

# Hoe verondersteld denken je adolescent en jullie relatie verandert

---

De relatie met je kinderen is steeds in beweging door de ontwikkeling van personen en tijd. De ontwikkeling van je adolescent staat in het teken van het vinden van de eigen identiteit, het loskomen van ouders en het verdiepen van relaties met leeftijdsgenoten. Jullie relatie is dus gedoemd te veranderen. Het hoort bij het levensproces van jouw adolescent en jou als moeder. Meer inzicht in de wijze van ontwikkeling waarop de relaties van je adolescent veranderen, geeft je als ouder een handvat bij het ondersteunen van deze transformatie.

TIP: JE ADOLESCENT IS EEN ANDER MENS AAN HET WORDEN: WEES NIEUWSGIERIG EN LEER HEM/HAAR OPNIEUW KENNEN. DOE SAMEN DINGEN DIE HIJ/ZIJ GRAAG MET JE WIL DOEN EN PRAAT OP DIE MOMENTEN.

## De relatie met zichzelf

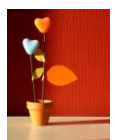
### De denkwereld van de adolescent

Door afscheiding van hypofyse hormonen verandert het denkvermogen van adolescenten en wordt verondersteld denken mogelijk. De adolescent is in staat te redeneren over de alternatieven die zouden kunnen zijn, naast wat er werkelijk is.

### Wie is de adolescent?

Het verondersteld denken past de adolescent overal op toe, ook op zichzelf. De zoektocht naar de identiteit begint daardoor met identiteitsverwarring. Door het verondersteld denken is de eigen identiteit niet meer vanzelfsprekend gelijk aan de werkelijkheid zoals deze nu is, maar is alles mogelijk. Een keuze is nog niet gemaakt. Deze keuze wordt onderzocht door te experimenteren.

TIP: STA EXPERIMENTEREN MET GROEPEN EN VOORKEUREN ZONDER INMENGING TOE, ZODAT JE ADOLESCENT ZONDER VROEGTIJDIGE AFSLUITING EEN KEUZE KAN MAKEN. TREK GRENZEN BIJ ONOMKEERBAAR GEVAAR, NIET BIJ DE LEEFTIJDGEBONDEN NIEUWSGIERIGHEID.



Het onderzoek naar de eigen identiteit wordt bemoeilijkt door onze cultuur. Media en politiek willen ons laten geloven dat succes en schoonheid maakbaar en dus haalbaar voor iedereen zijn. In deze voorgehouden maakbare wereld waarin alles mogelijk lijkt wil de adolescent kiezen voor het beste alternatief. Verondersteld denken over de eigen identiteit kan daardoor leiden tot sombere stemmingen, een gevoel van falen en kan het fragiele zelfbeeld van de adolescent doen wankelen als in praktijk niet alle alternatieven haalbaar blijken.

TIP: BIJ ALGEMEEN GEBREK AAN EIGENWAARDEN INVENTARISEER SAMEN MET JE ADOLESCENT WELKE DOMEINEN HIJ/ZIJ VAN ZICHZELF POSITIEF VINDT. SCHRIJF DEZE SAMEN OP ZODAT JE KUNT TERUG LEZEN.

## De relatie met de ouders

### Onschuldig oefenen van de nieuwe denkstijl

Het nieuwe denkvermogen opent een hele andere wereld gevuld met een werkelijkheid die niet logisch en zinvol is, maar vol tegenstrijdigheden. Hoewel er grote individuele verschillen bestaan over de wijze waarop men omgaat met het nieuwe denkvermogen, oefenen adolescenten vaak enthousiast met hun nieuwe vaardigheden: argumenteren en discussiëren.

DOE: WANNEER JE ADOLESCENT GOED ARGUMENTEERT, COMPLIMENTEER DAN. HOUD EENS BIJ HOE JULLIE ARGUMENTEN BEGINNEN EN EINDIGEN. BEGIN ZELF EEN ARGUMENT MET PLEZIER EN ZIE HOE DAT HET GESPREK BEÏNVLOEDT.

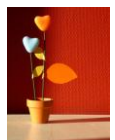
Er is veel om over te discussiëren. Als volwassene heb je tegenstrijdigheden geaccepteerd. Voor de adolescent is deze tegenstrijdigheid echter een heel nieuw gegeven waarop verbaasd en idealistisch gereageerd wordt.

TIP: VERWONDER JEZELF OOK OVER DE WERELD EN RESPECTEER DE IDEALISTISCHE BLIK VAN JE ADOLESCENT

DOE: KIJK (MET JE PARTNER) EENS NAAR FOTO'S VAN TOEN JULLIE ADOLESCENT WAREN. WAT DEED JE TOEN? HOE VOELDE JIJ JEZELF? WAAR WERD JE HEEL ERG KWAAD OM?

### Bewust beoefenen van de eigen denkstijl

Om straks als gezonde volwassene in relaties zichzelf te blijven in relaties, dient je adolescent eerst zichzelf te worden bij jou. Het uiten van verschil hoeft geen afstand te betekenen in een relatie. Zo kun je als moeder je adolescent leren dat jullie beide een eigen individu zijn met een eigen mening en grenzen zonder dat dit leidt tot verlies van liefde en relationele nabijheid.



## De relatie met groepsgenoten

### Anderen helpen de identiteit te ontwikkelen

Om de eigen identiteit te ontwikkelen zijn anderen nodig. Allereerst om te kunnen vergelijken. De adolescent heeft identificatiefiguren nodig om te experimenteren hoe het is om zoals de ander te zijn. Dat gaat gemakkelijk binnen een subcultuur die gebaseerd is op reputatie, spiegelen en stereotypes. Ten tweede zijn anderen nodig om feedback te geven. In het leven van de adolescent zijn ouders nog steeds belangrijk voor de toekomst gerichte processen (studie, partner, huisvesting). In het alledaagse bestaan hechten zij vooral waarde aan de feedback van hun vrienden en subcultuur.

TIP: OUDERS EN ANDERE BELANGRIJKE VOLWASSENEN MOGEN MEEPRATEN OVER TOEKOMSTIG GERICHTE  
PROCESSEN. DOE DAT OOK! OP EEN MOMENT DAT JE ADOLESCENT HIER OPEN VOOR STAAT, STEL JE  
ONDERZOEKENDE VRAGEN ZONDER OORDEEL, MAAR UIT NIEUWSGIERIGHEID.

### Vorbereiding op liefdesrelaties

Vriendschappen bereiden de adolescent voor op latere liefdesrelaties. Een vriendschap is gebaseerd op intimiteit, gelijkwaardigheid, wederkerigheid en interactie. Vriendschap leert daardoor sociale vaardigheden aan met leden buiten het gezin. In eerdere jaren is dit geoefend met vrienden van hetzelfde geslacht. Tijdens de adolescentie vormen zich steeds grotere en gemengde groepen, om op een veilige manier relaties aan te kunnen gaan met leeftijdsgenoten van een andere sekse.

TIP: BESPREEK RELATIONELE EN SEKSUELE ONDERWERPEN VANAF JONGE LEEFTIJD, ZODAT ER MINDER  
SCHROOM IS RONDOM DEZE ONDERWERPEN.

Verliefd worden is ook onderdeel van de zoektocht naar een eigen identiteit, en daarmee het afzetten tegen de ouders. Het is geen verassing dat jongeren in deze periode verliefd worden op de juiste persoon volgens hun vrienden, en verliefd op de onjuiste persoon volgens de ouders.

Na de adolescentie komt jongvolwassenheid. Daarin is de ontwikkeling van identiteit afgerond en staat het vinden van een stabiele liefdesrelatie centraal.

Maar zover is het nog niet. Eerst gaan jullie beiden op volle kracht de adolescentie overleven tegemoet.



## Over psycholoog Mirella Brok

Expert op het gebied van persoonlijke ontwikkeling in (liefdes)relaties. Naast individuele begeleiding geef ik lezingen en trainingen (waaronder ‘Seksuele vrijheid met grenzen’ en GGD’s ‘Gastlessen Lentekriebels’). Maandelijks publiceert ik artikelen, oefeningen en radio uitzendingen over relaties op [overpsychologie.nl](http://overpsychologie.nl).

## Gebruikte bronnen

Beemen, L. van (2006) *Ontwikkelingspsychologie*. Groningen/Houten; Wolters-Noordhoff

Botton, A. de (2004) *Proeven van liefde*. Amsterdam: Pandora Pockets

Kohnstamm, R. (2002) *Kleine ontwikkelingspsychologie III de adolescentie*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Rögels, N. (2007) *Levensloopspsychologie - Jongvolwassenen, volwassenen en oudere volwassenen*. Soest: Uitgeverij Nelissen.

Precht, R.D. (2010) *Liefde voor gevorderden*. Schiedam: Scriptum, Lannoo.

Vingerhoets, A., Tilburg, M. van (2005) *De ondragelijke lichtheid van de liefde*. Antwerpen: Standaard Uitgeverij NV

Vonk, R. (2007) *Sociale psychologie*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff bv

