PUBERTEIT zonder spijt

Survivalgids voor pubers

Ontwikkeld door
Cel Preventie CAW Zuid-West-Vlaanderen

LOL

V.U. Pascal Heytens - Beheerstraat 46 - 8500 Kortrijk - 056 24 56 24

JAC door CAW

Voorwoord

Puber zijn is niet altijd even makkelijk. Soms kan je ook echt last hebben van je ouders, met alle ergernissen tot gevolg.

Spuw je soms je gal over de vele regels thuis? Wil je enkele trucjes hoe je er over kan onderhandelen? Heb je soms het gevoel dat je ouders je niet begrijpen, laat staan naar je luisteren? Word je soms gek van al de controle die je ouders over jouw leven willen hebben?

Dan is deze kant van de brochure iets voor jou om te lezen!
Heb je na het lezen van deze brochure nog altijd het gevoel dat er veel conflicten zijn thuis, dat je op veel onbegrip stuit, en wil je hier graag extra ondersteuning rond? Dan kan je zeker terecht bij ons in het JAC. Een professionele hulpverlener luistert en zoekt samen met jou naar wat in jouw gezin kan helpen en hoe jullie terug meer verbinding kunnen maken.

Meer info vind je terug op www.caw.be/jac (selecteer jouw regio voor de contactgegevens).

Ben je benieuwd naar welke tips we aan jouw ouders geven om beter met jou als puber om te gaan, draai deze brochure dan ook eens om!

Cel Preventie
JAC Zuid-West-Vlaanderen

JAC door CAW

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd op welke wijze ook zonder voorafgaande toestemming van CAW Zuid-West-Vlaanderen.

inhoud

* Communiceren p 5
  - Praten met je ouders p 5
  - Moeilijke gesprekken p 6
  - Help! Mijn ouders zagen! p 8
* Afspraken p 11
* Controleren p 13
  - Laat me los p 13
  - Privacy p 14
* Ze begrijpen mij niet! p 15

Communiceren

Praten met je ouders

Moet dat echt?

BLAH BLAH!! BLAH

Het kan lastig zijn, wanneer je thuis komt van school en je meteen op de rooster gelegd wordt: "*Hoe was het op school? Wat heb je gedaan? Heb je veel werk? Hoe was het met je vrienden? ...*"

Waarschijnlijk weet je zelf ook wel dat dit uit **interesse** is dat je ouders dit vragen, maar na een drukke schooldag heb je er gewoon geen zin in om die dag nog eens te herhalen. Plus, de helft ben je écht al lang vergeten!

Los daarvan, is het meestal wél een goed idee om te **praten** met je **ouders**, dat kan namelijk ook heel veel **voordelen** voor jou hebben! Je ouders zijn meer op hun gemak, horen in je verhalen hoeveel verantwoordelijkheid je al opneemt... Wat er allemaal voor kan zorgen dat jij meer **vrijheid** krijgt.

Zo veel praat ik eigenlijk niet met mijn ouders, maar met mijn vader kan ik wel goeie gesprekken hebben wanneer we samen in de auto zitten. Dat is veel minder geforceerd. Maar ik vertel hem ook niet alle details ofzo hoor, hij moet niet alles weten ;-) ...

- Oskar, 17 jaar

MIJN VADER STELT ME SOMS DUIZEND-EN-ÉÉN VRAGEN, ZONDER OVERDRIJVEN! DAAR KAN IK ECHT GEK VAN WORDEN. ALS IK VAN SCHOOL KOM, WIL IK EVEN RUST EN GEEN ONDERVRAGING. ALS IK DAN WÉL EENS ZIN HEB OM OVER MIJN DAG TE VERTELLEN, LUISTEREN ZE ÓÓK NIET ALTIJD.

- FEBE, 15 JAAR

TIPS

- Vind je die **eindeloze vragen** irritant? Vertel dan eens **zelf** hoe je dag was, wat je meemaakte met je vrienden... Kortom, geef ze een kijk in je leven. Ze zullen ongetwijfeld vragen stellen, maar jij kan zelf het gesprek **leiden** en kiezen wat je wel of niet wil vertellen.
- Een **spontaan** gesprek gaat makkelijker wanneer je **samen** iets aan het doen bent. Bijvoorbeeld: samen iets koken, eens samen gamen, iets van sport, samen winkelen...
- **Toon zelf het goeie voorbeeld.** Wanneer je ouders iets vertellen, probeer dan **actief te luisteren** door hen vragen te stellen, je smartphone aan de kant te leggen... De kans is bijgevolg groter dat ze ook écht naar jou zullen luisteren als jij iets wil vertellen.

Moeilijke gesprekken

Moet dat echt?

Je wil over iets moeilijk met je ouders praten en je weet niet goed hoe je hieraan moet beginnen? Dat is zeer begrijpelijk!
Misschien heb je schrik voor de **reactie** van je ouders? Of is het een **gevoelig** onderwerp? Je vreest dat je sowieso een **neen** krijgt?
Er kunnen veel redenen zijn waarom jij het **lastig** vindt om iets te bespreken met je ouders.

TIPS

- Het kan helpen bij (moeilijke) gesprekken om naast elkaar te zitten of te wandelen... Zo moet je **geen oogcontact maken**, waardoor het gesprek **minder bedreigend** aanvoelt.
- **Bereid je zelf goed voor** en zorg dat je weet wat je allemaal wil zeggen. Je kan bijvoorbeeld vooraf **opschrijven** welke zaken je gezegd wil hebben. Het kan ook een houvast zijn tijdens het gesprek en helpen wanneer je niet uit je woorden raakt.
- **Kies het goede moment:** zorg ervoor dat je ouders **tijd** hebben om te **luisteren**. Dus niet als ze net van hun werk thuis komen, volop aan het koken zijn of bezig zijn met huishoudelijke taken.
- **Laat je niet overmannen door emoties** die voor onnodige ruzie of discussie kunnen zorgen. Als je bijvoorbeeld begint te roepen, is de kans groot dat je ouders je aanspreken op je geroep en je boodschap niet meer horen. Het kan zeer goed zijn dat je je kwaad of gefrustreerd voelt, maar **benoem je gevoel** in plaats van te gaan roepen.

Dag mama en papa.
Ik wil graag iets met jullie bespreken. Ik vind het best moeilijk, dus misschien als Tuur in zijn bed zit? Komen jullie dan naar mijn kamer?

xx Juul

DAG PAPA,

IK HEB HIER LANG OVER NAGEDACHT EN IK WEET NIET GOED HOE DIT TE ZEGGEN.

BELOOF JE ME DAT JE RUSTIG MIJN BRIEF ZAL LEZEN?

OKÉ... MIJN LAATSTE RAPPORT WAS DAT NIET HÉ..

IK HEB MIJ NOCHTANS ECHT GOED INGEZET. JE WEET DAT IK DE VOLLEYBALTRAININGEN SKIPTE, EN DAT IK VAAK 'S MORGENS VROEGER OPSTOND OM NOG TE HERHALEN. MAAR IK DENK DAT MIJN RICHTING ECHT TE ZWAAR IS... IK DENK DAT HET BETER ZOU ZIJN ALS

TIPS

- **Val niet met de deur in huis**, maar **draai ook niet rond de pot:** bereid je ouders al een beetje voor, door te zeggen dat je graag een gesprek wil met hen. Zo zullen ze zich niet overdonderd voelen door jouw verhaal of vraag.
- **Schrijf het in een brief:** het kan eng zijn om een moeilijk thema te bespreken met je ouders. Een brief kan hierbij helpen. Het geeft je tijd om rustig na te denken over wat je wil zeggen en hoe. Geef je brief af wanneer jij er klaar voor bent. Je ouders kunnen die lezen wanneer het voor hen past. Een rechtstreekse **confrontatie** wordt vermeden: je ouders hebben tijd om de boodschap te laten bezinken en hier achteraf op te reageren.
- **Durf voor jezelf spreken:** spreek vanuit de **IK-vorm.** Zo is het voor je ouders duidelijk wat **jij** wil en waar jij het moeilijk mee hebt. Het is **minder aanvallend** wanneer je bijvoorbeeld zegt: "IK *vind het niet leuk dat jullie soms zo roepen op mij*", dan "JULLIE *roepen altijd op mij!*"
- Voor een **goed gesprek** moet je zelf ook open staan om **écht** te **luisteren** naar de argumenten van je ouders, zonder meteen in de tegenaanval te gaan.
- **Stel je ouders gerust:** toon hen dat je voor jezelf probeert te zorgen. **Motiveer** je plannen, je standpunt, je mening, je keuzes... En laat weten dat je hun bezorgdheid snapt.

Help! Mijn ouders zagen!

Moet dat echt?

Heb je een ouder die altijd loopt te zagen? Dan heb je geluk!
Ouders zagen namelijk met een reden: ze willen dat je **zelfstandiger** wordt. Jij hebt als puber superveel aan je hoofd en kan soms maar aan één iets tegelijk denken, of je wil soms ook eens gewoon aan niets denken. Dat zorgt ervoor dat je de taakjes die je krijgt soms vergeet, of je hebt er geen zin in, of je wil eerst nog... Herkenbaar?

Heb je je huiswerk al gemaakt?

Ga je dan die gsm eens wegleggen?!

Ga je nog lang in je bed blijven liggen?

Zit je nu nog voor de tv?!

Wanneer breng je nu eindelijk eens je vuile was naar beneden?

TIPS

- Toon aan je ouders dat je **zelfstandig** kan zijn: als jij aantoont dat je wél uit jezelf je kamer opruimt of je vuile was in de mand gooit, dan win je hun **vertrouwen**, waardoor ze het jou geen honderd keer meer zullen vragen.
- **Communiceer** duidelijk: vraagt je ouder je om de trap te stofzuigen, maar het past niet meteen in je plannen? Communiceer dan duidelijk *"Nu lukt het even niet want..., maar ik doe het voor het avondeten."* Op die manier weten ouders dat ze het niet moeten blijven herhalen.
- Wees **betrouwbaar**: als je zegt dat je de trap zal stofzuigen vóór het avondeten, doe dat dan ook. Doe je het niet, tja, dan geef je hen een reden om te zagen.
- **Aanvaard** dat ouders nu eenmaal af en toe eens zagen. Met een klein charmeoffensief zoals een knuffel, een complimentje... kun je ze misschien even stil krijgen.

E.H.B.Z.
(eerste hulp bij zagen)

TATERVRAGEN

Deze vragen kunnen voor jullie een uitnodiging zijn om na te denken over wat goed loopt, wat je graag anders zou zien of waar jullie naartoe willen als gezin. Leuk om samen met je ouders te doen.

VIND JE JEZELF EEN LEUKE PUBER?

WAAROM WIL JE JE OUDERS IN DE BLOEMETJES ZETTEN?

WELKE TIP GEEF JIJ AAN JE OUDERS OM JOU OP TE VOEDEN?

WAARIN GEEF JE JE OUDERS GELIJK?

WELKE REGEL GELDT VOOR JOU, MAAR NIET VOOR JE OUDERS?

ZOU JE EEN DAG WILLEN RUILEN MET JE OUDER(S)? WAAROM WEL, WAAROM NIET?

*Draai de brochure gerust eens om, op p. 22 vind je nog meer tatervragen!

Afspraken

Moet dat echt?

Regels en afspraken zijn in ieder gezin **anders.** Dat heeft met verschillende zaken te maken: de opvoeding die je ouders kregen, geloofsovertuiging, verwachtingen, situatie van het moment... Voor jou natuurlijk **frustrerend** wanneer je merkt dat je vrienden iets wel mogen en jij niet! Of wanneer je merkt dat jij als oudste pas op veel latere leeftijd iets mocht dan je jongere broer of zus.

Waarom stellen je ouders al die regels eigenlijk op? Wel, misschien is het moeilijk om je voor te stellen, of ontkennen ze het zelf volledig, maar je ouders zijn ook ooit puber geweest! Ze weten dus uit **eigen ervaring** dat zo'n regels wel nodig zijn om bepaalde zaken te **voorkomen**.

Je moet het zo zien: de regels die opgesteld zijn moeten ervoor zorgen dat jij **beschermd** wordt tegen bepaalde gevaren. En, je ouders zien nét ietsje meer gevaren dan jij al kan zien.

Mijn jongere broer mag zoveel meer dan mij! Toen ik zo oud was als hij had ik veel meer regels. Hij mag nu al uitgaan en ik moest wachten tot ik 16 was. Dat vind ik écht niet eerlijk.
Ik heb echt veel moeten strijden met mijn ouders vroeger en nu wordt hij daarvan gespaard.
– Jessi, 18 jaar

"Omdat ik het zeg!" Dat is het antwoord dat ik krijg wanneer ik nog maar durf een regel in vraag te stellen thuis. Écht om onnozel van te worden! Ik krijg zelfs de kans niet om mijn mening te zeggen of om inspraak te hebben in de regels. Dat frustreert mij énorm. Die regels gaan tenslotte toch over MIJ?
- Flor, 16 jaar

OMG

TIPS

- Bewijs dat je **verantwoordelijk** bent. De kans dat je ouders je laten meebeslissen over bepaalde dingen is groter, wanneer ze je **vertrouwen.** Je kan dit doen door **zelf** met **afspraken** te komen: *"Ik wil zaterdag graag naar een fuif. Ik zou samen met mijn vrienden fietsen en we hadden al afgesproken dat we om 2u samen terugfietsen, zodat niemand alleen moet rijden."*

- **'Kneed' je ouders**. Zorg dat ze in **de juiste 'mood'** zijn vooraleer je iets wil bekomen van hen. Help eens spontaan met de afwas, breng ze een vers kopje koffie, stuur een lief berichtje... Je zal zien dat ze dit appreciëren en bijgevolg ook meer openstaan om echt in gesprek te gaan over bepaalde regels. Wie weet komen jullie wel tot een mooi compromis!

- **Stel** het gesprek **niet uit**, ook al is het misschien geen fijn onderwerp. Wanneer je last-minute plots wil beginnen onderhandelen (*lees: 30 min. vóór je naar een fuif vertrekt*), is de kans klein dat het lukt. Geef je ouders **tijd** om er over **na** te **denken**.

- Denk **op voorhand** na over **tegenargumenten** van je ouders: welke redenen zullen zij misschien aanbrengen waarom iets wél of niet mag? Wat kan jouw **antwoord** daarop dan zijn? Hoe kan je hen **geruststellen**?

- Soms loopt het toch eens fout, en kom je een gemaakte afspraak niet na. Je kan de schade beperken door **zelf met een voorstel te komen voor een sanctie**. Ouders verwachten dit niet, en stellen zich dan vaak ook vergevingsgezinder op.

Ik ben ondertussen al een beetje geleerd. Als ik naar een fuif wil gaan, dan weet ik dat ik dat niet het laatste moment moet vragen. Ik denk vooraf ook al na hoe ik er zal geraken en hoe ik mijn ouders kan geruststellen dat ik niet te veel zal drinken. Vroeger hield ik daar geen rekening mee, maar dan was de kans ook groot dat ik niet mocht gaan.
- Siebe, 16 jaar

Onlangs nodigde ik mama uit voor een wandelingetje, want ik weet dat ze dat fijn vindt en ik bijna nooit zin heb om mee te gaan. Ik wou haar eigenlijk eens zeggen dat ik het niet zo tof vind dat ik na schooltijd direct naar huis moet, terwijl mijn vriendinnen dit niet moeten doen. Mama was duidelijk in een goede mood, want ze kon het wel begrijpen en nu mag ik de woensdagmiddag wegblijven tot 15u ipv 12u30.
- Linde, 13 jaar

Controleren

Laat me los

Moet dat echt?

Je komt meer en meer los van je ouders. Je wil **zelfstandig** keuzes maken, zelf **kiezen** met wie je afspreekt, **experimenteren**... Allemaal zeer normaal gedrag tijdens de puberteit. Je ouders voelen dat ze je moeten **loslaten**, maar vinden dat niet makkelijk en zelfs soms wat eng.

Om je toch op één of andere manier binnen de lijntjes te houden, kan het zijn dat je ouders zich controlerend gaan gedragen. Je smartphone checken, ongevraagd je kamer binnenkomen, achter je rug ouders van vrienden bellen... Pure HORROR.

Ze doen het echter niet om je te pesten of uit wantrouwen, maar écht vanuit de bedoeling om jou te **beschermen**. Nu ze je meer moeten loslaten, is het voor hen zoeken hoe ze er dan wel zeker van kunnen zijn dat jij veilig bent.

WEET JE WAT MIJN MOEDER NU HEEFT GEDAAN?! Zij heeft achter mijn rug gebeld naar de ouders van mijn vriendin om te controleren of ik daar zaterdag écht ga slapen!!! Ik schaam me dood!

- Marie, 15 jaar

Toen ik thuiskwam na een namiddagje hangen bij vriendinnen, EISTE mijn moeder dat ik mijn smartphone aan haar gaf. Ze scrolde door mijn berichten en foto's. "Het was voor mijn bestwil.", zei ze. Ik vind dit écht niet kunnen!!!

- Jade, 14 jaar

TIPS

- **Deel zelf** soms dingen met je ouders. Als jij probeert om **regelmatig open te zijn** over wat er zoal in je leven gebeurt, dan zien je ouders misschien minder reden om zelf op zoek te gaan naar info. Maar als je hen net de indruk geeft om je niet vertrouwen, dan lijkt de stap naar **controleren** niet zo groot. Aan jou de keuze...
- **Stel grenzen.** Net zoals je ouders grenzen stellen voor jou, mag jij dat ook doen naar hen toe. Via een **IK-boodschap** kun je deze het beste aangeven: *"Ik vind het niet fijn wanneer jullie mij controleren, het voelt dan alsof jullie mij behandelen als een kind."*

Privacy

Moet dat echt?

Ouders die in je gsm willen kijken, post op jouw naam openscheuren, ongevraagd foto's van jou op hun social media delen, zonder kloppen de badkamer binnenkomen, zich bemoeien met de inrichting van je slaapkamer... Herken je dit? Allemaal **'inbreuken' op jouw privacy**. En dat voelt niet oké.

Niemand mag zonder jouw **toestemming** je berichten of brieven lezen, je privacy wordt hiermee geschonden (Verdrag voor de rechten van het kind). Anderzijds zijn je ouders **verantwoordelijk** voor jou en moeten ze je ook **beschermen**. Je hoort het al van mijlenver komen: veel voer voor discussie tussen jou en je ouders!

Ouders kunnen jou niet tegen àlle gevaren beschermen, en al helemaal niet tegen het gevaar online. Cyberpesten, sexting, persoonlijke gegevens doorgeven... zijn maar enkele voorbeelden hiervan. **Dat je niet alles met je ouders wil delen, is heel normaal**. Je bent bezig jezelf beter te leren kennen, te ontdekken wat je wel of niet leuk vindt, hoe je bij anderen wil overkomen. En ouders die over je schouder meekijken, passen niet echt in dat rijtje.

Ik heb niet het gevoel dat ik thuis veel privacy heb... Mijn vader komt bijvoorbeeld keiveel binnen in mijn kamer zonder kloppen. Ook al heb ik het hem al meer dan duizend keer gevraagd!
- Lukas, 13 jaar

Ik heb iets helemaal fout gedaan... Mijn vriendin heeft me bedrogen en ik was zo kwaad op haar, dat ik foto's van haar ben beginnen rondsturen. Ik besef nu dat dit niet mijn beste zet was...
– Fons, 16 jaar

TIPS

- **Praat** erover: als je merkt dat je ouders je privacy **niet respecteren**, ga er dan over in gesprek. Leg uit **waarom** jij dat niet oké vindt en hoe dat voor jou **voelt.** Misschien hebben je ouders daar nog niet eens bij stilgestaan dat jij dat écht niet leuk vindt.
- **Wees je bewust** dat het voor je ouders ook een proces van vallen en opstaan is om jou te leren loslaten, om niet meer van alles op de hoogte te willen zijn...
- Durf **je ouders aan te spreken** wanneer je in de problemen dreigt te komen, zodat je er niet alleen voor staat en samen naar een oplossing kan zoeken. Door zaken te verzwijgen, wordt de situatie mogelijk nog erger. Dus beter laat dan nooit.

Ze begrijpen mij niet!

Moet dat echt?

Hoe hard je ook probeert om duidelijk te maken wat er in je omgaat, toch heb je nog te vaak het gevoel dat je ouders je he-le-maal niet begrijpen!
Ook al beweren ze zelf van wel: *"Wij weten echt wel wat goed voor jou is." "Wij zijn zelf ook jong geweest." "Maak daar niet zo'n drama van, het is maar een fase."*

Vind je dit ook zo frustrerend? Dan ben je zeker niet alleen.
Op zo'n momenten kun je die opmerkingen echt wel missen en heb je meer nood aan **erkenning**. Het heeft niet altijd allemaal te maken met puber zijn.

Ik had een grote discussie met mijn vader over het feit dat ik make-up draag. Hij zei: "Wanneer moet je optreden in het circus?" Ziet hij dan niet in dat zoiets mij écht kwetst? Toen ik kwaad wegliep, kreeg ik de opmerking "Wees toch niet zo'n dramaqueen!" GRMBL!!!
- Zoë, 13 jaar

Ik wil graag een tattoo van mijn lievelingsband. Mijn ouders verbieden het en zeggen dat ik mijn lichaam zal verminken. Ze denken dat ik hier later spijt van zal krijgen wanneer ik de band niet meer graag hoor... Onmogelijk! De songteksten hebben voor mij namelijk veel betekend in moeilijke periodes.
- Isi, 17 jaar

TIPS

- **Spreek het uit** dat je je niet begrepen voelt. Soms denken ouders dat ze je het beste kennen en dat hun advies het enige juiste advies is. Als je hen op een **rustige manier** uitlegt dat het voor jou anders aanvoelt dan zij denken, kan dit voor hen een eye-opener zijn om niet zo snel conclusies te trekken.
- **Luister** naar de **argumenten** van je ouders. Als jij naar hen luistert, zullen zij vlugger openstaan voor jouw argumenten en komen jullie misschien wel tot een **compromis**.
- Voor sommigen is het makkelijker om frustraties eerst eens met **iemand anders** te bespreken dan met hun ouders. Denk maar eens aan een vriend(in), een vertrouwenspersoon, of eventueel een hulpverlener. Deze mensen kunnen je helpen de situatie op een **andere manier** te bekijken.

Ouderbingo

Ik ben wel geen taxi hé!	Later zal je dat wel snappen.	Geen gsm aan tafel.	Het geld groeit niet op onze rug.
Ik wil, ik wil, ik wil... Ik wil ook veel!	Omdat ik het zeg!!	Een beetje vriendelijker kan ook?!	Waarom? DAAROM!
Op een dag blijven je ogen zo staan! *bij oogrollen	Het is hier geen hotel!	Ik ben je slaaf niet hé.	Toen ik zo oud was als jij hé...
je moet niet kijken naar een ander.	Wacht maar tot je zelf kinderen hebt...	Moh, kom jij ook nog eens naar beneden?	Vroeger hé, in mijn tijd hé, 't zou geen waar zijn!

Welke van bovenstaande uitspraken kwamen al uit de mond van je ouders?

Tips voor jullie gezin

→

→

→

→

→

→

→