

# Van A tot Zot

Mazelen, pokken en rodehond, dát kon je nog de baas. Maar nu kampt je kind met kopbeesten. Je dochter gaat door een dip, je zoon maakt er een zootje van. BOTSing presenteert je zeven propvolle pagina's over de psychische pijnpunten van pubers. Van A tot Z: alle kopzorgen op een rijtje gezet.

## Identikit

- **Corine Faché:** kinder- en jeugdpsychiater in het ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis in Antwerpen.
- **Peter Adriaenssens:** kinder- en jeugdpsychiater, auteur van vele klassiekers over opvoeden.
- **Claire Wiewauters:** orthopedagoge en psychotherapeute, docente Hoger Instituut Gezinswetenschappen en HUB.
- **Hadewych Claus:** psychologe in het kinder- en jeugdpsychiatrisch ziekenhuis De Korbeel in Kortrijk.
- **Paul Verhaeghe:** klinisch psycholoog, psychoanalyticus en hoogleraar aan de UGent.
- **Griekie Forceville:** directrice van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding.
- **Anne Hermans:** klinisch psychologe en psychotherapeute.
- **Peter Vermeulen:** pedagoog en autoriteit op het vlak van autisme.

## Ah, zó zit dat!

**Op welke manier werkt een tienerbrein? Waarom slaat het soms tilt? We piepen onder je pubers hersenpan en wat blijkt? Er zitten nog wat haken en ogen aan dat denkvermogen van je dochter of zoon...**

**Corine Faché:** De meeste tieners zijn egocentrisch: ze veronderstellen dat alles wat in hun omgeving gebeurt, met hen te maken heeft. Ik herken dat perfect uit mijn eigen puberteit. Wanneer ik de speelplaats opwandelde en er stond een groepje te giechelen, dacht ik dat ze me uitlachten. Tieners gaan er ook van uit dat iedereen die dikke puist heeft gezien of die domme opmerking heeft gehoord. (*glimlacht*) Eigenlijk is praktisch elke puber een beetje paranoïde. Maar da's lang niet alles. Tieners kunnen ook niet goed relativeren. Daardoor denken ze vaak in termen van 'alles of niets'. Als één ding fout gaat, is alles om zeep. Dat zijn denkfouten waar je hen niet zomaar vanaf brengt. Het enige wat jij kunt doen, is hen helpen om de situatie 'ns vanuit een ander standpunt te bekijken.

**Pas tegen het einde van de puberteit krijgt je kroost het logisch denken min of meer onder de knie. Maar voor het zover is, ga je een paar woelige jaren tegemoet.**

## Buikgevoel

**Een hels humeur of een dip af en toe: doodnormaal voor een tiener. Even experimenteren? Hoort erbij! Maar soms is het verdomd moeilijk om te weten waar ze mee bezig zijn en wat er in hun hoofd omgaat. Wanneer moet je je zorgen maken?**

**Peter Adriaenssens:** Mijn eerste advies: vertrouw op je buikgevoel. Je kent je kind van bij de geboorte, die tiener komt niet ineens aanwaaien. Als moeder weet je bijvoorbeeld dat je dochter af en toe wat down is en de dingen vaak negatief ziet. Da's nu eenmaal de stijl van dat kind. Maar als je zoon er een tijdje somber bijloopt, voel je dat er iets niet

pluis is. Zo zit hij normaal niet in elkaar. Wel, dat buikgevoel moet je durven vasthouden. Verder zou ik me vooral zorgen maken als bepaald gedrag lang blijft duren.

**Corine Faché:** Ja, de meeste tieners gaan vroeg of laat wat experimenteren. Maar wanneer het blijft duren of als ze van het ene naar het andere springen, moet je wel ingrijpen. Ook als je merkt dat die experimenten een manier zijn om een slecht gevoel te ontvluchten, schakel je beter hulp in.

**Peter Adriaenssens:** Als je twijfelt, steek je licht dan op bij een leerkracht: dat is de enige persoon die twintig mensen van die leeftijd samen ziet. Zo iemand heeft er een goed zicht op of je tiener 'normaal' doet. Als de leerkracht zegt dat heel de klas bezig is met die dingen, mag je gerust zijn. Wanneer hij of zij zich ook zorgen maakt, weet je dat er meer aan de hand is.

## Camouflage

**Niet alleen pronkerige puisten worden vakkundig verstopt onder een laagje camouflage. Tieners verbergen ook diepe gevoelens en donkere gedachten...**

**Claire Wiewauters:** Als het moeilijk loopt, hangen tieners dat niet aan de grote klok. Ze voelen zich mislukt en schamen zich zo hard dat ze liever een maskertje voorhouden. Pubers die niet lekker in hun vel zitten,



kunnen daardoor erg prikkelbaar en zelfs agressief uit de hoek komen.

**Hadewych Claus:** Ja, achter een grote mond schuilt soms een héél klein hartje. Ik merk vaak dat signalen van tieners niet worden opgepikt. Ze hebben soms al een hele weg afgelegd voor ze bij de juiste hulp terechtkomen. Da's erg jammer...

**Claire Wiewauters:** Weet je wanneer tieners vooral zo'n masker opzetten? Als ze te veel het gevoel krijgen dat ze hun ouders tot last zijn. Als jij voortdurend zit te klagen over de kuren van je kind, zullen ze minder snel bij jou aankloppen. Hou dat in je achterhoofd.

## Dipjes

**Het doorsnee puberhumeur heeft wat weg van een Belgisch weerbericht. Het ene moment geniet je van een zalig zonnetje, meteen daarna pakken gitzwarte wolken zich samen.**

**Paul Verhaeghe:** Om gewone dipjes moet je je geen zorgen maken. Ze horen bij de leeftijd: pubers werken aan hun identiteit en dat kan vreselijk verwarrend zijn. Enorme hoogtes, waar alles *top of the bill* is, worden afgewisseld met ontzettende dieptes.

**Corine Faché:** Vooral meisjes kunnen daar al heel jong last van hebben: 'Ik ween maar weet niet waarom!' Die ups and downs hangen af van de hormonen, maar ook het hoofd speelt een rol. Pubers kunnen al wat dieper nadenken over de dingen. Ze piekeren over zichzelf, onze maatschappij en hun toekomst.

**Claire Wiewauters:** Dat zijn een pak nieuwe opdrachten die op hun bord terechtkomen. Logisch dat ze 't soms even niet zien zitten. Merk zo'n dipje op: 'Het gaat je niet af hè, de laatste tijd?', maar probeer niet te vervallen in peptalk: 'Komaan, herpak je! Na regen komt zonneschijn.' Nee, gun die gasten gerust een dipje, daar hebben ze recht op. Wij zitten toch ook wel eens minder lekker in ons vel?

## Erg Depri

**Oké, het is dus doodnormaal dat je zoon of dochter af en toe donkere gedachten heeft. Maar soms gaat het verder dan dat. Wanneer is er meer aan de hand dan gewoon wat down zijn? Hoe zie je dat die dip te diep gaat?**



**Corine Faché:** Als de depri-momenten zo zwaar zijn en zo lang duren dat je puber niet meer normaal functioneert, moet je ingrijpen. Bij een heuse depressie zie je meestal dat tieners afhaken, zowel op school als in hun vrije tijd. Ze zoeken hun vrienden niet meer op, zonderen zich af en hebben nergens nog zin in.

**Claire Wiewauters:** Als je ziet dat je zoon of dochter van niets meer geniet, zou ik me zorgen maken. Ook besluiteloosheid, concentratieproblemen en slecht slapen, kunnen signalen zijn. Hoe krijg je daar zicht op? Je kunt eens luisteren op school of in de jeugdbeweging, maar pols in de eerste plaats bij je pubers zelf. Check of ze lang wakker liggen, vraag wat er in hun hoofd omgaat. Probeer zo snel mogelijk de ernst van de situatie in te schatten.

**Corine Faché:** Soms gaan tieners zichzelf ook pijn doen, te veel alcohol drinken, drugs gebruiken... en dan is het de hoogste tijd om er een professional bij te roepen. Bijvoorbeeld je huisarts: die kan bekijken of het allemaal nog pluis is.

## Friends

**Nee, niet die serie op tv. Wel dat groepje jonge grut met wie je tiener zo graag optrekt. Pubers hebben hun vrienden broodnodig, maar kunnen ze er ook terecht met troubles?**

**Claire Wiewauters:** Pubers die met zichzelf in de knoop zitten, staan niet te springen om het daar met een volwassene over te hebben: 'Mijn huisarts? Te oud! Mijn ouders? Overbezorgd! Het CLB? No way!' Nee, ze praten liever met hun maten. Toch is 't voor tieners niet simpel om een vriend op te vangen. Natuurlijk doen ze meer dan hun best, maar vaak schatten ze de ernst niet goed in. Bovendien durven ze niet aan de alarmbel trekken als het echt uit de hand loopt, ze willen niet klikken.

**Griekie Forceville:** Wie hoort dat een vriend zo diep in de put zit dat hij aan zelfdoding denkt, mag daar niet mee blijven lopen. Zoveel verantwoordelijkheid kun je niet alleen dragen. Eén probleem: tieners weten niet waar ze best aankloppen. Da's jammer, want ze kunnen op heel wat plekken anoniem terecht: de *Zelfmoordlijn*, de *Kinder- en Jongerentelefoon*, een *Jac*...

## Grijze zone

**Beetje autistisch omdat je houdt van symmetrisch? Nogal wild op café dus ADHD?**

**Anne Hermans:** Een diagnose is niet altijd zwart-wit. Bij iedereen kun je trekjes van een stoornis opsporen, maar waar ligt de grens? Velen zitten in een grijze zone en dat maakt het moeilijk. Ik maak me vooral zorgen wanneer tieners of hun omgeving eronder lijden. Een superverstrooide speelvogel die de hele dag rondcrot en toch makkelijk meekan in de klas, zou ik niet lastigvallen met ADHD-testen. Maar als je merkt dat je zoon of dochter ongelukkig is of als je zelf met de handen in het haar zit, zou ik niet bij de pakken blijven zitten.



## Hé, loser!

**Het tijdperk van 'Trut', 'Blokbeest', 'Nerd' en 'Dep' zit erop. Wie vandaag een pestkop op zijn dak krijgt, wordt vlot voor 'Loser' uitgemaakt. Onze maatschappij is niet mild voor verliezers en dat zet druk op tieners.**

**Paul Verhaeghe:** Pubers groeien op in een extreem competitieve samenleving. Verliezen is *not done*. Ze moeten het maken in hun leven en op alle vlakken uitblinken: het perfecte lijf, de juiste outfit, de hoogste punten, de meeste vrienden... Het verbaast me niet dat meer en meer tieners bezwijken onder die druk. Ze zien het niet meer zitten, geven het op of vluchten in probleemgedrag.

**Claire Wiewauters:** Bedenk gewoon eens hoe complex het is geworden! Tieners moeten constant keuzes maken en er wordt gigantisch veel van hen verwacht. Om in die mallemolen mee te draaien, moet je tegen een stootje kunnen. Heb je geen sterke persoonlijkheid en kun je die druk niet aan, val je al snel uit de boot.

## Ik kan niet meer...

**Het klopt gewoon niet. Pubers moeten plezier maken, de wereld ontdekken, hun leven omarmen. En toch zijn er die zelfmoord plegen. Piepjonge mensen die er een eind aan maken, hoe kun je zoiets bevatten?**

**Grieke Forceville:** Na een zelfdoding blijft de omgeving achter met verschrikkelijk veel vragen: 'Waarom toch? Had iemand het kunnen stoppen?' Hou in je achterhoofd dat er nooit één oorzaak of één schuldige is. Vaak speelden er een hele hoop factoren. We kunnen ons amper inbeelden hoe groot de wanhoop is bij mensen die aan zelfdoding denken. Ze spreken over ondraaglijke pijn, over een hopeloze situatie. Ze zien maar één uitweg... Bij pubers komt daar dat impulsieve kantje bovenop: ze kiezen een definitieve oplossing voor een tijdelijk probleem.

**Claire Wiewauters:** Als volwassene heb je meestal al een paar moeilijke periodes achter de rug. Je hebt geleerd dat je daar doorgeraakt. Tieners niet, ze hebben dat perspectief nog niet en dat maakt hen heel kwetsbaar. Als hun lief het uitmaakt, is dat het ergste dat hen ooit is overkomen. Ze weten niet dat de pijn slijt...

**Grieke Forceville:** Als ouder minimaliseer je die gevoelens vaak. Je probeert hen te sussen: 'Ach ach, dat gaat wel over.' Logisch ook, want jij weet dat het zo is. Zet eens een stapje terug in de tijd. Weet je nog hoe jouw wereld in elkaar stortte toen het uit was met je eerste lief? Probeer hen zo goed mogelijk te begrijpen. Geef gerust toe dat je het gevoel kent, dat het verschrikkelijk is. Maar vertel ook dat jij erin gelooft dat de pijn minder wordt.

## Jongens vs Meisjes

**Jaja, vrouwen van Venus, mannen van Mars. Dát kennen we. Maar hoe zit het met de psyche? Vind je daar ook zoveel verschillen tussen het zwakke en het sterke geslacht?**

**Corine Faché:** Op zich zijn er niet zoveel verschillen. Tienermeisjes én -jongens voelen zich soms niet goed in hun vel. De gevoelens zijn dezelfde, maar ze uiten het op een andere manier. Meisjes zijn eerder opvliegend en voelen zich vaker depressief of angstig. Ook eetproblemen en zelfverminking zijn typische reacties voor meisjes. Jongens hebben meestal andere uitlaatkleppen: ze zullen zich meer afreageren door stoer te doen en veel lawaai te maken.

**Hadewych Claus:** Inderdaad, jongens komen vaker bij ons terecht omwille van agressief gedrag. Zij uiten hun frustraties op een openlijke manier. Meisjes richten hun agressie vooral op zichzelf: ze worden depressief, krijgen eetstoornissen of beginnen te krassen...

## Krassen

**Nee, niet de krassen waarvoor jij vroeger op je donder kreeg: die op de nieuwe elpee van pa. Wel de fysieke pijn die bepaalde pubers zelf opzoeken: ze krassen, snijden, verbranden zichzelf. Het is hun manier om met de puinhoop in hun hoofd om te gaan.**

**Hadewych Claus:** Aandachttrekkerij, zo wordt zelfverwonding soms afgedaan. Maar zo mag je 't echt niet zien! Om jezelf te krassen moet je 'n enorme drempel over. Je moet al ontzettend in de knoop zitten met jezelf voor je zoiets doet. We zien het dikwijls bij perfectionistische meisjes die alles onder controle willen krijgen. Ze kroppen hun gevoelens op en verwonden zichzelf om de spanning te verminderen. Wij leren hen praten over de wirwar in hun hoofd, over wat niet goed gaat. Zo kunnen ze die spanning, die angst of dat verdriet op een gezonde manier kwijt.

## Labels en etiketjes

**ADHD, ASS, NLD, ADD en euh... HT&D? Er zijn meer en meer tieners met een etiketje. Lopen we niet te hard van stapel met al die labels?**

**Anne Hermans:** Da's een moeilijke discussie, want meestal lucht zo'n diagnose ontzettend op. Eindelijk werd van een hoop problemen de oorzaak gevonden!



**Mama Lieve:** Dat had ik ook toen Charlotte de diagnose ADHD kreeg. We wisten nu wat er schortte. Mijn dochter was geen stout of ongehoorzaam kind en ik geen slechte moeder. Neen, er bleek een logische verklaring voor haar gedrag. Oef!

**Paul Verhaeghe:** Ik vraag me af of we die labels echt nodig hebben. Je kunt toch perfect aan ouders vertellen waar hun kind het moeilijk mee heeft zonder daar één of andere afkorting op te plakken?

**Mama Leen:** Alleen sta je zonder zo'n diagnose nergens als het op hulp aankomt. Je hebt nergens recht op: geen GOn-begeleiding, geen thuisbegeleiding, niets.

**Anne Hermans:** Toch moeten we voorzichtig blijven, want zo'n diagnose roept een heel verwachtingspatroon op. 'ADHD? Die breekt de boel af! Autisme? Die maakt nooit vrienden!' Bij tieners kan zo'n etiket zelfs de ontwikkeling van hun identiteit in de weg staan. Ik herinner me een meisje van zestien met ADD. Door die drie letters te googelen kon ze zwart op wit lezen wie ze was: wat ze goed kon en wat niet. Verschrikkelijk! Dat ontdek je als tiener toch liever zelf?

**Peter Vermeulen:** Ik hoor wel vaker dat pubers de diagnose lastiger vinden dan de stoornis zelf. Is dat niet ironisch? De ontelbare boeken, films en websites presenteren uiteindelijk niet dé waarheid over alle pubers met zo'n stoornis. Laat hen zelf ontdekken wat hun talenten zijn en waar ze niet meteen in uitblinken.

## Mijn schuld?

**Het woont in je hoofd en komt af en toe piepen. Een vervelend ventje met een zeurend stemmetje. Het schuldgevoel.**

**Kaat Schaubroeck\*:** Wanneer een tiener niet honderd procent gelukkig of gezond is, zoeken ouders meteen de schuld bij zichzelf: 'Zou een strengere aanpak werken? Misschien moeten we meer praten?' Ze kampen met de illusie dat ze alle problemen kunnen voorkomen. Terwijl... *shit happens!*

**Claire Wiewauters:** Je hebt niet alles onder controle, zeker niet bij tieners! Ze maken zich langzaam los van jou en dat ze ooit op narigheid botsen, hoort erbij. En ja, het is lastig om je pubers te zien worstelen, maar je kunt hen er niet van weghouden. Leer hen vooral omgaan met moeilijke situaties, zodat ze 'r beter tegen gewapend zijn.

**Griekie Forceville:** En niet te vergeten: leer pubers hulp zoeken wanneer het nodig is.

\*Zin in meer? Kaat Schaubroeck schreef een schitterend boek over schuldgevoel: 'Een verpletterend gevoel van verantwoordelijkheid.' (Uitgeverij De Geus)

## Niets nieuws

**Grenzen! We schrijven het niet voor de eerste keer en ook niet voor de laatste. We herhalen het tot iedereen ons gelooft: pubers hebben grenzen nodig!**

**Claire Wiewauters:** Ik heb het gevoel dat veel tieners té vroeg worden losgelaten, te snel volwassen moeten zijn. Sommige ouders willen vooral vrienden zijn met hun kinderen. Ze gaan mee in het willetje van zoon- of dochterlief om conflicten uit de weg te gaan, en dat wreekt zich. Het is trouwens bewezen dat jongeren zonder grenzen meer risico lopen om psychische problemen te krijgen.

**Corine Faché:** Tieners moeten af en toe tegen frustraties aanlopen, da's een prima leerschool. Als ze altijd een 'ja' krijgen, komen ze later steevast in de problemen. Het is aan jou om die grenzen af te bakenen. Duidelijk zeggen: 'Hier ga je niet voorbij!' Ook al botst het. In een goeie puberteit móet het af en toe botsen met ma en pa.

**En zo bewijzen wij weer dat de titel van ons tijdschrift top is!**

## Op de sofa

**Noem het therapeut, zielenknipper of psycholoog, pubers krijgen er kriebels van. Laat staan dat ze 'r moeten aankloppen voor een goed gesprek: 'Ben je gek?!'**

**Claire Wiewauters:** Soms hebben tieners genoeg aan één gesprek met een therapeut. Ze vertellen wat er op hun lever ligt en zijn opgelucht als ze horen dat ze niet gek zijn, dat die gedachten heel normaal zijn. Anderen hebben dan weer meer begeleiding nodig. Maar hoe trek je hen over de streep? Heeft je zoon of dochter hulp nodig, dan wacht je een lastige klus. Pubers staan niet te springen om te praten met een psycholoog. Ze willen geen gezichtsverlies leiden: 'Dat is voor losers!' Krijg je 't echt niet verkocht, zoek dan een goede tussenstap. Misschien zien ze 't wel zitten om alles op een rijtje te zetten met een leerkracht, coach of oudere broer?

Onthoud ook dat praten niet voor iedereen is weggelegd. Het lijkt een reflex: 'Die moet dringend met iemand babbelen!' Maar veel tieners,

## MET PUBERS NAAR DE PSY



en zeker jongens, zijn niet zo'n praters. Er bestaan genoeg andere kanalen waar ze op een gezonde manier hun emoties kwijt kunnen. Een paar uur jammen met de vrienden of een flink partijtje voetbal kan wonderen doen.

## Pilletje pakken

**Rilatine, zo'n dertigduizend jongeren slikken het 's morgens nadat ze hun bed uit botsten en vóór ze drie keer rond de keuken crossen. Maar is dat wonderpilletje wel gezond?**

**Paul Verhaeghe:** Persoonlijk vind ik het een griezelige evolutie. Natuurlijk hebben sommige kinderen elke dag zo'n pilletje nodig, maar dertigduizend kinderen? *No way!* Wat weten we eigenlijk over de effecten van *Rilatine* op lange termijn? Bedenk ook welk klimaat we scheppen. Willen we echt dat tieners denken dat er voor alles een wondermiddel bestaat, dat we zo'n pilletje nodig hebben om perfect te zijn? Nee, er moet dringend verder gekeken worden dan *Rilatine*. Te weinig jongeren krijgen andere hulp. Een pilletje, en *that 's it!* Waarom worden het gezin en de vrienden niet vaker bij de begeleiding betrokken? Een paar kleine aanpassingen in de klas kunnen een groot verschil maken.

**Anne Hermans:** Inderdaad! Toch snap ik ook dat leerkrachten niet voor elke leerling andere regels kunnen toepassen. Dat hoeft ook niet. Maar een paar simpele dingen, dat zou toch mogelijk moeten zijn? Trouwens... wat noem je aanpassingen? De ene leerkracht vindt het een te groot privilege dat er bij tieners met ADHD gecheckt wordt of ze alles wel ingevuld hebben. De andere vindt dat niet meer dan normaal: *'Dat doe ik bij alle pubers. Je weet nooit waar die met hun hoofd zitten!'*

**Mama Lieve\*:** Ik vind het jammer dat ik constant moet opboksen tegen die vooroordelen. Charlotte neemt *Rilatine* en daar heb ik veel kritiek op gekregen: *'Zo'n braaf meisje! Je gaat haar toch geen pillen geven?'* Nu ben ik blij dat ik het toch gedaan heb, want ik merk een ongelooflijk verschil.

\*Zin in meer? Het volledige verhaal van Lieve en Charlotte lees je op pagina 16.

## Quatsch!

**Biologie is boring, wiskunde zever en school quatsch! Elke puber zingt wel eens de schoolbankblues. Wat als je 'n gedemotiveerde tiener met geen stokken achter zijn boeken krijgt?**

**Piet Casier (VCLB):** Eigenlijk heeft elke tiener wel eens zo'n dip. Soms is 't ineens genoeg geweest, moeten ze even stoom afblazen. De druk van school en studeren mag je echt niet onderschatten. Zie die schoolmoeheid als een aanleiding om het eens over school te hebben. Probeer samen de onderliggende oorzaak op te sporen. Is het de studierichting die te veel eist? Een leerkracht die hen niet ligt? Een vak dat verkeerd loopt? Probeer hen op die manier door die dip te leiden. Hou vooral het gesprek in gang en blijf betrokken. Toon interesse in hun leven op school, maar ook na vier uur. Maak je vooral niet te druk als tieners niets lossen over school. Ze hebben een pak gesprekspartners om over school te praten: de vrienden onderweg, de maten op de chat en op *Facebook*. Als je vreest dat er meer aan de hand is, leg je oor dan te luisteren bij het CLB of bij de leerkrachten op school.



## Rainman?

**De tijd dat we meteen aan 'Rainman' dachten, is voorgoed voorbij. Oef! Toch moeten ouders met een kind met autisme - 'definitely' - nog altijd opboksen tegen vooroordelen. Uh oh!**

**Peter Vermeulen:** Ja, wie autisme hoort, denkt meteen aan lastige, eenzame kinderen. Dat klopt niet, ieder mens met autisme is anders. Daarom spreken we over 'autismespectrumstoornissen'. Eén ding hebben ze allemaal gemeen: contextblindheid. In onze complexe wereld hebben veel dingen meer dan één betekenis en daar struikelen zij over. Willen 'tranen' altijd 'verdriet' zeggen? Nee, ik kan ook 'tranen met tuiten lachen'. Wat er aan de hand is, leiden wij af uit de context.

Tieners met autisme worstelen daarmee. Logisch dus dat de wereld voor hen verschrikkelijk verwarrend is en dat ze voortdurend op frustraties botsen. Ook als ouder heb je oneindig veel geduld nodig: jij moet elke dag weer die context uitleggen. Je moet duizenden wegwijzertjes zetten waar andere tieners hun weg vanzelf vinden. Een hele klus!

**Mama Leen\***: Mijn zoon en dochter hebben bij alles een quasi wetenschappelijke uitleg nodig. Ik moet de hele tijd checken en dubbelchecken of ze 't wel hebben gesnapt. Dat vraagt engelengeduld van mij en een flinke inspanning van hen.

**Peter Vermeulen**: Klopt! Er zijn geen tieners die zichzelf meer inspinnen dan die met autisme. Op sociaal vlak lopen ze vaak op de toppen van hun tenen om niet door de mand te vallen. Met een schunnige mop scoor je wel bij je maten, maar niet bij een leerkracht. Dat voelen zij niet aan. Tieners met autisme worden daardoor vaker gevisieerd door pestkoppen. Ook vriendschap is een heikel punt: pubers verlangen naar een beste vriend of een liefje, maar ze merken dat het niet lukt. Daardoor kunnen ze serieus in de knoop zitten met zichzelf. Probeer daar oog voor te hebben en zoek samen waar het fout loopt.

\*Zin in meer? Het volledige verhaal van Mama Leen en haar twee tieners met autisme lees je op pagina 17.

## Superdruk

*Intussen zit in elke klas één ADHD'er druk te wippen of te dromen op z'n stoel. Toch mogen we niet denken dat er nu meer kinderen met ADHD zijn dan vroeger. Onze specialisten staan (en zitten) stil bij het fenomeen en zoeken voorzichtig een verklaring:*

## FAMILIEPORTRET



PA, ADHD KEVIN, MA

**Anne Hermans**: Volgens mij verwachten we gewoon veel meer van onze kinderen. Als je kwetsbaar bent en niet kunt meedraaien in deze malle molen, val je dan natuurlijk sneller door de mand. Ook onze 'flits- en zapcultuur' zit er voor iets tussen. Voor kinderen met een sterke aandacht is dat geen probleem, maar anderen worden vaak afgeleid door een flitsende tv of pc. Ze leren ook minder zelf hun aandacht richten en vasthouden.

**Paul Verhaeghe**: Ik denk ook dat onze drukke maatschappij er voor iets tussenzit. Blader gewoon eens door je agenda: geen plekje blijft onbenut en alles is strikt getimed. Als wij de hele dag opgejaagd rondhollen, vinden we 't dan zo vreemd dat onze kinderen ADHD hebben? Ik niet.

**Peter Vermeulen**: Vergeet ook niet: kinderen zijn wel eens druk en pubers lappen wel eens regels aan hun laars. Dat hoort zo. Ze moeten een platform hebben waar dat kan, want daar leren ze uit. Maar wat krijgen ze nu als ze de puber uithangen? Een etiketje!

## Tong verloren

*De meeste tieners zijn thuis geen spraakwatervallen. Je mag al juichen als ze druppelsgewijs iets lossen. Maar het wordt je wél overal ingeprent dat je moet praten met je pubers! Hoe pak je dat aan?*

**Claire Wiewauters**: Da's makkelijker gezegd dan gedaan. Het juiste moment voor een goede babbel? Dat leer je met vallen en opstaan. Na een saaie schooldag zullen ze snibben en snauwen, maar geef hen de ruimte om er later op terug te komen. Laat voelen dat ze bij jou terechtkunnen, ook als ze in de knoei zitten. Probeer tegelijk te begrijpen dat tieners niet langer een open boek zijn. Sommige onderwerpen worden verboden terrein voor ouders.

**Corine Faché**: Heel wat tieners schamen zich om persoonlijke dingen op te biechten aan ma of pa. Ga vooral niet peuteren, want dan worden pubers wat paranoïde. Zeg misschien beter: 'Ik zie dat je 't moeilijk hebt. Je hoeft mij niet te vertellen wat er schort, maar denk eens na bij wie je het wél kwijt kunt.' Door die omgekeerde aanpak zullen ze jou sneller in vertrouwen nemen dan wanneer je zit te vissen.

## Uit het verleden

*Ja, het was een klap, maar je kind hield zich kranig. Tot... de tienertijd. Dan duiken die oude demonen plots weer op.*

**Claire Wiewauters**: Zo heb ik al een pak jonge gasten gezien. Ze hadden een echtscheiding of een ander verlies perfect verwerkt, maar kregen 't er in hun tienertijd ineens lastig mee. Logisch, want pubers kijken plots op een totaal andere manier naar de dingen. Ze beseffen bijvoorbeeld ineens dat pa hun hele jeugd heeft gemist, dat ma ervoor heeft gekozen om hen nooit meer te zien. Geef dat maar eens een plaats in je hoofd!

## Vangnet

*Een kind dat in de rats raakt, kan een belangrijke beproeving zijn voor je relatie. De ene denkt zus, de andere zo, en in principe is dat prima. Toch probeer je in zo'n geval beter aan één zeel te trekken. Het komt erop aan samen sterk te staan en te babbelen. Ook andere ouders kunnen je een hart onder de riem steken.*

**Claire Wiewauters:** Leg je oor eens te luisteren: waarover twijfelen zij? Hoe pakken zij het aan? Alleen... waar kom je die ouders nog tegen? Je brengt je kinderen al lang niet meer naar de schoolpoort, vroeger dé plek bij uitstek om te keuvelen. Die babbelen ben je 'n beetje kwijt en da's jammer. Want met protesterende pubers in huis kun je zo'n vangnet best gebruiken. Als je toch aan 't praten slaat, wees dan eerlijk. Ik heb het gevoel dat er een beetje een taboe rond tieners bestaat: de waarheid wordt verbloemd en da's jammer, zo blijft iedereen met twijfels zitten.

## Wat fotoshop

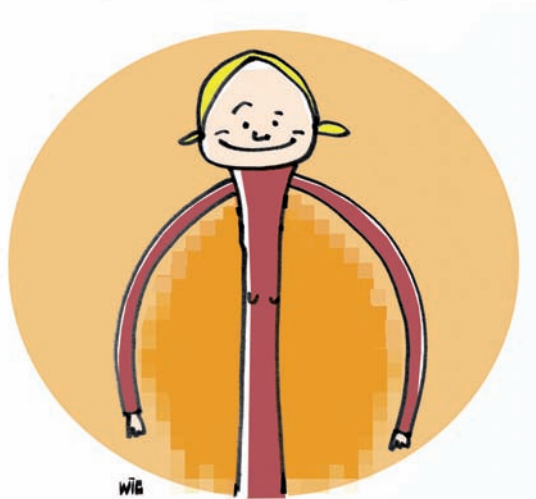
*BOTSing houdt het puur natuur, maar in de meeste 'boekskes' worden kwabben kwistig gewist en ruimen puisten plaats voor gigaglad babyvel. Het gewicht van fotomodellen ligt een kwart lager dan dat van de gemiddelde vrouw. Niet goed voor het zelfbeeld van pubers. Liggen eetstoornissen dan op de loer?*

**An Vandeputte\***: Een onzekere tienermeid die zichzelf maar niks vindt, begint soms fanatiek te diëten om te bewijzen wat zij wél kan. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat iedereen die aan 't lijnen slaat een eetprobleem krijgt, maar hou wel een oogje in 't zeil. Zo ben je 'r op tijd bij als er een probleem dreigt. Vergeet ook niet dat pubers met een flinke portie zelfvertrouwen sterker in hun schoenen staan.

**Caroline Braet\***: Toon je kroost daarom dat het leven niet alleen draait om mager zijn. Je verzorgen, je goed voelen en ergens talent voor hebben, is véél belangrijker. Beklemtoon waar je tieners goed in zijn, beloon hen met complimentjes en leer hen praten over moeilijke gevoelens.

\* An Vandeputte is coördinator van [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be). Caroline Braet is professor aan de UGent en heeft zich gespecialiseerd in zwaarlijvigheid bij kinderen.

WAT FOTOSHOP?



## Xtra info

*Nog een prangende vraag? Surf dan eens rond op deze sites:*

- **[www.depri.be](http://www.depri.be)**  
Over de hardnekkige vooroordelen die rond depressie hangen.
- **[www.similes.be](http://www.similes.be)**  
Speciaal voor vrienden en familie van psychisch zieke mensen.
- **[www.koppvlaanderen.be](http://www.koppvlaanderen.be)**  
Als je ma of pa psychische problemen heeft.
- **[www.jac.be](http://www.jac.be)**  
Hier kun je als tiener terecht met de meest uiteenlopende vragen.
- **[www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)**  
De *place to be* voor vragen en antwoorden over eetstoornissen.
- **[www.caw.be](http://www.caw.be)**  
Een CAW staat open voor iedereen met vragen en problemen.
- **[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)**  
Om je geestelijke gezondheid te trainen en te onderhouden.
- **[www.zitstil.be](http://www.zitstil.be)**  
Voor iedereen die met AD(H)D te maken krijgt.
- **[www.autismecentraal.com](http://www.autismecentraal.com)**  
Waar je moet zijn voor alles over autisme.
- **[www.gezinsbond.be/opvoeden](http://www.gezinsbond.be/opvoeden)**  
De Gezinsbond biedt een heleboel boeiende vormingsactiviteiten rond opvoeden aan. Ontdek het ruime aanbod op de website.
- **[www.groeimee.be/opvoedingswinkels](http://www.groeimee.be/opvoedingswinkels)**  
In een opvoedingswinkel kun je terecht met al die kleine en grote vragen over de opvoeding van je kleine en grote spruiten.

*Nood aan een babbel?*

- **Zelfmoordlijn:** 02-649 95 55 of [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be)
- **Tele-Onthaal:** 106 of [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)
- **Kinder- en Jongerentelefoon:** 102 of [www.kjt.org](http://www.kjt.org)
- **Druglijn:** 078 15 10 20 of [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)
- **De Opvoedingslijn:** 078 15 00 10 of [www.opvoedingstelefoon.be](http://www.opvoedingstelefoon.be)

## Yes, een puber in huis!

*Vijfentwintig vette letters verder en het lijkt wel of pubers alleen maar zorgen voor kommer en kwel. Je zou het misschien vergeten, maar tieners kunnen ook gevat en grappig uit de hoek komen. Ze schudden je wakker, laten je binnengluren in hun boeiend jong leven en zorgen ervoor dat jij de wereld weer 'ns anders bekijkt. Tieners zijn top! En daar willen we 't de volgende keer in BOTSing over hebben. Vierentwintig pagina's boordevol lof en stoef. Echt iets om naar uit te kijken!*

## Zot!

*Zotveel interessante info over je pubers' psyche, dat hebben we geprobeerd. Gekkenwerk, maar hopelijk vond je 't boeiend en heb je 'r iets aan gehad!*