

GRIP

op je

moeilijke puber

Danielle Wagemaker-ter Beke

Inkijfpagina's uit het boek GRIP op je moeilijke puber van Danielle Wagemaker-ter Beke, uitgeverij Stili Novi



**Duurzame
verandering
in 6 beproefde
stappen**

D
model

Uitgeverij STILI NOVI



Inhoudsopgave

Inleiding	7
De Duurzame Visie	9
Hoofdstuk 1 Waarom reageert mijn puber op deze manier?	27
<i>De werkelijke oorzaak van onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag</i>	
Hoofdstuk 2 Waarom luistert mijn puber niet naar me?	53
<i>Rollen in de opvoeding die niet effectief zijn</i>	
Hoofdstuk 3 De doorbraak	75
<i>Opvoedrollen die leiden tot verantwoordelijkheid nemen</i>	
Hoofdstuk 4 Duurzaam gereedschap	99
<i>27 tips om het gedrag van uw puber te veranderen</i>	
Hoofdstuk 5 Onjuiste gedachten bij het oplossen van problemen	119
<i>Manieren van denken</i>	
Hoofdstuk 6 Grip op uw moeilijke puber	133
<i>Het duurzame-reactiepatroon</i>	
Hoofdstuk 7 Het einde is het begin	151
Literatuur en andere bronnen	163
Dankwoord	165
Trainingen	166

Inkijkpagina's uit het boek 'GRIP op je moeilijke momenten' van de auteur Dr. Bepko van der Beek. Utrecht 2013, Uitgeverij Stili Novi

Duurzame verandering in 6 beproefde stappen

Inleiding

Duurzaam Veranderen

Iets veranderen vergt moed. Iets duurzaam veranderen vergt lef. Het proces, de verandering van loslaten, in het duister tasten en omzetten in datgene wat je wilt hebben, kan alleen plaatsvinden als u bereid bent om wat u nu bezit los te laten en het te vervangen door iets nieuws.

U zit in een situatie die zo niet langer kan. Een situatie waarvan u zich al te lang afvraagt of dit uiteindelijk nog goed komt. Het enige wat u wilt is rust.

De stap om iets te doen aan de situatie waarin u zich bevindt met uw puber komt meestal na een confrontatie. Misschien wordt u geconfronteerd met de realiteit van een slechte relatie met uw puber of met een gezinssituatie waar iedereen in het gezin onder lijdt.

Als u een duurzame verandering wilt, zult u ervoor moeten kiezen om op te staan en te vertrekken uit de oude situatie en zult u bereid moeten zijn naar een tijdelijke leegte of chaos te gaan, totdat uw nieuwe situatie zichtbaar wordt. Pas nadat u een stap hebt gezet, schept u voldoende ruimte om een nieuwe manier vorm te laten krijgen.

Veel mensen vermijden dat hele proces. Ze hebben niet genoeg moed en lef om die tijdelijke leegte door te komen.

Door dit boek te lezen zet u de eerste stap om te proberen het gedrag van uw puber duurzaam te veranderen. Ik wil u vragen vandaag nog te beginnen om u de nieuwe technieken aan te leren. Ik heb er alle vertrouwen in dat u na het lezen van dit boek een positieve verandering zult zien in uw puber en in uzelf als ouder.

De Duurzame Verandering geeft u als ouder van een puber praktische handvatten hoe om te gaan met pubers die nogal eens onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag vertonen. Voor ouders is *De Duurzame Verandering* een duidelijke richtlijn. Voor leraren, jongerenwerkers, hulpverleners, jeugdagenten, opa's & oma's, sportcoaches en andere professionals die werken met pubers is het prachtige stof om mee te nemen in hun dagelijks leven.

p.s. In het boek komt u regelmatig het woord brusjes tegen. Dit is een vakterm en betekent: broertjes en zusjes. Dit kunnen kinderen zijn die ouder of jonger zijn dan uw puber.

In dit boek is voor de leesbaarheid gekozen voor de hij-vorm, vanzelfsprekend kan hier ook zij worden gelezen.

Ik wens u veel duurzame ontwikkeling bij het lezen van dit boek.

Denkpatroon
oel
ienen
uidelijkheid
uurzame reactie
oen

Inkijkpagina's uit het boek GRIP op je...
...emaketer... Utrecht 2013, Uitgeverij Stijl Novi

De Duurzame Visie

De Duurzame Visie is een moeiteloze manier van leven waarbij mensen elkaar energie geven en waarbij zij zich altijd bewust zijn van hun gedachten en hun acties. Er is maar één manier om dat te doen en dat is ieders eigen manier.

De Duurzame Verandering Voor Ouders

De *Duurzame Verandering* helpt u een duurzame visie op opvoeden te ontwikkelen. Dit doen we aan de hand van zes D's. Het 6D-model heeft Danielle Wagemaker bedacht en ontwikkeld en helpt u om doelen te bereiken. Het is een hulpmiddel dat u zelf langs zes stappen leidt. Als u deze stappen volgt, kunt u uw doel bereiken. Als uw doel bereikt is, kunt u aan de volgende cycles van het 6D-model beginnen. Ofwel door uzelf gesteld ofwel uw puber zorgt ervoor. Door het model te volgen, blijft u continu in beweging en bereikt u steeds nieuwe mijlpalen. Het zorgt voor uw persoonlijke groei als ouder. Het is de kunst om door te blijven gaan.

Als u het model volgt, blijken de resultaten verrassend eenvoudig en handig. Sinds een aantal decennia is er een uitgebreide speurtocht gaande naar een methode om pubers op weg te helpen naar volwassenheid. In dertig jaar tijd zijn we getuige geweest van een historische doorbraak: alle informatie over pubers en opvoeding over de hele wereld staat tot onze beschikking. Door gebruik te maken van het internet, boeken, jarenlange ervaring en liefde voor pubers en hun opvoeders is *De Duurzame Verandering* ontwikkeld. Het programma is zo opgebouwd dat alle technieken die u gaat aanleren, passen binnen het model van de zes D's. Daarnaast is gebruikgemaakt van een zeer ruime praktijkervaring binnen allerlei open en gesloten instellingen, bureaus Jeugdzorg, Raad voor de Kinderbescherming en binnen mijn eigen praktijk, Anmelin.

Kortom, *De Duurzame Verandering* helpt u om uw opvoeding effectiever in te zetten. Eén ding is echter belangrijk om u te realiseren. Het duurzame model is maar een kaart. Het is niet de duurzame visie zelf. We moeten de kaart niet verwarren met de visie, maar we zouden ook niet met een onnauwkeurige of gebrekkige kaart moeten willen werken. U wilt toch ook niet met een slechte kaart naar Antwerpen rijden? Het model van de zes D's is slechts een kaart, een model, maar is wel de handigste kaart die we op dit moment hebben om weer grip te krijgen op uw puber.

Hoofdstuk 1

Waarom reageert mijn puber op deze manier?

De werkelijke oorzaak van onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag

In mijn praktijk krijg ik vaak de volgende vragen. Waarom gedraagt mijn dochter zich zo provocerend? Waarom is ze zo respectloos naar ons, ongeacht hoe vriendelijk ik probeer te doen? Waarom is mijn zoon zo ongemotiveerd? Hij ligt maar op de bank en wil niets doen van wat u hem vraagt. Hij gaat om met vrienden die u liever niet om hem heen ziet. U bent de afgelopen week twee keer door school gebeld. Waarom draait alles wat u zegt tegen uw puber uit op een totale 'oorlog'? Het is soms zo erg dat u niet eens meer naar huis wilt na uw werk.

Als u al een tijdje stoeit met de gedragsproblemen van uw puber, heeft u zich vast al heel vaak afgevraagd waarom hij dit gedrag vertoont. U heeft vast uzelf de schuld gegeven van zijn gedrag. U komt chronisch slaap tekort en wordt continu heen en weer geslingerd tussen liefde en woede. Geloof me, u bent niet de enige. In dit boek probeer ik u de antwoorden te geven waarnaar u zoekt. In dit hoofdstuk laat ik u de werkelijke oorzaak zien van onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag. We gaan een kijkje nemen in het brein van een puber met gedragsproblemen. Ik laat u zien wat er ligt achter het gedrag dat ervoor zorgt dat uw puber zich provocerend, respectloos of ruziënd met zijn broertjes en zusjes (brusjes) gedraagt. Ik wil u laten zien wat het eigenlijke probleem is. Het gaat in dit hoofdstuk over het WAAROM en ik laat u vervolgens het HOE zien. Hoe u weer de controle krijgt over de relatie met uw puber. Hoe uw puber weer naar u gaat luisteren en hoe u *De Duurzame Verandering* kunt laten plaatsvinden.

Hoofdstuk 1 Waarom reageert mijn puber op deze manier?

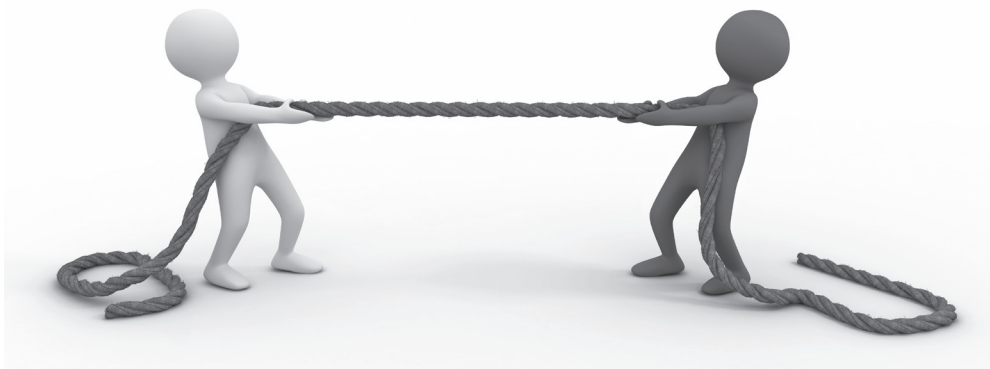
U hoeft niet op elke uitbarsting van uw puber in te gaan.

Denkpatronen over toegeven

U vraagt uw puber of hij iets wil doen. Maar uw puber zoekt ruzie met u en doet het niet. U vraagt hem waarom hij het niet heeft gedaan en vervolgens ontstaat er nog meer discussie, plus het gevoel dat het op de een of andere manier uw fout is. Uiteindelijk staat u met elkaar te ruziën en bent u 'tafeltennis' aan het spelen, ping-pong-ping-pong. Uiteindelijk geeft u toe en doet u het zelf of zijn de andere kinderen in uw gezin het zat en doen zij het.

De redenen die uw puber geeft voor zijn vervelende gedrag maken u echt verdrietig als u het vanuit uw gezichtspunt bekijkt. Pubers met gedragsproblemen of leerproblemen hebben echter een oneindige hoeveelheid indrukken, gevoelens en gedachten waar ze geen raad mee weten. Dat maakt ze boos of bang en houdt hen bezig. Wat we zien is dat ze dit ongepaste gedrag ontwikkelen om hun gedachten, gevoelens en indrukken te compenseren. We noemen dit compensatiegedrag. Als uw puber zenuwachtig of bang is gaat hij door de kamer rennen, met spullen gooien of de deur uitlopen om die angstgevoelens te compenseren. Als u uw puber ziet, ziet u alleen het vervelende gedrag. In werkelijkheid is hij zaken die van binnen spelen, aan het compenseren. Maar hij moet leren die zaken op te lossen. Uw puber is bijvoorbeeld boos en u ziet dat hij dat compenseert door zijn brusjes te pesten en uit te dagen. Wat hij eigenlijk doet is de gevoelens van angst en woede compenseren omdat hij geen idee heeft hoe hij ermee om moet gaan.

Een deel van de methode *De Duurzame Verandering* is om ouders de handvatten, het 'gereedschap' te geven die zij nodig hebben om hun puber te helpen met het oplossen van de zaken die van binnen spelen. Om hun gedachten, perceptie (hoe zij iets zien) en gevoelens op een gezonde manier te helpen oplossen zodat het niet meer nodig is te compenseren.



U hoeft de schuld van het gedrag van uw puber niet op u te nemen.

Denkpatroon over anderen de schuld geven

Veel ouders geven zichzelf de schuld van het probleemgedrag van hun puber. Haast automatisch kijkt u naar uzelf en zegt 'misschien komt het door iets wat ik fout doe?'

Onuitstaanbaar, gewelddadig en respectloos gedrag wordt niet veroorzaakt omdat ouders iets verkeerd zeggen, iets verkeerd doen, te veel verwachten van hun puber, geen oog hebben voor de gevoelens van hun puber, weigeren te luisteren naar hun puber of weigeren zichzelf, tijd of geld te geven. Dat zijn zaken die uw puber u vertelt. Het zijn excuses en verontschuldigen die uw puber zoekt om zijn gedrag goed te praten. Deze pubers zijn er erg goed in om alles op u af te schuiven: 'Als jij meer dit of als jij dat maar had gedaan, dan had ik je niet uitgescholden of iets kapot gemaakt.' Dat is onderdeel van een deel van hun leven: anderen de schuld geven voor het niet nemen van verantwoordelijkheid. Een van de moeilijkste zaken binnen al die gedragsproblemen is om hem verantwoordelijkheid te gaan leren dragen, en anderen niet meer de schuld te geven.

Onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag is waarschijnlijk de oorzaak van verkeerde gedachtegangen.

Deze pubers kunnen niet vanuit gezonde overwegingen reageren omdat hun brein op dat punt nog niet goed ontwikkeld is en omdat ze onvoldoende vaardigheden kennen om problemen op te lossen. Dat is waarschijnlijk het belangrijkste en het meest weerbarstige. Deze pubers hebben te weinig vaardigheden voor het oplossen van problemen, frustraties, teleurstelling, gevoelens van eenzaamheid en het nemen van verantwoordelijkheid.

Respectloos gedrag kunt u ook linken aan het gevoel van machteloosheid. Vaak hebben deze pubers het gevoel dat ze nergens controle over kunnen hebben.

Als pubers opgroeien, ontwikkelen ze meer sociale vaardigheden en dus op een bepaalde manier meer macht om andere dingen te doen met hun gevoelens.

Om te onderhandelen bijvoorbeeld. Een aantal pubers van bijvoorbeeld zestien jaar mogen gaan en komen wanneer ze maar willen. Anderen mogen dat niet. Eén manier om daarnaar te kijken is dat de ene puber van zestien thuis meer gezonde macht en controle heeft dan de andere. De ene puber heeft de vaardigheden en kan begrijpen en handelen met verantwoordelijkheidsgevoel, de andere niet. Pubers met gedragsproblemen hebben een enorm gevoel van machteloosheid. Ze weten niet hoe ze met volwassenen om moeten gaan en ook niet hoe ze met hun ouders om moeten gaan. Ze hebben een onvermogen om op een gezonde manier met hun behoeften om te gaan. Ze hebben behoeften die ze niet op een gezonde manier onder woorden kunnen brengen. Ze hebben het echt zwaar als ze tegen hun behoeften aanlopen. De enige manier die ze kunnen is eisen, opdringerig zijn, bedreigen of manipuleren.

Hoofdstuk 1 Waarom reageert mijn puber op deze manier?

U hoeft het probleem niet zwaarder te maken dan het is.

Denkpatroon over problemen

Als ik het over problemen heb waar pubers tegenaan lopen dan heb ik het er niet over dat uw puber iets wil kopen van tien euro en hij er maar acht heeft. Het probleem kan van alles zijn. Uw puber krijgt maar niet de juiste boeken op de juiste dag in zijn schooltas, de wekker gaat en hij wil blijven slapen. De problemen die hij tegenkomt zijn alledaagse problemen die iedereen in het leven tegenkomt. Juist deze alledaagse problemen van het leven zorgen ervoor dat uw puber zich ongemakkelijk voelt. Als u helemaal teruggaat naar de basis van het moeilijke gedrag dan is er iets waar uw puber zich ongemakkelijk over voelt. Er gebeurt iets wat hem een gevoel van onvermogen geeft. Stel u puber komt thuis van school en wil computerspelletjes gaan spelen. Hij moet nog bepaalde stof maken voor zijn huiswerk, maar dat is voor hem erg zwaar. Dat geeft hem een vervelend gevoel en dat wil hij vermijden. Dus zegt hij dat zijn huiswerk al klaar is. Als u reageert en zegt dat u het wilt controleren, of als u vraagt of hij het kan laten zien, dan stuit u op veel weerstand. Want uw puber voelt zich ongemakkelijk over een situatie waarover hij zich in de eerste plaats al ongemakkelijk voelde toen hij eraan moest beginnen. Ik durf te stellen dat uw puber over alles moeilijk zal doen waar hij niet de vaardigheden heeft om het aan te kunnen.

U hoeft niet alle uitingen van uw puber serieus te nemen.

Denkpatroon over frustratie

Veel ouders geven aan dat hun puber toch ook een uitlaatklep moet hebben om zijn frustratie kwijt te kunnen. Als u een ouder bent van een 'normale' puber, dan weet u dat ze de hele dag door hun frustraties laten zien. Dat is normaal gedrag. Hier heb ik het echter over pubers die steeds over grenzen gaan van het toelaatbare, die chronisch respectloos zijn, die gewelddadig zijn richting anderen, die intimideren en dreigen, die het bijltje erbij neergooien. Zij zijn inmiddels 180 graden omgedraaid. Ze zijn hun motivatie kwijt en volgen gewoon niet meer op wat er van hen wordt verwacht. Deze pubers lopen weg, zeggen dat iets oneerlijk is, gooien met de deuren, weigeren iets te zeggen en als ouder hebt u dat maar te accepteren. Het beste is te leren om er, inwendig, om te lachen, want dat is wat pubers zelf doen. Maar als het daar niet stopt, dan heeft uw puber een probleem.

Angst voor de gevolgen van het gedrag van uw puber is normaal en gezond.

Doodeng

Een kundige ouder leert zijn puber vaardigheden om problemen aan te kunnen. Ik denk dat u een toegewijde, liefhebbende, warme, gulle, goedaardige ouder bent die langzaam en ongemerkt verzeild is geraakt in de huidige situatie. De situatie waarin de puber niet de vaardigheden leert die hij nodig heeft. Ik beseef dat het als ouder vreselijk moeilijk is om u dat te realiseren als u weer midden in een gevecht bent beland. Het enige wat u dan nog kunt zien is het slechte gedrag. U ziet namelijk op geen enkele wijze een puber die niet op deze manier wil reageren. Want laten we eerlijk zijn, pubers kunnen erg goed zijn in slecht gedrag.

Als uw puber slecht gedrag vertoont, dan is dat het resultaat van veel gebeurtenissen uit de afgelopen jaren. En het komt er pas uit als ouders echt bang worden van hun puber of bang zijn dat er iets ernstigs met hun puber zal gebeuren als het zo doorgaat. U bent doodsbang. Uw puber doet verkeerde dingen en u kunt hem niet helpen. Als uw puber moeilijk gedrag vertoont, bent u erg kwetsbaar. U kunt hem niet helpen in de klas. Hij heeft probleemgedrag op school en u kunt hem niet helpen. U probeert hem te straffen zoals uw ouders u hebben gestraft, u verbiedt hem het huis uit te gaan, u stuurt hem naar zijn kamer, maar niets helpt. De school gaat steeds meer klagen, mensen uit uw omgeving gaan steeds meer klagen en u staat machteloos. Ik denk dat dat voor een ouder doodeng is.



Hoofdstuk 1 Waarom reageert mijn puber op deze manier?

Het puberbrein heeft veel complimenten nodig.

Denkpatroon over eigenwaarde

Wat houdt eigenwaarde in? Is een laag zelfbeeld de oorzaak van dit gedrag?

Laten we eens kijken naar de begrippen eigenwaarde en zelfbeeld.

Als uw kind van vier of vijf zijn veters heeft leren strikken en u geeft hem daarvoor een complimentje, dan voelt hij zich geweldig. Maar als uw puber van dertien zijn veters strikt en iemand zegt hoe geweldig dat is, dan voelt hij zich daar nogal 'lullig' bij.

Uw puber krijgt zelfvertrouwen door dingen te doen die moeilijk voor hem zijn. Hij krijgt zelfvertrouwen door uitdagingen aan te gaan. Er zijn echter pubers die een bepaald gedrag ontwikkelen om uitdagingen uit de weg te gaan. Zij vermijden gedrag waardoor ze zich incapabel voelen of voelen dat ze tekortschieten, om het gevoel van falen te voorkomen. En daarmee ontwikkelen ze geen zelfvertrouwen. Als u een puber hebt met een leerstoornis en hij maakt zijn huiswerk niet omdat het op de een of andere manier te moeilijk voor hem is, dan ontwikkelt hij geen zelfvertrouwen dat samengaat met zelfstandig functioneren. Er bestaat geen schoolgids waarin staat hoe met uw puber als individu om te gaan, er bestaat geen schoolgids waarin staat hoe uw puber als individu het beste leert. Er is in mijn beleving geen therapie die dat soort zelfvertrouwen groter kan maken. Ouders denken vaak dat als ze hun puber meer complimenten geven, hem meer prijzen, hij meer zelfvertrouwen zal krijgen en zijn problemen vanzelf overgaan. Overigens heeft een puber veel behoefte aan complimenten, blijf dat vooral doen. Bij pubers die onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag vertonen gaan daardoor echter de problemen niet over.

Schat het op de juiste waarde.

Denkpatroon over zelfvertrouwen

Veel pubers met wie ik heb gewerkt, hebben een geweldig zelfvertrouwen over hoe ze hun ouders kunnen manipuleren. Ze voelen zich daar groot bij. Ze voelen zich geweldig als ze vertellen hoe ze leraren manipuleren of hoe ze anderen kunnen pesten of de boel aan het 'schijten' kunnen brengen. In die situaties hebben ze veel zelfvertrouwen. Maar dat gaat helemaal niet over zelfvertrouwen. Het gaat erover dat uw puber niet heeft geleerd hoe hij de dingen moet doen die hij moet doen. Dus voelt hij zich niet volledig, niet compleet.

Mijn puber is gediagnostiseerd.

Denkpatroon over stoornissen

Hoe zit het dan met de pubers die uitdagingen hebben, zoals leerproblemen, ADHD, ODD, ADD, bipolaire stoornis? Zij hebben een neurologisch probleem, een handicap of stoornis. Is dat niet een totaal ander probleem?

Als een puber leerproblemen heeft of er zijn neurologische afwijkingen of hij is mishandeld als kind en uit huis geplaatst, dan heeft hij emotionele problemen en dat zal hij uitstralen. Hij reageert dat af met moeilijk gedrag, omdat bij hem de vaardigheid ontbreekt om ermee om te gaan. Als deze pubers niet leren hoe ze kunnen functioneren in de samenleving, als ze niet leren hoe ze met autoriteit om kunnen gaan, dan zullen zij meer problemen ervaren van hun stoornis dan als ze hun diagnose positief inzetten.

Ik heb tien jaar in een justitiële jeugdinstelling gewerkt. Veel pubers hadden ADHD, ODD, ADD en stemmingswisselingen. Ook waren velen van hen mishandeld. En toch moesten ook zij leren om te gaan met zichzelf en met de maatschappij om hen heen. De rechter zal echt niet zeggen: 'Oh, je hebt ADHD, dan mag je slaan, je hebt een leerstoornis, dan is het prima dat je inbreekt.' Dat maakt voor de maatschappij geen verschil. De rechter gaat niet zeggen dat een neurologische afwijking goedmaakt dat je dan je vriend of vriendin bont en blauw slaat.

Ik denk dat pubers met dergelijke stoornissen de sturing juist meer nodig hebben dan wie dan ook. Mede omdat er door de diagnose al een soort excuus of verontschuldiging voor hen is gemaakt. Zij ontwikkelen iets wat wel 'aangeleerde hulpeloosheid' wordt genoemd. 'Ik heb ADHD dus ik maak geen huiswerk.'

Ik heb eens gehoord dat een puber werd opgepakt voor een delict dat hij had gepleegd en tegen de agent zei: 'Ik kan er niets aan doen, ik heb ADHD.' Ik denk dat het voor de ouders een eye-opener is geweest om hun puber dat te horen zeggen. Trouwens, deze puber heeft denk ik van hen geleerd om dat te zeggen. Waarschijnlijk hebben zij op zijn school gezegd dat hij ADHD heeft en het niet kan helpen dat hij tegen zijn leraar schreeuwt. 'Hij heeft ADHD en kan er niets aan doen dat hij zijn huiswerk niet maakt.' 'Hij heeft ADHD en kan het niet helpen dat hij de boel verstoort.' Deze puber heeft zich dat eigengemaakt en is dat gaan gebruiken. Zijn zelfbeeld was: 'Ik heb ADHD, dus ik kan het niet helpen dat ik jou terroriseer.' Dat is natuurlijk onzin.

Doel van zelfbescherming

Ik denk dat het belangrijk is te begrijpen dat onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag niet wordt veroorzaakt door een laag zelfbeeld. Het veroorzaakt een laag zelfbeeld. Het gedrag is vervanging om te compenseren wat hij niet kan. Het gedrag geeft

Hoofdstuk 1 Waarom reageert mijn puber op deze manier?

hem een soort bescherming om de vaardigheden die hij nodig heeft niet te hoeven leren. Het is ook geen teken van een mentale stoornis. Er komen veel ouders in mijn praktijk die zich zorgen maken of er een mentale stoornis is. Is mijn puber bipolair? Is mijn puber hyperactief, heeft hij ADD? Heeft hij ODD? Het lijkt er soms op dat als er een stoornis is er een soort eureka-gevoel ontstaat. Zo van, gelukkig mijn puber heeft stemmingswisselingen. Maar dat feit op zich betekent niets. Het is een medische diagnose die bepaalde gedragingen beschrijft. Wat u bij die diagnose echter niet wordt verteld, is dat deze pubers nog steeds moeten leven volgens de algemeen geldende regels die er zijn in uw gezin en in de maatschappij. Pubers met stemmingswisselingen moeten nog steeds leren dat ze zich op school moeten houden aan het gezag, omdat ze het anders niet gaan redden. Deze pubers moeten net als iedereen leren hoe ze een baan kunnen behouden. Als er bij uw puber een diagnose wordt gesteld, krijgt hij wellicht speciale aandacht als hij minderjarig is. Wordt hij echter meerderjarig en hij gaat van school en hij heeft niet geleerd hoe hij zijn moeilijkheden kan compenseren, dan zal hij een leven van moeilijk gedrag hebben, met alle eventuele gevolgen van dien.

Duidelijkheid over stoornissen

Stoornissen zijn geen excuus voor slecht gedrag. Ik denk dat het belangrijk is dat ouders leren zien dat slecht gedrag niets heeft te maken met een stoornis. Het onvoldoende om weten te gaan met de stoornis kan wel slecht gedrag tot gevolg hebben. Er lijkt in ons land een verschuiving plaats te vinden waarin stelen, liegen en bedriegen vaak worden gezien als onderdeel van een stoornis. Er wordt nog al eens gezegd: 'Dit is niet echt anti-sociaal gedrag, dit is een mentale stoornis.' Er zijn legio onderzoekers die willen dat het strafrecht wordt aangepast voor pubers met een mentale stoornis. Daar valt wel wat voor te zeggen, maar zolang dat nog niet het geval is wil ik anti-sociaal gedrag als een symptoom zien. Als dat wat we zien: het gedrag waardoor uw puber in de problemen komt.

Uw puber kan iets stelen omdat hij een stoornis heeft of omdat hij hebberig is. Het maakt niet uit, de wet verandert niet, uw puber steelt iets. En als uw puber niet leert hoe hij niet moet stelen dan heeft hij grote problemen in zijn leven. Uw puber kan zijn brusjes slaan omdat hij ADHD heeft, omdat hij op de computer wil. Het maakt niet uit. Als hij mensen slaat om problemen op te lossen, dan heeft hij uiteindelijk een groot probleem. Dus ik denk dat u, door te zeggen dat het komt door de stoornis, op een verkeerde manier kijkt naar hoe u uw puber kunt helpen. Onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag is geen teken van een stoornis, het is een teken van niet weten hoe een probleem op te lossen en de onmogelijkheid zichzelf onder controle te houden.

De waarom-val

Pubers zijn erg opmerkzaam en scherp. Zij zullen het snel merken als ouders het gevoel hebben dat het allemaal hun fout is. Dat zal een puber zijn ouders dan ook snel voor de voeten gooien.

Pubers trainen hun ouders dat het hun schuld is. Het is niet alleen zo dat ze dat gevoelsmatig oppakken. We proberen iets te doen en we doen gewoon het beste wat we kunnen, we denken dat we ze helpen en creëren daarmee de val waar we drie jaar later zelf intrappen.

Een van de vallen die we creëren is de WAAROM-val. We vragen pubers waarom ze iets hebben gedaan. Daarmee geven we ze de kans om excuses en verontschuldigen te verzinnen. Als u uw puber vraagt waarom hij iets heeft gedaan, vraagt u eigenlijk: 'Wie geef je hier de schuld van?' 'Wat is jouw excuus hiervoor?' Vervolgens geeft uw puber die excuses of geeft hij iemand de schuld en accepteren we dat. Als uw puber op een later tijdstip weer iets doet, gebeurt er het volgende. Vanuit zijn perspectief hoeft hij alleen maar te zoeken naar iemand die hij de schuld kan geven. Een excuus bedenken en hij kan weer gaan. En ouders zijn de beste doelen om de schuld te geven. Bijvoorbeeld: 'Als jij niet zo naar mij had gekeken dan had ik niet geschreeuwd, jij schreeuwde tegen mij en daarom trapte ik tegen de deur.' Of ze geven de brusjes de schuld of de computer die te langzaam werkt. Het is altijd iemand zijn fout. Ze zijn altijd het slachtoffer van iets of iemand anders. Ouders gaan dan denken: 'Heb ik te hard geschreeuwd?' 'Ben ik te hard voor hem?' 'Hij zegt altijd dat ik te veel van hem verwacht, zou dat zo zijn?' 'Moet ik zijn kamer dan maar laten stinken?' 'Moet ik het dan toestaan dat hij zijn brusjes slaat?' Ze zijn getraind door hun puber. Ze denken dat er iets verkeerd is met henzelf. En veel ouders die niet de technieken kennen om daarmee om te gaan, trappen in die val. Dan ontstaat er een punt waarop uw puber u en zijn omgeving van alles de schuld geeft.

Doel van *De Duurzame Verandering*

De Duurzame Verandering is gemaakt om u te leren op een gezonde manier met bovenstaande problemen om te gaan. Door u de technieken te leren waarmee u uw puber vaardigheden aanleert om problemen op te lossen, zult u zich minder schuldig voelen. Dit boek is gemaakt voor ouders, maar ik raad u aan dit boek ook aan uw puber te laten lezen. Daarmee leert hij iets over zichzelf en leert hij begrijpen wat hij doet. Maar de focus ligt natuurlijk op u als ouder. Zodat u leert om uw puber op een gezonde manier op te voeden en te laten uitgroeien tot een gezonde volwassene. En om hem andere manieren te leren om zijn problemen op te lossen, anders dan pesten, schelden of destructief gedrag naar anderen. Ik heb *De Duurzame Verandering* geschreven, omdat ik hoop u iets te kunnen aanreiken waarmee uw schuldgevoel zal afnemen. Ik wil u graag andere manieren laten zien om met het gedrag van uw puber om te gaan. Manieren die meer effect hebben. U probeert andere manieren en vervolgens is het aan uw puber daar wat mee te gaan doen. Het is aan uw puber om zich de vaardigheden eigen te maken die hem leren omgaan met het leven. En het is aan u, de ouders, om uw puber dat te leren. We lijken de essentie van leren te zijn kwijtgeraakt in onze samenleving. En die essentie is, als ik jou de kans geef om iets leren, dan is het jouw verantwoordelijkheid om het op te pakken. Het kan dus niet zo zijn dat u uw puber aanleert hoe hij zich moet gedragen en dat hij dan met iets anders komt, waardoor u weer iets moet verzinnen om daarop te reageren. Veel van deze pubers zijn gevrijwaard van de verantwoordelijkheid om te leren. Dat is niet de manier waarop onze wereld in elkaar steekt. Ik heb de verantwoordelijkheid, als trainer, u te leren, u hebt de verantwoordelijkheid, als ouder, om op te voeden, uw puber heeft de verantwoordelijkheid zich die opvoeding eigen te maken.

Er bestaat zoiets als goed-genoeg-ouders. Een goed-genoeg-ouder zit niet de hele nacht te wachten op zijn puber, gebruikt geen geweld tegen zijn puber enzovoort. Als ze hun gezin ondersteunen dan zijn ze goed genoeg. Ze hoeven geen miljoenen te verdienen. Ik denk dat *De Duurzame Verandering* is gemaakt voor goed-genoeg-ouders. En die maken wel eens fouten, trappen wel eens in een val, en doen wel eens iets fout. De meeste ouders met wie ik werk zijn op veel manieren goed-genoeg-ouders. Ze hebben alleen geleerd hoe ze emotioneel kunnen worden afgeperst door hun puber of ze hebben zichzelf toegestaan in valkuilen te stappen. Bijvoorbeeld als uw puber tegen u zegt dat hij zich beter zal voelen als u iets voor hem doet. Of 'al mijn vrienden hebben Nike's ik moet ook Nike's anders hoor ik er niet bij'. Of 'mijn puber leert niet, wat doet de school?'. Dat wil niet zeggen dat er geen scholen zijn die niet genoeg doen, maar daar moet u dan met de school over praten en niet met uw puber.

Voordat we het duurzame proces ingaan, kijken we naar de strategieën en de praktijk van pubers die onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag vertonen.

Doel van observeren

Op de eerste plaats is het voor ouders erg belangrijk om elke strategie van hun puber te kennen om in staat te zijn zijn problemen goed te zien en te beoordelen. Vervolgens is het belangrijk dat u zich realiseert dat het strategieën zijn die uw puber laat zien en dat het dus geen stoornis van hem is. Het is overigens niet altijd een bewuste keus van uw puber om de strategieën die hij laat zien in te zetten. Vaak is zijn manier van handelen het enige wat hij kent. Er zijn strategieën die horen bij respectloos, onuitstaanbaar en gewelddadig gedrag. Het is erg belangrijk om deze strategieën te herkennen zodat u een oplossing kunt bepalen. Als u het probleem niet kunt omschrijven, kunt u namelijk geen oplossing bedenken.

Als ik naar de dokter ga en zeg dat ik griep heb en de dokter onderzoekt me en zegt dat ik een hernia heb, dan is zij niet in staat om me te helpen. Het is dus erg belangrijk hoe we het probleem beoordelen, definiëren. Het probleem is de weg naar de oplossing. In dit geval moeten we heel nauwkeurig het probleem uit elkaar rafelen zodat we heel precies begrijpen hoe uw puber reageert. Zodat u gaat zien dat het problemen zijn die kunnen worden verholpen. De ontrafelde stukjes zijn dingen waar u iets aan kunt doen. Het zijn dingen waar uw puber iets mee moet doen als hij verder wil komen in zijn leven.



Hoofdstuk 1 Waarom reageert mijn puber op deze manier?

Denkpatronen, doelen en strategieën

U heeft als persoon verschillende rollen. Als ik naar mezelf kijk, ben ik vrouw, dochter, moeder, partner, vriendin, ondernemer, collega en waarschijnlijk nog meer. Uw rol als ouder is een belangrijke. De opvoederrol. Deze is voor u wellicht duidelijk. U bent de ouder, dus u bent de opvoeder. Een puber die onuitstaanbaar, gewelddadig, opstandig, intimiderend, respectloos en misleidend gedrag vertoont, zet u veelal graag in een andere rol of meet zichzelf een rol aan waar een bepaald denkpatroon bij hoort. Een denkpatroon dat niet klopt. Hieronder zet ik de denkpatronen, doelen en strategieën erg zwart-wit neer. Het is niet de bedoeling uw puber negatief neer te zetten, het is de bedoeling dat u, als ouder, een scherp beeld krijgt van wat uw puber laat zien.

Denkpatroon Puber 'Ik kan er niets aan doen.'

Doel Puber Verantwoordelijkheid uit de weg gaan

Strategie Puber Slachtoffer

De meest gebruikte strategie van pubers met gedragsproblemen is de slachtofferrol. Deze pubers zien zichzelf als een slachtoffer van elke situatie. Ze verwerpen het idee dat zij hierin een aandeel hebben. U stelt ze een vraag en ze hebben altijd een zielig verhaal. Een deel van dat zielige verhaal is dat ze iets of iemand de schuld geven. Als u zich slachtoffer voelt, dan geeft u anderen de schuld. Als u zich slachtoffer voelt, heeft u een zielig verhaal. Deze pubers blijven in hun zielige verhaal hangen, ze geven de leraar de schuld, de politie, ze geven altijd anderen de schuld. Wat ze leren, als ze hun zielige verhaal lang genoeg volhouden, is dat ze niet verantwoordelijk kunnen worden gehouden. Dit zijn pubers tegen wie u moet zeggen dat ze niet het slachtoffer zijn maar dat zij verantwoordelijk zijn voor hun eigen aandeel in een bepaalde situatie. Dus u zegt: 'Luister, jij bent niet het slachtoffer van je huiswerk, jij bent degene die zijn huiswerk moet maken, waar is het?' Wat ik ouders altijd probeer uit te leggen, is dat er een zielig verhaal is en een gedragsverhaal. En het zielige verhaal gaat altijd over uw puber zelf. Het gedragsverhaal is wat uw puber anderen aandoet. We moeten ons focussen op het gedragsverhaal, niet op het zielige verhaal. Als onze pubers zichzelf als slachtoffer zien en een zielig verhaal hebben, dan geeft hun dat de rechtvaardiging om anderen tot slachtoffer te maken. In hun beleving hebben ze daar recht op. Dat is een deel van het probleem van uw puber. Door te focussen op het zielige verhaal, geef je hun het recht anderen pijn te doen.