

Wat denk je wel niet?!

Onze oudste dochter is inmiddels ruim 10 jaar oud en de prepuberteit doet al goed haar intrede. Met een attitude waar een Hollywoodster nog wat van kan leren, kan ze ons aanspreken op hoe belachelijk ouderwets we soms zijn en we echt niks snappen van hoe het leven van een tienjarige er tegenwoordig uitziet. We lopen volgens haar terug op de tijdlijn (richting de dinosaurussen) en als we aangekleed beneden komen, zien we er 'skir' uit. Ik dacht eerst nog een leuk compliment te krijgen, maar begreep later dat ze bedoelde dat het er slecht uit zag. Wanneer dit één momentje op een dag is en we verder een goede dag hebben is het vooral grappig, maar helaas hebben we ook momenten dat het niet bij een opmerking blijft en waarbij ze erin lijkt te blijven hangen en we het allemaal moeten ontgelden.

Bij mijzelf merk ik dat ik soms zit te klapperen met mijn oren wat een 10-jarige tegenwoordig kent qua taal en dat je hiervoor niet van de straat hoeft te komen! Maar ook het soms respectloze herken ik niet. Ik durfde vroeger echt niet zo tegen mijn ouders te doen. En ik voel bij mezelf dat ik er steeds geïrriteerder en bozer van wordt. Even stoom afblazen bij mijn partner kan dan helpen, maar ook hij kan de volle laag van onze dochter krijgen. Dan kan het juist een averechts effect hebben waarbij we elkaar opfokken en nog bozer gaan voelen 'dat ze nu toch echt normaal moet doen'. Wat denkt ze wel niet?!

Helaas loopt de spanning dan bij ons als ouders soms ook op, volgens mij zoals in vele gezinnen, waarbij er ruzie ontstaat. Ondanks mijn

professionele achtergrond en helaas soms thuis de neiging te hebben als een hulpverlener op te willen treden, weet mijn dochter mij feilloos te raken, waardoor ook ik de controle over mijn gevoelens kan verliezen. Ik kan dan onredelijk boze dingen zeggen of de neiging hebben om iets wat ze net toegezegd heeft gekregen weer af te nemen. Heel kinderachtig, maar mijn boosheid heeft het overgenomen. In toch een helder moment bedenk ik me dat we even uit elkaar moeten en zij misschien beter naar haar kamer kan gaan. Niet voor straf, maar om even in een voor haar fijne omgeving te zijn, waar ze ook al haar spulletjes heeft. Zij is het hier dan natuurlijk niet mee eens en zet alles in om niet de kamer uit de hoeven. Uiteindelijk krijg ik haar de kamer uit, maar neem ik genoeg met de gang, want anders ontploft de boel echt! Mijn man is hem inmiddels gepeerd omdat hij dit echt niet trekt en anders toch onhandig reageert (volgens mij) waardoor zijn reactie niet helpend is.

Gelukkig weet ik dat ruzie niet schadelijk hoeft te zijn, mits we het op een goede manier met elkaar goedmaken. Afhankelijk van wat er precies is, ben ik 10 tot 20 minuten later weer kalm en zoek ik mijn dochter op. Vaak lukt het ons om dan samen het gesprek te voeren, waarbij we beiden kunnen vertellen wat het met ons deed en wat we nodig hebben. Stiekem ben ik dan ook trots op ons dat we het goed oplossen. Soms is deze interventie te vroeg en krijg ik nog steeds een boze prepuberreactie die duidelijk maakt dat ze nog meer tijd nodig heeft en die ze uiteraard krijgt. Al moet ik dan vaak wel even mezelf toespreken vanuit

In zicht

een kalme, wijze kant om niet opnieuw boos te worden. Uiteindelijk lukt het ons altijd om het goed te maken, te knuffelen en zonder boosheid te gaan slapen of uit elkaar te gaan.

Dit laatste is iets wat mijn man en ik allebei belangrijk vinden. Dus geven we het de kinderen mee. In een eigen supervisietraject tot senior schematherapeut blikken mijn supervisor en ik terug naar mijn eigen jeugd: wat zijn mijn triggers, waarom word ik zo door haar geraakt? Ik vind dit oprecht lastig, want in mijn gezin van herkomst mochten ruzie en boosheid er gewoon zijn, werd eenieder gezien, maar er was ook meer respect voor ouders. En misschien is dit laatste wel wat mijn boosheid opstuwt: ik werk hard, ben een hele beschikbare moeder en verdien ik dan niet hierin een bepaald respect? Het antwoord op wat mijn dochter triggert van vroeger waardoor ik in het hier en nu zo boos word, heb ik nog niet gevonden. Het is goed mogelijk dat het een combinatie is van diverse factoren die los van elkaar niet veel triggeren, maar in combinatie met elkaar en factoren als stress en vermoeidheid wel ineens die boosheid aanwakkeren.

En gelukkig, zoals het (pre)pubers betaamt, is het ook nog steeds mijn kleine meisje die na een boze bui, of op een zeer ontspannen moment in de vakantie lekker tegen mij aan kruipt of mijn hand vastpakt als we op straat lopen. Of wanneer ze ineens *out of the blue* een compliment geeft over hoe fijn ze het vindt dat we regels over haar telefoon en schermtijd hebben, omdat ze hierdoor leert dat ze meer kan doen dan alleen op een

telefoon dingen doen, zoals alle creatieve hobby's die ze heeft. Die momenten koester ik maar extra doordat de puberteit deze basis soms ook wat door de war kan schoppen en bedenk ik me dan maar dat dit echt een fase is en voorbijgaat. En tegelijkertijd onthoud ik de fijne momenten extra, zodat dit mooie buffers zijn tijdens de lastige momenten. In de basis ben ik heel trots op haar, wat ze kan, wat ze weet en hoe ze zichzelf blijft uitdagen om haar kennis en kunde te verbreden. En ondanks alles houden wij enorm van onze grappige, enthousiaste en slimme dochter!

Moniek Coorn

is als klinisch psycholoog werkzaam bij Jeugd GGz, onderdeel van de Dimence groep.