

Overbezorgde ouders

Coolere kinderen

Wat kunt u doen als u nachten wakker ligt van de toekomst van uw jongvolwassen zoon of dochter, terwijl het hem of haar niets lijkt te kunnen schelen?

In september heeft onze zoon herexamens aan de universiteit. We maken ons grote zorgen over zijn toekomst, maar hij blijft er zeer cool onder. De situatie lijkt zijn koude kleren niet te raken.”

Sinds ze drie jaar geleden haar praktijk startte, krijgt kinder- en jeugdpsychologe Delphine Van Lierde geregeld gestreste ouders met gelijkaardige klachten over de vloer. “Begrijp me niet verkeerd: die ouders willen zeker geen helikopterouders zijn en alles onder controle houden”, zegt ze.

Onder druk

“Vaak hebben ze hun kinderen zelfs vrij opgevoed. Maar door de economische crisis maken ze zich meer dan vroeger grote zorgen over hun jongvolwassen kinderen: hun studiekeuze, hun schoolresultaten, hun examens en herexamens, hun relaties, hun levenswijze, hun reizen...”

“Ze leggen meer druk op hen om een diploma te halen en te presteren,

want anders lijken ze geen toekomst te hebben. Thuis worden die ouders echter geconfronteerd met een zoon of dochter die een heel coole houding aanneemt tegenover het leven en zich helemaal geen zorgen over de toekomst lijkt te maken. Elke opmerking lijkt van hen af te glijden.”

Foert!

Hendrik heeft een dochter van 20 die kinesitherapeute wil worden: “Haar studies vloten niet goed. Als het zo doorgaat, heeft ze over twee jaar haar bachelor nog niet gehaald. En als dat mislukt, heeft ze alleen een middelbaar onderwijsdiploma. Ik maak me steeds meer zorgen, maar zij zegt alleen: alles gaat prima, papa! Intussen hoor ik wel hoe ze afspraken met vriendinnen maakt om samen op reis te gaan of een studentenjob te doen.”

De coole, onbezorgde houding van onze jongvolwassen kinderen is vaak schijn, meent de psychologe. “Ze zitten echt wel in met hun toekomst, maar ze hebben geen behoefte om erover te praten met hun ouders. Als ze erover praten, is dat met leeftijdgenoten. Op deze manier nemen ze afstand van hun ouders en voorkomen ze dat die ouders zich te veel moeien. Deze fase is absoluut noodzakelijk in hun ontwikkeling.



Zo kunnen ze zelfstandig hun eigen weg zoeken. Wanneer we onze kinderen te veel onder druk zetten – hoe begrijpelijk dat vandaag ook is – dan riskeren we dat ze ‘foert’ zeggen. Ze kunnen hun motivatie verliezen, faalangst krijgen of helemaal met hun ouders breken.”

Wat kan je dan wél doen als ouder? Het is toch normaal dat we bezorgd zijn? Bovendien blijven kinderen

vandaag langer thuis (hotel mama!) en duurt onze betrokkenheid bij hun leven ook langer.

Delphine Van Lierde: “Er is niets mis met bezorgd zijn. En natuurlijk mag u hun prestaties opvolgen en bijvoorbeeld nagaan of ze studeren en wat ze al gestudeerd hebben. Ondanks die coole façade vindt uw kind het trouwens geruststellend dat zijn ouders bezorgd zijn.”

“Tegelijk moeten we onze kinderen ook durven loslaten. Dat is geen gemakkelijke oefening, zeker nu we vinden dat er zo veel dreigingen uitgaan van de samenleving.”

Gezond evenwicht

Conclusie: als we onze jongvolwassen kinderen willen helpen, moeten we ze tegelijk kunnen loslaten én motiveren. Dit betekent: zoeken naar een

manier om hun onze bezorgdheid mee te delen zonder hen op te zadelen met onnodige stress. Als concreet advies geeft onze psychologe acht vuistregels mee (zie p. XXX). Veel zal echter afhangen van de manier waarop we in het verleden in ons gezin gecommuniceerd hebben. Maar als we erin slagen die regels toe te passen, zorgen we voor minder stress. Bij onszelf en bij onze kinderen! →



MAMA ANNEMIE (48)

“Altijd weer piekeren over doemscenario’s...”

“Ik heb mijn drie kinderen nooit onder een stolp gezet, maar toch stress ik over ongeveer alles in hun plaats”, vertelt Annemie Goddefroy (48), de juriste van onze Plus Magazineredactie. “Soms zou ik willen dat ik zoals Jean-Luc Dehaene kon zeggen: we zullen de problemen oplossen als ze zich stellen. Helaas zit ik zo niet in elkaar. Ik ben voortdurend aan het piekeren over doemscenario’s. Wat als het niet lukt in die studierichting? Doen ze wel genoeg voor hun examens? Zijn ze zich bewust van de gevolgen als ze hun studie zouden opgeven? Gaan ze een goede job

vinden? Zou Simon er wel aan denken een trui aan te trekken bij koud weer (hij is gevoelig voor sinusitis)? Ik pieker ook over de gevolgen van hun daden. Gaan ze zich op dat popfestival wel insmeren tegen de zon om later geen huidkanker te krijgen? In tegenstelling tot mijn echtgenoot, panikeer ik snel. Simon was 18 toen hij op reis ging naar Suriname. Twee dagen heb ik van hem niets gehoord en ik liep de muren op. Achteraf vernam ik dat hij geen bereik had op de plaats waar hij was en dus niet kon bellen. Voor zijn eerste examensessie aan de hogeschool dreigde hij te laat te ko-

men omdat zijn trein niet reed door het winterweer. Ik ben hem met de auto aan het station gaan halen en ik heb alle verkeersregels overtreden om hem op tijd op zijn examen te krijgen. Op stoepen gereden, witte lijnen overschreden, gevaarlijk gedubbeld... Simon bleef daarbij de kalmte zelve. Je kan daar misschien om lachen, maar toch vind ik het niet leuk om zo bezorgd te zijn. Het is vervelend voor mezelf en voor de anderen. Straffer nog: als tiener heb ik me mateloos geërgerd aan de overbezorgdheid van mijn moeder. En nu doe ik net hetzelfde!”



ZOON SIMON (20)

“Ik ben geen kleuter meer!”

“Inderdaad, ik pieker niet over mijn toekomst. Ik wil zeker mijn onderwijsdiploma halen (ik begin nu aan mijn laatste jaar) en daarna wil ik werken afwisselen met grote backpackreizen. Verder bekijk ik het wel. Ik ben altijd optimistisch ingesteld, het komt wel goed. Ik geef toe dat ik studieproblemen heb gehad in het middelbaar onderwijs. Wanneer mijn moeder dan voor de zoveelste keer zei ‘zou je niet beginnen te studeren?’, dan dacht ik: mens, houd toch ‘s op. Ik vond het ook vervelend als ze me met een bepaald vak wou helpen. Vandaag ben ik al wat ouder en begrijp ik beter waarom ze zo bezorgd is en wat de consequenties zijn van mijn daden. Maar ze moet niet overdrijven, ik ben geen kleuter meer. Ik ben al twee jaar op kot en kook mijn eigen potje, maar als ik thuis ben, zegt ze me nog altijd hoe, wat of waar ik kan eten. Samen met mijn twee zussen mag ik een auto gebruiken. Maar van al mijn vrienden met een rijbewijs ben ik de enige die nog een sms’je moet sturen als ik ben aangekomen. Een boze opmerking van mijn vader maakt daarom meer indruk op me, juist omdat hij zich veel cooler gedraagt tegenover mij.”

De vuistregels van de psychologe

Zeg nooit: “Je moet het beter doen dan wij”. Of “je moet hoger mikken dan wij”. Op die manier legt u een veel te grote druk op uw kind.

Motiveer uw kind vanuit zijn of haar verwachtingen, niet vanuit de uwe. Uw zoon of dochter moet niet studeren om u een plezier te doen, maar om de eigen dromen waar te maken. Als u uw bezorgdheid uit, zegt u dus beter niet “Je gaat ons veel verdriet bezorgen als je niet slaagt in de tweede zitting”. Maar wel: “Wil je nog altijd advocaat worden? Dan mag je nu wel een tandje bijsteken voor je herexamens!”

Heb vertrouwen in uw kind. Hij of zij is tot meer in staat dan u misschien denkt, ook al blijven ze er zelf over zwijgen.

Laat ze fouten maken. Een herexamen, een jaar overdoen of niet meteen een goede job vinden is echt geen ramp. Denk aan uzelf: ook in uw jonge leven zal alles wel niet meteen gelukt zijn.

Maak afspraken over het aantal contacten waarin u zich beiden kunt vinden. U kunt bijvoorbeeld afspreken hoe vaak u uw kind mag bellen wanneer hij of zij op reis gaat of aan het studeren is op kot.

Besef dat die schijnbare overschilligheid tijdelijk is. Pubers denken op korte termijn, twintigers zullen al meer over de verdere toekomst nadenken.

Zoek andere uitlaatkleppen. Hebt u weer een nacht wakker gelegen? Bel eerst met een goede vriend(in) en ventileer daar uw bezorgdheid, eer u uw kind belt.

Schakel zo nodig professionele hulp in. Faalangst bestaat. Ook uw kind kan er last van hebben, zelfs zonder dat u enige druk op hem of haar legt. Heel wat scholen en universiteiten hebben vandaag een psycholoog in dienst die faalangsttraining verzorgt.