

**VANDAAG
NOG
BLIJ MET
JEZELF**

...en anders morgen!

INHOUD



INTERVIEWS

Pijnvrij leven bestaat niet 8
De therapie ACT helpt je leren omgaan met lastige emoties. Niet door ze weg te drukken, maar ze juist in de ogen te kijken.

Weg met perfectiestress 23
Faalgoeroe Remko van der Drift over de schoonheid van fouten maken.

Blij met je lijf? 46
Psycholoog Liesbeth Woertman over ons lichaamsbeeld en de invloed van sociale media.

'Op werkgebied ben ik snel verveeld' 57
Medeoprichter van The School of Life Laurens Knoop vindt een uitgebalanceerd leven maar saai.

Lichter leven 68
Wordt je levensgeluk bepaald door het getal op de weegschaal? Dat kan anders, weet gedragstherapeut Liselotte Delwel.

REPORTAGE

Vuurmeester 18
Een mooie fik kunnen stoken geeft een goed gevoel. En dansen, verhalen vertellen, eten koken: alles wat het leven leuk maakt, is begonnen rond een vuur.

PORTRETTE

Op je top 33
Als je samenvalt met wat je doet, ben je op je best. Een acteur, violist, dichter en skater over de 'flow'.

Denken vanuit 'genoeg' 77
Kleiner wonen, ontspullen, offline gaan. Minder is vaak wel degelijk meer, weten deze vier mensen.

De dag dat ik besloot... 88
Ruben Bakkum zegde zijn goedbetaalde baan op en kreeg er zijn vrijheid voor terug.

ACHTERGROND

Boze pubers 30
Je puber kan zich gedragen alsof jij de stomste persoon op aarde bent. Een troost: hij of zij bedoelt het niet persoonlijk.

Al je 'ikken' 38
Met de Voice Dialogue-techniek leer je alle kanten van jezelf goed kennen en bewuster beslissingen nemen.

Narcisme versus zelfliefde 52
Hoe kan een teveel aan eigenliefde omslaan in egotripperij? En is een dosis narcisme onmisbaar om succes in het leven te hebben?

Anders denken, anders doen 82
De RET-strategie geeft je een realistischer kijk op jezelf en je omgeving. En dat werkt heel goed tegen negatieve gedachten.



68

TIPS EN OEFENINGEN

- Typeer je verstand** 14
 'Neem je verstand minder serieus', zegt ACT-expert Gijs Jansen. Deze oefening helpt je daarbij.
- Faalfitness** 28
 Zo reken je af met perfectiestress.
- Stoelendans** 43
 Heb je een dilemma? Doe een solosessie Voice Dialogue.
- Losbrekers** 44
 Kijken met nieuwe ogen. Plus: vandaag is uniek.
- Relax!** 62
 21 manieren om af te rekenen met stress.
- Beter voelen** 72
 Oefeningen om anders naar jezelf en naar je eetgedrag te kijken.
- Grenzen stellen** 74
 'Nee' zeggen op een vriendelijke, maar besliste manier. Zo doe je dat.
- Note to self** 86
 Oefening voor het aanleren van nieuwe denkgewoonten.



77

FAVORIETEN

- Leesvoer** 16
 Boeken waar je blij van wordt.
- Lekker luisteren** 87
 Podcasts om bij weg te dromen of nog eens diep over na te denken.
- Online oppeppers** 92
 Apps, sites en YouTube-filmpjes.

EN VERDER

- Colofon** 2
- Facts** 3
- Figures** 91
- Lees ook...** 96

DE HERBERG

Dit mens-zijn is een soort herberg

Elke ochtend weer nieuw bezoek.

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.

Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.
Behandel dan toch elke gast met eerbied.

Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase ...

De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.

Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.

Rumi

‘Het is oké dat het niet oké is’

Een pijnvrij leven bestaat niet. Dus kun je pijnlijke gevoelens als angst en onzekerheid maar beter in de ogen kijken. Psycholoog Gijs Jansen (1978), gespecialiseerd in de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), weet hoe. ‘We zouden ons brein wat minder serieus moeten nemen.’

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) gaat ervan uit dat je in het leven onvermijdelijk op allerlei negatieve gedachten en lastige emoties stuit die je belemmeren om je dromen waar te maken. ACT helpt je leren omgaan met die onaangename gevoelens, zodat je je kunt richten op wat écht belangrijk is voor jou. Jansen schreef al tien zelfhulpboeken vol persoonlijke ervaringen, technieken en oefeningen om jezelf met al je goede én minder goede kanten te omarmen en zo meer uit het leven te halen. 'Het is een illusie dat je geen klachten mag hebben om gelukkig te kunnen zijn.'

In je jeugd was je in elk geval beslist niet gelukkig.

'Ik ben een kind van ouders met psychiatrische problematiek en heb een zwaar autistische zus. Vanuit het gezin kreeg ik weinig mee: ik kwam er op mijn 23ste pas achter dat de messen rechts en de vorken links horen te liggen, zal ik maar zeggen. En ik had al helemaal geen idee hoe ik met gedachten en

gevoelens moest omgaan, of met seksualiteit. Daar werd op school ook nooit iets over verteld. Bij Aardrijkskunde kreeg ik te horen dat de bodem in Drenthe uit potkleilagen bestond, maar er was geen vak dat Leren leven heette. We woonden ook nog in de Achterhoek, niet de meest ontwikkelde regio van Nederland. Verder keek ik scheel, droeg ik een brilletje en werd ik op school veel gepest en geslagen. Daardoor ontwikkelde ik een sociale fobie. Al met al een zeer vruchtbare voedingsbodem voor een creatief leven.'

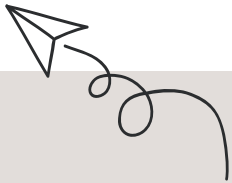
Wat bedoel je daarmee?

'Ik kreeg al die tijd een heel lelijk voorbeeld waartegen ik me kon afzetten. Zó ging ik het in elk geval niet doen in mijn leven. Het heeft me "aan gezet": ik zou iedereen weleens even laten zien dat ik het wél kon. Dat kwam voort uit een onevenredige bewijsdrang, mijn beschadiging. Ik ben psychologie gaan studeren, maar daar werd me verteld dat een sociale fobie niet goed was, dat je daar wat mee moest. Ontspanningsoefeningen doen, jezelf trainen om als een ware boeddhist je zenuwen onder controle te houden. Gelukkig kwam ik in het tweede jaar in aanraking met ACT. Toen gingen er zó veel deuren bij mij open.'

Wat gebeurde er met je?

'Ik besepte dat je gewoon zenuwachtig mag zijn en bijvoorbeeld je praatje voor publiek ook zenuwachtig mag houden. Dat angst niet iets is dat "weg" moet, dat je niet de hele tijd met een soort allesreiniger door je hart, hoofd en lijf hoeft te gaan. Wij zijn opgevoed met de overtuiging dat je een stoornis moet "oplossen". Maar Steven Hayes, een van de grondleggers van ACT, zegt: "It's okay that it's not okay." Vanaf dat moment was ik gegrepen en ben ik gaan meebouwen aan de theorie.'

'Ik werd
op school
veel
gepest en
geslagen'



Typeer je verstand



'Neem je verstand minder serieus', zegt ACT-expert Gijs Jansen in het artikel hiervoor. Maar daarvoor moet je het eerst beter kennen. Deze schrijfoefening helpt je daarbij.

Omcirkel de eigenschappen die je herkent in jouw verstand. Je kunt meerdere antwoorden, ook tegenstrijdige, geven.



| Perfectionistisch | Aardig | Streng | Lief |
|--|------------|--|--------------|
| Kleinerend | Hard | Zachtaardig | Oordelend |
| Behulpzaam | Negatief | Onaardig | Belerend |
| Bazig | Onbevangen | Kwaadaardig | Positief |
| Belemmerend | Boos | Piekeraar | Doemdenker |
| Liefkozend | Blij | Vrije denker | Overheersend |
| Anders, nl. | ... | ... | ... |
| Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg. | | Mijn verstand geeft mij regelmatig complimenten. | |
| Mijn verstand haalt regelmatig oude koeien uit de sloot. | | Mijn verstand vindt dat alles volgens de regels moet gaan. | |
| Mijn verstand vindt meestal alles best. | | Mijn verstand is mijn beste vriend. | |



VUUR & VLAM

Een béétje buitenmens moet toch een fikkie kunnen stoken, dacht journalist Albert Wiglema. Helaas miste hij die basis-skills. In een workshop vuur maken leerde hij de vlammen beheersen. 'Je komt in direct contact met je omgeving – en dus helemaal in het nu.'

Kampvuur betekent voor mij warmte en vrijheid. Als het 's avonds koud is, kun je bij het vuur nog buiten zitten onder de sterrenhemel. Gedachteloos staren naar oranje vlammen, in het vuur porren met een tak, marshmallows laten karamelliseren aan een stok, testen of wodka brandbaar is en rozemarijnaalden laten knetteren zodat het naar Frankrijk ruikt. En ondertussen hard lachen met vrienden. Volgens Darwin is de ontdekking van het vuur een van de grootste die de mens ooit heeft gedaan. Vuur is een wilde natuurkracht waar de mensheid grip op wist te krijgen en dat zij tot een essentieel onderdeel heeft gemaakt van het leven. We leerden erop koken, waardoor we veel meer bouwstoffen uit het voedsel konden halen. Ook heeft vuur een belangrijke rol gespeeld in het ontstaan van zingen, dansen en verhalen vertellen. Alles wat het leven leuker maakt, is geboren rond een vuur.

VAARDIGHEID VOOR HET LEVEN

Als je burens niet te dichtbij wonen, kun je buiten fijn fikkie stoken. Omdat ik naar een eiland was verhuisd, zat ik in die positie. Van mijn stadse vrienden kreeg ik een vuurkorf cadeau. Ik zat al behoorlijk lekker in mijn transitie naar plattelander (regenlaarzen, fleece vest), maar bij het maken van een vuur viel ik door de mand.

Vuur maken ging bij mij namelijk zo: houtblokken op elkaar leggen, spiritus erover, lucifer erbij en, als de vlammen na enkele seconden waren uitgedoofd, 'doe jij maar' zeggen tegen een vriend of vriendin. Dan kwam het ook wel goed. Maar toch voelde het alsof ik een basisvaardigheid miste – voor het leven in het algemeen en voor het landelijke leven in het bijzonder. Ik wilde ook graag zo'n mooi vuurtje kunnen stoken.



LESJE IN GEDULD

Tijd voor les. Annemarie Swart organiseert bedrijfstrainingen, natuurworkshops en coaching-weekenden op Texel, waaronder een workshop vuur maken: 'Als je met een groepje een vuur gaat maken, zie je al heel gauw wie er welke rol speelt in een groep. Wie er dominant is of juist onderzoekend. Ik zie dat mensen met geduld beter zijn in het maken van een goed vuur.'

Geduld is niet mijn meest ontwikkelde eigenschap. Maar voor het maken van vuur is het wel noodzakelijk, blijkt uit de workshop van Annemarie. Haar partner Erk van Hardeveld is bushcraft-instructeur en weet hoe je met weinig kunt overleven in het bos:

'Zonder vuur wordt dat lastig.' Hij kan mij als geen ander leren hoe je een vuur maakt met hout uit het bos, zonder hulp van aanmaakblokjes of lampenolie. En zonder aansteker of lucifers, want: 'Die worden nat bij regen.'

Erk en Annemarie wonen op een van de stilste plekken op het eiland met uitzicht over groene velden. Naast hun boerderij is een enorme vuurplaats: een cirkel van bakstenen met een doorsnede van wel twee meter. Daarnaast staat een kleine zwarte vuurschaal, formaat frisbee. Daar gaan wij een beginnersvuur maken. Het startwerk heeft Erk al gedaan. Op de grond liggen takken in allerlei soorten en maten, die hij zojuist uit het bos heeft gehaald. 'Het beste kun je dode takken zoeken die aan een boom hangen of nog overeind staan. Takken die op de grond liggen, zijn vaak nat.'

'Alles wat het leven leuker maakt, is geboren rond een vuur'



VAN KLEIN NAAR GROOT

Erk geeft mij een zaag en een survivalmes. De dikke takken zaag ik in kleine stukken. Die splijt ik vervolgens met een mes. Het lemmet zet ik op een uiteinde van de tak en ik sla erop met een stammetje: in één slag doormidden. Dan sorteer ik de houtjes op maat. Om een vuur aan te krijgen begin je met het ontsteken van licht ontvlambaar materiaal. Professionele vuurmakers noemen dat 'tondel'. Wij gebruiken droog gras, maar je kunt ook berkenbast gebruiken of kurkdroge dennen-



naalden. De belangrijkste les: vuur maken is werken van klein naar groot. Eerst die tondel aansteken, dan de kleine takjes erop, dan de grotere takken, dan de stammetjes en dan pas een echt kampvuur.

De *firestick* behoort tot de standaarduitrusting van een bushcrafter. Erk: 'Onder alle weersomstandigheden kun je hiermee vuur aanmaken.' De firestick is een metalen sleutel die je met kracht over een ijzeren staafje schaaft. Dan ontstaan er vonken. Het werkt. Na vijf minuten vonken schaven richting het bosje droge gras zie ik plotseling rook. En daar is vuur! Ik gooi snel de kleinste takjes op het brandende bosje en als die vlamvatten leg ik er haaks, zodat je het vuur niet smoort, gauw een aantal dikkere takken op. En als die branden weer een stapeltje nog dikkere takken. Het vuur wordt

steeds groter, trots kijk ik naar de uitbundige vlammen. Zo kan het ook!

OERMOMENT

Erk opent flesjes bier, terwijl Annemarie duidt: 'Vuur is altijd in beweging, ook als het smeult. Het staren in een vuur brengt je in een staat van vrijblijvend denken. Bij het vuur ontstaan goede ideeën of komen verhalen los. Kijken in de vlammen werkt rustgevend: je bent in direct contact met je omgeving en dus helemaal in het nu. Het kan ons zelfs terugbrengen naar onze eigen oorsprong: naar het oermoment waarop we het vuur beheersten en mens werden.' Vol vuur rij ik terug naar huis en denk ik: het is niet de bestemming, maar de reis ernaartoe! De volgende keer als mijn vrienden komen

Niet presteren, maar proberen

Fouten maken vinden we lastig en het geeft ons een slecht gevoel over onszelf. Toch heeft het veel voordelen, weet 'faalkundige' Remko van der Drift: openstaan voor fouten maakt je vrijer en creatiever. Een gesprek over perfectie-stress en de schoonheid van een mislukking.



Voor wie het nog niet wist: er bestaat zoiets als 'faalkunde': de vaardigheid om fouten te durven maken. Er zijn boeken geschreven met titels als *Fouten maken moet*, tijdens 'faalfitness' kun je je faalspieren trainen, en het Faal Festival is niets minder dan een ode aan het op je bek gaan. Drijvende kracht achter al deze initiatieven en meester in de faalkunde zelf – faalgoeroe, zo je wilt – is Remko van der Drift. Hij richtte het Instituut voor Faalkunde op, geeft lezingen, workshops en trainingen over het onderwerp, presenteert een Faaljournaal op Radio 2 en schreef onlangs zijn derde boek: *Proberen lukt altijd*. Ook bedacht hij het (online) Museum van Gefaalde Voorwerpen, met spullen die we het liefst zo ver mogelijk wegstoppen, omdat ze ons herinneren aan een mislukt project. Voor de collectie stuurden mensen allerlei voorwerpen in, zoals de Abswing, waarmee een vrouw al weken haar overtollige kilo's probeerde kwijt te raken. Tevergeefs, want wat bleek: ze had hem al die tijd ondersteboven gebruikt. 'Een mooi voorbeeld van de schoonheid die vaak in een mislukking schuilt', lacht Van der Drift.

'We moeten
alsmaar
meer en
beter'

'We zijn als mens geprogrammeerd om het altijd en overal goed te doen', schrijft hij in zijn nieuwe boek. 'Zelfs als er "proberen" staat, lezen we "presteren". We moeten vaak iets al kunnen van onszelf voordat we het mogen proberen.' We leven, kortom, steeds meer in een maatschappij waarin mensen gebukt gaan onder het idee perfect te moeten zijn. En dat is niet alleen een gevoel: ook een studie van de Britse onderzoekers Curran en Hill, uitgevoerd tussen 1989 en 2016, laat zien dat generaties door de jaren heen steeds perfectionistischer zijn geworden. Van der Drift: 'Steeds meer jonge mensen krijgen last van burn-out, angst en depressie, vaak gekoppeld aan perfectionisme. Een *quarterlife crisis* is al heel gewoon. Zelfs kinderen op de basisschool vertonen soms burn-outverschijnselen door de hoge eisen die er worden gesteld.'

Hoe zijn we in zo'n toestand verzeild geraakt?

'Onze samenleving wordt steeds competitiever. Succes is maakbaar, is het motto: je moet kansen grijpen, fantastisch gelukke dingen meemaken, eruit halen wat erin zit. We voelen ons verantwoordelijk voor ons eigen welslagen, maar als het niet lukt, is dat ook je eigen schuld. Dan was je vast lui en ongemotiveerd, een loser die niet echt zijn best heeft gedaan. Dat leidt allemaal natuurlijk tot enorme prestatiedruk. Maar sociale media spelen daar ook een rol in. Prachtig dat ze er zijn, maar ze zorgen wel voor een masker van succes. Als *selfmade individuals* laten we ons daar van onze "beste" kant zien, en dat is meestal niet lekker rustig met een boek in de achtertuin. Want dat heeft het imago van "saai", en saaiheid staat gelijk aan mislukking. We moeten alsmaar meer, beter, hoger en drukker.'

Herken je dat ook bij jezelf?

'Ik post ook alleen de leuke dingen op Facebook en Instagram: mijn nieuwe boek komt uit, ik geef een masterclass, ik kom op de radio. Zo presenteer ik een concept van mezelf, waarin mijn vak en daarin succesvol zijn een belangrijke plaats innemen. Dat is op zich natuurlijk niet zo erg, het wordt een probleem als je je volledig identificeert met dit zelfconcept en je geluksgevoel daarvan laat afhangen. Ik werk met passie, en dat is fijn, maar als ik eerlijk ben, lijkt het soms wel alsof ik mijn identiteit koppel aan de resultaten van mijn werk. En die resultaten bepalen voor een groot deel hoe ik me voel. Dus werk ik me vaak een slag in de rondte om maar succesvol te kunnen zijn. Met perfectiestress als gevolg. Het is bevrijdend om je hiervan bewust te zijn. Het geeft ruimte om het zelfconcept minder serieus te nemen.'

‘Wat als het nou geen fout is, maar een feit?’

Wat is perfectiestress eigenlijk?

'Het is de donkere, neurotische kant van perfectionisme waar je psychisch veel last van kunt krijgen. Perfectionisme is een dubbelzinnige eigenschap. Op zich kan het je veel opleveren, namelijk een mooi eindresultaat. Maar als je bang bent om niet goed genoeg te zijn en die onzekerheid gaat verbloemen met perfectionisme, dan blijf je schaven en is het nooit af. Dan krijg je stress: perfectiestress.'

Maar wat doe je daar dan aan?

Een belangrijke sleutel zit 'm volgens Van der Drift in nieuwsgierig kijken naar je eigen emoties in plaats van ze te bestrijden met perfect zijn. Dat is lastig, maar ook superinteressant. Want wat gebeurt er als je die lastige gevoelens toelaat? 'Door simpelweg de tijd te nemen en je ervoor open te stellen, vloeit er vaak al veel spanning weg', aldus Van der Drift. 'Als mens zijn we geneigd om onprettige emoties en situaties te vermijden, maar juist door ze te tolereren en de ruimte te geven, leer je er beter mee omgaan. Ze mogen er zijn. Wat er dan ontstaat, is vrijheid. De vrijheid om dingen te proberen en gewoon te mogen mislukken.'

'Ontkramping' noemt Van der Drift het: jezelf toestaan om te falen en daar vervolgens positief op reageren – bijvoorbeeld door de fout als feit te zien. Hij legt het uit: 'Ik kwam bijvoorbeeld vijf minuten te laat voor dit interview. Dat is een feit. Het wordt pas een fout als ik daar een negatief oordeel op plak.' 'Het is een levenshouding met een niet mis te verstane impact', vervolgt hij. 'Mensen die veel proberen en fouten durven maken, zijn creatiever en beter toegerust voor uitdagingen. Ze leren hoe ze verschillende probeer- en leerstrategieën kunnen toepassen, weten hoe ze zich moeten aanpassen en kunnen volhouden na tegenslag.'

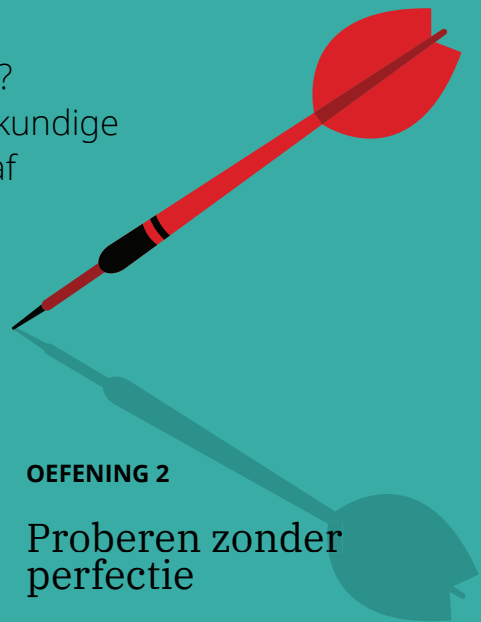
Wil je ook fouten leren maken?
Met deze oefeningen van faalkundige
Remko van der Drift reken je af
met perfectiestress.

OEFENING 1

Wees een amateur

Ga achterover in je meest luie stoel zitten.
Sluit je ogen en denk eens na over deze vraag:
*Wat vind je heel leuk om te doen, los van de
vraag of je het goed kunt?*

Heel veel mensen stoppen bijvoorbeeld met muziek maken omdat ze vinden dat ze er niet goed in zijn, hoewel iedereen van nature iets muzikaals in zich heeft. Omdat we het (nog) niet goed kunnen, houden we ermee op. We durven geen amateur te zijn. Maar wist je dat het woord 'amateur', dat uit het Frans komt, 'liefhebber' betekent? Letterlijk gaat het dus om iemand die iets doet om het plezier van het doen. Maar vreemd genoeg heeft amateurisme meestal een negatieve connotatie. Terwijl zo'n 'amateuristische' bezigheid een enorme bron van plezier kan zijn als je 'm loskoppelt van de hoge eisen van perfectiestress! Doe dus dingen die je fijn vindt om te doen. Zonder dat je erin hoeft te slagen of er goed in hoeft te zijn. Probeer elke keer als je denkt 'wat ben ik toch een amateur!' in plaats daarvan tegen jezelf te zeggen: wat ben ik toch een liefhebber!



OEFENING 2

Proberen zonder perfectie

Pak een pen en schrijf drie dingen op die je jezelf gaat toestaan om te mogen proberen, zonder dat je het meteen perfect hoeft te doen.

Als ik het niet perfect hoeft te doen, dan zou ik proberen om: (bijvoorbeeld mijn slaapkamer te schilderen, die ene vergadering eens voor te zitten, Spaans te leren)

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Kijk naar dit rijtje en, het allerbelangrijkste, ga het proberen!

Ouders zijn stom!

Je dacht zelf dat je wel een leuk persoon was, maar één iemand denkt daar duidelijk anders over: je puber. Hoe moet je die boze buien en rollende ogen anders interpreteren? Wees gerust, het is niks persoonlijks. 'Thuis is de enige plek waar je kind even lekker zijn lompe zelf kan zijn.'



Ze zijn vaak chagrijnig, vinden alles wat jij zegt bij voorbaat stom en schamen zich dood voor je. Pubers kunnen het leven van hun ouders soms best ingewikkeld maken. Want het is niet eenvoudig om immuun te blijven voor al die boze buien. Hoe voorkom je dat je in reactie daarop zelf ook ontploft? Of verdrietig wordt van zo veel puberale onredelijkheid?

Hoe kom je zo ver dat je er misschien zelfs om kunt lachen als ze je luidkeels verwijten dat je hun leven tot 'een hel' maakt?

Wat allereerst helpt, zegt kinderpsycholoog en pedagoog Tischa Neve, is begrijpen waarom je kind zo'n last heeft van stemmingswisselingen. Dat heeft alles te maken met de rollercoaster die zijn leven is. Neve: 'Zijn hersengebieden ontwikkelen zich afzonderlijk van elkaar en zijn nog niet in balans, met als gevolg die hoge pieken en diepe dalen. Maar behalve hormonaal wordt er ook sociaal-emotioneel veel van hem gevraagd. Hij moet zich staande houden op school en aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten. Thuis is de enige plek waar hij zijn emoties kan laten gaan en even lekker zijn lompe zelf kan zijn.'

MANTRA

Als ouder moet je die puberbuien dus vooral niet persoonlijk opvatten, aldus de psycholoog. 'Vaak hebben ze zelf niet door dat er bijvoorbeeld onzekerheid achter hun boosheid zit, en weten ze in al hun onmacht en frustratie niet hoe ze anders moeten reageren. Op die momenten kunnen ze soms echt op de man spelen, maar eigenlijk bedoelen ze het nooit zo heftig. Herhaal dat voor jezelf tijdens een uitbarsting, als een mantra: dat hij gewoon weer zo'n bui heeft, dat het er even uit moet, maar dat het in feite niet over jou gaat.'

Wat overigens niet betekent dat een kwade puber alles maar mag roepen, benadrukt Neve. 'Natuurlijk moet je hem begrenzen in zijn gedrag; dat heeft hij ook nodig. Alleen heeft dat tijdens de ruzie zelf geen zin. Als je dan gaat preken, wordt het alleen maar erger. Beter bespreek je samen op een rustig moment wat jullie kunnen doen als hij dreigt te ontploffen. Dat hij gaat afkoelen in zijn kamer, bijvoorbeeld, en jullie elkaar even met rust laten.'

LAMLENDIG

Dé basisvoorwaarde om de puberteit van je kind een beetje oké door te komen, is goed voor jezelf zorgen, aldus Neve. 'Zit je niet lekker in je vel en heb je daardoor een kort lontje, dan wordt het nog zwaarder dan het misschien al is. Maar heb je genoeg energie, dan kun je meer hebben en ben je geduldiger. Dat helpt om er met je puber beter uit te komen, en de humor van zijn gedrag te kunnen inzien.'

Dat laatste lijkt vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoezo is het jouw schuld dat hij onderweg zijn judopak is verloren, omdat 'er geen normale plastic tas in huis was'? Toch scheelt het een stuk als je voldoende bent opgeladen, verzekert Neve. Dan kunnen die puberale lamlendigheid en onredelijkheid ook best grappig zijn. 'Soms lukt het zelfs om daar achteraf sámen om te lachen. Zo houd je de verbinding met je kind, wat juist nu heel belangrijk is. Daarom moet je in die stormachtige levensfase ook altijd leuke dingen met elkaar blijven doen.'

Het meest troostende dat Neve puberouders meegeeft, is dat die boze buien eigenlijk verkapte complimenten zijn. 'Een puber hoeft zich niet groot te houden bij degene bij wie hij zich het meest thuis voelt. Degene die hem het meest vertrouwd is, moet het het zwaarst ontgelden.' Besef dat dus als de deur weer eens knalt en er 'ik háát je!' door het huis schalt. Je puber laat je weten dat hij zich veilig voelt.

MEER INFO:

- *Pubers zijn leuk. Zeker als je ze begrijpt*, T. Neve, 248media uitgeverij, 2017
- opvoedcursussen.nl