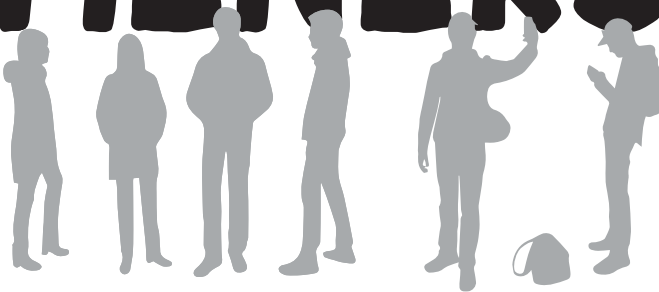


# OMGAAN MET TIENERS



**EEN KUNST APART**



**ROSS CAMPBELL**

AUTEUR VAN DE KUNST VAN OUDERLIEFDE

OMGAAN MET TIENERS... EEN KUNST APART

Copyright © 1981, 1993 by Victor Books/SP Publications, Inc.  
Chariot Victor Publishing, 4050 Lee Vance View, Colorado Springs,  
Colorado 80918 U.S.A.

Oorspronkelijke titel: How to Really Love Your Teenager

Copyright © 1999 Nederlandse uitgave: Gideon

Auteur: Ross Campbell

Vertaling: Arthur de Bruin

Omslagontwerp: Arjen Niezen

Jaar van uitgave: december 2000

9e druk: november 2022

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland

ISBN 978-90-5999-172-9

Nur 707

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar  
gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm  
of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

No part of this work may be reproduced in any form by print,  
photoprint, microfilm or any other means without  
written permission of the publisher.

# INHOUD

## Voorwoord 7

1. Tieners: kinderen in een overgangsfase 9
2. Het gezin 17
3. Onvoorwaardelijke liefde 29
4. Gerichte aandacht 39
5. Oogcontact en lichamelijk contact 55
6. Zelfbeheersing van de ouder 65
7. Boosheid bij tieners 75
8. Van ouderlijk gezag naar zelfstandigheid 97
9. Depressiviteit bij pubers 117
10. Help je tiener in intellectueel opzicht 131
11. Help je tiener in geestelijk opzicht 139
12. De adolescent: de oudere puber 157

## Voorwoord

Het is vandaag de dag een hele opgave om je tiener heeldheids door de puberteit heen te loodsen. De meeste ouders hebben er dan ook de handen aan vol. In bijna alle opzichten gaat het steeds slechter met tieners. Het aantal zelfmoorden is zo sterk gestegen, dat het in de Verenigde Staten inmiddels de op één na belangrijkste doodsoorzaak is van jongeren tussen de veertien en de twintig jaar. De afgelopen jaren zijn de schoolprestaties teruggelopen. Drugsgebruik, jeugdcriminaliteit, tienerzwangerschappen, geslachtsziekten en gevoelens van hopeloosheid komen in toenemende mate voor. Deze ontwikkeling tekende zich het eerst af in de Verenigde Staten, maar krijgt nu ook Europa in haar greep.

Wat is er aan de hand? De voornaamste oorzaak van deze problemen is dat ouders vaak niet precies weten hoe ze het beste met hun tieners kunnen omgaan. De meesten van hen hebben een onjuist beeld van de puberteit en weten niet wat ze van hun kinderen kunnen verwachten. En hoewel ze echt van hun tieners houden, weten veel ouders niet hoe ze die liefde zo kunnen uiten dat hun kind zich ook geliefd en aanvaard vóelt. Maar ouders die hun tieners echt willen geven wat zij nodig hebben, kunnen het leren.

Het is mijn ervaring dat ouders die de principes van dit boek toepassen, er goed in slagen hun tieners te helpen betrouwbare en verantwoordelijke volwassenen te worden.

Het materiaal in dit boek is voor een deel gebaseerd op mijn

eerste boek, *De kunst van ouderliefde*.<sup>1</sup> Maar omdat de behoeften van tieners complexer zijn dan die van jongere kinderen, moeten we de basiswaarheden anders toepassen.

Wanneer je de ideeën uit dit boek gebruikt om op een geëdegen en evenwichtige manier met je tiener om te gaan, zul je tot je verrassing merken hoe fijn het is om je tiener te laten merken dat je echt van hem<sup>2</sup> houdt.

Ter illustratie heb ik veel voorbeelden gebruikt uit mijn eigen ervaring en herinnering. Om mijn cliënten te beschermen, zijn de namen en omstandigheden gewijzigd.

---

1. Uitgegeven door Uitgeverij Gideon, Hoornaar 1985.  
2. Wanneer in dit boek *hij*, *hem* of *zijn*, wordt gebruikt, als het over de tiener gaat, mag je ook *zij* of *haar* lezen.

## Tieners: kinderen in een overgangsfase

“Ik kan niet geloven dat ze dit gedaan heeft,” zei mevrouw Brown, toen ze samen met haar echtgenoot in mijn spreekkamer zat om hun pijnlijke verhaal te vertellen. “Debbie was zo’n goed meisje. Ze was altijd tevreden en nooit lastig. Volgens mij hebben we haar alles gegeven wat ze nodig had: kleren, een fijne kerk, een stabiel gezin. Waarom zou ze zich van het leven willen beroven? Hoe is ze ertoe gekomen om al die pillen in te nemen? Wilde ze echt dood of was het alleen maar een schreeuw om aandacht? Ik weet het niet meer. Ze is zo haatdragend en stuurs de laatste tijd! Ik krijg geen contact met haar en zij wil niet met mij praten. Het enige wat ze wil, is in haar eentje op haar kamer zitten. En ze haalt verschrikkelijk slechte cijfers.”

Met gebogen schouders en droevige ogen zat mevrouw Brown in haar stoel. Toen ze me wat meer vertelde over de problemen van haar dochter, merkte ik dat zij zelf net zo eenzaam en in de war was als Debbie. Zij was typisch iemand die niet weet hoe je aan een tiener moet laten zien dat je van hem houdt.

“Wanneer hebt u deze veranderingen in Debbie voor het eerst opgemerkt?” vroeg ik.

“Een jaar of twee, drie geleden,” antwoordde mevrouw Brown. “Maar het ging zo geleidelijk, dat we tot voor kort niet door hadden dat er iets mis was. Even denken. Ze is nu vijftien. In de laatste maanden van de basisschool merkten

we dat ze nergens meer zin in had. Het begon op school. Ze haalde steeds lagere cijfers. Eén van de leerkrachten, mevrouw Collins, klaagde erover dat Debbie zo vaak wegdroomde en niet meer meedeed in de klas. Ze maakte zich zorgen over haar. Hadden we maar naar mevrouw Collins geluisterd. Ze is een goede onderwijzeres.

Daarna kreeg Debbie steeds minder zin in het leven. Ze stopte met dingen die ze eerst leuk vond. Ze had nergens meer interesse voor, zelfs niet voor de kerk. Ze begon haar vrienden uit de weg te gaan en trok zich meer en meer terug. Ze zei ook steeds minder.

Het werd nog erger, toen ze van de basisschool af was. Ze had helemaal geen contact meer met haar vaste vriendinnen en trok steeds meer naar probleemkinderen toe. Haar gedrag werd slechter, naarmate ze meer op haar nieuwe vriendinnen ging lijken. Door hen raakte ze telkens in de problemen, heel erg in de problemen. . .”

“We hebben echt alles geprobeerd,” ging mevrouw Brown verder. “Eerst hebben we haar een pak slaag gegeven, daarna hebben we haar bepaalde vrijheden ontnomen. Ze heeft huisarrest gehad. Als ze zich goed gedroeg, hebben we haar beloond. We hebben met iedereen gepraat die maar raad kon geven. Volgens mij hebben we er alles aan gedaan. Is Debbie nog te helpen?”

“We zijn de wanhoop nabij,” vulde meneer Brown aan. “Hebben we er als ouders zo weinig van terecht gebracht? We hebben echt ons best gedaan. Of is het soms erfelijk? Heeft het misschien een lichamelijke oorzaak? Moeten we een bloedonderzoek laten doen, of een hersenscan? Zouden vitamines en mineralen iets uithalen? We houden zoveel van Debbie, dr. Campbell. Wat kunnen we eraan doen? Is het een hopeloze zaak?”

Nadat haar ouders waren vertrokken, maakte ik kennis met Debbie. Ze was een knap meisje. Hoewel ze onmiskenbaar in-

telligent was, had ze er moeite mee om duidelijk te spreken. Meestal zei ze niet veel meer dan “mm-mmm”. Debbie reageerde niet zo spontaan en enthousiast als meisjes van vijftien jaar gewoonlijk doen. Ze was duidelijk niet gelukkig en het viel niet mee om contact met haar te krijgen.

Maar toen ze zich op haar gemak begon te voelen, sprak Debbie meer vrijuit en kregen we oogcontact. Door haar houding en woorden liet ze merken dat ze geen interesse meer had in de dingen die ze vroeger belangrijk vond. Ten slotte zei ze: “Het doet er allemaal niet meer toe. Niemand geeft om mij en ik geef ook nergens meer om. Wat maakt het ook uit?”

In de loop van het gesprek werd duidelijk dat Debbie leed aan een kwaal die bij tieners steeds vaker voorkomt: depressiviteit. Ze was zelden tevreden met zichzelf of met het leven. Jarenlang had Debbie verlangd naar een fijne en vertrouwelijke relatie met haar ouders, maar de afgelopen maanden had ze de hoop opgegeven. Ze ging steeds vaker met leeftijdgenoten om, in de hoop dat die haar met meer liefde zouden aanvaarden, maar in plaats daarvan werd ze nog ongelukkiger.

Helaas staat Debbie model voor veel tienermeisjes. Toen ze jonger was, leek ze gelukkig en tevreden. In die tijd was ze een meegaand kind dat weinig eisen stelde aan haar ouders, leraren of andere mensen. Daarom had niemand door dat ze zich door haar ouders niet echt geliefd en geaccepteerd voelde. Hoewel haar ouders veel van haar hielden en echt om haar gaven, voelde Debbie zich niet echt geliefd. Natuurlijk, met haar verstand wist ze wel dat haar ouders van haar hielden en om haar gaven; ze zou nooit hardop hebben gezegd dat het niet zo was. Maar Debbie had niet dat kostbare en allesbepalende gevoel dat iemand je volkomen en onvoorwaardelijk liefheeft en accepteert.

Dit is moeilijk te begrijpen, omdat Debbie's ouders van hun dochter hielden en zo goed mogelijk voor haar zorgden. Ze hadden geprobeerd om alles toe te passen wat hun was geleerd en ze hadden de raad van deskundigen opgevolgd. Hun onderlinge



relatie was goed en stabiel, ze hielden van elkaar en behandelden elkaar met respect.

Desondanks hadden vader en moeder Brown, net als veel andere ouders, problemen met het opvoeden van hun tienerdochter. Ze begrepen niet hoe ze haar op een goede manier konden begeleiden bij haar groei naar volwassenheid. Nu de druk op gezinnen dagelijks toeneemt, hebben we de neiging om ontmoedigd, verward en pessimistisch te worden. Een groeiend aantal echtscheidingen, financiële problemen, de teruglopende kwaliteit van het onderwijs en de gezagscrisis zorgen ervoor dat we emotioneel steeds meer onder druk komen te staan. Omdat er tegenwoordig op lichamelijk, emotioneel en geestelijk gebied veel van ouders wordt gevergd, is het steeds moeilijker om goed voor tieners te zorgen. Ik geloof dat kinderen, en in het bijzonder tieners, het meest te lijden hebben van de moeilijke tijd waarin we leven. Tieners zijn de kwetsbaarste mensen in onze maatschappij. Als ze ergens behoefte aan hebben, dan is het aan liefde.

Debbies ouders hebben hun opvoedingstaak serieus genomen en haar naar beste kunnen opgevoed, maar toch ging er iets mis. Zoals we al zagen, had Debbie niet het gevoel dat haar ouders van haar hielden. Lag dat aan hen? Was het hun schuld? Ik geloof van niet. Ze hebben altijd van Debbie gehouden, maar wisten niet hoe ze die liefde moesten tonen. Zoals de meeste ouders wisten ze zo ongeveer wat een kind nodig heeft: bescherming, onderdak, voedsel, kleding, onderwijs, begeleiding, liefde. Dit hebben ze haar allemaal gegeven, op één ding na: onvoorwaardelijke liefde.

### **Tieners zijn nog kinderen**

Tieners zijn kinderen in een overgangsfase. Het zijn geen jongvolwassenen. Ze hebben dezelfde behoeften als andere kinderen, ook op emotioneel gebied. Eén van de grootste fouten

die ouders, leraren en anderen tegenover pubers maken, is dat ze hen beschouwen als volwassenen-in-de-dop. Veel mensen die met tieners te maken hebben, gaan voorbij aan het feit dat zij een kinderlijke behoefte hebben aan liefde en acceptatie. Tieners willen dat we voor hen zorgen en laten merken dat we echt om hen geven.

Er zijn tegenwoordig zoveel tieners die het gevoel hebben dat niemand om hen geeft. Daardoor kampen velen van hen met gevoelens van wanhoop, hulpeloosheid, minderwaardigheid en zelfverachting.

Tieners worden soms de “apathische generatie” genoemd. Die apathie is slechts de buitenkant; van binnen zitten ze vol woede en verwarring. Hoe dat komt? Omdat zoveel tieners naar zichzelf kijken door een donkere bril: ze voelen zich waardeloos en niet gewaardeerd. Zo'n zelfbeeld ontstaat vanzelf, wanneer kinderen niet ervaren dat iemand van hen houdt en om hen geeft.

Twee beangstigende gevolgen van deze apathie zijn depressiviteit en rebellie tegen elke vorm van gezag. Apathische tieners worden een gemakkelijke prooi voor gewetenloze mensen die jongeren misbruiken voor hun eigen doeleinden. Ze staan open voor de invloed van autoritaire types die zelf in opstand komen tegen het bevoegd gezag. Steeds meer wordt in onze maatschappij het gezag ondermijnd. Dragere van gezag worden steeds minder gerespecteerd. Dit vormt een reële bedreiging voor de democratische samenleving, waarin veiligheid gebaseerd is op vertrouwen en persoonlijke verantwoordelijkheid. Verderop zullen we bespreken, hoe we apathie bij tieners kunnen voorkomen en hoe we een gezonde, levenslustige en creatieve houding kunnen bevorderen.

## **De invloed van het gezin**

In de wereld van vandaag is het een zware taak om tieners

op te voeden. Een belangrijke reden is dat tieners het grootste deel van hun tijd worden beïnvloed door leraren, leeftijdgenoten, burens en televisiepersoonlijkheden. Veel ouders denken dat hun inspanningen weinig uithalen, omdat ze slechts een beperkte invloed kunnen uitoefenen op hun tiener. Maar het tegendeel is waar. Uit onderzoek blijkt dat het gezin nog steeds de grootste invloed heeft. Meer dan wat ook bepaalt het gezin hoe gelukkig, geborgen en stabiel een tiener is; hoe hij omgaat met volwassenen, leeftijdgenoten of kinderen; hoeveel zelfvertrouwen hij heeft en hoe hij reageert op nieuwe of onbekende situaties. Ook al is er veel in het leven van een tiener dat zijn aandacht afleidt, het gezin heeft nog steeds de grootste invloed op zijn leven.

Een tiener mag dan misschien groter, intelligenter, sterker of op een andere wijze beter zijn dan zijn ouders, hij is emotioneel nog steeds een kind. En hij heeft het nog steeds nodig dat zijn ouders hem liefhebben en aanvaarden. Zonder de onvoorwaardelijke liefde en aanvaarding van zijn ouders kan hij niet optimaal functioneren of het beste uit zichzelf halen.

Er zijn relatief weinig tieners die het geluk hebben dat ze zich zo volkomen geliefd en aanvaard voelen. Natuurlijk houden de meeste ouders echt van hun tieners. Ze gaan er echter vanuit dat die liefde vanzelf overkomt. En dat is nu de grootste fout die ouders vandaag de dag maken, want het lukt de meesten van hen niet om uitdrukking te geven aan hun diepe liefde voor hun kind. Ze weten eenvoudig niet hoe dat moet.

In het begeleiden van tieners die met hun problemen bij mij komen, stuit ik altijd weer op het feit dat zij het gevoel hebben dat hun ouders niet van hen houden en niet om hen geven. Soms is dit de oorzaak van hun problemen, in andere gevallen worden ze hierdoor verergerd.

Daarover gaat dit boek. Het is een handboek voor ouders die willen leren hoe ze hun liefde voor hun tieners het beste kunnen uiten, zodat zij lekker in hun vel zitten en zich optimaal kunnen

ontplooiën. Het is mijn gebed dat dit boek niet alleen antwoord geeft op vragen van vermoeide en verwarde ouders, maar dat het hun ook hoop geeft.

Persoonlijk ben ik dol op tieners. Ik ga graag met hen om. Als je oog hebt voor hun emotionele behoeften, kunnen ze zo enthousiast en blij reageren dat je je vreugde niet op kunt.

Zeker, ze stellen ons geduld en onze verdraagzaamheid op de proef. En soms verliezen we inderdaad onze zelfbeheersing en merken we dat we tekort schieten. Soms zijn we misschien geneigd om hard weg te lopen of de moed op te geven.

Maar, beste ouders, hou vol! Het is echt de moeite waard om vol te houden, want het is prachtig om te zien hoe onze tieners uitgroeien tot fijne, waardevolle volwassenen. We moeten echter realistisch blijven. Het gaat niet vanzelf: het zal ons veel kosten.

Met dit boek wil ik je hoop geven. Het laatste wat ik wil, is je een schuldgevoel aanpraten. We zijn allemaal onvolmaakt. Net zo min als er volmaakte kinderen zijn, zijn er volmaakte ouders. Laat je door fouten die je in het verleden hebt gemaakt, niet belemmeren je kinderen goed op te voeden.

De meeste tienerproblemen kunnen worden verzacht of bijgestuurd door de spanningen in de relatie met hun ouders op te lossen. Er zijn echter ook problemen van neurologische of lichamelijke aard. Deze gezondheidsproblemen moeten eerst deskundig worden aangepakt, voordat er aan de relatie tussen ouder en tiener kan worden gewerkt.

De meeste tieners hebben gelukkig geen professionele hulp nodig. Relaties kunnen worden verbeterd, als ouders leren hoe ze oprecht en effectief hun liefde kunnen tonen aan hun tieners.

## Het gezin

De eerste verantwoordelijkheid die ouders tegenover hun kinderen hebben, is te zorgen voor een liefhebbend en gelukkig gezin. En de belangrijkste relatie in het gezin is die tussen man en vrouw, die boven de relatie tussen ouder en kind staat. De veiligheid die een tiener ervaart en de kwaliteit van de band tussen ouder en kind hangen voor een groot deel af van de kwaliteit van de huwelijksrelatie. Dit is de basis voor de relatie met onze tiener. Je ziet hoe belangrijk het is om te zorgen voor een goede relatie tussen man en vrouw, omdat deze immers de basis vormt voor een positieve omgang met een tiener.

### **Chris**

De ouders van Chris kwamen met hun zoon naar me toe omdat hij spijbelde, dingen stal en ongehoorzaam was. Ze spraken met woede en frustratie over hun tienerzoon. Ik maakte me ongerust over de uitermate negatieve gevoelens die zij koesterden ten opzichte van Chris.

Chris zei niets, maar keek strak voor zich uit naar de punten van zijn schoenen, terwijl hij de beschuldigingen van zijn ouders aanhoorde. Toen hij eindelijk iets zei, sprak hij op zachte en bescheiden toon, in korte zinnestelsels.

Nadat zijn ouders mijn kantoor hadden verlaten, praatte ik nog een poosje alleen met Chris. Hij was boos, maar hij kon me niet precies vertellen waarom. Het werd al gauw duidelijk

dat Chris behoorlijk in de war was. Hij was verward over zichzelf en over de relatie tussen zijn ouders. Hij vroeg zich ook af waarom hij zich zo misdroeg, want hij was een kiene jongen die op school geen problemen had. Zijn leeftijdgenoten mochten hem graag en ook met de docenten had hij geen bijzondere problemen. Hij begreep ook niet hoe hij tot diefstal was gekomen, omdat hij de dingen die hij meenam helemaal niet nodig had. Aan alles was te merken dat hij erop uit was geweest zich te laten oppakken.

Het geval van Chris is niet ongewoon. Hoewel zijn ouders het goed bedoelden, hadden ze in de opvoeding van Chris verschillende fouten gemaakt. Hun huwelijk verkeerde in een crisis, vooral omdat ze niet hadden geleerd hun gevoelens en meningen met elkaar te delen. Mevrouw Hudson bleek niet in staat om haar man op een gezonde, directe manier te laten merken dat ze kwaad op hem was. Daarom uitte ze haar woede door hem op een subtiele en indirecte manier terug te pakken, bij voorbeeld door veel geld uit te geven. Meneer Hudson, die al evenmin in staat was om eerlijk te zijn tegenover zijn vrouw, uitte zijn woede door zich te hullen in stilzwijgen, oogcontact te vermijden en zich te onttrekken aan de verantwoordelijkheden voor het gezin.

Chris had zijn lesje goed geleerd. Omdat het bij de familie Hudson niet mogelijk was om een open en eerlijk gesprek aan te gaan en je gevoelens te uiten, demonstreerde Chris zijn woede door dingen te doen waarmee hij zijn ouders schokte en in verlegenheid bracht.

Door een gebrek aan normale communicatie wisten meneer en mevrouw Hudson niet van elkaar welke gevoelens en verwachtingen zij hadden met betrekking tot Chris. Dus hadden ze nooit afgesproken welke opvoedkundige regels en grenzen zij voor Chris wilden hanteren.

Dit was voor Chris heel verwarrend. Hij wist niet welke verwachtingen zijn ouders van hem hadden. Hij was een jongen die

<b>POSITIEF</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AANGENAAM – ZOEKEN NAAR OPLOSSINGEN – BOOSHEID GERICHT OP OORZAAK – VASTHOUDEN AAN OORSPRONKELIJKE KLACHT – LOGISCH NADENKEN</li> <li>2. AANGENAAM – BOOSHEID GERICHT OP OORZAAK – VASTHOUDEN AAN OORSPRONKELIJKE KLACHT – LOGISCH NADENKEN</li> </ol>
<b>POSITIEF EN NEGATIEF</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. BOOSHEID GERICHT OP OORZAAK – VASTHOUDEN AAN OORSPRONKELIJKE KLACHT – LOGISCH NADENKEN – onaangenaam en luid</li> <li>4. VASTHOUDEN AAN OORSPRONKELIJKE KLACHT – LOGISCH NADENKEN – onaangenaam en luid – boosheid verleggen naar andere oorzaken</li> <li>5. BOOSHEID GERICHT OP OORZAAK – VASTHOUDEN AAN OORSPRONKELIJKE KLACHT – LOGISCH NADENKEN – onaangenaam en luid – scheldpartijen</li> <li>6. LOGISCH NADENKEN – onaangenaam en luidruchtig – boosheid verleggen naar andere oorzaken – klachten uiten die niets met het onderwerp te maken hebben</li> </ol>
<b>VOORNAMELIJK NEGATIEF</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>7. onaangenaam en luidruchtig – boosheid verleggen naar andere oorzaken – klachten uiten die niets met het onderwerp te maken hebben – emotioneel afbrekend gedrag</li> <li>8. onaangenaam en luid – boosheid verleggen naar andere oorzaken – klachten uiten die niets met het onderwerp te maken hebben – scheldpartijen – emotioneel afbrekend gedrag</li> <li>9. onaangenaam en luidruchtig – vloekend – boosheid verleggen naar andere oorzaken – klachten uiten die niets met het onderwerp te maken hebben – scheldpartijen – emotioneel afbrekend gedrag</li> <li>10. BOOSHEID GERICHT OP OORZAAK – onaangenaam en luidruchtig – vloeken – klachten uiten die niets met het onderwerp te maken hebben – scheldpartijen – gooien en smijten – emotioneel afbrekend gedrag</li> <li>11. onaangenaam en luid – boosheid verleggen naar andere oorzaken – gooien en smijten – scheldpartijen – emotioneel afbrekend gedrag</li> </ol>
<b>NEGATIEF</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>12. BOOSHEID GERICHT OP OORZAAK – onaangenaam en luidruchtig – vloeken – dingen kapot maken – scheldpartijen – emotioneel afbrekend gedrag</li> <li>13. onaangenaam en luidruchtig – vloeken – boosheid verleggen naar andere oorzaken – dingen kapot maken – scheldpartijen – emotioneel afbrekend gedrag</li> <li>14. onaangenaam en luidruchtig – vloeken – boosheid verleggen naar andere oorzaken – dingen kapot maken – scheldpartijen – slaan – emotioneel afbrekend gedrag</li> <li>15. passief-agressief gedrag</li> </ol>