

Jongerentherapie



brochure

Praktijk de Cocon

vit



Vereniging van Integraal Therapeuten



informatie

voor jongeren van 11 tot 17 jaar

Jongeren therapie

Puberteit kan de belangrijkste fase zijn in je ontwikkeling, als je de spelregels leert waarderen. De stap naar volwassenheid is een proces van jaren. Verantwoording nemen over je gedrag is een leerproces. Daarvoor heb je te leren wat je grenzen zijn, je beperkingen en je capaciteiten. Tijdens dit proces van ontwikkeling zijn het vaak de ouders die roet in het eten gooien. Ouders vergeten dat je in een nieuwe fase terecht bent gekomen die belangrijk voor je is. Zij zien je gedrag vaak als lastig en verkeerd. Ze zien je vaak nog steeds als die kleine jongen die als kind behandeld wordt. Dat je dat niet bent, vergeten ze en dat heb jij hen te vertellen. Hoe je dat doet heeft alles te maken met je opvoeding tot nu toe. Je kunt je ouders pas bereiken als zij genegen zijn je als gelijkwaardige te behandelen. De kracht ligt dus in de communicatie en vaak schort het hier aan, omdat jij bezig bent met het verleggen van grenzen en echt niet weet waar het stopt.

Je hersengroei is nog lang niet gereed om de volwassenheid in zijn geheel te dragen. Met name het gedeelte van je hersenen dat nodig is om te plannen en structuur aan te brengen heeft nog een achterstand. Scholen vragen de verkeerde dingen aan je, zij willen graag dat je vroegtijdig aan de slag gaat om je huiswerk te maken en te leren. Je begrijpt de betekenis hiervan niet, omdat je dat nog niet kunt begrijpen. Dat gebeurt pas na je 16e levensjaar. Dus waarom zou jij je druk maken over het maken van afspraken als je dat nog niet eens snapt? Hoe kun jij dan je consequenties overzien, als je de hersenen er nog niet voor hebt ontwikkeld? Je ouders willen het liefst het door je strot duwen, echter wat heeft het voor zin om dat te doen, als het er niet zit? Docenten maken dezelfde fouten. Jouw hersenen zijn gericht op de sociale acties en de seksualiteit. Dat komt eerst aanbod. Vandaar dat je veel meer zin hebt om met vrienden af te spreken, dan dat je jouw huiswerk gaat maken. Logisch want met je vrienden afspreken is een sociale gebeurtenis die je op dat moment meer oplevert. Eigenlijk is iedere puber erg loyaal. Ze willen iedereen het naar de zin maken, want dat levert ze een goed gevoel op. Het limbisch systeem is actief. Hormonen, zoals endorfine en oxytocine zijn belangrijk. Als een puber zich ongewenst voelt of afgewezen voelt, verlangt het naar middelen om zich ook goed te gaan voelen. De puberteit is de ideale periode bij gemis aan natuurlijke geluk hormonen om deze aan te vullen met verslavende middelen, zoals nicotine, alcohol, drugs en seksuele activiteiten. Ook kan er door een puber gekozen worden door snoepen en voeding.

Eigenlijk is de beste remedie om van die verslavingen af te blijven om evenwicht te krijgen in de natuurlijke aanmaak van geluk hormonen. Verslavingen (ook roken) tasten je hersengroei aan en daar krijg je later last van. Daarvoor is acceptatie in het gezin belangrijk, ondersteuning vanuit het gezin en school en vriendschap. Wat goed helpt de juiste hormoonspiegel te krijgen is veel



gaan sporten. Zijn ouders zelf verslaafd aan genotsmiddelen, dan krijgt de puber een verkeerd voorbeeld om te leren omgaan met wisselende stemmingen in het gevoel.

Je hippocampus (korte termijn geheugen) reageert vanuit het hier en nu. Je overziet hooguit wat er vandaag gaat gebeuren. De avond zit zelfs al niet in je systeem. Eigenlijk heb jij iets wat je ouders graag van je overnemen: het leven in het hier en nu. Op school willen ze je van alles leren, noem het maar onzinnige zaken in je hoofd stampen. Wie weet of je daar later nog iets van herinnert. Pedagogisch gezien zijn het weer de volwassenen die denken dat ze weten hoe jij denkt en leert. Laat ze maar denken, ze weten niet beter.

Pubers zijn erg gevoelig voor stemmingen en acceptatie. Ze willen grenzen opzoeken door deze zelf te ervaren. Daarvoor moeten ze eerst over hun grenzen heen gaan, anders kunnen ze niet ervaren wat de consequenties zijn. De puber geeft zelf aan waar hij/zij behoefte aan heeft. Als ouders luisteren en kijken naar hun puber, zullen ze begrijpen in welke fase de puber zich bevindt. Dit betekent een geheel andere omgangsvorm dan dat ze vroeger gewend waren. De puber kan nog niet volwassen zijn, echter heeft wel de intentie om als volwassene zich te gedragen. Het heeft geen zin om hierover te discussiëren, want er wordt niets mee bereikt, nou ja, je voed het verzet hiermee. Vraag je puber niet om consequenties te moeten kennen zonder het mee te mogen beleven. Een puber die goed en veilig door de peutertijd is gekomen is in staat tijdens de puberteit de juiste beslissingen te nemen wat goed is voor hem of haar zelf. Je kunt daarop vertrouwen, ook al gaat het een keer mis, dan zullen ze dit gelijk ervaren als een grens die bereikt is. Maar ja, welke puber komt met een dosis zelfwaardering uit de peutertijd? Ouders weten niet eens wat de peutertijd inhoudt als ontwikkelingsfase, laat staan dat ze begrijpen wat de puberteit betekent.

Ouders die zeggen, dat hun kind tijdens de puberteit geen problemen veroorzaakt, kunnen zich beter zorg maken over deze manifestatie. Het zorgt ervoor dat het kind zich waarschijnlijk enorm heeft aangepast vanwege de onveiligheid. Je kind zal dan weinig zelfvertrouwen en zelfrespect hebben. Of je kind veroorzaakt geen problemen omdat je het niet ziet. Dan is er weinig contact tussen de puber en de opvoeder. Puberteit staat voor verkenning en grenzen overschrijden om te groeien naar volwassenheid. Als ouders dit niet snappen krijgen de kinderen geen respect en dat gaat zich op latere leeftijd wreken. Dat de meeste ouders hier totaal geen notie van hebben blijkt uit de ontsporingen van hun kroost tijdens hun leven. Denk aan een hernieuwde periode van groei tussen de 40 en 50 jaar. Velen die de puberteit niet echt hebben ervaren zullen behoefte hebben dit nu vanuit een volwassen positie te gaan ervaren. Vreemdgaan is een vorm van dit pubergedrag.

Jongeren hebben dus aan de ene kant een voorbeeld nodig om als gelijkwaardige behandeld te worden tijdens hun groeifase in de puberteit. Als dat voorbeeld er niet is, gaan ze zelf op zoek, door vele grenzen te overschrijden. De gehechtheid komt weer om de hoek kijken tijdens de puberteit.

Een puber onthecht zich aan de ouders of opvoeders om zich opnieuw te hechten zoals zij dit zelf willen. Veiligheid is daarbij de formule. Is die er niet, dan kunnen pubers afwijkingen en stoornissen ontwikkelen. Vaak komt aan het einde van de adolescentie naar voren welke



stoornissen zich hebben ontwikkeld. Borderline kan al een structuur hebben als de peuter tijd erg onveilig is geweest en de puberteit dit niet heeft veranderd. Borderline herken je het beste als de adolescentie afloopt. Dit geldt overigens voor de meeste stoornissen. Natuurlijk zullen de ouders niet begrijpen waar deze stoornissen vandaan komen, wisten ze dat wel, dan was het waarschijnlijk niet gebeurt. Dat is de rede waarom je het de ouders niet kwalijk kunt nemen. Ze hebben het niet begrepen, ze wisten eigenlijk niets van hun kind af. In hun educatie wordt daar weinig aan gedaan. Dat heeft weer een christelijke oorzaak. Het christendom wil eerder grip houden op gedrag en macht erover hebben, dan het op natuurlijke wijze te volgen en te beleven.

Als jij als jongere problemen hebt met jezelf of met je omgeving, je gevoelens, je ouders ga er dan iets aan doen. In de therapie werken we aan inzicht, aan het begrijpen van je eigen gevoel, aan het leren van communiceren met anderen. We kunnen je ergernissen over je ouder niet wegnemen, we kunnen ook niet zorgen voor inzicht bij je ouders, wij kunnen je wel leren om anders te gaan kijken naar relaties. Loyaal ben je toch al, het wordt tijd dat je dat doet vanuit je eigen behoefte. Wanneer wel en wanneer niet. Als anderen over je gedrag zeuren of voortdurend je gedrag afkeuren, kijken we naar het ontstaan ervan en hoe je er verder mee om kunt gaan. Wij geven je inzicht in processen die op natuurlijke wijze bij je plaatsvinden, want als je dat al weet, dan is er ook geen onbegrip of afwijkend gedrag. Verzet je lekker tegen je ouders, dat zullen we zeker motiveren, maar dan wel op een andere wijze. Op een wijze waar beide partijen winst uit kunnen halen.

Als ouders scheiden en je zit in de leeftijdsfase vanaf 8 – 16 jaar, dan krijg je dit voor je kiezen. Het verkeerde voorbeeld van relaties wordt gegeven, verkeerde boodschappen worden overgebracht. Je worstelt voortdurend met jezelf, je worstelt met je gevoel, je worstelt met je loyaliteit. Dan kun je beter even langskomen bij ons om inzicht te krijgen hoe je dit op andere wijze kunt ervaren. Je ouders kunnen het niet dat hebben ze bewezen, jij gaat het wel kunnen. Je hebt hun voorbeeld hierbij niet nodig. Wel hoe ze er verder mee omgaan, dat is wel een voorbeeld voor je. Doen ze dit op voet van gelijkwaardigheid met elkaar en met jou, dan zul jij over de scheiding minder last hebben. Je kunt dan je eigen keuzes maken. Ouders die scheiden zijn meestal al jaren verwickeld in het puzzelstukje relatie. Het gemeenschappelijke wordt sterk ondergewaardeerd en de eigen IK viert hoogtij. Dat zie je en krijg je als voorbeeld en daarin ben je zoekende. Ze vergeten jou te zien zoals je bent en groeit naar volwassenheid. Onbewust ga je door gigantische processen heen die ouders niet begrijpen. Inzicht krijgen in processen is het moeilijkste. Daar heb je hulp bij nodig.



Droom scenario: (waar je jij en je ouders beiden beter van worden)

Er bestaat een droomscenario voor jou. Jij als puber kent het beste je eigen tekortkomingen, te eigen stijl van leven. Als die botst met anderen wordt je erg onzeker en ga je kiezen voor een bepaalde overlevingsstrategie. Als je gedrag daardoor vaak in de problemen raakt of dat er vaak verkeerde informatie bij anderen komt, dan kun je het beste in therapie gaan. Maar dat doe je niet alleen. Je ouders gaan ook in therapie, soms samen met jou, maar ook los van jou. Wij leren je in te zien wat er speelt en zoeken samen met jou de ideale communicatievorm. Deze leggen we voor aan je ouders en die kunnen vervolgens kijken wat er afwijkt van hun inzichten. Dan komen je ouders in therapie om te ervaren wat zij willen en hoe ze dit kunnen begrijpen. Samen gaan jullie dan afspraken maken met elkaar om door het proces waarin jij je bevindt vrij te kunnen zijn in het ervaren. Dan heb jij wat je wilt en je ouders gaan met andere ogen naar je kijken. Je ouders gaan ook anders met je praten. Het wil niet zeggen, dat je ouders alles doen wat jij wilt of dat ze alles goed moeten vinden. Dat is niet de methode om vrijheid te ervaren. Dan staan zij onder curatele bij jou en dat werkt ook weer niet, dan ervaren zij exact hetzelfde wat jij al jarenlang hebt ervaren in relatie tot hun. Dat geeft geen win-win situatie en levert dus weer niets op. Het gaat per slot van rekening om jou vrijheid tot ontwikkelen en jouw leerproces om in te zien wat je nodig hebt om de consequenties van je doen en laten te begrijpen en te overzien. Dan maak je de stap naar volwassenheid. Iets waar jij van kunt dromen.

Kijk dus niet naar je ouders zoals zij het deden, dat is niet het voorbeeld. Zij deden wel hun best en weten niet beter. Jij hebt de verantwoording te nemen over je eigen leven en over je eigen toekomst. Moet je die natuurlijk wel zien en begrijpen, anders belandt je wederom in een situatie, daar waar je ouders je tegen willen beschermen. Dan doe je jezelf weer te kort.



De therapeut bij Praktijk de Cocon is Ruud van Lent.

Vanaf 2004 heeft hij zijn praktijk in Middelharnis. Tevens is hij eigenaar van het Centrum de Cocon die hij vanaf 2006 startte. Ruud is afgestudeerd aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Integratieve Psychotherapie. Daarnaast is hij verder gaan studeren aan de Open Universiteit om dieper onderzoek te kunnen gaan doen in de psychologie. Vooral de klinische neuropsychologie voor volwassenen en kinderen heeft zijn voorkeur gehad. Inmiddels is Ruud Ontwikkelingsdeskundige. Verder is hij Relatietherapeut en EMDR therapeut.

Naast zijn werk als therapeut, is hij docent aan Hogescholen en Academische Opleidingen voor kindercounseling, jongerencounseling, relatiecounseling en opvoedcoaching. Voor meer informatie over de man Ruud van Lent kijk op www.ruudvanlent.nl.

Ik ben Cynthia Burgerhoudt. Ik heb een eigen praktijk in Etten-Leur en in Middelharnis. Mijn specialisatie is kindervertherapie, echter mijn interesses liggen ook bij de jongeren. Ik ben zelf moeder van twee puberende dochters en weet van dichtbij hoe het is om als ouder je op te stellen, zodat veiligheid kan blijven bestaan.



Mijn opleiding heb ik in 2009 afgerond aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie. Vanaf dat moment ben ik aan mijn praktijk begonnen. Inmiddels zit ik nu 3 jaar in Middelharnis in het Centrum de Cocon.