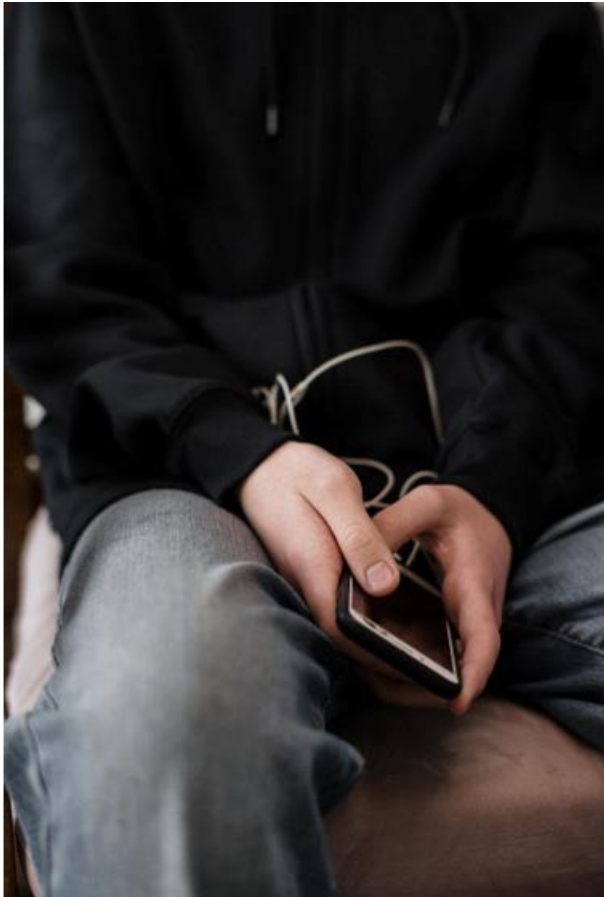




(stockphoto)

“Mijn zoon van 14 wil maar niet luisteren, hoe kan ik dit volhouden?”

Hoi,

Ik heb het erg lastig de laatste maanden. Ik ben gescheiden van de papa van mijn twee kinderen. Ik heb een zoon van 14 en een dochter van 6.

Met mijn zoon verloopt alles heel moeizaam thuis. Hij luistert niet meer naar mij, is onbeleefd ... Ik vraag of zeg iets kalm, maar als hij dan niet luistert en ik moet mijn vraag vijf keer stellen, ja, dan ben ik ook niet meer zo vriendelijk en durf ik wel eens uitvliegen. Ik voel me dan wel heel erg schuldig achteraf en ik vind het erg dat ik in zo een situatie zelf niet rustig kan blijven. Hij zit continue op zijn gsm en luistert niet als ik hem vraag om hem weg te leggen. Mijn zoon maakt ook veel ruzie met zijn zus en dat kan er echt heftig aan toe gaan. Als alleenstaande mama werk ik veel uren, ik combineer twee jobs en krijg precies geen moment om nog tot rust te komen. Ik heb het gevoel dat ik zelf geen grip meer heb op de situatie, ik weet niet hoe ik met mijn kinderen moet omgaan. Ik weet echt niet hoe lang ik dit nog volhoud.

Het is duidelijk dat je het de laatste tijd erg moeilijk hebt, wat heel begrijpelijk is. De combinatie van de scheiding, het zorgen voor twee kinderen, en het feit dat je twee jobs uitoefent, lijkt zwaar. Je beschrijft het gevoel dat je geen grip meer hebt. Het klinkt alsof je voortdurend aan het overleven bent, zonder dat je nog tijd of ruimte hebt om zelf even op adem te komen.

Je zoon van 14 zit midden in de puberteit. Een periode waarin jongeren vaak worstelen met emoties, grenzen aftasten en zoeken naar zelfstandigheid. Dat proces verloopt vaak met conflicten en weerstand, zeker in een situatie die al extra beladen is zoals een scheiding. Wat je beschrijft zou kunnen wijzen op een onderliggende behoefte aan controle, erkenning of misschien zelfs het uiten van verdriet dat hij niet goed onder woorden krijgt. Soms laat een kind boosheid of opstandig gedrag zien, terwijl daaronder eigenlijk een ander gevoel schuilt.

En hey, het is normaal dat je als ouder soms ook eens je geduld verliest. Je bent voortdurend aan het zorgen, organiseren, werken en tegelijk word je zelf ook emotioneel geraakt. Je bent geen slechte moeder omdat je soms uitvliegt. Het is een teken dat je over je grens zit. En dat mag er zijn. Het is ook waardevol om te weten dat je achteraf weer contact kunt herstellen met je kind, door bijvoorbeeld te benoemen dat je spijt hebt en het anders had gewild. Het kan een leerrijke les zijn voor je kind om te zien hoe je met fouten omgaat en het geeft ruimte voor herstel.

Misschien kan het helpen om eens op een rustig moment, als er geen spanning is, het gesprek aan te gaan met je zoon. “Ik zie dat het voor jou ook niet makkelijk is. Ik heb het gevoel dat we elkaar de laatste tijd vaak kwijt zijn. Ik wil je graag beter begrijpen.” Door te spreken vanuit je eigen gevoel, zogenaamde ik-boodschappen, kan je voorkomen dat hij zich aangevallen voelt. Het gesprek hoeft niet lang te duren en het hoeft ook niet meteen alles op te lossen. Maar het kan een deur openen. Je kan dit ook met je dochter doen. Hoe is het voor haar, als er conflict is met de broer?

Daarnaast kan het helpen om thuis een paar duidelijke grenzen samen af te spreken, zoals vaste gsm-momenten of afspraken rond schermtijd. Jongeren hebben die voorspelbaarheid nodig, zelfs als ze daar in eerste instantie tegen protesteren.

Tegelijk mag je ook luisteren naar je eigen behoefte aan rust en herstel. Waar kan jij even pauze nemen? Zijn er mensen met wie jij je zorgen kan delen? Vrienden, familie, burens, een collega? Kan je eens wat praktische of huishoudelijke taken uit handen geven? Je hoeft dit niet alleen te dragen. Het feit dat je dit durft uitspreken is krachtig. Je houdt veel ballen in de lucht en het is bewonderenswaardig hoe je blijft proberen, ondanks alles. Er is geen perfecte manier van opvoeden. Wat telt, is dat je probeert nabij te blijven en te luisteren (ook naar jezelf). En stap voor stap mag het wat lichter worden. Durf dit ook te

bespreken met je zoon. "Het spijt me, ik had niet zo moeten roepen. Het is op dit moment wat teveel voor mij alleen. Ik vroeg me af of jij ook iets zou kunnen doen tijdens de avondspits. Dat zou al helpen." Misschien is hij niet meteen zichtbaar enthousiast, maar laat je dat vooral niet afschrikken. Je spreekt hem aan op zijn verantwoordelijkheid, op zijn 'al groot' zijn. En daar zijn pubers echt wel gevoelig voor.

Als je nood hebt aan een luisterend oor, weet dat wij er zijn. Aarzel niet om contact op te nemen.

De Opvoedingslijn