

Jacqueline Boerefijn
& Ad Bergsma

Opvoeden tot geluk

Help je tiener puberen

Tweede druk

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagfoto: Getty Images

Omslagontwerp: Kris Demey

Vormgeving: Wim De Dobbeleer

Foto's binnenwerk: © Marie Smit

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2012 en Ad Bergsma en Jacqueline Boerefijn
D/2012/45/436 – ISBN 978 94 014 0228 6 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

- 7 Woord vooraf. De kern van de zaak
- 15 Inleiding. Zevenmijlslaarzen
- 29 **HOOFDSTUK 1 HET PUBERGEVOEL**
- 49 **HOOFDSTUK 2 ZEVEN SLOTEN**
- 87 **HOOFDSTUK 3 PUBERGELUK**
- 101 **HOOFDSTUK 4 HOE HELP JE JE PUBER GELUKKIG TE ZIJN?**
- 129 **HOOFDSTUK 5 POSITIEF OUDERSCHAP**
- 147 **HOOFDSTUK 6 GELUKKIGE OUDERS**
- 169 Bijlage 1. Internationaal verdrag inzake de rechten van het kind
- 177 Bijlage 2. Aanbevolen websites
- 180 Bijlage 3. Aanbevolen literatuur
- 182 Over de auteurs



WAT KUN JE DOEN
OM JE GELUK TE VERGROTEN?

'Je gevoelens delen met anderen.' (JORIS)
'Hopen dat de leerplicht weggaat!' (SANNE)
'Goed slapen.' (KOBÉ)

Streven naar geluk

Als je ouders vraagt wat zij wensen voor de toekomst van hun kinderen, is het antwoord vaak dat het hen niet uitmaakt wat hun kinderen kiezen ‘als ze maar gelukkig zijn’. In enquêtes naar de belangrijkste levensdoelen prijkt geluk dan ook stevast bovenaan op de lijst. Zelfs in een religieus en materialistisch land als de Verenigde Staten blijkt dat mensen geluk belangrijker vinden dan in de hemel komen of geld verdienen.

Ook als ouders zeggen dat het streven naar geluk in hun opvoeding geen prioriteit heeft, dan is het de vraag of je deze uitspraak letterlijk moet nemen. Ze kunnen andere doelen voor hun kinderen hoger aanslaan. Misschien leggen zij de nadruk op een succesvolle carrière, rijkdom, persoonlijke groei, roem, gezondheid, macht, natuurbescherming, solidariteit, liefde of verbondenheid. Maar diep in hun hart zullen deze ouders verwachten dat hun kinderen gelukkiger zullen worden als ze die doelen bereiken. De klassieke Griekse filosoof Aristoteles omschreef geluk dan ook niet toevallig als het hoogste goed, het ultieme verlangen.

Het is belangrijk geluk te zien in het licht van de volwassenwording, en niet als een geïsoleerde emotie. Wie geluk als geïsoleerd genot opvat, krijgt misschien de indruk dat egoïstisch het eigenbelang najagen de beste weg is. Onderzoek laat echter zien dat dit vaak een doodlopende weg is. Anderen helpen of hen een plezier doen, is een van de beste middelen om zelf gelukkiger te worden. Bovendien zijn gelukkige mensen gemiddeld actiever dan ongelukkige personen, meer bij anderen betrokken en eerder geneigd om hulp te verlenen. Voor wie gelukkig is, zijn de eigen problemen minder absorberend en daardoor hebben gelukkige mensen een meer open kijk op de wereld. Zij zijn daarbij geneigd om medemensen wat gunstiger te beoordelen, maar er is geen sprake van een roze bril die het zicht op sociaal onrecht en politieke problemen verdoezelt. Gelukkige mensen zijn gemiddeld lichamelijk gezonder en geestelijk kunnen zij beter tegen een stootje.

Plezier is dus zeker een onderdeel van geluk, maar geluk is breder dan dat. Tegenslagen onder ogen kunnen zien is eveneens belangrijk. De kans op duurzaam geluk is het grootst als een tiener uitgroeit tot een goed functionerende, evenwichtige volwassene. Opvoeden tot geluk is helemaal geen nieuw of radicaal idee. Het doel van de opvoeding blijft in grote lijnen hetzelfde als wat alle goedwillende ouders door de eeuwen heen hebben gewild.

Het doel van dit boek is dus niet nieuw, maar het bevat wel een nieuw idee over de manier waarop je dit ideaal kunt bereiken. In onze cultuur is het namelijk gebruikelijk om de puberteit te zien als een periode waar-

in vooral van alles kan misgaan. Een van ons, Jacqueline Boerefijn, werkt zeer tot haar plezier dagelijks met pubers op een middelbare school in Vlaardingen. Vanuit de overheid krijgt zij regelmatig de opdracht kinderen te waarschuwen voor wat allemaal kan misgaan in het leven. De tieners mogen niet ongewenst zwanger worden, niet uitvallen op school, geen seksueel overdraagbare aandoeningen krijgen, zich niet in de schulden steken, niet in depressies verzeuken, niet te mager of te dik worden, ze moeten op hun hoede zijn voor drank en drugs, weer-

baar zijn voor de invloed van foute vrienden en hun angsten in bedwang houden. Er bestaan zelfs al lesprogramma's om meisjes die nog nooit een vriendje gehad hebben, te waarschuwen voor jongens met losse handjes. Als ze daar namelijk een relatie mee beginnen, zouden ze weleens een carrière als slachtoffer van mishandeling kunnen opbouwen.

Het lijkt soms wel alsof de zeven Bijbelse plagen kinderspel zijn vergeleken met de gevaren en verleidingen die tieners in de puberteit moeten doorstaan. Natuurlijk is geen van die gevaren helemaal uit de lucht gegrepen, maar in de regel loopt de opvoeding toch goed af. De meeste tieners groeien uit tot prettige volwassenen. Dat komt niet altijd door alle waarschuwingen. Die kunnen zelfs averechts werken. De Britse overheid besloot bijvoorbeeld spotjes te maken over comazuipen. In het spotje zie je een jonge vent wankelen, tot hij hulpeloos op straat valt. Zijn vrienden moeten hem naar huis slepen. Volgens de volwassenen

Het doel van dit boek is dus niet nieuw, maar het bevat wel een nieuw idee over de manier waarop je dit ideaal kunt bereiken.

zou de boodschap zo wel duidelijk zijn. Veel jongeren zagen de actie van de vrienden echter als een jaloersmakende vorm van solidariteit. Zulke vrienden wilden zij ook en dat je daar heel veel voor moest drinken, namen ze op de koop toe.

Wat tieners nodig hebben, is niet alleen een beeld van wat allemaal kan misgaan, maar evenzeer een idee waar ze wel naar kunnen streven. Welke talenten kunnen ze ontplooiën, welke sterke kanten kunnen ze tot ontwikkeling brengen? Volwassen worden is meer dan schichtig gevaar vermijden. Het is eerder de bereidheid het leven onder ogen te zien en er het beste van te maken.

Wij hebben daarom in samenwerking met het Verwey-Jonker Instituut een lesprogramma ontwikkeld voor middelbare scholen, met de vrolijke titel *Lessen in Geluk*. De lessen duren niet meer dan zes lessen, maar hebben wel een meetbaar resultaat. Ze leveren niet alleen een bescheiden bijdrage tot de sfeer in de klas, maar ook tot een lichte verbetering van het gemiddelde eindcijfer van alle vakken bij elkaar. Op een constructieve manier zoeken naar geluk heeft een hele reeks van gewenste bijeffecten. Zo blijkt bijvoorbeeld dat mensen die zeer ongelukkig zijn, een beduidend kortere levensverwachting hebben. Het effect van geluk op de gezondheid is zelfs even groot als dat van (niet-)roken.

Zoeken naar geluk heeft echter alleen zin als er voldoende beproefde recepten zijn om dit ideaal waar te maken. Tot onze vreugde is dat dankzij de opkomst van de positieve psychologie steeds meer het geval. Bij het begin van deze eeuw drong het tot psychologen door dat zij zich vooral bezighielden met depressies, angsten en verslaving, en dat zij zich nauwelijks bogen over de dingen die het leven versterken en de moeite waard maken. De positieve psychologie heeft dat gemis sindsdien voor een deel goedgemaakt en biedt de kennisbron waaruit wij voor dit boek geput hebben.

We wensen je veel leesplezier en – vooral – veel geluk.

Jacqueline Boerefijn en Ad Bergsma

Bijsluiter

Over zelfhulpboeken bestaan twee soorten misverstanden. Het eerste is dat ze zo goed verkopen omdat ze niet helpen. Als ze de belofte van liefde, aandacht, rijkdom en geluk daadwerkelijk zouden waarmaken, dan zouden lezers ze na één keer niet meer nodig hebben. De markt zou dan snel verzadigd raken. Dit misverstand is eenvoudig te weerleggen. De zelfhulpboeken die wetenschappelijk zijn getoetst op hun effectiviteit, blijken sommige mensen daadwerkelijk op het goede spoor te zetten. Zelfhulpboeken hebben absoluut waarde. Het effect is bij een aantal psychische stoornissen zelfs even groot als dat van psychotherapie of van medicatie. De resultaten zijn dus zeker de moeite waard, al moeten we hierbij aantekenen dat de meeste zelfhulpboeken niet getest worden op hun effectiviteit. Dit boek vormt daar geen uitzondering op. De kern van het misverstand is dat zelfhulpboeken soms zo veel beloven dat het onmogelijk is ze serieus te nemen, zodat je daaruit de conclusie trekt dat zelfhulpboeken helemaal niets waard zijn.

Het tweede misverstand berust op de illusie dat zelfhulpboeken een soort recepten voor een goed leven of een goede opvoeding kunnen bevatten. Als je net als bij een kookboek het recept maar goed genoeg opvolgt, krijg je vanzelf een goede maaltijd. Zo eenvoudig zijn leven en

opvoeden echter niet. Je kunt een adviesboek beter vergelijken met een reisgids voor een onbekende bestemming. Je bladert erin, probeert in te schatten welke bestemmingen en activiteiten je het meest interesseren en je probeert tijdens de vakantie uit waar jij het meeste plezier aan denkt te kunnen beleven. Je blijft zelf verantwoordelijk voor je eigen beslissingen en de reisgids draagt alleen mogelijkheden aan. Heeft de reisgids echter een hotel aanbevolen wegens het mooie uitzicht op een baai met palmbomen en zwart vulkanisch zand, dan

blijf je daar niet hangen als je er ongelukkig bent vanwege de buurman die te veel lawaai overlast geeft.

Wij raden je aan
dit boekje als
een reisgids te
gebruiken. Lees
het aandachtig en
kijk wat er van je
gading bij staat.

Wij raden je aan dit boekje als een reisgids te gebruiken. Lees het aandachtig en kijk wat er van je gading bij staat. Probeer sommige adviezen eens uit in de praktijk en bestudeer hoe jij en je kind(eren) zich daarbij voelen. Zorg er echter voor dat je zelf verantwoordelijk blijft. Je bent oud en wijs genoeg om zelf de regie te voeren. Hopelijk bevat dit boek ideeën, denkwijzen of tips waar jij je voordeel mee kunt doen. Het succes van dit boekje hangt minder af van de kwaliteiten van de auteurs dan van jouw bereidheid om er iets goeds mee te doen. Wij hebben daar in ieder geval alle vertrouwen in. Als wat je probeert niet helpt, vergeet dan niet iets anders uit te proberen, advies te vragen aan voorbeeldige opvoeders in je omgeving of te rade te gaan bij een hulpverlener.

Elk hoofdstuk in dit boek begint met een foto van een puber (gemaakt door een tiener!) en de mening van een aantal leerlingen uit de tweede klas van de middelbare school. In het kader van het onderwijsprogramma *Lessen in Geluk* bogen ze zich over een aantal 'geluksvragen'. Hun antwoorden zijn anoniem gemaakt, maar de opmerkingen zijn wel voor honderd procent authentiek.

A black and white close-up portrait of a young man with dark, wavy hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a light-colored collared shirt. The background is dark and out of focus, suggesting an outdoor setting like a stadium.

WAT KUN JE DOEN OM JE GELUK TE VERGROTEN?

'Vrolijker zijn :D' (LOTTE)

'Veel met familie en vrienden omgaan.' (CAROLIEN)

'Playstationen.' (JAN)

INLEIDING

ZEVENMIJLS-
LAARZEN

Identiteitscrisis

Het woord crisis heeft twee betekenissen. De eerste verwijst naar een acute noodsituatie, waarbij onmiddellijk ingrijpen noodzakelijk is. Denk bijvoorbeeld aan oplopende spanningen in het gezin, waardoor geweld dreigt. Een andere mogelijkheid is dat iemand zo depressief is dat zelfdoeding dreigt. Tijdens de crisis is de ramp op zijn hoogtepunt. Het kabinet valt, de banken gaan failliet of de dijken stromen over. Alle hens aan dek.

Het is dan ook zorgelijk dat de beroemde ontwikkelingspsycholoog Erik Erikson de puberteit beschrijft als een periode van identiteitscrisis. Toch bedoelt hij hiermee niet dat de puberteit vergelijkbaar is met een natuurramp. Het woord crisis kan namelijk ook verwijzen naar het achterliggende mechanisme van een ramp. Het komt er dan ruwweg op neer dat oude manieren van handelen, denken en voelen niet meer passen binnen de huidige levensomstandigheden. In het geval van de financiële crisis betekent dit dat we bankdirecteuren beter in de gaten moeten houden of dat we de Griekse overheid niet meer kunnen beoordelen op goede bedoelingen en gunstige cijfers.

De identiteitscrisis van de puberteit laat zich op een soortgelijke manier beschrijven. Jongere kinderen groeien op met het idee dat de mening van ouders afdoende houvast biedt. Als ze echter tiener worden, merken ze ineens dat klasgenoten hen uitlachen vanwege de hoge dunk die ze van hun vader en moeder hebben. Hoog tijd om iets nieuws te bedenken. Ze weten alleen nog niet wat precies. Ze begaan daardoor af en toe een blunderdje, maar kunnen niet al te opzichtig terugvallen op de goede raad van hun ouders. Dat uitgangspunt werkt immers niet meer. In plaats daarvan wagen ze zich op onbekend terrein en als ze blunderen, ontdekken ze dat ze een te grote broek hebben aangetrokken. Toegeven dat ze voor gek staan, kan echter niet en ze leven hun frustratie daarover uit op de onschuldige toeschouwers. Dat zijn heel vaak de ouders.

De uitdaging voor de ouders is die kritiek en frustraties naar waarde te schatten. Meestal is puberen niet meer dan een onhandige manier van groeien en zelfstandig worden. Dat maakt het omgaan met eventuele moeilijkheden een stuk lichter. Als de puber in een dwarse bui 'Ik haat je' schreeuwt, dan is 'Ik hou ook van jou' misschien wel het meest adequate antwoord. Een puber moet zijn weg vinden op veel nieuwe terreinen tegelijkertijd en is dan ook niet altijd 'toerekeningsvatbaar'. We beginnen het boek daarom graag met een tabel die laat zien hoeveel stappen pubers in relatief korte tijd moeten zetten. Ze moeten hun weg vinden op veel nieuwe terreinen tegelijkertijd.

0 JAAR

- Binnen drie werkdagen (in België: vijftien kalenderdagen) na de geboorte dient de vader of, indien die er niet is, iemand anders die bij de geboorte aanwezig was, aangifte te doen in de gemeente waar het kind geboren is. Zodra dit gebeurd is, krijgt het kind een burgerservicenummer (Nederland) of rijksregisternummer (België).
- Om te reizen heeft een kind vanaf dag één een eigen paspoort of identiteitskaart nodig.

2,5 JAAR

- Je mag naar de peuterspeelzaal (N) of kleuterschool (B).

4 JAAR

- Vanaf nu moet je in Nederland betalen voor openbaar vervoer; in België mag je nog twee jaar langer gratis bussen en treinen.
- Gratis kaarten voor pretparken, zwembaden en musea behoren tot het verleden. In sommige pretparken mag je wel nog gratis binnen, maar alleen als je kleiner bent dan 1 meter.