

Pubers hebben recht op hun eigen blauwe plekken

Luisteren naar pubers in de praktijk



16 juni 2020 verscheen mijn boek 'Luisteren naar pubers'. Ik wilde heel graag een gemakkelijk leesbaar en goed toepasbaar boek schrijven, waar ouders direct mee aan de slag kunnen. Mijn droom is bij te dragen aan een wereld waarin volwassenen en jongeren minder strijd met elkaar hebben en elkaar beter begrijpen. 1700 mensen hebben inmiddels mijn boek aangeschaft, ook als vakantielectuur. Met enkele van hen ben ik in gesprek gegaan. In dit interview lees je hoe deze lezers met het boek aan de slag zijn gegaan en welke tips ze voor jou hebben.

Wat was voor jou de aanleiding om het boek te gaan lezen?

Joyce één van de gelukkigen om het boek te winnen. 'Ik heb het boek gelezen en vond het een geweldig boek. Mijn kinderen zijn 15, 11 en 7 jaar.'*

Marcel is vader van 2 zoons, 9 en 13 jaar. Daarnaast is hij al jaren ambulantlye jeugdhulpverlener en werkzaam als gezinshulpverlener IOG en praktijk ondersteuner huisarts (POH) Jeugd. 'Dus zowel in mijn privé als in mijn werk heb en krijg ik te maken met pubers en daar kun je er niet genoeg over weten.'

Simone: 'Ik merk aan mijn zoon van 12 dat hij steeds meer afstand neemt en aan de andere kant zo graag nog een warme arm om zich heen heeft. Wat gebeurt er in het hoofd en lijf van een puber waardoor hij zich soms zo onvermogen kan gedragen. Ik heb het boek aangeschaft voor meer begrip van mijn kant.'

John: 'Mijn tieners zijn 15 en 17 en we hebben regelmatig een clash, dus ik zocht naar wat tips. Het boek is toegankelijk geschreven en heel

herkenbaar. Het leest makkelijk weg, zelfs voor mij want ik ben geen fanatieke lezer.'

Vanessa, orthopedagoog en moeder van 3 kinderen van 11, 7 en 3: 'Vooral met de oudste, begint zich wat 'puber-strijd' te ontwikkelen. Ik heb het als moeder gekocht, maar ook omdat ik met tieners werk. Het leest echt als een trein, door de herkenbare voorbeelden. Ik heb ook mijn man en sommige ouders op mijn werk geadviseerd het boek te lezen. Op mijn werk lukt het prima om actief te luisteren naar jongeren, maar thuis is dat toch lastiger, omdat we een erg druk gezin zijn.'

Wat vind jij het lastigst aan opvoeden van tieners?

Joyce: 'Dat het voor hen nooit goed genoeg is. Voorbeeld: er is altijd wel iets niet goed aan het eten of de was duurt te lang. En als ze een keer een klusje moeten doen, is het zuchten!'

Marcel: 'Ik vind de ongeïnteresseerde houding ingewikkeld. Hiermee sluiten ze zich af en gaan ze uit contact. Deze "bui" kan als het weer omslaan. Hiermee zetten ze de relatie onder spanning en raak je snel in conflict/discussie met elkaar, waar vaak alleen maar verliezers zijn. In deze staat kom je vaak niet tot een constructief gesprek, waar later, na enige rust, je het gesprek prima kan voortzetten.'

Simone: 'Hij zoekt steeds meer zijn eigen ruimte, waardoor ik hem fysiek mis. Hij kan verbaal steeds boudere statements innemen richting ons en maatschappelijke zaken. Daar schrik ik soms van en mis zijn zachtheid.'

John: 'Het alcoholgebruik, gamen en dat ze niet uit zichzelf aanbieden om ergens mee te helpen.'

Vanessa: 'Het gevoel van ondankbaarheid vind ik het lastigst. "Ik mag ook nooit wat" Of toen ik laatst ijsjes had gekocht: "Waarom heb je nu van die kleine Magnums gekocht?!"

Of dat als je moe uit je werk komt dat ze niet even gewoon de tafel dekken, dat is al vier jaar de afspraak en nu is het opeens gedoe en moeilijk. Dus dat dingen ineens niet meer vanzelf gaan.'

Wat vind jij leuk aan het hebben van tieners om je heen?

Joyce: 'Ze proberen mee te doen met volwassenen, maar zijn dan nog zo heerlijk naïef.'

Marcel: 'Ik ontmoet zo door de jaren heen fantastische jongeren die in de puberteit zitten. Ze hebben vaak goede ideeën en opvattingen, maar worden niet meer gesnapt door hun ouders/leerkracht/omgeving. Deze kracht zien, door er naar te vragen vind ik vaak fantastisch. Door dit

unieke te vinden in het kind en aan te sluiten bij wat hij/zij nodig heeft, geeft iedere keer weer een boost in het werk. Het hart zit vaak op de juiste plek!’

Simone: ‘Hij wil minder van mij weten, waardoor het mij ontroerd als hij wat verlegen toch advies of hulp vraagt. Hij is impulsief en enthousiast, waar ik hoofdschuddend om kan glimlachen.’

John: ‘Samen voetbal kijken en de botte humor.’

Vanessa: ‘Dat ze een eigen persoonlijkheid worden. Dat ze mogen ontdekken: wie ben ik, wat vind IK belangrijk? Dat het kleine volwassenen aan het worden zijn.’

Heb je na het lezen van het boek iets veranderd in je communicatiestijl? Zo ja, wat ben je anders gaan doen?

Joyce: ‘Ik ben meer gaan luisteren en mij minder druk gaan maken, al heb ik nog altijd de irritatie bij mijn betweter gedrag. Hahaha’

Marcel: ‘Elke situatie vraagt weer een andere aanpak en ook ik stap regelmatig in de valkuilen die het communiceren met pubers met zich meebrengt. Het boek; ‘Luisteren naar pubers’ gaf veel ‘o..ja’ momenten. De uitdaging om aan het dansen te blijven met je kind, door te luisteren en de juiste vragen te stellen en niet te gaan judoën. Soms alleen maar even door op het juiste moment gewoon even niets te zeggen.’

Simone: ‘Ik kan verschillen in waarden beter accepteren door inzicht te krijgen waarom hij iets vindt. Ik heb meer begrip en ik denk dat hij zich serieus genomen voelt, waardoor hij zijn eigen standpunt ook weer makkelijker kan herzien. Grappig hè!’

John: ‘Alcohol blijf ik lastig vinden. Ik verbied het niet, maar bij ons in huis schenk ik geen alcohol onder de 18, dus chillen ze bij iemand anders. Het zou zo helpen als alle ouders één lijn zouden trekken. Ik blijf er maar over in gesprek en wijzen op de gevaren. Ik probeer beter te luisteren en me minder te ergeren aan de lamelendigheid. Ik zeg vaker: ‘Hoe kunnen we dit oplossen?’ De ene keer gaat dat beter dan de andere.’

Vanessa: ‘Ik vind het model heel handig om steeds even te bedenken; wie heeft er hier een probleem? Actief luisteren, doe ik al heel bewust op mijn werk. Ik ben het nu thuis nog bewuster gaan inzetten; niet in de overtuig-stand gaan als mijn kinderen in de weerstand schieten.’

Heb je een leuke anekdote waarin je of de plank precies missloeg of juist net op een hele rake manier reageerde op jouw tiener.

Joyce: 'We zaten te eten en de tafels 1 t/m 10 kwamen aan de orde. Mijn zoon van 15 zegt: "Jeetje dat kan toch iedereen? Pffff" Ik zeg: "Oh ja? Dus jij weet nu ter plekke binnen 10 seconden te vertellen wat 6 x 8 is?" Nee, dat duurde een beste tijd voordat hij met 48 kwam. "Ja nou uhhhh ik ben er al héél lang uit heh!!"

Marcel : 'De leukste momenten vind ik altijd als we uiteindelijk met elkaar in de lach schieten. Wat in eerste instantie van levensbelang leek, kan op zo'n moment ineens volledig wegvallen. De inzet van humor kan hierin een grote rol spelen, maar kan juist ook maken dat de situatie uit de hand loopt. Doordat de jongere/ouders zich niet serieus genomen of gezien voelt. De juiste timing is hierin van groot belang.'

Simone: 'Heb je even. Ik overheer mijn zoon. Hij kan niet op alle vragen de juiste antwoorden geven en hij raakt zwaar gefrustreerd. Ik zeg: "Kom op, je had zoveel wel goed. Enkel het laatste deel van de lesstof is nog even moeilijk" Hij wordt woest! "Nee, ik kan er helemaal niks van" en hij krast in zijn boek. Ik herkende meteen mijn Communicatie-stop, die altijd weer op de loer ligt. En... ging snel naar hem luisteren.'

John: 'Toen ik weer eens in een preek/monoloog verviel over gamen en dat ik vroeger veel meer met vrienden afsprak om een balletje te gaan trappen. Kwamen de jongens met jouw boek aanzetten en hielden dat voor mijn neus.' "Jahaa, dat weten we nu wel. Misschien, kun je ook eens naar ons luisteren."

Vanessa: 'Tijdens een boze bui van mijn dochter drukte ik even op de pauze-knop en stapte ik uit het conflict. "Ik ben nu zo boos, ik kan nu niet meer met je praten en loop even weg." Toen ik wat afgekoeld was, ben ik naast mijn dochter gaan zitten. "Ik wist het even niet meer." Ik weet dat ze dat eigenlijk heel lastig vindt, dus toen zag ik haar aarzelen. "Lastig hè, dat jij het even niet meer weet en ik ook niet." Toen zaten we even naast elkaar, gaven we een knuffel en was het goed.'

Wat is jouw belangrijkste tip aan jezelf of aan anderen na het lezen van *Luisteren naar pubers*?

Joyce: 'Hoor wat je kind zegt, ga in gesprek, er zijn meer wegen die naar Rome leiden. Maak je wat minder druk. Al is dat laatste een uitdaging voor mij.'

Marcel: 'Het lijkt in eerste instantie allemaal zo belangrijk waar je strijd over voert met je puber, maar is het wel zo belangrijk? Soms is de relatie

belangrijker dan de regel/afspraken en kun je beter met elkaar in verbinding blijven door contact te houden en nieuwsgierig te blijven.'

Simone: 'Mijn tip is je niet te laten misleiden door te reageren op het gedrag of de woorden van je kind, maar te luisteren naar zijn onvervulde behoefte die daarachter schuilgaat.'

John: 'Meer in gesprek gaan en pick your battles.'

Vanessa: 'Een kind heeft recht op zijn eigen blauwe plekken (om zijn eigen fouten te maken). Jouw leerproces als ouder is om daar mee te dealen. Probeer je kind echt te zien. Wat vindt je kind ingewikkeld en laat het dan op zijn manier oplossen. Zeg niet te snel "Ik weet hoe je dit moet oplossen." Als ouder is het de kunst om te verdragen dat je kind op zijn plaat gaat en andere keuzes maakt of dingen op een andere manier doet dan jij zou doen. Het is belangrijk voor kinderen om zelf te ontdekken wat voor hen het beste werkt.

Tip 2: de beleving van je kind klopt altijd. Als hij zegt dat hij vindt dat er veel ruzie is, dan is dat zijn beleving. Jij kunt er anders naar kijken. Het is goed om die beleving van je kind te erkennen en er dan over in gesprek te gaan.'

Lieke

**I.v.m. met de privacy van de ouders en hun pubers, maak ik alleen gebruik van hun voornamen. De volledige namen kun je bij mij opvragen.*

Wil jij ook gemakkelijker in gesprek komen en uit de strijd blijven met je tieners?



Wil jij graag de sfeer in je gezin verbeteren?

Kom dan kom naar een van de [Thema-avonden](#) of stel een vraag in de [Facebook-community](#).

Met andere ouders onder mijn begeleiding sparren over hoe je je tieners in deze periode kunt begeleiden? Doe dan mee met de workshop '[Luisteren naar pubers](#)'. Want echt, je bent niet de enige die het lastig vindt. Het is mijn overtuiging dat alle ouders kunnen leren om anders te communiceren met hun tieners, waardoor het een stuk gezelliger wordt thuis. Deze workshop kan echt het verschil maken in jouw relatie met je tiener. Zie [Agenda](#):