

# Het verdriet van de puberouder

Pubers hebben het zwaar – maar hun ouders misschien nog wel meer. Die moeten afscheid nemen van hun kind zoals dat was, en ook nog eens van hun zelfbeeld. Redacteur Anne Pek worstelde met die opdracht, tot ze ontdekte dat ze bepaald niet de enige was. TEKST: ANNE PEK BEELD: HAROLD PEREIRA

**H**et was en bleef nee. Haar oudste, net 16, wilde gewoon niet meer mee. En dus, vertelde een vriendin onlangs tijdens een dagje wandelen, waren ze afgelopen herfstvakantie uiteindelijk zonder hun bokkige puber vertrokken.

Ik reageerde geschokt. Zonder je kind op vakantie! Maar volgens mijn vriendin was het juist heerlijk geweest. Voor het eerst sinds tijden hadden ze het weer eens ongecompliceerd gezellig gehad met de andere twee. De rest van de wandelclub viel haar bij. Zo ging het gewoon als je kinderen groter werden. Dan hield vakantietijd op familietijd te zijn.

In de trein terug naar huis bleef ik erover piekeren. Want afgelopen zomer was mijn 14-jarige dochter ook slechts onder protest meegekomen. En we gingen nog wel naar Berlijn, waar we eerder heerlijke zomers hadden doorgebracht. Die herinneringen telden ineens niet meer voor haar. Dat we er familie en vrienden zouden zien, evenmin. Het enige wat

mijn dochter nog overtuigde, was dat we een huisje hadden gehuurd aan een van de prachtige meren rond de stad. Familietijd had voor haar duidelijk weinig waarde meer.

En toen, tijdens diezelfde treinrit terug naar huis, viel mijn oog op het Duitse blad *Psychologie Heute*. Ik had het die ochtend achteloos in mijn rugzak gestoken, maar nu leek het wel een signaal van boven. Want er stond een interview in met kinderarts Remo Largo, auteur van het boek *Kinder durch die Pubertät begleiten*. ‘Ouders van puberkinderen lijden niet alleen onder een controleverlies,’ zei Largo in dit stuk, ‘maar ook onder *Liebesverlust*.’

Het was alsof dat woord een luikje openstootte in mijn hoofd. *Liefdesverlies!* Natuurlijk! Dát was het wat mij al die keren kwelde als mijn meisje geen zin meer had met mij de stad in te gaan, tenzij er geshopt ging worden. Als ze na het avondeten geen spelletje meer wilde spelen, omdat er gefacetimed moest worden met vriendinnen. Het was niet per se het wegvallen van dat stadten of die spelletjes zelf wat me pijn deed, maar het besef dat mijn gezelschap gewoon niet meer zoveel betekende voor haar. Au.



Ouders van puberkinderen lijden niet alleen onder controleverlies, maar ook onder liefdesverlies

## Vroeger was je de baas, nu wordt je mening irrelevant gevonden. Die val van het voetstuk komt hard aan

nadruk voornamelijk op ouders van jonge kinderen. We weten daardoor al langer dat hun welzijn de eerste jaren iets lager is. Tegen de tijd dat het kind naar school gaat, draaien de meeste ouders weer lekker. Maar wij constateerden dus dat de puberteit van een kind opnieuw een behoorlijke dip kan veroorzaken.'

Een van de oorzaken: het aantal conflicten tussen ouder en kind neemt toe in die periode. En het lijkt erop dat ouders daar meer last van hebben dan de pubers zelf. 'Er leven veel schaamtegevoelens bij ouders als het met een kind niet lekker loopt. Soms zelfs regelrechte gevoelens van haat! En daarover voelen ze zich dan weer schuldig.'

### Een spiegel voorhouden

Het is dan ook niet niks wat pubers met hun ouders kunnen doen. Ineens moeten die in een heel andere stand. Was het devies tot dan toe: binden en koesteren, nu luidt de opdracht: loslaten. Praktisch – je kunt nu eenmaal niet alles volgen wat je kind buitenshuis uitspookt – maar ook psychologisch. Je kind zal bijvoorbeeld veel dingen eerder met leeftijdsgenoten bespreken dan met jou.

Ook worden ouders in deze jaren gedwongen het beeld dat ze van hun kind hadden, los te laten. Een meegaand meisje kan in een furie veranderen, een makkelijk lerend kind in een onderpresteerder. 'Ouders die zich vastbijten in dat oude beeld kunnen het heel moeilijk krijgen,' zegt Gravesteyn.

Daarnaast houden pubers hun ouders voortdurend een spiegel voor, weet de onderzoekster. Waren die tot dan toe nog vrij vanzelfsprekend de baas, nu moeten ze alles eindeloos beargumenteren. Hun mening wordt zelfs geregeld als irrelevant afgewimpeld. Die val van het voetstuk kan hard aankomen.

Bij veel ouders resulteert dat in een periode van verhevigde zelfevaluatie. 'De ouders die wij spraken, meldden vrijwel allemaal dat ze zichzelf vanuit een ander perspectief zijn gaan bezien,' zegt de onderzoekster. 'En daarmee overigens ook hun eigen

Liefdesverlies, dus. 'Mooi woord,' zegt psycholoog Carolien Gravesteyn een paar weken later. 'Heel herkenbaar ook. We horen vaak van ouders dat ze de puberteit van hun kinderen ervaren als een periode van verlies. Je neemt afscheid van een fase. De jaren dat jij de belangrijkste persoon was voor een kind, dat jouw mening er het meest toe deed. Je kind gaat stapje voor stapje de grote wereld in, en voor je het weet zit jouw taak erop. Dat besef kan echt rouwgevoelens oproepen.'

### Behoorlijke dip

Gravesteyn is lector ouderschap en ouderbegeleiding op de Hogeschool Leiden. Ik heb haar opgezocht omdat ze onderzoek doet naar hoe ouders het ouderschap beleven. En dan niet alleen die eerste jaren, maar tot in de volwassenheid van de kinderen.

De onderzoekster is nu bezig met het bijeenbrengen van een groep kersverse ouders die ze wil volgen tot hun kinderen 24 zijn. Maar om alvast een idee te krijgen van wat dat zoal kan opleveren, enquêteerde ze vorig jaar een grote groep ouders van kinderen tussen 12 en 18. En uit die gesprekken rees een duidelijk beeld op. Ouders ervaren de puberteit van hun kroost als een periode waarin van alles op de helling gaat. De band met hun kind, het beeld dat ze van dat kind hadden, maar ook hun eigen zelfbeeld en hun zelfvertrouwen.

'Het welzijn van ouders daalt aantoonbaar als hun kinderen in de puberteit komen,' concludeert Gravesteyn. En dat is een relatief nieuw inzicht. 'Er is de laatste jaren al veel onderzoek gedaan naar het welzijn van ouders,' zegt ze, 'maar daarbij lag de

puberteit. De herinneringen die we aan onze kindertijd hebben is doorgaans vrij vaag, maar wat er in je puberteit gebeurde weet je meestal nog goed. En die herinneringen komen nu vaak weer boven.'

Ook dat kan confronterend zijn. Dat je ineens beseft dat je zelf net zo tegen je dochter staat te tiere als je eigen moeder vroeger tegen jou. Of dat je net zo'n vervelende brombeer bent geworden als je vader. Zo zou je nooit worden, toch? Waar is het in vredesnaam fout gegaan?

En dan merken veel ouders ook nog eens dat hun relatie op de proef wordt gesteld. Bijvoorbeeld doordat ze het onderling oneens zijn over de aanpak van hun kind. Of doordat het gewoon nooit meer gezellig is thuis. Het is niet voor niets dat de echtscheidingscijfers stijgen in deze periode. Daar komt bij, voegt Gravesteyn toe, dat bij veel moeders de puberteit van hun kinderen tegenwoordig samenvalt met de overgang. 'Dat kan alles extra heftig maken.'

### Realistische verwachtingen

Ik hoor het verhaal van Gravesteyn met stijgende onrust aan. Wat staat me nog te wachten? Maar dan volgt het geruststellende deel van haar conclusies. In verreweg de meeste gevallen komt alles na een paar jaar weer goed. '80 tot 90 procent van de problemen gaat gewoon weer over. Het gebeurt zelden dat een kind dat voor de puberteit lekker in zijn vel zat, in deze periode duurzaam ontspoot. Wat je er al die jaren in gestopt hebt, verdwijnt echt niet zomaar.'

Bovendien, benadrukt ze, zijn al die conflicten niet zinloos. 'Pubers hebben het strijden met hun ouders gewoonweg nodig om zich los te maken. Zo ontwikkelen ze hun eigen mening en stappen ze langzaam maar zeker op hun eigen manier de volwassen wereld in. Het is dus zelfs belangrijk dat er discussies en soms ruzies zijn.'

Wie met dat relaxte besef de puberjaren van zijn kind ingaat, heeft al een boel gewonnen, stelt Gravesteyn. 'We weten al uit ander onderzoek dat mensen die realistische verwachtingen hebben, beter functioneren als ouder. Met de wetenschap dat ook het leukste kind een tijdje flink lastig kan wor-

den, slaag je er waarschijnlijk beter in mee te bewegen en niet meteen van alles een enorm probleem te maken. Dat scheelt echt.'

En nee: dat betekent níét dat je alles maar goed moet vinden. Natuurlijk blijft grenzen stellen nodig, en tegengas geven ook. 'Pubers kunnen heel goed doen alsof ze niet luisteren, maar wat je zegt dringt heus nog wel tot ze door. Je hebt beslist nog wel invloed, al is dat meestal niet direct te merken.'

Zorg dus dat je contact houdt, adviseert Gravesteyn. 'Vraag je kind gewoon eens wat het nog met jou zou willen doen. Dat zal iets anders zijn dan wat je vroeger samen deed, en er zal vast eigenbelang bij komen kijken – samen shoppen, bijvoorbeeld. Maar is dat nou zó erg? Je kunt ook kijken zonder iets te kopen. Dan ga je gewoon ergens iets drinken. Dat kan al genoeg zijn.'

### Steun van andere ouders

Een tweede advies: zoek andere puberouders op. Gravesteyn: 'Veel mensen vertelden ons dat ze zulke contacten misten. Op de lagere school ga je veel geworstel vanzelf relativeren doordat je andere ouders er ook over hoort. Wanneer je kind naar de middelbare school gaat, vallen die schoolplein-gesprekken weg. Terwijl je ze misschien wel harder nodig hebt dan ooit! Probeer dus weer zulke contacten aan te knopen. En sta jezelf dan toe eens te vertellen dat het lang niet altijd leuk en gezellig is. Dat je het soms gewoon fijner vindt als je puber er even niet is. Pas als ouders dat tegen elkaar durven te zeggen, kunnen ze elkaar echt ondersteunen.'

De zondag na mijn gesprek met Gravesteyn rijg ik de wandelschoenen weer aan voor een tocht met mijn vriendinnen. Mijn dochter kijkt een beetje verstoord als ze hoort dat ik de hele dag de hant ben. 'Ik doe het voor jou,' zeg ik, 'ik word er een betere moeder van.'

En dat is geen leugen, besef ik als ik een paar uur later midden in een prachtig plassegebied een diepgaand gesprek voer over huiswerknormen en zakgeldtarieven. ■

Meedoen aan het langlopende onderzoek van Carolien Gravesteyn? Meld u aan op [leukervoorlater.nl](http://leukervoorlater.nl)

Ook het leukste kind kan een tijdje flink lastig worden. Die wetenschap helpt om niet meteen van alles een probleem te maken