

# PRATEN

met je puber

Praten met je puber is een vak apart. De ene keer lijkt hij verveeld, de andere keer is hij ontzettend enthousiast. Dan weer gedraagt ze zich nonchalant volwassen. Praten met je puber is een kunst, dat blijkt.

“Heb je je brood wel bij je?”

“Ja mam...” \*zucht\*

“En je melk?”

“Jahaa...”

#### VEILIG

Niks vervelender dan wanneer je puber over een moeilijk onderwerp begint als je met iets bezig bent: koken, autorijden, of net even op de bank uitpuffen van een drukke dag. Maar voor een puber is dat blijkbaar het beste moment. Het is een moment dat ze zelf kiest en waarop juist die moeilijke dingen minder gewicht lijken te krijgen. De kans op ruzie is zo kleiner en het voelt intiem en veilig. Veel intiemer en veiliger dan de momenten die we als volwassene het liefst uitkiezen: 's avonds op de bank, met de tv uit, zodat we ons volledig op ons kind kunnen richten. Want pubers houden er niet van dat de schijnwerpers op hen gericht staan. Als je later vraagt welke momenten iemand zich uit zijn pubertijd herinnert als de meest waardevolle opvoedmomenten, dan zijn het vaak juist die gesprekjes die zo tussen de dagelijkse dingen door plaatsvonden.

“Om twaalf uur  
ben je thuis!”

“Écht niet!”

#### ZELFSTANDIG

Daar zit je dan met je goeie gedrag. Nog maar een paar jaar geleden moest je alles voor haar doen: aankleden, brood smeren, tas inpakken. En nu wil ze niet eens meer dat je haar eraan herinnert. Gek? Nee. Ze is puber. En ze is op zoek naar zelfstandigheid en vertrouwen. Natuurlijk kan ze het ook prima zelf. Het punt is alleen dat ze het zo vaak vergeet. Aan de andere kant: van een dagje zonder brood krijgt een kind heus niets. Waarschijnlijk bietst ze wat bij een vriendin of koopt ze iets ongezonds in de kantine. Zolang ze 's ochtends goed ontbijt en 's avonds een gezonde eetlust toont, is er niets aan de hand. Je kunt je als ouder dus gerust focussen op het herinneren aan de echt belangrijke dingen: haar afspraak met de tandarts, bijvoorbeeld.

“Mam...”

“Nu even niet, ik sta te koken.”  
“Maar mam, Danny zei...”

#### GELIJKWAARDIG

Zijn vader is heel straight. Vroeger moest hij om twaalf uur thuis zijn, dus dat is voor jullie zoon ook een mooie tijd. Jullie willen niet dat hij de hele nacht over straat gaat zwerven. Maar je zoon haalt zijn schouders op en loopt zo het huis uit. Op deze manier lukt het niet om een afspraak met je zoon te maken, dat is wel duidelijk. Wat moet je doen? Morgen hem erop aanspreken, of het er op een ander moment nog eens over hebben? Je zoon wil graag volwassen behandeld worden en in zijn ogen horen regels daar niet bij. Hij bedoelt natuurlijk 'kinderachtige regels'. Volwassen regels zijn prima: niet met alcohol op de scooter en niet stelen. Maar zo'n harde tijdsgrens ervaart hij niet als een volwassen regel. Toch kun je best een dergelijke afspraak maken met je kind. Dat lukt meestal het beste door een eerlijk gesprekje te hebben, waarin je je puber als gelijkwaardige behandelt. Wat vindt je zoon een goede tijd en waarom? En waarom vinden jullie twaalf uur een goed idee? Wanneer worden de grenzen verlegd en is half één ook goed? En over welke straf kunnen jullie het eens worden? Zo'n gesprek vraagt gevoeligheid en flexibiliteit. Maar vergeet niet wat jij het belangrijkste vindt: je wilt niet dat jullie zoon de hele nacht over straat zwerft. En o ja: dat je man zelf vroeger om twaalf uur thuis moest zijn, is natuurlijk geen goede reden.



*“Je bent een .....!  
Ik hou niet meer van jou!”*

#### RUZIE IS LOSLATEN

Het snijdt als een mes door je ziel. Het liefst zou je huilend weglopen of haar een flink pak rammel geven. Maar wat kun je doen? Als je wegloopt, krijg je vast te horen dat je een aansteller bent die niet tegen een stootje kan. En het andere... tsja... dat doe je gewoon niet en zeker niet bij je eigen kind. Natuurlijk ben je niet de enige. Je vriendinnen vertellen hetzelfde verhaal. Waarom lijken jullie altijd de volle laag te krijgen en de leraren op school bijna nooit? Houden ze meer van hen soms? Het tegendeel is waar. Pubers schelden het hardst op degenen aan wie ze het meest gehecht zijn. De pubertijd is een kwestie van loslaten. En soms lukt dat alleen door iemand heel hard van je af te duwen. Zelf is je kind daar evenmin blij mee. En vaak heeft ze ongelofelijk veel spijt, ook al zal ze dat niet zomaar tegen je zeggen. Puber zijn en volwassen worden is niet gemakkelijk en leuk. Net zoals het lang niet altijd leuk en gemakkelijk is om ouder van een puber te zijn.

#### DE RUZIE VÓÓR ZIJN

Natuurlijk heb je het door. Elke zondagochtend houdt hij zijn ogen stijf op elkaar om de kerkgang te ontlopen. Het is onmogelijk dat hij nog echt slaapt: zijn jongere zusje maakt volop herrie. En ook jijzelf bent niet stil en komt hem keer op keer roepen. En toch komt hij ermee weg. De mazzel van het moment, zou je kunnen zeggen. Want de ochtend is niet het beste moment om ruzie te maken. En ruzie over geloofszaken voelt voor elke gelovige tegennatuurlijk. Maar wat nou als je eigenlijk graag wilt dat hij toch regelmatig in de kerk komt? Probeer een gesprekje te hebben over de kerkgang, of een ander onderwerp waarover je graag een afspraak met je kind wil maken, vóórdat het tot een ruzie is gekomen. Dan hebben jullie nog de kans om er gewoon rustig over te praten. Jij kunt uitleggen waarom je de kerkgang belangrijk vindt en hij mag vertellen waarom hij wel of niet mee wil. Het kan goed zijn, dat jullie het niet eens worden. Dat is niet erg. De winst is, dat jullie 'on speaking terms' zijn en dat je kind zich volwassen behandeld voelt. Ook al houd je vast aan jouw regel: eens per twee weken gaat hij mee naar de kerk, bijvoorbeeld.

*\* Als ik nou net doe  
alsof ik slaap, hoef ik  
vast niet mee naar  
de kerk \**

#### GEEN HELD MEER

In een onbewaakt ogenblik vang je een fragmentje op van een telefoongesprek met een van haar vriendinnen. En ze slaat de spijker op zijn kop. Als zij thuis is, is haar vader er niet. En als hij thuis is, is zij er niet. Maar aan wie ligt het nou? Uiteindelijk is zij misschien wel meer thuis dan haar vader. Het is iets dat typisch bij pubers past: ze doorzien feilloos de zwaktes van hun ouders. En daar moet je als ouder maar net tegen kunnen. Ook wel opvallend trouwens: tegen haar vriendinnen spreekt ze niet meer over papa, of mijn vader, maar ze noemt hem gewoon bij zijn voornaam. Niet dat ze dat doet om te beledigen of zo. Het lijkt er eerder op dat ze hem als een gewoon mens ziet, in plaats van als de held uit haar kindertijd.

*“Ja, nee, dan gaat Karel weer lopen  
zeuren dat ik nooit thuis ben.*

*Als hij zelf eindelijk eens  
thuis is natuurlijk.”*



## TWEE MOEDERS OVER DE COMMUNICATIE MET HUN PUBERS

Voor een goed gesprek heb je tijd nodig, zowel jij als je puber. En tijd is in de hectiek van iedere dag schaars. Toch loont het om regelmatig een moment te prikken voor elkaar. Twee moeders vertellen over hun ervaringen.



Antoinette Kamsteeg is getrouwd en woont met haar twee kinderen, Martijn (14) en Marlies (12) in Amstelveen.

Antoinette praat graag met haar kinderen. Meestal over alledaagse dingen: hoe het op school ging, wat ze in hun vrije tijd doen, wat er op de sportclub gaande is en welke tv-programma's ze hebben gezien. "Eigenlijk alle dagelijkse dingen die thuis, op school en in de wereld gebeuren. Zo hadden we het laatst over een klasgenoot die op school buiten de boot viel. Hoe dat kan en hoe je daarmee omgaat.

Ik merk wel dat mijn kinderen het minder prettig vinden om te praten dan vroeger. Ze hebben niet altijd zin in een gesprek en antwoorden dan met 'goed' of 'niks bijzonders'. Zelf zou ik het dan wel leuk vinden om meer van hen te horen, maar dit hoort nu eenmaal bij de leeftijd. Op bepaalde terreinen zijn ze heel gesloten. Bijvoorbeeld over wat ze met vrienden doen."

*"Als er echt iets is gebeurd, hoor ik het direct van ze"*

Het telefoongesprek wordt even onderbroken door Marlies, de dochter van Antoinette. "Wel leuk, nu wil ze toch even weten met wie ik zit te bellen!

Wat ik ook merk, is dat een onderwerp het ene moment een heftige discussie kan opleveren en het volgende moment gelijk klaar is. Maar als er echt iets is gebeurd, hoor ik dat direct van ze. Matthijs bijvoorbeeld was laatst uit de klas gestuurd. Dat vertelt hij dan wel, ook omdat hij wel voorvoelde dat ik dat in dit geval niet zo heel erg zou vinden.

Eigenlijk zijn er twee momenten op de dag die we benutten om met elkaar te praten. De eerste is als de kinderen uit school komen, of als ik thuiskom wanneer zij er al zijn. Dat is het eerste moment dat je elkaar weer ziet nadat iedereen 's ochtends zijn of haar eigen weg is gegaan. Daarnaast is het eten een goed moment. Ik probeer zo veel mogelijk met z'n vieren te eten. De maaltijd is een moment van rust, waarin een gesprek goed mogelijk is. En soms moet je even iets met één van je kinderen bespreken. Dat kan dan het beste als de ander niet thuis is."

Marianne de Vries is getrouwd en heeft vier kinderen van 16, 14, 11 en 6 jaar. Ze wonen in Haarlem.

Met wie ga je om? Waar ga je naartoe? Wat houdt je bezig? Dat zijn de onderwerpen waar Marianne graag met haar kinderen over praat. "School en vrijetijdsbesteding zijn de belangrijkste onderwerpen.

Ik wil heel graag weten wat hen bezighoudt, waar ze naartoe gaan. Van mijn dochters weet ik dat, mijn zoon (16 jaar) is wat meer gesloten. Van hem zou ik graag willen weten met wie hij omgaat. Je vrienden hebben een enorme invloed op je, vind ik. Maar daar heb ik geen goed beeld van.

Mijn man heeft minder gesprekken met de kinderen dan ik. Ik heb meer affiniteit met de tienerleeftijd. Bovendien schuift hij later aan tafel aan, als wij klaar zijn met eten. En juist het ogenblik ervoor, als iedereen klaar is met eten maar nog wel aan tafel zit, dan komen de verhalen. Voor ons is dat het moment om te praten.

Er zijn geen onderwerpen die ruzie opleveren, dat gebeurt eerder door de manier en de toon van een opmerking. Mijn zoon heeft op zaterdag een baantje. Als hij dan moe thuiskomt, kan ik beter niet over huiswerk beginnen. De kinderen vinden soms dat we zeuren. Maar over het algemeen waarderen ze de gesprekken, want ook zij komen met onderwerpen aan.

We hebben het met hen ook veel over de actualiteit. Afgelopen zomer waren we in Engeland op vakantie. Op de dag dat we naar Londen zouden gaan, waren daar die rellen. Opeens hadden we een goed gesprek over hoe die jongeren ertoe komen om dat te doen. Ik vind het fijn dat mijn kinderen zich bewust zijn van de wereld om hen heen.

Ik denk dat het geheim van communicatie met je kinderen zit in goed luisteren. Vel niet meteen een oordeel, ook al betekent het dat je op je tong moet bijten. Laat ze eerst vertellen, op het moment dat ze ergens mee komen. Dan blijft de communicatie open en gaande. Als het eenmaal mis is, kun je niets meer.

Het is, denk ik, belangrijk om op een open en gelijkwaardige manier met ze te praten. Maar ik laat me niet altijd meer verleiden tot de eindeloze discussies waar ze soms op uit zijn. Je moet proberen dan als ouder de wijste te zijn. Je bent tenslotte hun ouder, niet hun vriend."

*"Als iedereen zijn eten op heeft, komen de verhalen"*

# NAAR DE KERK.... HOE? ZO!

**Tips van ouders én pubers voor als je met je kinderen naar de kerk wilt.**

Als Roelien naar de kerk gaat, gaat ze meestal samen met haar dochter Esther (12). Ze gaat zeker niet elke week. In de kerk van Roelien komen vooral veel moeders, de meeste vaders blijven thuis. Dat is soms wel lastig. Een tip die Roelien aan andere moeders wil geven is dan ook: "Gewoon gaan. Als je eenmaal niet gaat, wordt dat een gewoonte. En op het moment dat je kind taken krijgt, wordt het leuker. Dan voelt het alsof je er nog iets meer bij hoort." Esther gaat graag met haar moeder mee. Hoewel ze de preek vaak wel moeilijk vindt, vindt ze het voor zichzelf toch leuk en belangrijk: "Want het hoort erbij als je gelooft." De tip die Esther aan andere ouders geeft: "Ouders moeten niet zeggen: 'Je gaat.' Je mag dat zelf weten. Maar het is ook wel raar om te zeggen dat je niet gaat als allebei je ouders gaan."

**"ALS JE EENMAAL NIET GAAT, WORDT DAT EEN GEWOONTE"**

Ook Jan en zijn vrouw gaan regelmatig naar de kerk. Als ze gaan, zoeken ze vaak een kerk waar iets bijzonders gebeurt, zoals een jeugddienst of een themadienst. Simon (14) is hun jongste zoon. Hij gaat om de week op zondagochtend naar een tienergroep, maar bezoekt samen met zijn ouders ook weleens een kerkdienst. Hun andere kinderen zijn inmiddels 20 en 24 en maken hun eigen keuzes. Met al hun kinderen hebben ze hetzelfde beleid gevolgd: "Maak duidelijke afspraken, maar geef hun ook de ruimte om nee te zeggen en hun eigen gang te gaan." Simon vindt eigenlijk dat zijn ouders dat wel goed doen, en geeft als tip: "Het is goed dat je als kind elke keer mee moet. Dan wen je eraan. Als je ouder wordt, mag je meer kiezen en worden je ouders wat soepeler. Dat is ook goed."

**"ALS JE OUDER WORDT, MAG JE MEER KIEZEN"**

Annerieke is 12. Samen met haar ouders en haar zusje van 6 gaat ze elke week naar de kerk. En dat vindt ze niet erg, want ze ziet dat als een familie-uitje: "Want verder doe je niet zo veel gezamenlijk." Maar ze heeft dan ook wel geluk, vindt zij zelf. Haar ouders hebben namelijk een kerk uitgezocht waar kinderen ook taken hebben. Annerieke: "Naar de kerk gaan is leuker als jongeren erbij betrokken worden." En haar vader geeft als tip: "Stimuleer je kind om aan activiteiten in en om de kerk mee te doen. Het is belangrijk dat pubers elkaar tegenkomen en er een groepje ontstaat."

**"HET IS LEUKER ALS JONGEREN OOK TAKEN HEBBEN"**

Ernst is leider van een tienerkring. Hij ziet dat pubers niet altijd begrijpen wat er in de kerk gebeurt. De preek is soms moeilijk, en bij veel symbolen en rituelen wordt er automatisch van uitgegaan dat iedereen ze begrijpt. Bij volwassenen is dat meestal wel het geval – zelfs als ze niet zo vaak naar de kerk gaan. Maar voor pubers is het regelrechte abracadabra. Zijn tip: "Leg voor of na de kerkdienst wat meer uit over wat er is gezegd of gebeurd. Dan begrijpen ze het beter en gaat het meer leven. En als je het zelf niet kunt, schroom dan niet om op de dominee af te stappen en hem of haar om uitleg te vragen."

**"VOOR PUBERS IS HET REGELRECHTE ABRACADABRA"**

