

Pubervulkanen

Adolescenten leren omgaan met boosheid en woede

Warwick Pudney

Éliane Whitehouse

Met een voorwoord van Max Abbott



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Adolescent Volcanoes – Helping Adolescents and their Parents to Deal with Anger*. Jessica Kingsley Publishers, 2014, London.
Deze vertaling is tot stand gekomen na overeenkomst met Jessica Kingsley Publishers Ltd.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Marijke van der Horst, Switch Translations, Tuk
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam
© 2001, 2014, The Peace Foundation
© Voorwoord 2014, Max Abbott
© Illustraties 2001, 2014, Solomon Brett en Julian Harrison
© Nederlandse vertaling 2014, Uitgeverij Nieuwezijds

Beperkte toestemming tot kopiëren

De uitgever kent de individuele koper van dit boek het onoverdraagbare recht toe om die oefeningen te vermenigvuldigen waarbij een copyrightvermelding is opgenomen. Deze licentie geldt alleen voor de individuele koper, voor persoonlijk gebruik.

ISBN 978 90 5712 402 0
NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

Woede en boosheid horen bij het dagelijks leven. Het zijn natuurlijke menselijke reacties op allerlei soorten bedreigingen, pijn of verlies. Door woede of boosheid worden we ons bewust van belangrijke dingen in onszelf, in relaties en in de wereld in het algemeen waarin we ons moeten verdiepen, en waar we misschien iets aan moeten doen om ons te kunnen ontwikkelen en meer voldoening uit het leven te halen. Woede en boosheid zijn gezonde emoties, die ons – in de woorden van de auteurs van dit boek – helpen onze mond open te doen als wijzelf of anderen onrechtvaardig worden behandeld, en ons motiveren, energie geven en beschermen. Dat is de positieve kant van het verhaal. Maar woede en boosheid kunnen ook tot agressie en geweld leiden, hetzij naar buiten op anderen gericht, hetzij naar binnen op onszelf gericht. Dat heeft gevolgen voor relaties, gezinnen en de samenleving, en die zijn meestal negatief, met moord en zelfdoding als dieptepunt. Geweld leidt tot geweld. De meeste mensen die kinderen mishandelen, zijn zelf als kind mishandeld. Mishandeling wordt van generatie op generatie doorgegeven. Het geweld van vandaag is het geweld van morgen.

Het is niet eenvoudig om dit soort patronen te doorbreken en een eind te maken aan mishandeling en geweld. Diverse factoren verergeren het probleem juist, zoals de groeiende economische en sociale ongelijkheid in en tussen landen. Daar moet op allerlei niveaus aan worden gewerkt. Maar hoewel de massamedia zich doorgaans focussen op wat er allemaal misgaat, zijn er ook heel veel goede ontwikkelingen. Woede en boosheid zijn veel bespreekbaarder geworden, en er worden vanuit de samenleving, door de overheid, het onderwijs, gezinnen en individuele burgers allerlei initiatieven ontplooid tegen geweld en agressie, en de oorzaken en gevolgen daarvan.

Er is in onze huidige wereld voor jongeren veel om boos over te zijn. Jonge mensen worden vaak geconfronteerd met onrechtvaardigheid in hun persoonlijke leven en de maatschappij. Bovendien is de overgang van kindertijd naar volwassenheid de afgelopen decennia steeds lastiger en langduriger geworden. Woede en boosheid horen nu eenmaal bij dit proces, maar het is voor jongeren een hele uitdaging om te leren die emoties in toom te houden en op een positieve manier in te zetten. Het is trouwens ook een uitdaging voor ouders en anderen in hun omgeving. Het is niet gemakkelijk om rustig en open te luisteren naar een boze jongere, maar het is wel een teken van zorgzaamheid en betrokkenheid. Het is een investering in zijn of haar psychische gezondheid en toekomst. Goed luisteren is het meest waardevolle wat ouders en professionele opvoeders kunnen doen. Het biedt jongeren namelijk de gelegenheid om heftige emoties te uiten en empathie te ervaren en ontwikkelen. Bovendien biedt het hoop, houvast en aanknopingspunten voor het oplossen van problemen.

Pubervulkanen geeft inzicht in de oorzaken van gevoelens van boosheid en woede, en helpt zowel ouders als jongeren verantwoordelijkheid te nemen voor hoe ze met die gevoelens omgaan en voor het gedrag dat eruit voortkomt. Het laat zien hoe duidelijke grenzen om anderen niet te schaden, gesteld kunnen worden. Verder bevat het tal van werkbladen en oefeningen voor het aanleren van vaardigheden op het vlak van emotieregulering,

communicatie, positieve zelfspraak, probleemoplossing, omgaan met pijnlijke ervaringen en verwerken van oud zeer. Vaardigheden waar niet alleen jongeren, maar ook hun ouders vaak baat bij hebben. Ervaringen uit het verleden, zoals mishandeling, en onderdrukte woede kunnen voor extra problemen zorgen en kunnen leiden tot machteloosheid, depressie en zelfdestructief gedrag. *Pubervulkanen* helpt bij het opbouwen van wederzijds begrip en het ontwikkelen van vaardigheden en inzichten die ook in die gevallen tot gedragsverandering leiden. In mijn werk als therapeut heb ik cliënten altijd aangemoedigd om hun woede en boosheid te laten zien, vooral als ze erg depressief waren. Het heeft me wel tijd gekost om dat te kunnen zonder me bedreigd te voelen, maar dat was het waard. Woede en boosheid geven namelijk energie, en geven toegang tot de gevoelens die eronder liggen, waardoor het mogelijk wordt die te benoemen en positieve manieren te vinden om ermee om te gaan. Als er een luisterend oor en aandacht is voor boosheid en woede, maakt dat de rest van het leven veel lichter, positiever en liefdevoller.

Warwick Pudney en Éliane Whitehouse hebben met *Pubervulkanen* een geweldige bron van hulp geschreven. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen die met jongeren te maken heeft, of het nu thuis, in de gezondheidszorg, het onderwijs, justitiële organisaties of elders is, er heel veel profijt van zal hebben.

Max Abbott

Hoogleraar psychologie en publieke gezondheid en voorzitter van de faculteit gezondheidswetenschappen van Auckland University of Technology, directeur van het National Institute for Public Health & Mental Health Research, voormalig voorzitter en senior adviseur van de World Federation for Mental Health.

Woord vooraf

Wij willen graag dat dit boek door professionele opvoeders wordt gebruikt op een manier die zo goed mogelijk aansluit bij hun cliënten. Dat betekent dat zij op basis van hun eigen, bestaande kennis en vaardigheden, en uitgaand van hun eigen culturele en sociale context, moeten bepalen welke delen van dit boek geschikt zijn voor een cliënt. Daarnaast is het bedoeld voor ouders die geconfronteerd worden met boosheid en woede bij hun kinderen.

Wij zijn van mening dat het zelden alleen de woede van de jongere is die aandacht heeft, maar dat meestal ook moet worden stilgestaan bij de woede van de ouder, verzorger, werkgever, leraar of hulpverlener zelf. We adviseren leraren, verzorgers, schoolcounselors, schoolpsychologen, intern begeleiders en andere hulpverleners om het boek eerst helemaal door te lezen en zelf een aantal van de oefeningen te doen om inzicht te krijgen in de opzet van het boek en na te gaan of ze zich voldoende bewust zijn van de manieren waarop woede tot uiting kan komen.

Het boek is ook te gebruiken voor 'eerste hulp' bij woedegerelateerde problemen. Gebruik het gerust om cliënten te voorzien van kopieën die ze zelfstandig kunnen doorwerken. Pagina's die geschikt zijn om te kopiëren zijn gemarkeerd met een vinkje.

Op bepaalde plekken hebben we aangegeven wat de 'hoofdgedachten' zijn. Die kunnen worden gebruikt bij het opstellen van lesdoelen of als basis voor een begeleidingsplan.

Dit boek is speciaal geschreven om jongeren te helpen, maar is natuurlijk ook nuttig voor volwassenen en kinderen. Met sommige pagina's kun je bovendien zelf aan de slag. Je kunt ze kopiëren, hardop doornemen, of al lezend in je hoofd doen. Stimuleer als professional ouders om dit materiaal ook te gebruiken.

Het doel van dit boek

Sinds drie generaties lijkt adolescentie in de westerse wereld onlosmakelijk verbonden met woede en boosheid. We rekenen er gewoonweg op dat adolescenten op een gegeven moment boos en opstandig worden. Helaas hebben we met beide negatieve associaties. Het lijkt wel alsof het slecht is om een adolescent te zijn, en ook om boos te zijn. Volgens ons is echter geen van beide slecht. In de huidige wereld is adolescentie een normale fase en zijn woede en boosheid normale emoties, die we tot op zekere hoogte nodig hebben voor een succesvol leven. Woede en boosheid helpen ons om ons te ontworstelen aan onze kindertijd en aanspraak te maken op de rechten die volwassenen hebben. Ze helpen ons ook om onze mond open te doen als wijzelf of anderen onrechtvaardig worden behandeld. Woede en boosheid zijn emoties die ons motiveren, energie geven en beschermen. We hebben er een beetje van nodig wanneer we gekwetst zijn of een verlies hebben geleden, of bang zijn gekwetst te worden of een verlies te lijden. Het zijn normale gevoelens die iedereen kent. Alleen als iemand vrijwel altijd woede of boosheid voelt, of zich agressief gedraagt, is er iets mis. Dat is jammer genoeg vaak het geval bij adolescenten. Het feit dat

dit vooral een westers fenomeen is, roept de vraag op of wij misschien in een of ander opzicht tekortschieten tegenover onze kinderen en jongeren, en of de adolescentie misschien daardoor zo'n moeilijke fase is.

Constant boos zijn is niet goed voor een mens. Woede en boosheid zijn emoties die stress opleveren, en te veel stress is schadelijk voor ons lichaam en moeilijk om mee te leven. Bovendien gaan woede en boosheid vaak gepaard met agressie. En dat is niet, zoals woede, een emotie binnen in ons lichaam, maar gedrag buiten ons lichaam.

Agressief gedrag is schadelijk voor mensen, spullen en relaties. Wij willen hier duidelijk stellen dat geen enkele ouder of adolescent zou moeten lijden onder agressie.

Agressie tegenover anderen is onacceptabel. Zelfs als een adolescent zich agressief gedraagt, is het onacceptabel om daar agressief op te reageren.

Het doel van dit boek is het creëren van meer onderling begrip, veiligheid en geborgenheid, en betere relaties. In de afgelopen eeuw hebben we adolescentie als conditie gecreëerd. We hebben er allemaal profijt van als we ons best doen om onze jongeren goed door deze levensfase heen te helpen. Want dat zorgt voor minder geweld en criminaliteit, minder zelfdoding onder jongeren en betere ouders voor de volgende generatie kinderen.

Algemene opmerkingen

Door het hele boek heen zijn voorbeelden van cliënten van de auteurs gebruikt. Alle namen en sommige situaties zijn veranderd om de anonimiteit te waarborgen.

Kinderen worden niet altijd door hun ouders opgevoed. Dit boek is geschreven voor iedereen die op de een of andere manier verantwoordelijk is voor jongeren: van ouders, leiders van buitenschoolse activiteiten, leraren, pleegouders, grootouders, sporttrainers en schoolleiders tot specialisten zoals maatschappelijk werkers, schoolcounselors, psychologen, verpleegkundigen en politiemensen. Voor het gemak gebruiken we de term 'ouders en verzorgers' voor iedereen die zich met jongeren bezighoudt.

Dankbetuiging

Ten slotte gaat onze dank uit naar:

- de jongeren die hun boosheid en woede met ons hebben gedeeld als cliënt van Man Alive
- onze cliënten die later in hun leven terugkeken op hun adolescentie
- de scholen die materialen hebben uitgetest en bijgedragen
- de universiteit van Auckland (AUT), Nieuw-Zeeland
- de mensen van The New Zealand Peace Foundation, die altijd in dit onderwerp hebben geloofd

Warwick Pudney en Éliane Whitehouse

Inhoud

DEEL 1

Voor ouders en verzorgers

17

1 Adolescenten, ouders en macht

19

Het draait allemaal om macht en hoe die wordt overgedragen

19

De macht van ouders en adolescenten

19

Macht van ouders

20

Macht van adolescenten

21

Machteloosheid van ouders

21

Machteloosheid van adolescenten

23

De verhouding tussen de vier toestanden van macht en machteloosheid

24

Agressie en machteloosheid

29

Nieuwe macht en de kans op wraak

31

De nieuwe machtsverhouding en het opruimen van oud zeer

32

2 De ontwikkeling van adolescentie en geweld in de samenleving

36

Dezelfde behoeften, een andere wereld

36

Korte geschiedenis van puberteit en adolescentie

38

3 Boosheid en woede tussen generaties

43

Wederzijds begrip tussen ouders en tieners verbeteren

43

4 Communicatie

49

Jong geleerd, is oud gedaan

49

Alsnog normen, regels en omgangsvormen instellen

50

Effectief communiceren

51

Zo luisteren dat kinderen praten

52

De voordelen van goede communicatie

55

Gespreksmomenten

56

5 Adolescentie: van kind tot volwassene

59

Een overgangsfase

59

Taak 1: uitzoeken wie je niet bent

59

Taak 2: uitzoeken wie je wel bent

60

Machteloosheid

62

Moeders en dochters

63

Moeders en zonen

64

Vaders en dochters

65

Vaders en zonen

66

Wie ben ik?

67

Vijftien- tot zeventienjarigen	67
Van zeventien tot zelfstandigheid	68
Ouders vallen van hun voetstuk	68
Seksualiteit en idealisme	69
Muziek	70
Achttien tot twintig jaar	70
Samenvatting	75
6 Onderhandelen en problemen oplossen	76
Onderhandelen naar volwassenheid	76
Denken	77
Praten	78
Compromissen sluiten	79
Etiketten opplakken	83
Voordat je gaat onderhandelen	84
7 Woede, schaamte, verwijten en spelletjes	86
Volwassenen en hun eigen woede	86
Verschillen tussen mannen en vrouwen	88
Het nut van woedewoorden	89
Welke 'spelletjes' worden er gespeeld bij woede?	90
De woederegels	92
Tips voor verzorgers die te maken hebben met boze tieners	93
Samenvatting	94
8 Jongeren leren omgaan met boosheid en woede	95
Waarom jongeren vaak boos zijn op hun ouders	95
Boze zonen en dochters	100
De woedemeter	102
Het woedeschema	104
Pesten: wat je er als professionele opvoeder tegen kunt doen	115
Ontwikkel een winnaarsmentaliteit	119
Samenvatting	122
9 Positief grenzen stellen	125
Grenzen stellen is niet altijd gemakkelijk	125
Straffen	126
Afspraken maken	127
Belonen	130
Consequent zijn	130
Verantwoordelijkheid	131
10 Als ouders uit elkaar gaan	135
Goede redenen voor boosheid en woede	135
Zo help je kinderen goed door een scheiding heen	136

Samenvatting	138
11 Wanneer het opvoeden van een adolescent aanvoelt als een onmogelijke opgave	140
Ondersteuning voor ouders	140
Samenvatting	142
12 Bijzondere omstandigheden	143
Woede als reactie op problemen	143
Zelfdoding en wanhoop	143
Seksualiteit	145
13 Jongeren die opgroeien in twee culturen	147
Anders dan de rest	147
Meer begrip tussen ouders en jongeren	147
Problemen van jongeren die opgroeien in twee culturen	148
14 Zelfzorg voor volwassenen die met jongeren leven en werken	152
Tips voor ouders en andere verzorgers	152
DEEL 2	
Voor jongeren	155
15 Rechten en verantwoordelijkheden	157
Rechten van jongeren	157
16 Meer grip op boosheid en woede	174
17 Omgaan met woede-uitlokkers, een time-out nemen en andere vormen van conflictbeheersing	191
Woede-uitlokkers	191
Wees geen loser, ken je woede-uitlokkers	192
Omgaan met woede-uitlokkers	193
Jongeren leren omgaan met woede-uitlokkers	195
18 Beter communiceren	220
19 Train je innerlijke krijger	226
Krijgerschap	226
20 Mishandeling door anderen en jezelf	238
Wat is mishandeling en wat kun je ertegen doen?	238
Zelfmishandeling	243
21 Manieren om woede en boosheid te uiten	260
Overdracht van woede en autoriteitsproblemen	260

22 Een beter leven	267
Overzicht van hoofdgedachten	285
Over de auteurs	289
Literatuur	290

Werkbladen

De rollen en belangrijkste functies van ouders	42
Zo praten dat kinderen luisteren	54
Gezinsmaaltijden	58
Voor ouders	82
Veelgehoorde redenen waarom jongeren boos zijn op hun ouders	96
Veelgehoorde redenen waarom jongeren specifiek boos zijn op hun vader of moeder	99
Woedeschema	105
Kennismaking met woede-uitlokkers voor ouders	113
Kenmerken van een gezond gezin	124
Modelcontract	129
Communiceren met vier mondelinge krachtniveaus	132
Rechten van jongeren	158
Wat je nodig hebt om je rechten te waarborgen	160
Verantwoordelijkheden	161
Regels voor mijn kamer	163
Schoolproblemen	165
Probleemleraren	167
Stamboom	169
Het belang van je familie	170
Hoe het voelt om een jongen van veertien te zijn	171
Hoe het voelt om een meisje van zestien te zijn	172
Wat staat er op jouw T-shirt?	173
Waarschuwingssignalen	175
De woedemeter	178
Familiepatronen	179
De agressiespiraal	181
Ontwikkel een winnaarsmentaliteit	183
Bedenk een betere strategie	184
Boos op de verkeerde persoon	186
Woede oppotten	188
Laat je woede zakken en kalmeer jezelf	189
Hengelen naar een boze reactie	196
Woede-uitlokkers voor jongeren	197
Schema woede-uitlokkers	199

Time-out	200
De spelregels van een time-out	202
Thuis een time-out nemen voor volwassenen en jongeren	203
Time-out op school	205
De conflictrap	206
Hoe ouders conflicten laten escaleren	207
Hoe jongeren conflicten laten escaleren	209
Hoe je conflicten kunt laten de-escaleren	211
Afdalen van de conflictrap als jongere	213
Afdalen van de conflictrap als verzorger	214
Coole mensen houden het hoofd koel	215
De woedeknop	216
Kijk naar het grote plaatje	217
Word jij gepest? Dit kun je ertegen doen	218
Geef de volwassenen in je leven een communicatietraining	221
De vierdelige zin als basis van goede communicatie	223
Wat helpt om beter te communiceren	224
Krijgers	227
Krijgertraining, les 1	230
Mijn persoonlijke schild	232
Krijgertraining, les 2	233
Krijgertraining, les 3	234
Krijgertraining, les 4	235
Mijn persoonlijke korowai	237
Mishandeling van jezelf en anderen voorkomen	242
Het monster in je binnenste	244
Je innerlijke succescoach	245
Liegen en stelen	246
Laat schaamte en schuldgevoelens los	247
Graffiti	249
Rookgordijn	250
Waarom jongeren alcohol drinken	251
Wat alcohol met je doet	253
Omgaan met veranderingen, verlies en verdriet	255
Verdriet om verandering	257
Wat je moet weten over wiet	258
Hou jij je woede binnen?	261
Hoe uit jij je woede en boosheid naar buiten toe?	262
Heavy-metalwoede	263
Uit je woede met muziek	264
Films	265
Omgaan met gevoelens	268
Dromen vangen	270
Een dagboek bijhouden	271
Gedichten van jongeren	273

Positieve zelfspraak	276
Werk aan je eigenwaarde	277
Wat je geeft, krijg je terug	278
Snelschrijven	280
Geldverdienplan	281
Een wereld zonder geweld	282
Wat wil ik met mijn toekomst?	283

Deel 1

Voor ouders en verzorgers

1 Adolescenten, ouders en macht

Het draait allemaal om macht en hoe die wordt overgedragen

Woede en boosheid zijn emoties die samenhangen met macht en machteloosheid. We worden boos wanneer we ons machteloos voelen en kunnen die boosheid gebruiken om onze machteloosheid op te heffen en te zorgen voor veiligheid en autonomie. In een levensfase waarin het ontwikkelen van autonomie en een eigen identiteit de belangrijkste taak is (Erikson, 1980), is het begrijpelijk dat er sprake is van meer boosheid en woede. Dat hoort nu eenmaal bij het ontwikkelingsproces. Woede en boosheid zijn voor adolescenten natuurlijke en belangrijke emoties. En dat adolescenten zo nu en dan bij anderen woede en boosheid oproepen, is een heel natuurlijke reactie.

Ouders hebben veel macht. En wij, als maatschappij, verwachten dat ze die op een goede manier gebruiken om hun kinderen op te voeden tot volwassenen die in onze samenleving passen en daarin optimaal tot hun recht komen. Adolescentie is de periode waarin die macht wordt betwist en stukje bij beetje wordt overgedragen aan de adolescent terwijl die leert omgaan met de volwassen wereld. Als die overdracht goed verloopt, levert dat ons goede medeburgers op. En als die overdracht goed verloopt, levert dat adolescenten het vermogen op verantwoordelijk en respectvol met die macht om te gaan, waardoor ze de toekomst veerkrachtig, gelukkig, zelfstandig en hoopvol tegemoet kunnen treden.

Hieronder zullen we de machtsoverdracht analyseren om inzichtelijk te maken hoe ouders hun macht in eerste instantie gebruiken, en hoe ze die macht zodanig kunnen overdragen dat onze adolescenten opgroeien tot sterke volwassenen. Om te beginnen zetten we de macht van volwassenen en adolescenten naast elkaar.

Macht van adolescenten	Macht van ouders
Machteloosheid van adolescenten	Machteloosheid van ouders

De macht van ouders en adolescenten

Ouders en adolescenten hebben allebei macht, maar wel op verschillende manieren. Onze cultuur is een jeugdcultuur, waarin we veel waarde en macht toekennen aan de jeugd, aan alles wat nieuw is, aan frisse benaderingen, terwijl er weinig waardering is voor ouderdom en traditionelere manieren van doen. Desalniettemin hebben ouders veel macht op het gebied van kennis, geld en ouderlijk gezag.

De macht van de een is de machteloosheid van de ander. Wanneer ouders zich machteloos en angstig voelen, gebruiken ze hun macht over adolescenten om zich beter te voelen. Adolescenten gebruiken hun macht op dezelfde manier. Zowel ouders als adolescenten

kunnen hun macht gebruiken om van zich af te slaan wanneer ze zich machteloos voelen. Daarom is het nuttig om over machteloosheid te praten en respectvolle manieren te vinden om met elkaar te onderhandelen.

Om volwassen te worden, moeten adolescenten macht van hun ouders overnemen. Ze moeten laten blijken dat ze dat verdienen en ouders moeten die macht geleidelijk uit handen geven. Dat valt niet altijd mee, ouders lopen soms aan tegen afgunst ten opzichte van de jongere generatie, angst voor het ouder worden, en frustratie omdat ze er minder goed uitzien en minder kansen hebben. Het is belangrijk dat beide partijen respect voor elkaar hebben.

Macht van ouders

De meeste ouders hebben macht doordat ze:

- koken en bepalen wat anderen eten
- sterkere verbale vaardigheden hebben
- economisch en financieel de baas zijn
- weten hoe je aan geld kunt komen
- eigenaar zijn van het huis/beslissen wie er woont
- wettig gezag hebben over (of een omgangsregeling met) kinderen onder de zestien
- in contact staan met de rest van de samenleving
- door ervaring en opleiding meer weten over emoties
- beslissen over de samenstelling van het gezin
- de normen en waarden van het gezin bepalen
- liefde en zorg kunnen geven of onthouden
- het voortouw nemen op spiritueel gebied
- bepalend zijn voor de verhoudingen binnen het gezin (vooral moeders)
- het huishouden organiseren
- beslissen over huisaankoop
- beslissen over woonplek (land, plaats, straat)
- de baas zijn over alle kamers behalve die van de adolescent
- kunnen besluiten niet meer in bepaalde behoeften te voorzien
- kunnen besluiten geen bescherming meer te bieden
- controle hebben over ideeën, waarden, beelden, meningen
- beslissen over het contact met familie
- sociale netwerken onderhouden
- beter geïnformeerd zijn over de wereld
- geld beheren
- controle hebben over seksuele omgang in het huis
- zaken rond persoonlijke behoeften in het gezin organiseren
- eigenaar zijn van auto, boot, apparaten
- autoriteit hebben vanwege verwachtingen vanuit de maatschappij

Als je de macht van ouders uit deze opsomming vergelijkt met die van adolescenten, is het goed voor te stellen waarom er soms wrijving ontstaat over de machtsverhouding.

Macht van adolescenten

- lichamelijke fitheid
- kracht en lenigheid
- uithoudingsvermogen
- optimisme
- technologische kennis
- frisse, flexibele geest
- gemakkelijk oppikken van nieuwe kennis
- spontaniteit
- jong uiterlijk
- in de positie om zich te misdragen, uit te leven, te drinken, risico's te nemen
- herrie maken
- vooruitzichten en ambities
- meer mogelijkheden op het gebied van werk
- interessante nieuwe opvattingen
- de huidige cultuur heeft een voorkeur voor jongeren
- mogelijkheden voor sport en andere lichamelijke activiteiten
- seksuele activiteit
- mobiele levensstijl
- recht om boos te worden
- minder verantwoordelijkheden
- emotioneel levendig en expressief
- idealisme en hoop
- creativiteit
- goede gezondheid
- positief over wereld en toekomst
- macht als consument
- dingen gemakkelijker begrijpen en accepteren

Op andere gebieden ontbreekt het volwassenen en adolescenten aan macht. Het is nuttig om ook die gebieden op een rijtje te zetten en met elkaar te vergelijken, want het leidt vaak tot woede en ruzie als een van beide partijen hiermee wordt geconfronteerd.

Machteloosheid van ouders

Ouders worden vaak boos vanuit een gevoel van machteloosheid dat voortkomt uit:

- gebrek aan respect van adolescenten; ouderwets gevonden worden in huidige cultuur
- wachtlijsten bij instellingen voor gezins- en opvoedondersteuning
- afstand gecreëerd door cultuur waarin alleen 'jong zijn' telt
- generatiekloof; andere opvattingen over rolverdeling
- onzekerheid over normen en waarden door veranderingen
- achterhaald raken van eigen vaardigheden en kennis

- langer moeten onderhouden van adolescent vanwege opleiding
- onzekerheid over spirituele opvoeding
- druk van hoge hypotheeklast
- alleenstaand ouderschap of ouder op afstand zijn
- moeten rondkomen van één inkomen
- afhankelijkheid van adolescent terwijl deze onafhankelijkheid eist
- druk om te voldoen aan consumptiebehoeften adolescent, maar daar geen geld voor hebben
- gebrek aan respect voor ouderen
- gebrek aan steun van familie
- zorgen over geld, werk, zelfverwezenlijking
- hoge kosten opleiding
- onzekerheid over hoe je met adolescenten omgaat
- angst over vergelijking met andere ouders (onterechte beschuldigingen, jaloezie)
- schuldgevoel over te hard werken
- werkloosheid
- geldgebrek
- vechtscheiding
- gebrek aan goed voorbeeld eigen ouders
- verantwoordelijk gesteld worden door overheidsinstellingen zonder invloed op adolescent te hebben
- verkrijgbaarheid van drugs voor adolescent en gebrek aan grip daarop
- angst niet aardig gevonden of verlaten te worden door adolescent
- zorg voor bejaarde ouders
- afhankelijkheid van adolescent voor hulp, bevestiging of liefde
- lange werkdagen
- meer stereotiepe en rigide kijk op rolverdeling
- midlifecrisis
- minder mogelijkheden op vlak van werk
- aan huis gebonden zijn door kinderen
- gebrek aan mogelijkheden zich te ontplooiën
- minder status door hogere leeftijd
- gebrek aan waardering voor taken van opvoeder
- gebrek aan erkenning voor inspanningen als kostwinner
- gebrek aan technische kennis
- sleur in relatie met partner
- seksuele verveling
- gevoel netjes en respectabel te moeten overkomen
- verminderde lichamelijk fitheid en aantrekkelijkheid
- angst voor jeugd
- angst voor nieuwe dingen
- rigide manier van denken
- gehechtheid aan bezittingen
- onvermogen zich in kind te verplaatsen
- verlies van contact met jeugd en technologische werkelijkheid
- gefixeerd zijn op werk
- voorgelogen worden door jongere
- worsteling met snelle veranderingen

- naderend eind van rol als opvoeder
- desillusie over de wereld en het leven
- verveling
- toenemende angst bij het ouder worden
- niet meer kunnen feesten
- gevoel het gemaakt te moeten hebben in het leven

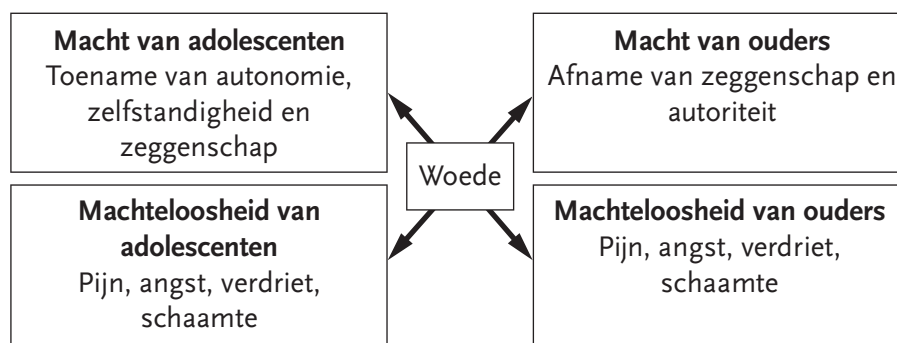
Machteloosheid van adolescenten

- gebrek aan respect van volwassenen; gezien worden als concurrent
- weinig zorg en aandacht vanuit de overheid
- moeite eigen identiteit te ontwikkelen door gebrek aan ondersteuning en positieve rolmodellen
- rol- en sekseonzekerheid door veranderingen
- onzekerheid over normen en waarden door veranderingen
- verandering van benodigde levensvaardigheden en onzekerheid daarover
- opbouwen van grote studieschuld
- gebrekkige spirituele opvoeding
- minder binding met natuur door economische en stedelijke ontwikkeling
- slechts een ouder of geen ouders, dus minder zorg, eenzijdig voorbeeld en beperkt gezinsinkomen
- gedwongen afhankelijkheid van ouders voor bekostiging opleiding
- steeds meer op adolescenten gerichte reclame
- druk om te consumeren, maar daar geen geld voor hebben
- schuld krijgen van problemen in samenleving
- gebrek aan ondersteuning en leerervaringen vanuit de gemeenschap
- ouders in beslag genomen door geld, werk en zelfverwezenlijking
- neerbuigende regels school
- niet serieus genomen als stem in de maatschappij
- gebrek aan positief mannelijk gezelschap
- gebrek aan juiste leerstijl in onderwijs (bijvoorbeeld actie- en ervaringsgericht)
- gebrek aan functioneel onderwijs (behoefte aan andere vaardigheden en kennis dan aangeboden)
- gebrek aan ondersteuning van jongvolwassenen
- werkloze ouders
- geldgebrek
- scheiding van of ruzie tussen ouders
- uiteenvallen gezin
- geen vader aanwezig
- niemand om pijnlijke ervaringen mee te bespreken
- niet kunnen communiceren met volwassenen

- weinig inkomsten
- seksuele risico's
- binding met natuur kwijt
- eetstoornissen
- problemen met lichaamsbeeld
- meisjes: beschouwd worden als lustobject
- jongens: moeten voldoen aan eisen macho-imago
- weinig begrip vanuit ouders
- gemakkelijk alcohol kunnen krijgen om verdriet en angst te dempen
- werkloosheid, vooral onder jongeren zonder vervolgopleiding
- alcohol- en drugsmisbruik is gemakkelijk en wordt verheerlijkt in media
- ouders die niet bij de tijd zijn
- langer afhankelijk van ouders, vooral door opleiding
- adolescentie tegenwoordig veel complexer dan vroeger
- allerlei crisissituaties
- risicovol gedrag, ongelukken en sterfgevallen in omgeving
- constante behoefte aan prikkels en televisie, computer, tablet, smartphone
- hoge hoeveelheid zelfdodingen
- cultuur van egocentrisme wordt uitgebuit
- onzekerheid over identiteit
- wankel zelfbeeld
- naïviteit, idealisme en zorgen over de wereld
- druk voelen om zo te eten als de media voorschrijven
- druk voelen om zich zo te gedragen als de media voorschrijven
- druk voelen om zich zo te kleden als de media voorschrijven
- onwetendheid en naïviteit ten aanzien van relaties
- gevoel van schaamte door opmerkingen van leeftijdgenoten en volwassenen
- emotionele vaardigheden nog in ontwikkeling
- grote emotionele kwetsbaarheid
- gebrekkige communicatieve vaardigheden
- weinig bezittingen hebben
- ongewenste zwangerschap/ongewenst vaderschap
- verlangen naar goedkeuring van volwassenen

De verhouding tussen de vier toestanden van macht en machteloosheid

In figuur 1.1 is de verhouding tussen de vier toestanden van macht en machteloosheid van adolescenten en volwassenen schematisch weergegeven.



Figuur 1.1 Macht en machteloosheid van adolescenten en volwassenen

Uitgangspunten van dit model:

- De macht van de een is de machteloosheid van de ander.
- Achter boosheid en woede gaat vaak een gevoel van machteloosheid schuil.
- De macht van ouders neemt af; de macht van adolescenten neemt toe.
- Adolescenten betwisten de macht van ouders om hun gevoel van machteloosheid in heden en verleden op te heffen.

Voorbeeld: een conflict over persoonlijke ruimte

Rex (14) heeft het idee dat hij thuis nergens iets over te zeggen heeft en dat geeft hem een machteloos gevoel. Hij is kwaad omdat zijn ouders vaak zijn slaapkamer binnenkomen en van hem eisen dat hij die opgeruimd en netjes houdt. Wat hij wil, is enige zeggenschap over zijn persoonlijke ruimte en een beetje autonomie.

De moeder van Rex voelt zich gekwetst en afgesneden van haar zoon doordat hij iedere aanraking, knuffel en andere blijken van genegenheid afhoudt en nog meer tijd op zijn kamer doorbrengt. Ze komt steeds vaker zijn slaapkamer binnen om op te ruimen of te klagen over de rommel.

Bij een conflict hebben we de neiging om onze macht *over* de ander in te zetten. Dit machtsmodel, dat we het ‘dwangmodel’ noemen, zorgt altijd voor onvrede omdat de ander in een machteloze positie wordt gemanoeuvreed, daar boos van wordt en zal proberen het nare gevoel van machteloosheid op te heffen door een machtsstrijd aan te gaan.

Machtsmodellen die beter werken zijn het ‘overlegmodel’ en het ‘steunmodel’, waarmee we in de rest van dit boek werken.