



KRISTIEN DE WINTER OVER
DE MAGIE VAN DE PUBERTEIT

Samen op weg...

KRISTIEN DE WINTER COMBINEERT WIJSHEID EN GEVOEL. HAAR TWEDE BOEK *DE WONDERE WERELD VAN FLORIAN* IS DAAR EEN MOOIE ILLUSTRATIE VAN. PUBERS WORDEN VAAK ALS 'MOEILIJK' BESCHOUWD. MAAR IS DAT WEL ZO? "ALS OUDER DIEN JE ECHT TE LUISTEREN EN ECHT TE BEGRIJPEN WAT ER GEBEURT MET JE PUBER. ER VERANDERT ZOVEEL: IN DE HERSENEN, HORMONAAL, EMOTIONEEL..."



Kristien met haar zoon Florian

Jij schreef *De Wondere Wereld van Florian*, een roman over de puberteit. Vertel eens.

Kristien: “*De Wondere Wereld van Florian* is een luchtige roman gekruid met spanning en humor. Het hoofdpersonage, Florian, gaat met zijn ouders, broer en zus met vakantie naar Zwitserland. Ze logeren bij de hartsvriendin van zijn moeder. Op een gegeven moment wordt hij benaderd door een mysterieuze man, Joseph. Niemand weet waar hij woont maar wie hem ontmoet, ondervindt een blijvend effect op zijn leven. Elke dag maakt Joseph een tocht met Florian. Hij vertelt dat hij hem een aantal sleutels, noem het ‘perspectieven’, wil geven. Iedere stap heb ik zelf ook bewandeld. Zowel tieners als hun ouders krijgen instrumenten en voorbeelden aangereikt over hoe ze moeten omgaan met bepaalde thema’s. Je zoon of dochter komt uit de magische kindertijd en wordt dan door de ratio opgeslorpt. Volgens mij kan die openheid wél blijven zodat ze niet enkel vanuit de linker hersenhelft functioneren maar ook verbonden blijven met het grote geheel.”

Aan de puberteit hangt vaak een negatieve bijklank. Hoe bekijk jij die periode?

Kristien: “Er gebeuren dan zoveel belangrijke dingen. Je hebt een plek in de hersenen die de ‘voorhoofdskwab’ wordt genoemd. Dit is de plaats waar emoties, impulsen en beoordelingen worden verwerkt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat net voor de puberteit de hoeveelheid zenuwweefsel op deze plek in je hersenen enorm toeneemt. Als gevolg daarvan vertoont een tiener soms impulsief, wat onrustig gedrag dat gepaard gaat met stemmingswisselingen. Op school dienen ze belangrijke keuzes te maken en ze krijgen te kampen met nieuwe emoties zoals bijvoorbeeld de eerste verliefdheid. Stilletjesaan komt ook het begrip *relatie* naar voren. Tieners worden verder geconfronteerd met drugs en alcohol. Er zijn zoveel keuzes te maken. Het is een uitgelezen periode om met je kinderen te praten. Maak op tijd duidelijk dat ze zich bewust dienen te zijn van de waarden in het leven zonder hen te vertellen welke. Vraag bijvoorbeeld: ‘Welke kwaliteit vind je belangrijk bij mensen.’ Florian antwoordde: ‘Ik vind het belangrijk dat mijn vrienden aan sport doen.’ Joseph zegt in het boek dat dat geen waarde is. Uiteindelijk komt eruit dat Florian *eerlijkheid*

belangrijk vindt. Je moet niet de antwoorden geven, het is een kwestie van de vragen te stellen. Kinderen mogen niet het gevoel hebben dat ze worden ondervraagd. Ze nemen dan een houding aan van: je hoeft me niets te vertellen. Daarom is het belangrijk dat je vertelt uit je eigen beleving zonder hen het gevoel te geven dat je hen wilt overtuigen. Laat zoveel mogelijk je eigen verwachtingen los.”

Je focust duidelijk niet op de problemen die er kunnen zijn?

Kristien: “Mensen kijken vaak naar de problemen die aanwezig zijn en voelen zich dan onmachtig. Maar vanuit aanwezigheid naar mekaar toe kan er veel gebeuren. Wees gewoon zelf bezig met je kind. Wij hebben zelf drie totaal verschillende kinderen. **Florian** is het leergierige type, **Andreas** is hoogsensitief en **Angela** is de creatieveling. Het vraagt een investering om contact te krijgen en te houden met wie ze *echt* zijn. Maar ik heb hier zelf voor gekozen. Onze kinderen bieden ons een weg tot groei. Als je het gedrag van je kind als een probleem gaat beschouwen, is er geen groei meer mogelijk.”

Welke tips kun jij vanuit jouw ervaring geven aan ouders met pubers?

Kristien: “Maak tijd voor je puber om te praten en te horen wat er werkelijk leeft. Leer luisteren! Daarnaast is het toch belangrijk om te begeleiden, soms op het vormelijke aspect. Daarin voelen ze zich niet bedreigd. Hamer er bijvoorbeeld niet op dat je kind studeert. Maar zorg dat zijn kamer aangenaam is. Zorg dat er voldoende lucht is, een glas water staat, wat etherische olie, een rustig muziekje... Dat nodigt uit om er te studeren. Zorg samen voor een omgeving waar studeren een plaats krijgt. Als je merkt dat er weerstand is, geef dan tips en vertel waarom je dat doet. Laat het initiatief over aan je kind. Hou er verder rekening mee dat het aspect *tijd* voor een puber een heel raar gegeven is. Enerzijds worden ze geconfronteerd met tijdsdruk. Ze moeten bijvoorbeeld voor school iets klaar hebben tegen een bepaald moment. Anderzijds kunnen ze het tijdsverloop nog niet goed inschatten. Ze gaan op in het nu-moment. Pubers dienen er zich bewust van te worden dat er twee soorten tijd bestaan: het nu en

KRISTIEN:
“Neem je tiener bij de hand en laat hem zijn of haar fouten maken”

IN LIEFDEVOLLE AANDACHT GAAN



een bepaalde planning die belangrijk wordt. Bekijk samen die planning. Plan bijvoorbeeld niet alleen studietijd maar ook vrije tijd. Die twee aspecten van tijd kunnen naast elkaar bestaan. Ik vind het belangrijk dat een tiener begrijpt dat deze puberperiode een aanloop is naar een andere periode. Ze dienen zich bewust te worden dat de keuzes die ze nu maken een effect zullen hebben op wie ze over vijf à tien jaar zullen zijn. Het is belangrijk om te weten welk beeld ze voor zichzelf wil neerzetten. Hoe willen ze zichzelf zien? Als ze bijvoorbeeld school overboord gooien, heeft dat consequenties. Hoe zien ze zich evolueren naar later toe? Geef ook ruimte aan al die dingen die veranderen: de hersenen, emoties, hormonen... Laat die aspecten er zijn. Belangrijk is ook dat een ouder zich persoonlijk ontwikkelt. Dan valt er een stuk stress weg bij het kind. De puber weerspiegelt datgene waar jij in groeit. Als je zelf stagneert, lukt het niet. Het kind mag ook leren een lichaamsbewustzijn te creëren. Van jongs af aan blijkt dat een kind snel vervreemdt van zijn of haar lichaam. Door de hormonen zijn ze snel opgejaagd. Maar door een goede buikademhaling kun je heel eenvoudig tot rust komen. Ze moeten leren hun lichaam te blijven voelen. Als je bijvoorbeeld een spreekbeurt moet doen, nemen de zenuwen het over als je je lichaam kwijt bent. Als je je eigen lichaam voelt, voel je ook wat voor jou belangrijk is. Dan kun je ook voelen dat drugs en alcohol niet goed voor je zijn. In je lichaam zitten, heeft niet zo veel te maken met sporten. Sporten is echter wel een manier van ontlading en in die zin essentieel. Maar het geeft ook een adrenalinerush en dan ga je weg uit je lichaam.”

Vaak ontstaan er ook grote confrontaties met pubers...

Kristien: “Kom uit het *moeten*. Dan trek je immers grote confrontaties aan. Een opvoeding bestaat uit samen evolueren. Controle én tieners, dat werkt niet. Het zijn unieke, individuele wezens die wij gedurende een periode bij ons hebben. Neem je tiener bij de hand en laat hem of haar fouten maken. Als ouder mag je ook fouten maken. Want vaak zie je dat wanneer het stressgehalte bij kinderen hoog is, het perfectionisme bij de ouders ook groot is.”

Pubers en ook de ouders krijgen te kampen met allerhande emoties. Hoe kunnen ze daarmee omgaan?

Kristien: “Een kind mag beseffen dat elke emotie een structuur heeft. Het is niet iets wat ineens opduikt en het overneemt. Ik praat in dat kader over de ‘90-secondenrush’. Een bepaalde aanleiding

Kristiens pilootproject in scholen op vraag van Inge Vervotte

“Naar aanleiding van mijn eerste boek en bijbehorende CD *Ontsnappen aan de druk* heb ik op vraag van minister **Inge Vervotte** in 2009 een pilootproject geleid”, vertelt Kristien. “Het was de bedoeling om in verschillende Antwerpse scholen *stilmomenten* in te lassen. We hebben ontdekt dat dit de kinderen tot rust brengt. Ze vonden het ook fijn om te kunnen vertellen over hun innerlijke beleving. Er werden fantasieverhalen voorgelezen over leren ontspannen. Het bleek ook dat wanneer zo’n stiltemoment werd ingelast voor een toets, de toets beter was. We starten binnenkort ook een project op voor pubers om te kijken wat het effect daarvan is.”

veroorzaakt een emotionele ervaring. Er treedt een reactie op in de limbische hersenen oftewel het emotionele brein, wat een programmering teweegbrengt in je lichaam waardoor een bepaalde chemie ontstaat. In het geval van woede stijgt bijvoorbeeld je lichaamstemperatuur en gaat je bloeddruk omhoog. Maar na 90 seconden is heel deze chemie weg uit je systeem. Als de emotie blijft, is dat omdat je ervoor *kies*t kwaad te blijven. Onderzoek de emotie: ‘Wat wil die nu zeggen? Wat toont ze?’ Het is belangrijk dat kinderen leren dat het geen wolk is die boven hen hangt. We *hebben* een emotie maar we *zijn* die niet.”

Jij hebt hier ook een zeer bruikbare techniek voor.

Kristien: “Een puber die een woede-uitbarsting heeft, kan roepen, met de deuren slaan, met dingen gooien... Als je heel boos bent, ben je meestal zeer geassocieerd met jezelf. Dat wil zeggen: je beleeft het niet vanop een afstand maar je bent een vuurbal van woede. Florian werd op een gegeven moment lastig gevallen door zijn broer en zusje. Hij zat achter zijn bureau. Hij voelde hoe de woede zich opbouwde. Ik heb hem geleerd zich voor te stellen dat hij uit zijn lichaam stapt en achter zichzelf gaat staan. Dan dissocieer je je van de woede. Automatisch bekoel je dan. Daarna stap je terug in je lichaam en richt je je aandacht op je ademhaling. Meestal ben je woedend omdat een bepaalde waarde in jezelf wordt overtreden.

“Als je het gedrag van je kind als een probleem gaat beschouwen, is er geen **groei** meer mogelijk”



“Een puber heeft **begeleiding** nodig zonder dat je zegt wat hij of zij moet doen. Pubers én controle gaan niet samen”

Jongere kinderen beseffen niet dat een tiener graag eens alleen wil zijn. Wanneer een tiener beseft dat één van zijn waarden wordt overtreden, moet hij dat aangeven: ‘Nu wil ik alleen zijn en straks speel ik met jullie.’”

Heel concreet, wat doe je als je puber zich verveelt?

Kristien: “Leer je puber creatief te zijn. Op die manier wordt het een zelfstandig wezen. Als je het constant zelf invult, leren ze het nooit. Tieners maken vaak *loops*, wat binnen het muzikale een muziekpartij is die telkens herhaald wordt binnen een zelfde muziekstuk. We kunnen de realiteit benaderen vanuit het voelen, het denken of het handelen. Al deze aspecten zijn belangrijk en door aandacht aan alledrie te schenken, blijft onze energie stromen. Maar als het niet goed loopt, hebben we de neiging een *loop* te maken, bijvoorbeeld tussen voelen en denken en vergeten we aandacht te besteden aan handelen. Een tiener zegt dan: ‘Ik verveel mij. Ik voel me rot.’ De tiener blijft rondjes draaien tussen deze twee polen. Je dient je tiener duidelijk te maken dat je er enkel uitraakt door initiatief te nemen. Als je je rot voelt en je verveelt je, waarom ga je dan niet eens joggen. Misschien kom je onderweg wel een vriend tegen die wil tennissen. Je tiener kan ook *lopen* tussen voelen en handelen waardoor hij of zij de neiging heeft impulsief te zijn. Vaak is het ook interessant even over bepaalde zaken na te denken. Als je vanuit woede handelt, denk dan eens na of het wel de moeite waard is. Wat wil je daarmee bereiken? Pubers raken vaak vast tussen voelen en denken. Dan krijg je een slome tiener. Dit heeft ook te maken met het feit dat er bij tieners puur biologisch zoveel gebeurt (evolutie in de hersenen, hormonen...) waardoor het tempo vaak naar beneden gaat. Je moet hen inspireren tot activiteit.”

Wat als een puber dwars is en tegensprekt om tegen te spreken?

Kristien: “Dat leunt aan bij die *loops*. Het is belangrijk om hier niet in mee te gaan. Vaak gebeurt het dat een ouder het gedrag van de

tiener kopieert. Dat is geen goed idee. Best kan je *perifeer zien en horen* ontwikkelen. Ik geef een voorbeeld. Als ik op zo’n momenten naar Florian kijk, zie ik ook de gordijnen, de kast, de plant... Zo word ik niet in zijn emotionaliteit opgezogen. Als hij praat, hoor ik hem, maar hoor ik ook de trein op de achtergrond, de klok die tikt... Op die manier kan ik bij mezelf blijven. Het probleem bij de meeste ouders is dat ze opgeslorpt worden door het slechte humeur van hun tiener. Het is je plicht om een voorbeeld te zijn en dat kan pas als je in contact bent met jezelf. Dat doe je door bepaalde grenzen te trekken.”



Meer weten? www.kristalan.com

Meer lezen? *De Wondere Wereld van Florian*, Kristien De Winter, Manteau, €19,95

Meer doen? Kristien De Winter en Alain Smits van Kristalan stellen op 28 oktober in boekhandel Johannes te Leuven dit nieuwe boek en de gloednieuwe Kristalan-cd *Sacred Spaces* voor. Check voor gratis plaatsen ons Change-kado hieronder! Meer info: www.johannes.be
We bespreken dit boek ook in onze CHANGE-leesclub (zie pagina 20). Doe zeker mee!

CHANGE-KADO

Om een kans te maken op een van de vijf gratis exemplaren van *De wondere wereld van Florian* of om één van de tien gratis aanwezigen te zijn op de presentatie van het boek van Kristien De Winter op 28 oktober: registreer je op www.changethinkpositive.be/ change-kado's en schrijf een verhaal over de wondere wereld van jouw 'Florian'.

TEKST: VANESSA LUYTEN - STIJNS + FOTO'S: CARO LERICHE