

Fluitend

Knallende ruzies, onbegrip, verdriet en ellende. De puberteit is vaak een lastige periode voor ouders en kinderen. Binnenkort gaat de training CHOICE van start, om zonder kleerscheuren deze levensfase door te komen.

door **Vikkie Bartholomeus**

Ze zitten vaak met hun handen in het haar, uitzichtloos, totaal vastgelopen. Het is zelfs wel eens voorgekomen dat een wanhopige moeder tijdens een intakegesprek zei: „Als mijn kind nu dood neervalt, zou ik er geen probleem mee hebben.” Terwijl het kind er naast zat nota bene.

De puberteit kan een pittige periode zijn voor puber en ouders. Een op de twintig kinderen heeft dusdanig grote psychosociale problemen dat hulp noodzakelijk is. Van depressie tot agressie, van spijbelen tot weglopen.

„Ouders weten het soms niet meer. Hoe moet ik mijn kind ondersteunen? Hoe moet ik mijn kind grenzen stellen? We zien vaak dat pubers het leven van hun ouders domineren. Opvoeden is het moeilijkste wat er is, maar er is geen school voor ouders.”

Jooske Kool uit Ulestraten is bewegingsexpressietherapeut. Haar ervaring in de hulpverlening en kinder- en jeugdpsychiatrie verwerkte ze bijna vijftien jaar geleden in de training *Ho, tot hier en niet verder...!* Het bijbehorende boek is inmiddels een bestseller, duizenden basisschoolkinderen hebben de training doorlopen. Binnenkort wordt gestart met een pilot voor pubers, onder de naam CHOICE. Kool geeft de pilot samen met maatschappelijk werker Roos Verhaegen, die gespecialiseerd is in psychosociale weerbaarheid.

Ze zijn er van overtuigd dat er een grote behoefte is aan de trainingen; meer en meer pubers raken in de problemen. Kool: „Scholen worden steeds groter, kinderen krijgen steeds minder ruimte om te laten zien wie ze echt zijn. Niet iedereen kan goed in het ga-reel functioneren. Er zijn jongeren die het gewoon niet redden.” De veranderende maatschappij helpt niet echt. Het tempo ligt

hoog, er is weinig rust, werkende ouders hebben vaak nauwelijks *quality time* met hun kinderen. „Jongeren worden overspoeld met een enorme bulk informatie. De hele wereld ligt via radio, televisie en internet aan hun voeten. Dat is heel prettig, maar je moet wel keuzes kunnen maken.” Met het oprukken van de computer worden sociale vaardigheden minder geoefend in *real life*.

Voeg daar nog het ingewikkelde puberbrein aan toe. De hersenen ontwikkelen zich nog tot het 25ste jaar. Een puber kan al heel volwassen lijken, maar bepaalde functies zijn gewoonweg nog onderontwikkeld. Zoals het vermogen om analytisch te denken, te plannen, vooruit te zien. „Een puber leeft heel erg 'in het moment'. En het emotionele deel in de hersenen staat continu op 'rood'. Daar komen al die heftige reacties uit voort.”

De essentie van CHOICE is dat niet alleen de pubers in training gaan, maar ook de ouders. Niet meer dan logisch, vinden Kool en Verhaegen. Ouders en kinderen beïnvloeden elkaar enorm. Het is essentieel dat ouders niet alleen het gedrag van hun kinderen leren begrijpen, maar ook beseffen wat de invloed van hun eigen handelen is. De sessies bestaan uit bewegingsspel en groepsgesprekken. „Bewegen, doen, ervaren en stilstaan bij de effecten van wat je doet.” Voor de ouders zijn er vijf sessies, voor de pubers twaalf. Tijdens de bijeenkomsten worden thema's behandeld als: beter omgaan met jezelf en de ander. Jezelf zien en 'zijn' zoals je bent. Keuzes leren maken om goed voor jezelf te zorgen. De training eindigt met een gezamenlijke bijeenkomst. Kool: „CHOICE is geen trukendoos, maar je doorbreekt een vicieuze cirkel, dringt door tot de kern van het gezin.”

Is een lastige puber wel te bewegen tot bewegingsspel en groepsgesprekken? Jazeker, vindt Roos Verhaegen. „Als ze echt last krijgen van hun gedrag, zijn ze zeer gemoti-



door de **PUBERTEIT**



De training 'Ho, tot hier en niet verder' voor basisschoolleerlingen is al vijftien jaar een succes. Binnenkort gaat de pubertraining CHOICE van start, voor pubers én hun ouders.

veerd. Als ze van school afmoeten, of gaan hyperventileren en flauwvallen. Als de nood hoog wordt, beseffen ze dat ze iets moeten ondernemen. Ze kunnen toch niet in een-

zaamheid door naar volwassenheid?" De reacties op de trainingen bij basisschoolkinderen zijn erg positief, stellen Kool en Verhaegen. Ze zijn er van overtuigd dat de me-

thode ook voor pubers effectief is. Al zal de puberteit in de meeste gezinnen nooit volledig vlekkeloos verlopen. Kool: "Ouders moeten waarderen dat kinderen zich tegen hen

afzetten. Want dat is de enige manier van een puber om zelfstandig te worden."

www.uiteigenbeweging.nl

'Onze **ZOON** straalt weer'

Dat er iets mis met hem was, was duidelijk. Maar ze konden er maar geen grip op krijgen. Hij kreeg steeds minder vriendjes, speelde de baas, had weinig inlevingsvermogen, driftbuien, presteerde slecht op school. Een heel gevoelig jongetje. Dat hij moeilijk uit zijn woorden kwam, maakte het er niet gemakkelijker op. De ouders van Michiel uit Beek - die in het echt een andere naam heeft - konden lastig peilen wat er bij hun zoon speelde. "Hij worstelde enorm met zichzelf, maar we konden hem niet bereiken. Wat was er aan de hand? En wat moesten we doen?" In groep acht liep het spaak; Michiels gedrag op school werd onacceptabel en thuis daagde hij zijn ouders tot het uiterste uit. Via Michiels leraar kwamen ze terecht

op de cursus *Ho, tot hier en niet verder*. "Vanaf toen is het als een speer gegaan", zegt zijn moeder. "Hij vond het geweldig om naar de cursus te gaan. Er waren kinderen die hem begrepen, die het zelf ook lastig hadden. Respect was de rode draad. Niemand is meer of minder."

Al snel zien zijn ouders zijn gedrag veranderen. "Hij wist niet alleen zijn eigen grenzen beter aan te geven, maar bekommerde zich ook om de ander. Hij zei opeens: 'Mam ik hou van je' of 'neem jij maar die laatste pannenkoek'. We zagen steeds meer positieve signalen." En ook naar de rol van de ouders werd kritisch gekeken. "Dat is de kracht van de training. Hier werd ons geleerd dat we vanuit het kind moeten redeneren. Dat ons gedrag soms bijdroeg aan de problemen. Dat was soms best con-

fronterend. Wij waren bijvoorbeeld veel te ongeduldig met hem." De ouders van Michiel deden ook mee aan groepssessies. "Aanvankelijk waren we terughoudend. Problemen met je kind bespreken met wildvreemden? Maar deze mensen waren natuurlijk allemaal uiterst betrokken. Je deelt je grootste zorg: je kinderen. Het is goed om hulp te zoeken, er is niets om je voor te schamen." Michiel zit inmiddels in 4 havo en het gaat goed. "Wij zijn echt laaiend enthousiast. Hij zit lekker in zijn vel. We hebben nu een puber in huis die gewoon praat, we zijn in gesprek met hem. Het is nog steeds een kind dat heel erg zijn eigen gang gaat, maar hij voelt zich daar prettig bij. Onze zoon straalt weer en dat is een kostbaar geschenk waar we enorm dankbaar voor zijn."

