# **Bemoeienis?**

Anna van den Breemer schrijft elke week over een alledaags opvoedkundig probleem waarvoor ze een oplossing zoekt. Deze week: hoe aanwezig moet je als ouder zijn in het leven van je puber (die jou er duidelijk niet bij wil hebben)?

‘Mensen krijgen tegenwoordig veel te weinig kinderen. Het zijn er altijd keurig twee en daar zitten die ouders de hele tijd met hun neus bovenop’, zegt een van de opa’s in de populaire Nederlandse tv-serie *Oogappels*, over het gedoe van vier gezinnen met pubers. ‘Als ik iets geleerd heb van drie huwelijken en elf kinderen is het dat je de boel een beetje op zijn beloop moet laten. Geloof me, bijna elk probleem lost zich vanzelf op, laat die kinderen het een beetje uitzoeken, geef ze ruimte, *let it be*.’

Wijze raad, maar ouders die nog middenin het pubercircus van slaande deuren en chagrijnige blikken zitten, zullen zich toch afvragen: hoe houd je contact met je puber als hij of zij geen bemoeienis duldt?

**Wat zeggen de deskundigen?**

Dat pubers graag hun eigen plan trekken en vaak de hort op zijn, betekent niet dat ze de aanwezigheid van hun ouders niet op prijs stellen. Lies Missotten, familietherapeut en onderzoeker aan de Katholieke Universiteit Leuven, vroeg in haar onderzoek aan achthonderd jongeren hoe graag ze in het gezelschap van hun moeder zijn, op een schaal van 1 op 5. Het gemiddelde resultaat was 4,1. Missotten: ‘Pubers hebben hun ouders graag in de buurt.’

[Uit onderzoek van de Western University of Australia](https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-016-0512-8)blijkt dat pubers van wie de ouders voor werk langere tijd afwezig zijn, het emotioneel moeilijker hebben dan tieners met ouders die ’s avonds thuis zijn. Psycholoog Lisa Damour concludeerde in *The New York Times*: [‘Je ongemakkelijke aanwezigheid is nog altijd beter voor je tiener dan je fysieke afwezigheid.’](https://www.nytimes.com/2016/12/14/well/family/what-do-teenagers-want-potted-plant-parents.html)

Missotten stelt dat de band tussen ouders en tieners beter is dan vroeger en minder hiërarchisch. ‘De mening van kinderen is belangrijker geworden. We praten meer over gevoelens, dat maakt de band hechter.’ Tegelijkertijd is streng optreden hierdoor soms lastiger. ‘Je bent niet de vriend van je kind. Pubers moeten leren met grenzen omgaan en het is beter dat ouders dit bijbrengen dan hun baas, later.’ Stel je zo’n grens (‘nee, je mag niet naar dat feestje’) dan zal dat geheid leiden tot pittige reacties. Vat het op als een compliment, zegt Missotten. ‘Ze voelen zich kennelijk veilig genoeg bij jou.’ En: ‘Conflict is nodig om als puber los te komen van de ouders.’

**Hoe kan het beter?**

‘Stel open vragen als je contact wilt maken’, zegt Saskia Smith, co-auteur van*Tis hier geen hotel*en zelf moeder van een puber. ‘Dus niet: ‘Hoe was het op school?’, want dan volstaat een ‘goed’. Pubers vinden het leuk als je ze uit hun comfortzone haalt. Vraag bijvoorbeeld: ‘Waar heb je hard om gelachen vandaag?’ Dan kom je vaak veel te weten over hun dag.’

‘Neem de gedaante aan van een kamerplant, rustig aanwezig op de achtergrond’, zegt Lies Missotten. Ook Saskia Smith merkte dat haar kinderen het fijn vinden dat ze thuis is, ook al willen ze dan niet direct samen iets ondernemen. Zij doen hun huiswerk, zij leest op de bank een boek. Smith gebruikt óók de plantbeeldspraak, maar dan andersom. ‘Zie pubers als een kamerplant. Geef ze water, licht en liefde, maar laat ze verder met rust. Hoe minder bemoeienis, hoe beter.’

Smith raadt alle puberouders aan om het mantra ‘het is niet persoonlijk’ vaak te herhalen. ‘Wat gisteren goed werkte, werkt vandaag niet meer. Wen er maar aan.’