

“Mijn dochter wil voortdurend afspreken met vrienden, en liegt soms over waar ze is. Wat moet ik doen?”



(stockfoto)

“Dag,

Ik ben een alleenstaande mama van een dochter van 14 jaar. Ik heb de laatste tijd het gevoel dat ik meer en meer de greep verlies. Mijn dochter wil voortdurend afspreken met vrienden op plekken als pleintjes of aan het station. Ik vind dit zinloos en zie daar geen meerwaarde in. Het is veel ‘hangen’, en als ze het doet, vind ik niet dat ze het uren hoeft te duren... Ook is ze niet altijd eerlijk. Ze zegt bvb. dat ze bij een vriendin is terwijl ze totaal ergens anders zit. Nochtans weet ze heel goed dat ik haar locatie zie via een tracking app. Ik heb haar daar nu al een paar keer op betrapt en aangesproken, maar het stopt niet. We hadden laatste nog een felle discussie. Ik voel me gewoon telkens ontkracht in mijn ouderrol.

Ik probeer haar nochtans echt dingen aan te reiken. Ik probeer de woensdagen met verschillende voorstellen te komen om bvb. te gaan shoppen, iets wat ze vroeger leuk vond. Maar ook dat is nu een reden om te discussiëren. Ze reageert heel bot en boos, zegt dat ik gewoon ‘chill’ moet doen. Dat ze gewoon rustig op haar gsm wil zitten of met vrienden wou afspreken. Ik gun haar die vrijheid wel, maar tegelijk wil ik dat ze een zinvolle invulling heeft. Want haar hobby doet ze ook niet meer... Goh, ik voel me als ouder vaak alleen en ze is alles voor mij. Het lijkt alsof ik niets goed doe... Ik voel me gefaald als mama, en beseft ook dat mijn eigen rugzak meespeelt. Ik heb een moeilijke jeugd gehad en mij weinig of nooit gesteund of veilig gevoeld... Ik weet het niet... Wat moet ik doen? Wat heeft mijn dochter nodig?”

Beste ouder,

Je frustratie is begrijpelijk. Je wil je dochter veiligheid en structuur bieden, en nabij zijn. Allemaal uit liefde en zorg. Maar toch lijkt het alsof al je pogingen afgewezen worden. Alsof je niets goed kunt doen. Het gevoel dat je wordt afgewezen of buitenspel gezet wordt, raakt je diep. Maar wat jij ervaart is geen teken van falen. Het is een teken dat je dochter precies dät aan het doen is wat pubers moeten doen: zich losmaken. Een fase die zelden zacht of harmonieus gaat.

Wat jij beschrijft -het spanningsveld- is herkenbaar voor veel ouders van jongeren in deze fase. Jij wil nabij zijn, zij duwt je weg. Jij zoekt eerlijkheid en verbinding, zij zoekt autonomie en ruimte. En ja... dat botst. Niet omdat één van jullie iets fout doet, maar omdat jullie elk iets anders nodig

hebben. De puberteit is een fase waarin zowel de ouders als de jongere op zoek gaan naar manieren om toch naast en met elkaar te leven. Een balans in geven en krijgen, in verwachtingen naar elkaar toe.

Je inzet als mama is voelbaar! Je reikt dingen aan, zoekt contact en streeft naar zinvolle invulling. Maar misschien is dit nu een moment waarop het kan helpen om even een stap achteruit te zetten. Dat je naar manieren zoekt om je dochter ruimte te geven, zonder haar los te laten. Ruimte geven aan hoe je dochter naar de dingen kijkt. Vragen stellen dus.

Je dochter zit nu in een gevoelige fase, waarbij wat voor jou een doordacht lief gebaar is, voor haar misschien aanvoelt als te veel controle of drukte (zoals bvb. haar locatie nagaan via je gsm of herhaald voorstellen om samen iets te doen). Je zou haar bvb. kunnen uitnodigen in plaats van voor te stellen: “Ik ben woensdag thuis. Laat maar weten als je zin hebt om samen iets te doen”. Daarmee geef je haar keuzevrijheid en laat je haar voelen dat je nabij blijft, ook zonder druk en te veel sturing. Belangrijk is dat je hiermee ook je verwachtingen moet bijschakelen. Het is aan je dochter om de stap te zetten.

Dat ze niet eerlijk is over waar ze is, is uiteraard iets wat je mag benoemen en begrenzen. Grenzen blijven belangrijk, maar tegelijk is het goed om te weten dat pubers zich sneller gaan afsluiten wanneer ze zich gecontroleerd voelen. Wat voor jou als veiligheid voelt, kan voor haar als wantrouwen overkomen. Wat zou er achter het liegen zitten? Bevraag dit maar bij haar. Je kan samen zoeken naar een andere manier die voor jullie allebei goed voelt, met minder controle, maar meer duidelijkheid en beschikbaarheid: “Ik verwacht dat je eerlijk bent, ook als je denkt dat ik het lastig ga vinden. Ik wil weten waar je bent, omdat ik om je geef.”

Het is ook niet de norm dat vrije tijd altijd zinvol moet zijn. Soms is het ‘nietsen’ ook ‘ietsen’! Zingeving groeit geleidelijk aan met ervaren. Ze heeft nood aan verkenning. En ja, ‘rondhangen’ heeft ook zijn functie. Al lijkt het voor jou doelloos, die pleintjes zijn voor haar de plek waar ze leert omgaan met anderen, zichzelf leert positioneren en sociale scripts oefent. Waar ze in contact komt met zichzelf als individu en een lid van een groep.

En jij? Jij mag dit lastig vinden. Jij mag je geraakt voelen en twijfels hebben. En ja, je rugzak speelt mee, maar dat maakt je niet minder geschikt als ouder. Integendeel. Je bent bewust, betrokken en je blijft zoeken naar hoe je aanwezig kan blijven zonder te verstikken. Dat is 'goed genoeg ouderschap'! Niet perfect zijn, wel beschikbaar blijven. Niet altijd weten hoe het moet, wel blijven zoeken en proberen. Zelfs als je kind zich van je afzet! Het feit dat je blijft staan, is niets anders dan je kracht als ouder.