar pubers

Lieke Kalhorn:  
'Luisteren naar pubers. Minder strijd in zes stappen'.  
Kosmos Uitgevers, juli 2020. 20,99 euro.



Ook als je deze periode gewoon thuis blijft, is het belangrijk om goede afspraken met elkaar te maken om die weken vakantie goed door te komen.”

### Uitslapen en gamen

„Dikke kans dat als je een puber vraagt wat deze in de vakantie wil doen je het antwoord krijgt dat hij wil uitslapen, gamen en niks hoeven. Terwijl jij juist het idee hebt om als gezin iets leukers wilt doen. Die ideeën liggen ver uit elkaar. En

toch is het de kunst om door met elkaar te praten en naar elkaar te luisteren erachter te komen hoe je tot elkaar kunt komen.”

### Onderliggende behoeften

Dat klinkt makkelijker gezegd dan gedaan? „Het is inderdaad niet altijd even eenvoudig en het lukt ook niet van de een op de andere dag. Het is echt oefenen als ouder om anders te communiceren, maar zeer de moeite waard. Je zult met een kleine verandering al de eerste resultaten zien. Als je begint met goed te luisteren naar je tiener – ook naar wat niet gezegd wordt, dus naar de onderliggende behoeften – dan zal je puber ook meer naar jou gaan luisteren. Dat is al een mooie eerste stap. Je kunt als ouder elke dag een stukje beter worden in je communicatie. Dat hielp mij altijd wel echt op te been. Na een escalatie dacht ik altijd 'Wat ging er fout en wat doe ik morgen anders?'. Door kinderen mee te laten denken, kom je heel ver.”

Ronneke van der Genugten

# Druk, drukker, DRUKS

Ze werd bekend door haar boek *Francien laat je tietten nog eens zien*, waarna ze zich ontpopte tot ervaringsdeskundige op het gebied van sexting. Zo open was Francien Regelink (32) toen alleen nog niet over een ander deel van zichzelf: de diagnose ADHD, die ze pas op haar 26e kreeg. In haar nieuwste boek *DRUKS* is ze openhartig over alles: van de angst om voor dom te worden versleten tot drugs, seks en rammelende eierstokken. We legden Francien vijf van haar eigen quotes voor.

### Ik wil laten zien dat AD(H)D ook je superpower kan zijn.

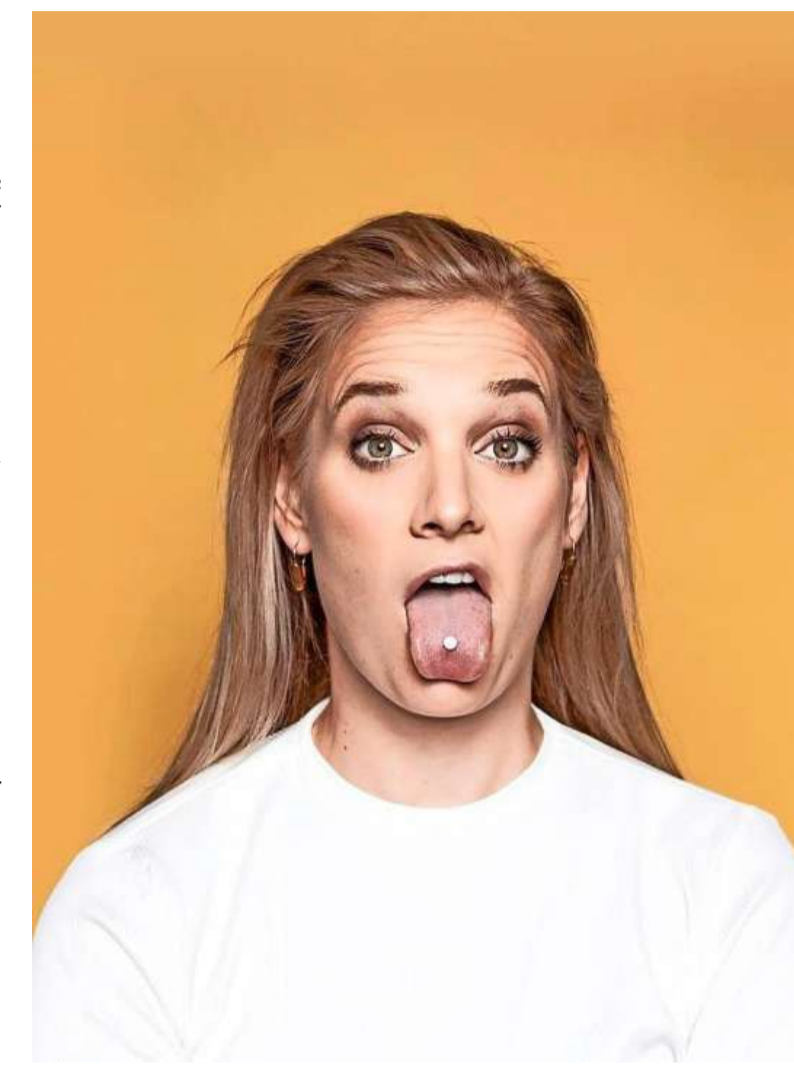
„Wij AD(H)D'ers krijgen onbewust heel vaak 'nee' te horen: 'Nee, doe even rustig', 'nee, dit hoort niet zo'. Als kind kom je met heel veel dingen nog wel weg, maar als volwassene rekenen mensen je er keihard op af als je iets fout doet. Daar tast je wel ons zelfbeeld mee aan. De diagnose zag ik als een bevestiging: oké, ik ben anders, maar dat is niet erg! Ik weet nu dat ik dezelfde dingen kan bereiken als anderen, maar dan wel op mijn manier. Mijn boek is dus bedoeld als een soort peptalk. Je doet het niet per se fout, het strookt alleen niet met wat als normaal wordt gezien. Ik ben me nu veel meer bewust van mijn talenten. Naar de supermarkt gaan is voor mij bijvoorbeeld heel overprikkelend, omdat ik bij elk product een soort campagne-idee in mijn hoofd zie. Bij het boodschappen doen is dat frustrerend, maar op mijn werk kan ik dat weer inzetten om geweldige ideeën te bedenken. Dat snelle denken en schakelen is dus geen zwakte, maar mijn superkracht!”

### Ik droom ervan om als caissière achter de kassa te zitten.

„Haha ja, dat is echt zo! Het werk is niet heel ingewikkeld en steeds hetzelfde, maar je ziet wel elke dag andere mensen. En van mensen krijg ik energie: hoe meer, hoe beter. Dat lijkt mij ideaal. Wie weet ligt daar dus mijn toekomst, maar gelukkig vind ik mijn huidige baan ook heel leuk. Ik werk op de marketingafdeling van een uitgeverij, geef les op middelbare scholen en schrijf boeken. Soms is het een beetje veel, maar dat helpt me ook weer om uit mijn drukke hoofd te komen. Ook fijn: ik heb voor het eerst een baan waar ik écht mezelf kan zijn. De directeur zei zelfs: 'Ik heb je niet aangenomen om te zijn zoals de rest, maar juist voor dat andere geluid.' Een mail sturen kost mij soms een dag, maar ik heb wel hele creatieve ideeën.”

### Mensen snappen soms niet dat ik moeiteloos voor 400 man spreek, maar geen lamp kan verwisselen.

„Ja, ik heb er inderdaad een maand over gedaan om een lamp te verwisselen. Voor mensen zonder AD(H)D is het simpel: je gaat naar de bouwmarkt, koopt een lamp en draait hem erin. Maar ons hoofd werkt anders. We maken razendsnel een inschatting van alles wat er mis kan gaan. Wat als ik de verkeerde lamp kies? Kan het dan misgaan? Mag je een lamp eigenlijk ruilen? Door al die beren op de weg blokkeer ik en gebeurt er dus niets. Dat zoets met intelligentie te maken heeft, is een van de grootste vooroordelen over AD(H)D'ers.”



Francien: „Mijn boek is een soort peptalk voor AD(H)D'ers.”

PR FOTO

## Ik wil laten zien dat AD(H)D een superkracht is

doodga, bijvoorbeeld omdat ik bij het oversteken zomaar een auto over het hoofd zie. Ik weet dat veel mensen dat een eng idee vinden, maar ik denk dan: ben ik mooi van al die verplichtingen af, zoals werk en rekeningen betalen. Want soms is het ook best lastig om al die dingen te moeten doen op dagen waarop je hoofd niet meewerkt. Begrijp me goed, ik wil niet dood. Maar als het gebeurt, wil ik wel volledige controle over mijn begroefenis. Daarom werk ik dat draaiboek dat ik op mijn 12e maakte nog steeds regelmatig bij.”

### Met een doosje kindercocacola kwam ik terug van de huisarts.

„De eerste keer dat ik naar de huisarts ging met het vermoeden dat ik ADHD had, kreeg ik meteen een doosje Ritalin mee. Normaal gesproken hoor je eerst een doorverwijzing te krijgen voor een diagnostisch onderzoek, maar hij vond het zo duidelijk dat ik meteen medicatie kreeg. Zonder de bijsluitertje te lezen nam ik een pil en dat ging mis: ik kreeg een allergische reactie en zat even later compleet high op mijn werk. Nog steeds ben ik geen fan van medicatie, ik gebruik het alleen op dagen waarop ik bijvoorbeeld dingen moet doen waar ik tegenop zie. Dan verdwijnen al die beren op de weg. Maar het is een misverstand dat je er rustiger van wordt. Ik word er vooral anders van: een soort afgevlakte versie van mezelf. Je legt eigenlijk iemand lam om wie hij is, zodat hij mee kan draaien in het 'normaal'. Ooit hoop ik helemaal zonder te kunnen.”

### Op mijn 12e gaf ik mijn moeder een draaiboek voor mijn begroefenis.

„Een AD(H)D'er heeft vaak een rijke fantasie en denkt over veel dingen na. Ook over de dood, in mijn geval. Niet eens op een negatieve manier: op donkere dagen ben ik zelfs vriendjes met de dood. Ik hou er gewoon rekening mee dat ik door mijn ADHD eerder

### Mijn grootste angst is dat ik geen kind kan opvoeden.

„Dat heb ik inderdaad gedacht. Op sommige dagen vind ik het al moeilijk genoeg om voor mezelf te zorgen, hoe kan ik dan voor een kind zorgen? Maar ik heb wel rammelende eierstokken, ook al ben ik al een tijdje single. Gelukkig weet ik inmiddels dat er in ieder ziekenhuis een POP-poli is, waar je psychische begeleiding kunt krijgen voor en tijdens je zwangerschap. Een soort 'dreamteam' legt je precies uit wat je kan verwachten, bijvoorbeeld wat voor effect hormonen op mij zouden kunnen hebben. Ook helpen ze je om een plan op te stellen. Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat ik het wel kan. Ik barst van de energie, heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel. En slechte dagen hebben andere moeders ook. Ik besef dat ik het niet helemaal alleen zal kunnen, daarom wil ik bijvoorbeeld dichterbij mijn ouders gaan wonen. Het is niet ideaal en ik zie het ook liever anders, maar ik ga ook niet *settelen for less* om aan mijn kinderwens te voldoen. En ik heb nooit de gangbare weg gekozen, dus waarom nu wel?”

Marion van Es