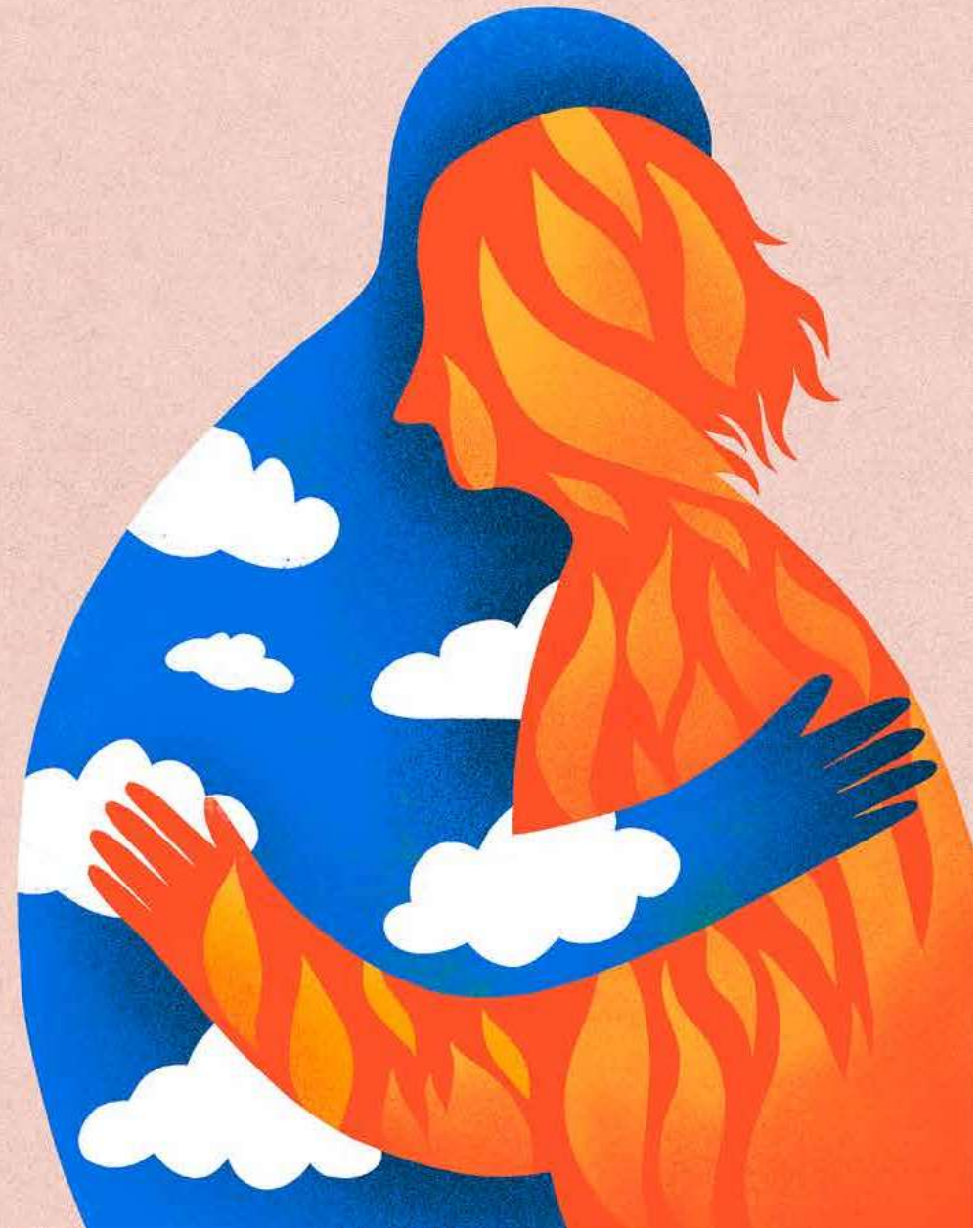


‘Onze taak als ouders is nu: er gewoon zijn’

Ze rollen met hun ogen, zwijgen als het graf of sluiten zich op in hun kamer. Bij een puberend kind kun je je als ouder een sta-in-de-weg voelen, weet journalist Marlies Kieft. Ze volgt een training om de band met haar twee tieners te versterken.

tekst: Marlies Kieft // illustraties: Marusya Wrobel



Klop, klop. Ik sta voor de kamerdeur van mijn 18-jarige dochter. 'What's up?' 'Ik wilde vragen hoe het met je gaat?' 'Mam, ik ben even bezig, oké?' 'Oké.' Waar is de tijd gebleven dat mijn kinderen niets liever wilden dan bij mij zijn? 'Jij bent de liefste moeder van de wereld,' lees ik in hanenpoten op oude briefjes. Mijn innerlijk moederkompas wist meestal welke richting ik op moest. Met de juf praten of met mijn kind, een knuffel, een grens, een ijsje. Zoveel kinderen, zoveel puberteiten, maar voor vrijwel elke ouder is het schakelen in deze fase, want het kind wil los van jou. De gesloten deur van de kamer van ons kind en wij als tienerouders ervoor. Onze hand zweeft in de lucht, klaar om te kloppen, en gaat weer naar beneden. Steeds zie ik dat beeld voor me tijdens de vier avonden van de training 'Houd me vast, laat me los', gegeven door Katja Pereira (53) en Barbara Veldt (56), beiden psycholoog en EFT gezins- en relatie-therapeut. Ik volg de training met mijn man Edwin en nog vier ouderparen. Allemaal staan we voor die deur. Zelf hebben wij een dochter van 22, een van 18 en een zoon van 15.

Koorddansers

We zitten met de ouders in een halve cirkel. Aardige en redelijke mensen

lijken het me. Toch worstelen we allemaal in het contact met onze pubers, die onder invloed van een hormoonendans zoeken naar hun eigen identiteit. Die zwijgen als het graf als we contact zoeken of juist een grote mond hebben, die dingen doen die ons zorgen baren, in de grote buitenwereld of stil op hun kamer. Ik voel me soms een koorddanser. 'Niet door het tunneltje als je van nacht thuiskomt,' waarschuwde ik mijn middelste toen ze 17 was. Een verstoorde blik. Had ik mijn mond moeten houden? Wij, ouders van pubers, worstelen met vrouwen geven enerzijds en ons zorgen maken anderzijds, las ik al in het werkboek van de training. Tegenover ons zitten de twee therapeuten die vier jaar geleden de training voor ouders met pubers ontwikkelden op basis van de Emotionally Focused Therapie-methode (EFT) van de onlangs overleden relatietherapeut Sue Johnson. Deze stroming richt zich op de emotionele verbinding en veilige gehechtheid binnen liefdes- en familierelaties en nu dus ook op de relatie tussen ouders en hun tieners. Katja Pereira en Barbara Veldt weten met rust, aandacht en kennis een veilige sfeer te creëren in een huiselijke

kamer in hun psychologenpraktijk in de Amsterdamse Pijp. 'Jullie zijn in deze levensfase nog steeds heel belangrijk voor jullie kind,' benadrukt Pereira. Dat is geruststellend, want soms voelt het alsof ik eerder een sta-in-de-weg ben. Natuurlijk brengen wij als ouders in het opvoeden onszelf en onze geschiedenis mee. We maken een oefening waaruit blijkt hoe veilig gehecht we zelf zijn. Tja, daar zit bij mij gelukkig veiligheid bij, maar ook een vleugje angstige hechtingsstijl. Dat ik me door een geërgerde blik van dochter of zoon afgewezen voel, zegt dus ook iets over mij. De psychologen vertellen over de worstelingen met hun eigen tieners. Veldt: 'Gemakkelijk was het niet, maar wat heb ik van die periode veel geleerd. Ook over mezelf.' Pereira: 'We kunnen ons kind niet veranderen, wel onze eigen reacties. Stilstaan bij onszelf is de basis bij de opvoeding van tieners.'

Aanwezig zijn

'Wees als ouder een vuurtoren,' stellen de twee psychologen voor. Als vuurtoren zijn we solide en aanwezig en laten we ons warme licht schijnen op een grote zee met een bootje waarin onze tiener naar de

**Een perfecte ouder
ZAL IK NOOIT WORDEN,
IK ZAL REGELMATIG UIT
DE BOCHT VLIËGEN.
MAAR ER IS HOOP**



**'Gaan jullie nu
ALTIJD ZO PRATEN
DOOR DIE CURSUS?'
VRAAGT ONZE ZOON**

volwassenheid vaart. 'Ik denk dat mijn licht regelmatig knippert,' vrees een moeder. Herkendend geknik. Aanwezig zijn, dat is onze belangrijkste taak geworden, leren we. Vaak rennen we achter onze kinderen aan ('nagen' heet dat in het werkboek), willen we oplossen, hen behoeden voor gevaren. Naarmate wij harder rennen, trekt het kind zich verder terug. En gaan wij nog harder rennen. Ons vuurtorenlicht schijnt te fel. Of we zijn zo moe van de strijd dat we ons terugtrekken en dan schijnt de vuurtoren helemaal niet meer. Ook niet de bedoeling, want dan gaat het kind trammelant maken of te hard proberen het de ouder naar de zin te maken. Een klein kind moet je leiden, een tiener moet je volgen, stellen de psychologen. 'Ik weet als vuurtoren niet eens waar ik moet staan,' roep ik na twee trainingsavonden naar Edwin, nadat ik een aanvaring heb gehad met onze dochter. Zij reageerde kortaf op mijn

belangstellende vragen en ik haalde uit met scherpe woorden. Edwin vraagt kort erna of onze zoon hem wil helpen met een technisch klusje, en ook daar ontstaat een botsing. Geïnspireerd door onze tienerlessen vragen we hem bij ons te komen zitten. 'Jij vroeg mij niet om je te helpen,' zegt de 15-jarige tegen zijn vader, 'je commandeerde, je deed alsof ik een soort ChatGPT was. Je denkt dat ik alles weet van techniek, maar ik snapte gewoon niet wat je wilde.' We zijn even stil van zijn perspectief. Als onze zoon weer naar zijn kamer vertrekt, vraagt hij over zijn schouder: 'Gaan jullie nu altijd zo praten door die cursus?'

Stapje terug

Toch lijken Edwin en ik ons bewust van ons eigen gevoel en gedrag. We dachten altijd dat we goed luisterden, maar zijn we vaak niet vooral bezig ons kind te beïnvloeden? 'De enige die je als ouder van een tiener

kunt beïnvloeden, ben je zelf,' hebben we geleerd. En ook hoe we als ouders dikwijls reageren vanuit angst, stress of onzekerheid. Maar al te vaak schieten we uit onze *window of tolerance*, de plek waar we nog kalm en empathisch zijn, naar het overlevingsmechanisme van vechten, vluchten of bevriezen. Juist in contact met onze tieners, die het zo nodig hebben zich op een veilige manier van ons los te maken, hebben wij een kalme geest nodig. Als wij kalmer blijven, reageren zij ook kalmer. Op die manier kun je negatieve patronen zachter maken. Maar hoe blijf je rustig? Door te vertragen, is een van de tips: zet een stapje terug zodat je agitatie zakt. Ook is het volgens de psychologen van belang je emoties goed te reguleren. Zoek steun bij je partner of een vriend als het moeilijk is, wandel met de hond of ga sporten.

Hoopvol

We moeten als puberouders wel haast perfect zijn, denk ik tijdens de training regelmatig. Responsief, betrokken, speels, empathisch, nieuwsgierig. Zo'n uitgebalanceerde ouder word ik nooit. Regelmatig zal ik uit de bocht vliegen, vloeken, me machteloos terugtrekken of verbeteren nagen. En alle mede-ouders met mij. Maar er is hoop. Barbara Veldt: 'Je kunt altijd ergens

Jullie zijn een stabiele vuurtoren VOOR JE DOCHTER,' KRIJGEN WE TE HOREN. GELUKKIG STAAN ER TISSUES

op terugkomen.' Katja Pereira: 'Het enige dat daarbij werkt, is de *heartfelt apology*: ik heb dat toen tegen je gezegd en ik heb er zo'n spijt van dat ik je daarmee heb gekwetst.'

Onze kinderen zijn vaak heel vergevingsgezind. Veldt: 'Het is nooit te laat om de band te repareren.'

Troostrijk is het ook om de verhalen van mede-ouders te horen. Door hen lukt het soms te relativeren of krijg ik een ander perspectief. 'Je bent pas echt jezelf als je je onzekerheid kunt laten zien,' had ik recent tegen mijn dochter gezegd, toen ze iets aan het vertellen was. Ik onderbrak haar daarmee en het gesprek strandde.

'Toch was het wel mooi wat je zei,' reageert een moeder tot mijn verrassing. Zelf was ik vooral bezig geweest met mijn verkeerde timing.

Grote en kleine bezorgdheden komen op de avonden voorbij. Raakt onze dochter te veel beïnvloed door social media, is onze zoon gameverslaafd, heeft zij wel vrienden en wat te doen bij spijbelen?

Een moeder vertelt over haar dochter, die ze hoorde huilen achter haar gesloten kamerdeur. Hoe ze twijfelde, toch naar binnen ging en daarop werd weggestuurd. Er golft iets door de ruimte. Herkenning, ontroering? 'Ik mis mijn kind,' zegt ze.

Toch is dat kind er nog steeds, ergens. Het heeft wel andere behoeften dan vroeger. Pereira en Veldt doen een

rollenspel van een denkbeeldige tiener en haar moeder. Naast de uitgesproken woorden geven de psychologen steeds de ondertiteling. Moeder: 'Je haalt het jaar niet als je begint te spijbelen.' (Ik moet haar helpen, ik ben bang dat ze niet met me wil praten.) Dochter: 'Hoe weet je dat? Ik haal alleen maar ruime voldoendes voor dat vak.' (Ze ziet me als een mislukkeling).

Deze ondertiteling, die gaat over de behoeften en gevoelens onder de woorden en het gedrag, verliezen we in het heetst van de strijd nogal eens uit het oog.

Hechtingsbehoefte

Over deze wederzijdse behoeften gaan de ouder- en kindgesprekken, ook onderdeel van de training. Pereira en Veldt voeren naast de tweewekelijkse groeps gesprekken nog drie gesprekken: een met de tiener, een met de ouders en tot slot met hen samen. Het vraagt van de ouders wat overredingskracht om hun tieners ervan te overtuigen een uur te beeldebellen met twee wildvreemde psychologen. Onze dochter gaat akkoord met de woorden: 'Ik doe het voor jullie.' Een week nadat het gesprek met haar heeft plaatsgevonden, worden Edwin en ik uitgenodigd. Zenuwachtig zwijgend lopen we naar de praktijk, alsof we op weg zijn naar de uitslag van een examen.

Jullie zijn een stabiele vuurtoren voor je dochter, krijgen we te horen. 'Als ze ruzie met jullie heeft, ziet ze ook de machteloosheid onder jullie boosheid,' zegt Katja Pereira. 'Ze laat daarmee zien dat ze empathisch is en daar gaat ze het ver mee schoppen.' Gelukkig staan er tissues op tafel, want we schieten allebei vol. Zoals meer ouders dachten we dat we veel verkeerd gedaan hadden, en dat hebben we natuurlijk ook, maar in de basis lijkt het goed te zitten. Wel geeft jullie dochter aan meer ruimte te willen, vervolgt Pereira. 'Haar hechtingsbehoefte is nu afstand, maar daar hebben jullie het volgens haar al over gehad.'

Ik glimlach en denk terug. Een paar weken geleden klopte ik weer op haar kamerdeur. Kordaat stapte ik binnen op haar 'ja'. Afwachtend keek ze me aan. 'Ja, *what's up*,' zei ik, 'ik kom hier om te vragen wat je van me wilt, want mijn moederkompas weet het niet meer zo goed.' 'Ik wil ruimte,' antwoordde ze alsof ze gewacht had op mijn vraag, 'minder vragen, minder appjes. Ik kom wel naar jou toe.' 'Dank je,' zei ik en tot mijn verwondering voelde ik me niet eens afgevoerd. //

Meer informatie? [Relatiepraktijken.nl/houdmevast-laاتمелос](https://relatiepraktijken.nl/houdmevast-laاتمелос). Binnenkort begint er aan de Universiteit van Amsterdam een onderzoek naar de effecten van deze training.