PUBERTEIT *zonder spijt*

Tips voor ouders

ONTWIKKELD DOOR

Cel Preventie CAW Zuid-West Vlaanderen



CAW
maakt sterker

Voorwoord

"Hoe pak ik conflicten best aan?"
"Hoe maak ik goede afspraken met mijn puber?"
"Wat met de invloed van (foute) vrienden op mijn puber?
"Hoe ga ik om met het experimenteergedrag van mijn puber?"
"Heeft jouw puber soms ook last van een hoog drama-gehalte?"
"Hoe vind ik als ouder het evenwicht tussen loslaten en beschermen?"

Als dit herkenbare vraagstukken zijn, dan is deze brochure '**Puberteit zonder spijt**' zeker en vast interessant voor jou! Er wordt stilgestaan bij verschillende thema's die de puberteit met zich meebrengt en hoe je er als ouder kan mee omgaan.

Heb je na het lezen van de brochure nog nood aan extra ondersteuning bij de opvoeding van je puber, dan kan je terecht bij ons in het CAW. Een hulpverlener luistert en zoekt samen met jou naar wat in jouw gezin kan helpen en hoe jullie terug meer verbinding kunnen maken.
Meer informatie vind je terug op www.caw.be

Ben je benieuwd naar welke tips we aan jouw puber geven, draai deze brochure dan ook eens om!

Cel Preventie
CAW Zuid-West-Vlaanderen



CAW
maakt sterker

Colofon

Verantwoordelijke Uitgever
Pascal Heytens
Voorstraat 51
8500 Kortrijk

CAW Zuid-West-Vlaanderen

Publicatiedatum
september 2026, tweede druk

Copyright © CAW Zuid-West-Vlaanderen
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Inhoud

6 COMMUNICEREN

9 CONFLICTEN

12 LOSLATEN

14 AFSPRAKEN

16 EXPERIMENTEREN

18 VRIENDEN VS. OUDERS

20 PUBERCHAOS

Communiceren
moet je leren



Mijn zoon kwam thuis van school en toen ik vroeg hoe zijn dag was geweest, kwam er behalve een 'bwa' niets anders uit. Ik heb het gevoel dat een écht gesprek voeren moeilijk is en ik echt moet sleuren om bepaalde zaken te weten te komen, terwijl hij vroeger alles tegen mij vertelde!

- Klara, mama van Sies (16j)



Dat je tijdens de puberteit meer moeilijkheden ervaart om als ouder een gesprek aan te gaan met je kind, is niet abnormaal en ligt niet alleen aan jou of je puber. Voor goeie communicatie heb je niet enkel twee gesprekspartners nodig, maar er komen ook heel wat **randvoorwaarden** bij kijken. Zoals bijvoorbeeld het moment waarop je iets vraagt, de manier waarop je iets zegt, de gemoedstoestand van je kind, en nog zoveel meer. In het drukke dagdagelijkse leven kan het gebeuren dat we minder aandacht hebben voor deze randvoorwaarden waardoor de communicatie snel spaak kan lopen.



- Maak **bewust tijd** om een gesprek te voeren met je puber. Je hebt meer kans op een goed gesprek wanneer jullie beiden tijd hebben om het gesprek aan te gaan. **Vraag** je puber of die tijd heeft om het even over school of iets anders te hebben. Blijkt dat dit niet het goede moment is? Kijk dan samen wanneer het beter uitkomt. Zo voelen pubers ook dat je oprecht geïnteresseerd bent in wat ze te vertellen hebben.
- Probeer eens om **atypische vragen** te stellen in plaats van de standaardvraag "*Hoe was het op school?*" Probeer bijvoorbeeld eens te vragen wat hun favoriete moment van de dag was, of wie hen vandaag deed lachen. Je vindt enkele vragen ter inspiratie terug, verder in deze brochure.
- Geef pubers de **tijd** om hun verhaal te doen, zonder te (ver)oordelen, hen te onderbreken of te overstelpen met jouw goedbedoeld advies.



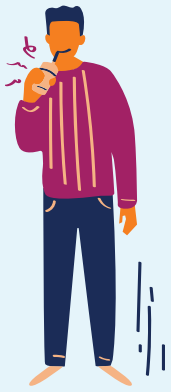
- Breng een **duidelijke** boodschap. Benoem zeer letterlijk wat je bedoelt of wat je verwacht. Zeg bijvoorbeeld: "*Wil je helpen afruimen na het eten?*" en niet "*Ik zal dan maar weer alles alleen afruimen, zeker*?"
- Maak er **geen ondervraging** van! Vertel bijvoorbeeld eens zelf over hoe jouw dag ging en start zo het gesprek in plaats van je puber te bombarderen met je vele vragen. Het is beter om hoe-vragen te stellen, bijvoorbeeld "*Hoe was dat voor jou?*" Dat voelt voor ouders soms als een 'geforceerde' vraag, maar probeer maar eens uit. Het levert vaak verrassende antwoorden op.

Ongeforceerd

"*Onlangs hadden mijn dochter en ik een écht goed gesprek. Achteraf begon ik na te denken waarom dat nu wél eens gelukt was. Omdat ik meestal enkel korte antwoorden krijg op mijn vragen en we nogal snel beginnen te kibbelen, viel het me op dat we tijdens dat gesprek luisterden naar elkaar en er oprecht interesse was van beide kanten. Het verschil met anders was dat we samen aan de afwas stonden.*"

Het lijkt alsof samen afwassen dé oplossing is om tot een goed gesprek met je puber te komen. Ergens is dit ook waar. Samen iets doen, kan de zwaarte van een gesprek doen verdwijnen. Het voelt informeler aan en minder van "*Nu gaan we ons eens zetten en praten.*" Vaak ontstaan de **beste gesprekken** met je puber **tijdens dagdagelijkse bezigheden:** samen afwassen, autoritje naar de voetbal, tijdens een wandeling... Probeer maar eens uit!

Het klinkt misschien raar, maar op zo'n moment maak je ook **minder of geen oogcontact**. Ook dat kan een gesprek vlotter laten verlopen. Moeilijke onderwerpen kunnen zowel voor je puber als voor jou als ouder op zo'n manier gemakkelijker aangekaart worden.



Atypische vragen

"Wie verdiende vandaag het grootste compliment en waarom?"

"In welke les heb je je vandaag het meest verveeld?"

"Wie bracht je vandaag het meest aan het lachen?"

"Wat ben je vandaag te weten gekomen dat je gisteren nog niet wist?"

"Wie had de lekkerste lunch mee deze middag?"

"Wie van je vrienden is vandaag met het verkeerde been uit bed gestapt en waarom?"

"Met welk liedje zat je vandaag in je hoofd?"

"Met wie had je vandaag een dagje willen ruilen en waarom?"

"Voor wat verdien jij vandaag de nobelprijs?"

"Wat zou je doen als je onzichtbaar was vandaag?"

Conflicten

Een gesprek voeren met mijn puber lijkt soms onmogelijk. In plaats van te praten met elkaar lijken we enkel nog te discussiëren. Echt over de domste dingen kunnen we in discussie raken. Soms denk ik "*laat het gewoon los*", maar dat vind ik écht moeilijk.

- Joke, mama van Max (12j)



Het kan schrikken zijn wanneer je kind, dat vroeger altijd meeging in wat jij als ouder zei, plots **weerwoord** begint te bieden. Het kan lijken alsof je kind plots opstandig wordt en jij als ouder niet meer het laatste woord hebt. Toch hoort dit bij de normale ontwikkeling van je puber. Ze halen hun idee van wat goed of slecht is niet enkel meer van bij hun ouders. Invloeden van buitenaf spelen hierin een steeds grotere rol.

Kies een goed moment

Wanneer de emoties hoog oplopen, is het geen goed moment om te gaan discussiëren. De kans dat jullie écht naar elkaar luisteren, is dan zeer klein. Laat de storm overwaaien en kom er op een kalmer moment op terug: "*Ik zou ons gesprek graag opnieuw doen, we maakten daarnet een valse start.*" Tijd brengt nieuwe inzichten en de kans dat je de situatie rationeler bekijkt, is groter.

- Neem een **time-out**. Zoek beiden afkoeling en neem hiervoor desnoods ook fysiek afstand van elkaar door in een andere ruimte te gaan zitten, of naar buiten te gaan.
- **Bespreek tijdig je frustraties**. Wanneer je je frustraties té lang laat aanslepen zonder er ooit iets over gezegd te hebben, loop je het risico dat je uitbarsting niet in proportie is met het feit waarover je in discussie gaat.

Choose your battle

Soms moet je keuzes maken waarover je in discussie wil gaan. Pak één probleem per keer aan. En stel jezelf de vraag of je echt energie wil steken in de discussie of je eerder wil focussen op positieve dingen.



Luisteren

Luisteren is een eerste stap om tot goede communicatie te komen. Probeer begrijpend te luisteren en zo te tonen dat je je puber serieus neemt. Dat betekent niet dat je alles goedkeurt, maar wél dat je de kant van je puber écht wil begrijpen. Als je puber zich gehoord voelt, zal de kans dat je puber ook naar jou luistert veel groter zijn.

- **Begrijpend luisteren** doe je door actief te tonen dat je hoort wat je puber zegt. Knik, toon interesse, herhaal dingen en bevraag bij twijfel of je het goed begrepen hebt.
- **Geef aandacht aan het gevoel** door zaken te zeggen zoals "*Ik merk dat het je écht kwaad maakt dat...*" of "*Je voelt je precies wel zeer onbegrepen door...* "



Boodschap overbrengen

Hou er rekening mee dat er een verschil is tussen de **bedoeling** van wat je wil zeggen en het **effect** van je boodschap. Jij kan je bijvoorbeeld écht afvragen of je puber veel huiswerk heeft (bedoeling), maar de vraag "*Heb je huiswerk vanavond?*" kan door je puber aangevoeld worden alsof je verwacht dat dat huiswerk meteen gemaakt wordt (effect).

- **Spreken vanuit de IK-vorm** komt minder beschuldigend over. Het maakt duidelijk wat jij wil zeggen of waar jij nood aan hebt. Zeg bijvoorbeeld niet: "*Ghoh, die muziek is toch écht niet om aan te horen*!", maar wel *"Ik zou het fijn vinden mocht jouw muziek wat stiller staan, ik had nogal een drukke werkdag."*
- **Spreek op het gedrag, niet op de persoon.** Zeg bijvoorbeeld niet: "*Jij bent slordig*", maar "*Ik vind dat je kamer er wel rommelig bij ligt.*" Want wanneer je puber zich persoonlijk aangesproken voelt, is de kans op een tegenaanval heel groot.
- **Benoem je eigen gevoel** bij de situatie: wat doet het gedrag van je puber met jou? Zegt je puber iets kwetsend, dan moet je dit niet zomaar laten gebeuren. Laat hierbij geen ruimte voor interpretatie en wees zeer duidelijk: "*Wanneer jij mij ouderwets noemt, dan voel ik me gekwetst.*"
- Communicatie hoeft niet enkel praten te zijn. Wanneer je een moeilijk onderwerp wil aankaarten, kun je bijvoorbeeld ook eens een **brief schrijven** of per sms communiceren. De fysieke afstand zorgt in zo'n setting voor veiligheid omdat je de reactie van de ander niet meteen ziet.

Conflict bespreken



"Vorige week kreeg ik via Smartschool een berichtje van de leerkracht van mijn dochter dat ze die dag zeer onbeleefd was geweest tijdens de les en hij haar uiteindelijk buitengezet had. Toen ze thuiskwam van school vroeg ik haar: "Wel? Wat hoorde ik van je leerkracht?", waarop ze meteen ontplofte. Een rustig gesprek over wat er gebeurd was, was dus ook al niet meer mogelijk... Zelf had ik er ook geen zin meer in."

Dat pubers licht ontvlambaar kunnen zijn, is een feit. Er is niet altijd veel nodig om een heleboel emoties op te roepen bij je puber. Daarom moet je als ouder zowel de **situatie** als je **woorden** goed gaan **afwegen.** De dochter uit het voorbeeld hierboven zal ongetwijfeld al een uitbrander gekregen hebben van haar leerkracht. Om dan thuis te komen en er opnieuw over aangesproken worden, kan vervelend zijn. Beter is om een **goed moment** uit te kiezen. Laat je dochter bijvoorbeeld eerst even tot rust komen na school, om dan op een rustig moment aan te halen dat je een mailtje van de leerkracht kreeg en het daar graag eens over wil hebben met haar.

Luister naar het verhaal van je dochter: wat gebeurde er volgens haar precies? Hoe voelt ze zich erbij? Erken de **emoties** van je puber, zonder de situatie goed of af te keuren: **"***Ik merk dat je echt overstuur bent door de situatie."*

Als ouder mag je dan ook gerust aangeven dat je het **gedrag niet goedkeurt,** breng deze **boodschap** op een **niet-beschuldigende** manier door vanuit een **ik-boodschap** te spreken: "*Nu ik ook van jou het verhaal hoor, snap ik wel waarom jouw leerkracht zo reageerde."* Je kan ook proberen om je puber te laten **reflecteren** over de situatie: "*Hoe had je leerkracht het anders kunnen aanpakken? Wat had jij anders kunnen doen zodat het niet escaleerde?"*



Conflicten bekeken vanuit het puberbrein:

Als je de laatste tijd meer en meer conflicten hebt met je zoon of dochter, wees dan gerust, dat is perfect normaal. In de puberteit worden jongeren er zich van bewust dat er verschillende mogelijke overtuigingen en gedachtenpatronen zijn. Hierdoor nemen ze een **meer kritische houding** aan en dat kan voor conflict zorgen. De jongere gaat deze nieuwe vaardigheid om een eigen mening te vormen, gaan oefenen in discussies. Weet dus dat de kritische houding tegenover de ouders niet altijd een vorm van verzet is, maar eerder een denkoefening voor de jongere. Het klopt dan ook, wanneer het lijkt alsof je puber het net leuk vindt om te discussiëren.

Loslaten



Onlangs raakten mijn dochter en ik in een verhitte discussie over haar kledij. Ze ging met vriendinnen shoppen en toonde mij 's avonds haar buit. Het is nu niet dat ik ouderwets ben, maar ik had toch wat vragen bij de kledingstijl die ze koos. Zo leek de tekst op één van haar shirts me ongepast om mee naar school te gaan. Ze wilde heel graag haar nieuwe kleren showen op school de dag nadien, maar dat vond ik écht niet oké... Ik heb het haar dan ook verboden. Nu twijfel ik of dit wel de juiste aanpak was?

- An, mama van Ellen (13j)



Pubers streven naar meer **vrijheid** en **zelfstandigheid**. Dat betekent voor jou als ouder dat je de controle over wat je kind wel en niet doet een stuk moet **loslaten**. Gemakkelijk is dat niet, want je wil je kind natuurlijk **beschermen** voor mogelijke gevaren die jij ziet of bepaalde ongerustheden die je hebt. De makkelijkste weg om hen te beschermen, is ervoor zorgen dat ze niet in gevaarlijke situaties raken en bijvoorbeeld die zaken gaan verbieden of gaan controleren. Maar van je huis een gevangenis maken is ook geen goed idee. Het is dus een kwestie van een evenwicht zoeken tussen loslaten en beschermen. Dat beschermen kan ook op andere manieren, zoals je kind zelfstandig de juiste keuzes leren maken.



- Loslaten is niet gelijk aan opgeven, maar eerder op een andere manier in relatie staan met je puber. Geef je kind **verantwoordelijkheid** en laat het situaties meemaken waarin het zelfstandig de juiste keuzes moet maken.
- **Ga in gesprek** met je kind over de bezorgdheden die jij als ouder hebt en bespreek samen hoe die situaties aangepakt kunnen worden.
- Daag je kind uit om **zelf met oplossingen** te komen. Maak jij je bijvoorbeeld zorgen dat je puber na een fuif alleen naar huis zal fietsen? Laat hen dan zelf nadenken hoe zij jouw ongerustheid kunnen wegnemen.

Beschermen = straffen?



"Mijn zoon gaat volgende week naar zijn eerste fuif. Hij is net 15 geworden en mag dus nog geen pintjes drinken. Ik heb het hem ook gezegd, als ik hem erop betrap van wel alcohol te drinken, dan is het gedaan met uitgaan tot zijn 16 jaar!"

In bovenstaande situatie zien we een herkenbaar voorbeeld van een ouder die de harde middelen inzet om te voorkomen dat zijn zoon iets doet dat niet mag. Er wordt eigenlijk al een straf uitgesproken nog vóór er iets verkeerd is gegaan, een beetje een omgekeerde beweging dus.

Het is zeer begrijpelijk dat je wil **voorkomen** dat je zoon of dochter zich in de nesten werkt! Let echter op dat je beschermingsdrang niet overslaat naar **overcontroleren of overbeschermen**. Dit kan namelijk een tegenovergesteld effect hebben op je puber. Die kan dingen achter je rug gaan doen, liegen... waardoor jullie nog verder van elkaar komen af te staan. En dat is de bedoeling niet.

Je wil net als ouder dicht bij je kind blijven staan. Durf daarom een **eerlijk gesprek** met je puber aan te gaan, waarin je aangeeft vanwaar je **bezorgdheden** komen.
Benoem wat je schrik aanjaagt, en waarom jij het belangrijk vindt dat je puber zich aan een bepaalde afspraak houdt.

Ga ook in **dialoog** met je puber: "*Wat is jouw mening? Hoe kan jij mijn bezorgdheid verminderen? Hoe zou jij willen dat wij als ouder hier mee omgaan?*" Zorg ervoor dat je puber zich **serieus genomen** voelt. Je zal versteld staan van het probleemoplossend vermogen van je puber.



Loslaten bekeken vanuit het puberbrein:
In de puberteit komt de jongere los van zijn ouders. Die beweging is belangrijk om **zelfstandigheid** op te bouwen. Het is een leerproces dat meestal niet van de eerste keer vlot verloopt. Jongeren komen in situaties terecht waarin ze die zelfstandigheid moeten **uittesten** en moeten **leren** uit **fouten**. Als ze op zo'n moment de juiste veiligheid en ondersteuning voelen bij hun ouders, zullen ze ook terugvallen op hun ouders wanneer het fout loopt. Want ook al wrikken ze zich los van jou, ze hebben je nog altijd even hard nodig. Dit uit zich nu gewoon op een andere manier.

Afspraken



Een dagelijkse uitdaging bij ons thuis is de smartphone. Dat ding plakt precies aan de hand van mijn zoon. Wat ik dan ook probeer om zijn aandacht te krijgen, veel meer dan schouderophalingen of een 'hmm' krijg ik er niet uit. Ik probeer wel om de schermtijd van mijn zoon te beperken, maar het is zó moeilijk om er grenzen in te stellen of overeen te komen in afspraken hierrond.

- Justien, mama van Robbe (14j)

Regels rond schermtijd bij jongeren zijn een moeilijk gegeven. Enerzijds wil je als ouder dat ze in het hier en nu aanwezig zijn, maar anderzijds is dat scherm net hun link met de buitenwereld en vrienden. De laatste jaren is sociale media dé manier geworden om met leeftijdsgenoten in contact te blijven.

Toch heb je gelijk, wanneer je als ouder afspraken wil maken en verwacht dat die afspraken nageleefd worden. Als ouder bevind je je dus in een lastige positie om die regels op te stellen en te zorgen dat die regels gerespecteerd worden. Maar je puber heeft daar een even grote rol in!

- Bespreek duidelijk **waarom** je afspraken wil maken. Wil je iets voorkomen? Is er bepaald gedrag die je wel of net niet wil zien?
- **Betrek** je puber in het opstellen van de regels en maak ruimte voor **onderhandelingen**. Als je je puber inspraak geeft, dan is de kans groter dat jullie regels nageleefd worden.
- Wees **consequent** wanneer regels niet nageleefd worden: herinner je puber aan de afspraak die jullie maakten en de gevolgen van het niet naleven van **jullie regels.**
- Maak **duidelijke** en **concrete** afspraken. Laat geen ruimte voor interpretatie: "*zorg dat je op een deftig uur thuis bent*" is niet duidelijk. Je puber kan 3u een deftig uur vinden, terwijl jij 1u al laat genoeg vindt.
- Sta er ook bij stil of jij **zelf** de gemaakte **afspraken nakomt**. Wanneer je bijvoorbeeld van je kind verwacht dat de smartphone niet gebruikt wordt tijdens het eten, doe je dat beter zelf ook niet.

Uur van thuiskomen



"Gisteren had ik met mijn oudste dochter, die sinds dit jaar mag uitgaan, een gesprek over wanneer ze moet thuiskomen. Dat was niet zo'n makkelijk gesprek want het was duidelijk dat we eigenlijk beiden iets anders wilden. Zij wou liefst van al geen uur krijgen, maar daar kon ik me helemaal niet in vinden..."

Leg uit **waarom** je het belangrijk vindt om een uur af te spreken. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je anders uren op de klok blijft staren en wakker ligt tot je puber veilig thuis is. Als je hier open over bent, is de kans groter dat je puber begrip heeft voor het opstellen van afspraken.

Betrek je puber door de vraag *"Hoe laat vind je zelf dat je thuis mag komen?*" te stellen. Antwoordt je puber met een uur dat je zelf te laat vindt, dan geef je dat ook gewoon zo aan. Zeg welk uur jij in gedachten had. Hoe kunnen jullie nu elkaar tegemoet komen?

Bespreek samen wat de **gevolgen** zijn wanneer de afspraak niet nagekomen wordt. Misschien heeft je puber zelf wel een idee wat een goede sanctie kan zijn? Wanneer de afspraak dan niet nagekomen wordt, is het belangrijk om je puber te herinneren aan de sanctie die jullie samen bepaalden en te zorgen dat deze dan toegepast wordt.



Je puber gaat op zoek naar meer vrijheid en inspraak. Minder regels en afspraken betekent ook wel meer **verantwoordelijkheid**. Dat is een moeilijke evenwichtsoefening voor ouders: hoeveel vrijheid kunnen pubers aan en zullen ze hun verantwoordelijkheid opnemen? Om te weten of je je puber kan **vertrouwen,** moet die in situaties komen waarin die dat kan bewijzen. Bespreek in die situaties hoe je puber kan **aantonen** dat die zich verantwoordelijk zal opstellen. Bijvoorbeeld: bij het plannen om naar een fuif te gaan, je puber zelf laten nadenken hoe die dan veilig thuis kan komen.



Afspraken bekeken vanuit het puberbrein:

Het is heel normaal dat pubers **grenzen gaan aftasten**. Ze willen weten hoe ver ze kunnen gaan en wat de gevolgen daarvan dan zijn. Ze ontdekken wat de betekenis van die grenzen zijn, hoe strak ze zijn, of die grenzen verlegd kunnen worden... Dat kan resulteren in opstandig gedrag omdat het opstellen van een regel aanvoelt als een straf of verbod. Terwijl het eigenlijk net de bedoeling is om gedrag dat tot straf leidt te voorkomen. Maar zo ver denkt het puberbrein niet. Belangrijk is om als ouder **consequent** te zijn en te herinneren aan de afspraken die jullie samen opstelden en ook aan de gevolgen van het niet respecteren van die afspraken.

Experimenteren



Gisteren vond ik een pakje sigaretten in de jaszak van mijn zoon. Ik schrok hier enorm van en mijn eerste reactie was om hem te straffen, maar ik werd door Ruben al snel op mijn plaats gezet: "*Jij kan mij niets zeggen, je rookt zelf!*" Ik wist niet hoe te reageren... Hij heeft wel gelijk, maar wil dit dan zeggen dat ik dit zomaar moet toelaten?

- Matthieu, papa van Ruben (14j)

Experimenteergedrag is **typisch** en noodzakelijk voor je puber. Het is hun weg naar meer **zelfstandigheid** en meer **verantwoordelijkheid**. Pubers experimenteren met verschillende zaken zoals alcohol- en/of druggebruik maar evengoed liefde en seksualiteit. Door te experimenteren leren ze wat ze fijn vinden en wat niet. Als ouder kan het voelen alsof je puber plots een losgeslagen projectiel is en je maar weinig meer te zeggen hebt. Toch is het niet zo. Het experimenteren zal je niet voorkomen, maar je kan je puber wel **ondersteunen** en **begeleiden** tijdens deze periode.



- **Wacht niet** tot je kind experimenteert, maar ga **vooraf** al eens het gesprek aan. Pas het gesprek aangaan eens je bepaald gedrag ziet, **is te laat**. Grijp hiervoor bijvoorbeeld de dagdagelijkse tv-programma's, waarin bepaald experimenteergedrag naar voren komt, aan als een ideaal moment om jouw waarden en normen rond bijvoorbeeld alcohol- of druggebruik met je kind mee te geven.

- **Let op met verbieden:** het kan een omgekeerd effect creëren. Praat open en eerlijk over **waarom** je bepaald gedrag liever niet ziet. Als je puber écht wil weten hoe een pintje smaakt, dan zal die dat sowieso uitproberen. Had je op voorhand een open gesprek met je puber over de gevaren, dan is de kans groter dat die daaraan **terugdenkt** en niet overdrijft.

- **Veroordeel** niet je kind, maar **het gedrag** van je kind. Komt het toch uit dat je kind bijvoorbeeld een sigaret heeft gerookt, maak dan duidelijk dat het dit gedrag is dat je niet aanvaardt. Zeg bijvoorbeeld niet "*Je bent écht een dommerik!",* maar spreek over welk gedrag je niet accepteert en waarom niet.



Praten over experimenteren

"Sinds dit jaar mag mijn dochter gaan fuiven. We maakten er goeie afspraken rond en ze is al iedere keer op tijd thuisgekomen zonder problemen. Dit weekend toen ze thuiskwam, zag ik dat ze écht wel te veel gedronken had. Ze kon de trap niet op zonder ondersteuning en ik moest haar in haar bed stoppen. Ik wist wel dat ze al eens iets had gedronken, maar ik vertrouwde erop dat ze hiermee niet zou overdrijven. Ik wou het gesprek aangaan, maar zij vindt dat ik overdrijf..."

Een **geschrokken reactie** of het **verbieden** van bepaald gedrag, is een zeer normale eerste reactie die voortkomt vanuit **bezorgdheid**. En toch is het beter om niet meteen te gaan **straffen** zonder in **gesprek** te gaan. Die straf zal je puber niet weerhouden om te experimenteren, maar wel om dingen tegen je te vertellen.

Eerlijke en open **gesprekken** blijven de **basis** om het experimenteren aan te kaarten. Geef als ouder, zonder veroordelen, **jouw mening** over bepaalde thema's en vraag naar de **mening** van je **puber** over deze thema's. Bespreek je **bezorgdheden** en vraag of je puber zelf ook bezorgdheden heeft.

Je puber leren **vertrouwen** in deze situaties is geen makkelijke opdracht. Toch moeten ze, om je vertrouwen te winnen, kunnen bewijzen dat ze in dergelijke situaties kunnen leren, eigen verantwoordelijke keuzes maken...

Daarnaast heeft elk gezin zijn eigen **visie**, **waarden** en **normen** over thema's zoals alcohol, drugs, roken... Dat maakt dat hier geen eenduidig advies in gegeven kan worden, dat voor alle ouders comfortabel aanvoelt.



Experimenteren bekeken vanuit het puberbrein:

De hersenen van je puber ontwikkelen zich niet gelijktijdig, waardoor die plots heel **impulsief** uit de hoek kan komen. De hersenzones die instaan voor controle en rustig nadenken, zijn minder actief in de puberteit. Het nadenken over gevolgen op lange termijn lukt nog niet zo goed, waardoor ze dus ook bepaalde risico's niet goed inschatten. Plezier of andere positieve gevolgen op **korte termijn** winnen daarom van de mogelijke risico's op lange termijn.

Vrienden vs. ouders



Je weet dat je kind een puber aan het worden is, wanneer je plots hun held niet meer bent. Je komt als ouder dan niet op de eerste of tweede plaats, maar op de plaats nà alle vrienden, of zo voelt dat toch. Zo kan onze Lize urenlang met haar vrienden 'hangen', maar is een gezellige avond met het gezin er te veel aan.

- Tom, papa van Leontine (18j)

Tijdens de puberteit komt de jongere los van de ouders en gaan **vrienden** meer op de **voorgrond** komen. Tegelijk heb je als ouder minder zicht op wie die vrienden allemaal zijn en lijken er iedere dag nieuwe namen bij te komen. De jongere is zijn **eigen identiteit** volop aan het ontwikkelen en zoekt daarom aansluiting bij leeftijdsgenoten. In deze vriendschappen ontwikkelen ze **sociale vaardigheden** en leren ze heel wat van elkaar. Dit alles betekent echter niet dat je puber jou niet meer nodig heeft. Je hebt als **ouder** nog steeds een **belangrijke rol** in het leven van je kind, maar dat uit zich minder in het sociale leven.

Het is zeer begrijpelijk wanneer je je als ouder afvraagt welke invloed die vrienden op je kind hebben, aangezien ze zo'n belangrijke rol spelen. Toch heb je als ouder niet meer die controle over met wie ze wel of niet optrekken en dat kan eng zijn. Het is een echte evenwichtsoefening om de controle wat los te laten, maar tegelijk je kind te blijven beschermen tegen mogelijke gevaren van slechte vrienden.

→ Blijf **belangstelling** tonen in de vrienden van je kind! Het is misschien een moeilijke taak om alle namen bij te houden, maar als je interesse toont is de kans groter dat pubers uit zichzelf ook zaken zullen vertellen over hun vrienden. Nodig bijvoorbeeld de vrienden van je puber ook eens uit bij jullie thuis.

Slechte vrienden



"Sinds we verhuisd zijn naar een andere gemeente, merk ik dat mijn zoon zich anders gedraagt. Ik vermoed dat dit te maken heeft met zijn nieuwe vrienden. Hij is plots agressiever in zijn taalgebruik, en spreekt me vaak tegen. De afspraken die we vroeger samen maakten, gooit hij plots ook helemaal overboord, want "ga ik hem écht als een klein kind blijven behandelen?"

Nu je kind meer zelfstandig wordt, willen ze ook zelfstandig gaan beslissen door wie ze zich laten **omringen**. Ze leren nieuwe vrienden kennen via hobby's en school, maar ook zeker via sociale media. Kortom, je hebt er als ouder veel **minder controle** over. Het is een echte evenwichtsoefening om de controle wat **los** te **laten**, maar tegelijk je kind te blijven **beschermen** tegen mogelijke gevaren van slechte vrienden.

Wanneer je kind, onder invloed van vrienden, **gedrag** vertoont dat je liever niet ziet, ga daar dan over in **gesprek**. Bespreek welk gedrag je niet wil zien, **zonder** daarom de vriendschap te gaan **veroordelen:** "*Ik apprecieer het niet dat je onze afspraak niet nakwam*", en niet "*Sinds je bij die nieuwe vrienden zit, kom je onze afspraken niet meer na!*"



- **Bij angst voor foute vrienden** is het belangrijk om een open **gesprek** aan te gaan met je puber. Neem geen veroordelende of beschuldigende houding aan. Als je puber voelt dat je de vriendschap niet **accepteert**, dan zullen ze er ook niet met jou over **praten**.
- Geef de vriendschappen van je puber een kans en **geef je puber het vertrouwen om zélf keuzes te maken in vriendschappen**. Dat zorgt voor een goede basis om ook later in het leven zelfstandig keuzes te maken.
- **Verbied** het contact **niet**. Ze zoeken hun 'foute' vrienden sowieso op, ook zónder je toestemming.



Invloed van vrienden bekeken vanuit het puberbrein:

Waar ouders vroeger centraal stonden, nemen vrienden nu die plaats in. Ze zoeken **gelijkgezinden** om hun eigen **identiteit** en beeld op de wereld vorm te geven. In het begin van de puberteit ligt de focus eerder op het **lid zijn** van een groep en **erbij** willen **horen**. Die vrienden vinden ze op school, in hun vrijetijd en online. Naarmate de puberteit vordert, ontwikkelt je puber zijn eigen identiteit. Er wordt stilaan een eigen **mening** gevormd over **waarden en normen**, wie wel of niet deugt, wat ze belangrijk vinden in het leven... De focus van de vriendschap verschuift dan ook naar jezelf kunnen zijn, vertrouwen... De basis voor **langdurige vriendschappen** wordt gelegd.

Puberchaos



Hoe ik merk dat ik met een puber samenleef? De oneindige rommel op de kamer, last-minute verwachten dat ik chauffeur speel, de dramatische reacties op zeer kleine dingen, in één keer een pak koeken naar binnen spelen... noem maar op. Zo kan onze dochter in één seconde volledig omslaan van humeur zonder dat ik zelf goed doorheb wat er nu precies gebeurd is...

- Lotte, mama van Marie (13j)



Je puber is heel veel processen van verandering aan het doorlopen, wat ervoor kan zorgen dat alles op één grote chaos lijkt. Er is weinig vermogen om te plannen, ze kunnen nog niet goed rekening houden met een ander en het is alsof ze al die rommel rondom hen zelf niet kunnen zien. Je moet je inbeelden dat de chaos op hun kamer een voorstelling is van de chaos in hun hoofd.



Puberchaos bekeken vanuit het puberbrein:

De hersenen van je puber zijn druk bezig met het ontwikkelen van verschillende nieuwe vaardigheden. Er zijn heel wat veranderingen in de hersenen van pubers en dat heeft gevolgen op verschillende vlakken:

- **Planning:** het deeltje in de hersenen dat ervoor zorgt om in de toekomst te kunnen plannen, is bij pubers nog volop aan het ontwikkelen en zal pas volledig ontwikkeld raken bij het eind van de puberteit. Ook het uitvoeren van meerdere taken tegelijk is moeilijk hierdoor.
- **Luiheid**: geloof het of niet, maar die luiheid is te verklaren! Enerzijds kosten de veranderingen in de hersenen enorm veel energie en anderzijds is het slaap-waak ritme van de puber in verandering. Ze worden later op de avond moe, maar hebben nog altijd evenveel slaap nodig als een jong kind.
- **Emoties**: pubers zitten in het proces om hun emoties onder controle te krijgen. De hersengebieden die een rol spelen bij emoties zijn daarom in deze fase overgevoelig. Dat kan de rollercoaster van emoties en stemmingsschommelingen verklaren.

Planning



Mijn dochter denkt echt dat ik niets beter te doen heb dan te zitten wachten tot ik haar ergens naartoe moet voeren. Maar zo werkt het niet. Hoe kan ik haar duidelijk maken dat ze moet leren rekening houden met míjn planning en dit niet last minute moet vragen?

- Hanne, mama van Flo (15j)



Dat pubers het moeilijk hebben met planning, dat moeten we jullie niet vertellen. **Vooruit plannen**, en hierbij nadenken wat nodig is om bepaalde plannen tot uitvoering te brengen, het is geen evidentie voor hen. Ze leven in het moment, en morgen is de verre toekomst voor hen. Laat staan dat ze dan nog eens rekening houden met **jouw planning**. Hetzelfde met het uitvoeren van **huishoudelijke taken.** Vraag je om hun kamer op te ruimen, dan mag je er al bijna zeker van zijn dat dit niet zal gebeuren. Volwassenen kunnen grote taken opsplitsen in kleinere deeltaken, pubers kunnen dit nog niet. Daarom is de opdracht "*Doe je gerief aan de kant*" veel te vaag.

- Maak **duidelijke afspraken** rond taken. Maak **samen** met het gezin een schema op **wie** voor welke taak **verantwoordelijk** is, **wat je precies verwacht** dat er gebeurt en tegen **wanneer**. Dit kan onnodige discussies vermijden over bijvoorbeeld wie aan de beurt is om de vaatwas te legen.
- Geef je puber **kleine opdrachten**. Zeg niet *"Ruim je kamer op"*, maar maak er kleinere en vooral **duidelijk omschreven** taakjes van zoals *"Verzamel al je vuile sokken."* Eens dat gebeurd is, kan je verder gaan met *"Verzamel alle lege borden, bestek en glazen in je kamer."* Verwoord zeer **letterlijk** wat je van je puber verwacht.



- **Leer** je puber **plannen**. Bijvoorbeeld: "*Ik doe donderdag de was, ik verwacht dat jouw vuile was tegen woensdagavond in de wasmand ligt.*" Zo krijgt je puber de mogelijkheid om zélf te kiezen wanneer die de taak uitvoert.
- Laat weten aan je puber dat je het erg **op prijs stelt** dat die meehelpt in het huishouden, ook al moet je het vooraf duidelijk vragen. Wees maar zeker dat dit stiekem een glimlach op het gezicht van je puber tovert.
- Bespreek op een vast moment de **weekplanning** van iedereen. Zo wordt snel duidelijk waar er zich mogelijks problemen zullen voordoen op vlak van bijvoorbeeld vervoer.

Emoties



Groot drama bij mijn puberzoon. Hij had zijn smartphone ergens verkeerd gelegd en vond deze niet meteen terug. Hij had afgesproken met een vriend om naar het skatepark te gaan, maar kon dus niet vertrekken zonder. Hij werd woedend en slingerde tal van verwijten naar mijn hoofd: dat ik die zou weggepakt hebben omdat ik niet wil dat hij weggaat. Uiteindelijk bleek de smartphone onder zijn bed te liggen. Zijn reacties zijn de laatste tijd zo buiten proportie!

- Dolores, mama van Dries (14j)

Bij pubers kunnen de emoties soms hoog oplopen. Ze zijn licht ontvlambaar en kunnen zeer emotioneel reageren in situaties die voor ons niet zo heftig lijken. Ups en downs, mood swings... ze horen bij je puber. Het ene moment zijn ze helemaal happy, het andere moment heb je blijkbaar iets verkeerds gezegd en volgt er een ontploffing. Pubers zijn nog volop aan het leren om hun emoties onder controle te krijgen en gepaste reacties te tonen bij situaties die ze niet fijn vinden.



- **Benoem** wat je opmerkt en **bevraag** of dat klopt: "*Ik zie dat het jouw dagje niet is, klopt dat?*" Zo maak je opening om erover te praten.
- **Minimaliseer** de gevoelens van je puber niet. Wanneer je puber "N*iemand begrijpt mij!*" schreeuwt, weet dan dat het voor hen écht zo aanvoelt. **Luister** naar je puber. Wat maakt dat die zich zo voelt? Wat kan je doen om het zo goed mogelijk te begrijpen?
- **Neem** je puber **serieus**. Het kan zijn dat jij als ouder de emoties soms wat overdreven vindt, maar voor je puber voelt het allemaal zeer intens. Humor is dan ook niet altijd de beste optie om de gemoederen te bedaren.
- Leer je puber **omgaan** met moeilijke situaties. Het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn, maar stimuleer hen om zelf naar oplossingen te zoeken in plaats van het van hen over te nemen.

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. Een tof idee om hier samen met je puber bij stil te staan.



Welke afspraak zou jij graag maken met je puber?

Waarom maakt je puber jou trots?



Waar geef je jezelf als ouder een compliment voor?



Welke levensles wil je je puber meegeven?



Wat zou je leuk vinden om eens als gezin te doen ?



Wat wil je graag nog eens opnieuw beleven met je puber?

**Draai de brochure gerust eens om,*
op p.11 vind je nog meer tatervragen!

PUBERS OPVOEDEN IS ZOALS WANDELEN IN EEN PARK, JURASSIC PARK.



LOVE YOU TO THE MOON en soms achter het behang





Alles wat je aandacht geeft, groeit

HET BELANGRIJKSTE IN COMMUNICATIE IS HOREN WAT ER NIET GEZEGD WORDT.



BINGO

Herken jij deze uitspraken bij jouw puber?

Overdrijf niet zo!	Waarom moet IK dat altijd doen?	Doe niet zo skeer!	Rollende ogen
Ik zal écht niet te laat zijn, hoor!	Jahaaa	*Doet alsof hij luistert, maar scrolt verder op tiktok*	Oeps, vergeten...
Zucht...	Dramaqueen CHECK!	Jij moet niets zeggen, je doet het zelf!	Skip da wi!
Ainaaaa, kga dat echt niet doen hoor!	Bro	Oh my days, zó cringe!	Schouders ophalen 

Tips voor jullie gezin

Hier kun je tips bijhouden die werken in jullie gezin. Tips die jullie uitgeprobeerd hebben, tips die je kreeg via de brochure, via andere gezinnen, ...

→ .....

.....

.....

→ .....

.....

.....

→ .....

.....

.....

→ .....

.....

.....

→ .....

.....

.....



Puberteit zonder spijt

Survivalgids voor jongeren

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.jac.be



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!

Inhoud

Communiceren p. 6

praten met je ouders.....6

moeilijke gesprekken.....7

help! mijn ouders zagen!.....9

Afspraken p. 12

Controleren p. 14

laat me los.....14

privacy.....15

Ze begrijpen me niet! p. 16

Communiceren

praten met je ouders

Moet dat echt?

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.

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 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.

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

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.

Hey papa, ik wil graag iets besreken met jou. Ik vind het wel moeilijk om er zelf over te beginnen. Kom je vanavond nog even langs op mijn kamer?

xx Juul

Dag mama,

Ik heb hier lang over nagedacht en ik weet niet goed hoe dit te zeggen. Beloof je me dat je rustig mijn berichtje 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 neer: het kan eng zijn om een moeilijk thema te bespreken met je ouders. Een brief of berichtje 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?

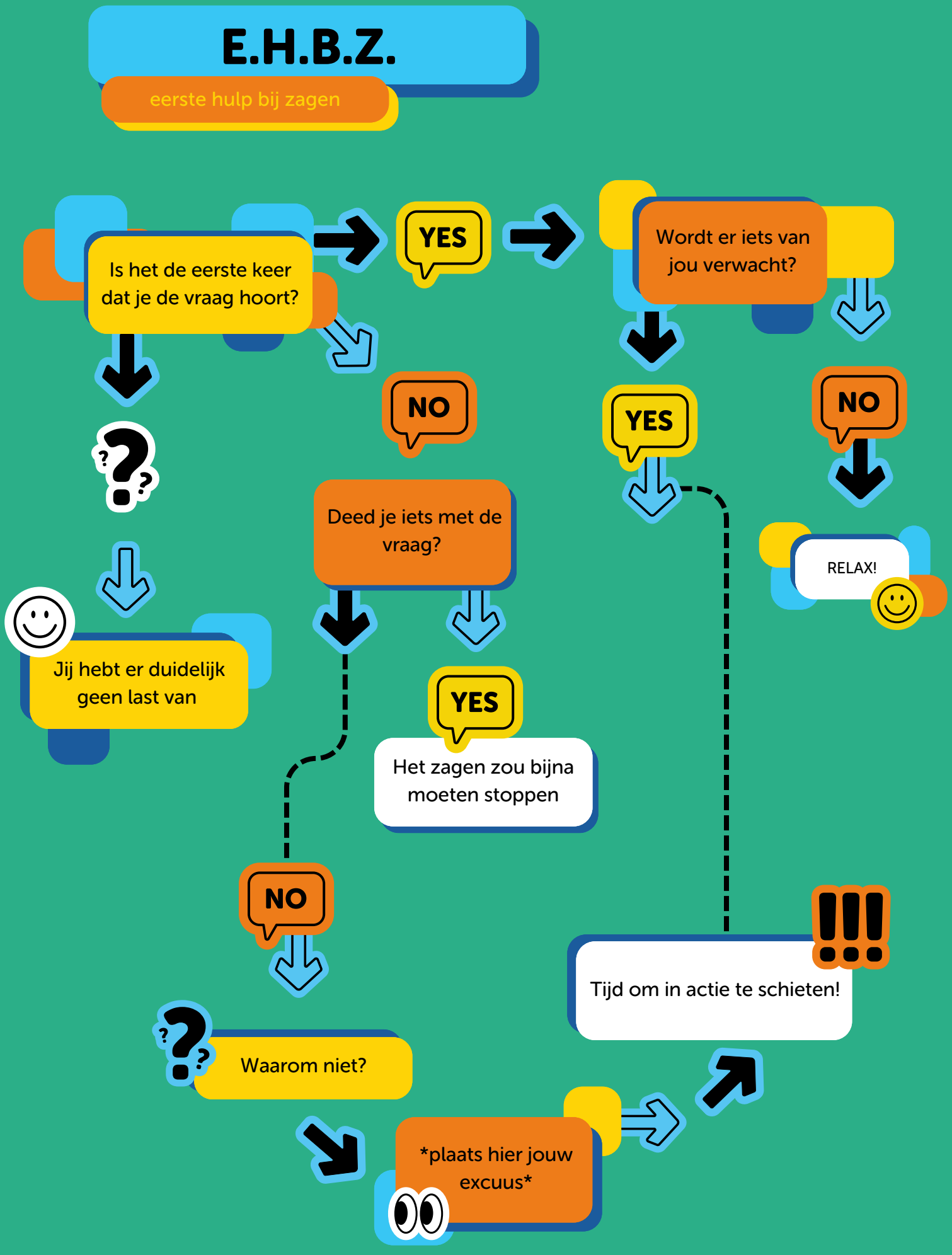
Heb je een ouder die altijd loopt te zagen? Dan heb je geluk!
Ouders zagen namelijk met een reden: ze willen dat je zelfstandiger wordt. Jij hebt als puber superveel aan je hoofd en kan soms maar aan één iets tegelijk denken, of je wil soms ook eens gewoon aan niets denken. Dat zorgt ervoor dat je de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

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.



**draai de brochure gerust eens om, op p.23 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.

- Thian, 17 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?

- Michèle, 17 jaar

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!

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 i.p.v. 12u30.

- Joyce, 13 jaar

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

tips

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.

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!

- Erin, 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!!!

- Ulrike, 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 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

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!

- Daphne, 13 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 me 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.

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.

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.

- Erin, 15 jaar

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!!!

- Antje, 13 jaar

Ouderbingo

Ga daar dan wonen als het er zoveel beter is!	*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!	*Het is hier geen hotel!*	*Ik ben je slaaf niet hé!*	*Toen ik zo oud was als jij...*
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 bovensaande uitspraken kwamen al uit de mond van je ouders?

tips voor jullie gezin

