

Eline & Julie de Boo

#DoMo

Het moeder- dochter project

In gesprek

met je tienerdochter

 **J/groen**

Inhoudsopgave

Voorwoord **7**

Onzekerheid **11**

Vriendschappen **15**

Schoolwerk en vrije tijd **18**

Stress **21**

Fouten maken **25**

Ouders gehoorzamen **29**

Jaloezie **33**

Stoppels **37**

Zoenen en meer **40**

Eigen stijl **44**

Telefoonverslaving **48**

Overbezorgdheid **52**

Saaie preken **56**

Klungeligheid **60**

Pukkels **64**

Leugentjes om bestwil **68**

Film- en muziekkeuze **72**

Ongesteld zijn **76**

Klimaatproblemen **80**

Gedumpte **84**

Hoge verwachtingen **88**

Groepsdruk **92**

Tafelmanieren **97**

Studiekeuze **101**

Populariteit **105**

Eigen vragen **109**

Voorwoord

Soms lijken het wel twee verschillende planeten, waar moeders en tienerdochters zich op bevinden. Je zou als moeder willen dat je dochter als een maan om je heen draait, keurig in haar baan, maar af en toe lijkt ze wel een ongeleid projectiel. Of zweeft ze, schijnbaar onnadenkend, alle kanten op. Gelukkig zijn er ook momenten waarop die aantrekkingskracht uit de tijd dat je haar handje nog mocht vasthouden er weer wel even is. Dan haakt ze haar arm in de jouwe en is het heel gezellig, zeker in de winkelstraat. Maar op andere momenten botst het en vullen giftige dampen de lucht. Dan kunnen jullie zomaar even heel ver van elkaar verwijderd raken. In welke banen die twee werelden zich bewegen op een bepaald moment laat zich moeilijk raden, laat staan uitrekenen of voorspellen. Dat hangt af van zo veel factoren in het leven van zowel moeder als dochter: drukte met (huis)werk, hormonen, andere gezinsleden die aandacht vragen, slaapte kort, zin ... Om dan de tijd te vinden om te spreken over de dingen die ertoe doen, is wachten tot die planeten gunstig ten opzichte van elkaar staan. En dan lijken moeder en dochter vaak ook nog eens een andere taal te spreken, alsof een van de twee Japans spreekt of alleen in emoji's communiceert.

Neem mijn Julie, een Nederlandse blonde tiener van vijftien die als ik haar iets vraag consequent 'domo' antwoordt. Dat ben ik al gauw zat en de boel ontploft als ik Julie beprek omdat ze me 'domoor' noemt. 'Nee mama, "domo" is Japans voor "alsjeblieft, dankjewel, hallo". Multifunctioneel en daarmee heel handig. En eigenlijk heel beleefd dus.' Uitgepraat. Maar andersom, meestal net wanneer ik in een belangrijke online meeting zit voor mijn werk, een hard huilend zusje troost of met mijn hoofd onder de afzuigkap zit, komt Julie met een levensvraag. Wat momentum had kunnen worden, is bij

voorbaat al kansloos. Daar hebben we iets op gevonden. We houden een logboek met levensvragen bij. Zo kan Julie op een moment dat het haar uitkomt haar vragen stellen en kan ik op een rustig moment gaan zitten om te vertellen wat ik door wil geven. Julie leest het meestal 's avonds in bed en *doodlet* er tekeningetjes bij. Sinds we dat zo aanpakken, komt het ook vaker tot een gesprek. Over praktische dingen, maar ook over geloof. We reageren ook soms op elkaar via de app of social media, met de #DoMo (dochter-moeder). Domo of domus betekent ook thuis, een veilige plek thuis en bij God. Hij is erbij in dit moeder-dochterproject.

In ons logboek schrijft Julie vragen die ze, meestal naar aanleiding van iets dat ze die dag heeft meegemaakt of waar ze over tobt, aan mij wil stellen. Ik vind het logboek vaak onder mijn kussen, ver van de nieuwsgierige oogjes en grijpgrage handjes van haar zusjes of betweterige broers die af en toe aan komen waaien. Ik neem een paar dagen om over haar vraag na te denken en om een weloverwogen antwoord te formuleren vanuit mijn perspectief als moeder, als ervaringsdeskundige en observator. Ik probeer een koppeling te maken met zowel geloof als de cultuur waarin we leven. Het feit dat we elkaar schrijven maakt ook dat er tijd is om meer invalshoeken op een rijtje te zetten en zorgvuldig te formuleren. Dat is anders dan opeens met een diepe of ingewikkelde vraag geconfronteerd te worden. Dan reageer je impulsief of vanuit emotie op je kind en denk je later hoe dat misschien beter had gekund. Mijn antwoorden zijn persoonlijk gekleurd en zeker niet compleet toepasbaar op elke andere moeder-dochterrelatie, maar we hopen dat het andere moeders en tienerdochters inspireert en motiveert om in gesprek te gaan. Om ook creatieve manieren te zoeken om te communiceren. Dat kan op dezelfde manier als wij dat doen: met een logboek. Jullie kunnen dat zelfs oefenen op de blanco pagina's achter in dit boek.

Misschien denk je na het lezen van een vraag en antwoord wel: ik herken dit wel bij mijn dochter, maar hoe komen we hierover in

gesprek? Ik kan toch niet zomaar plompverloren bijvoorbeeld zeggen: 'Zullen we het eens even over je identiteit hebben?' Ze ziet me aankomen!

Alleen corresponderen via een logboek of de app is niet genoeg, uiteindelijk is het beter om elkaar regelmatig in de ogen te kijken. Om op een natuurlijke manier in gesprek te komen, volgt na elk antwoord op de vraag een suggestie voor een zogenaamde *conversation starter*. Zie het als een voorbeeld van een haakje waar je een gesprek aan zou kunnen ophangen. De beste aanleiding is vaak doodnormaal, soms zelfs behoorlijk banaal, denk aan een vlek op een kledingstuk, iets op het journaal of op social media of gedoe aan tafel. Maar blijf je bewust van de timing: is er voldoende tijd voor een echte dialoog (dus geen preek), is er niet te veel andere afleiding en is de sfeer goed?

Niet iedereen is even talig, daarom vind je na elke 'post' ook iets om (samen) te doen dat met het thema te maken heeft. Leuk voor de doeners en goed voor de *bonding*. Op deze manier reikt het ook werkvormen aan voor jeugdgroepen die een project met de tienermeiden willen doen.

Onzekerheid



Stonden we in de pauze gezellig te kletsen, zie ik een paar vriendinnen aan het begin van de volgende les samen fluisteren. Volgens mij keken ze naar mij. Waarom maak ik me toch telkens weer zorgen of mensen me leuk vinden of niet?

Die onzekerheid kent vrijwel iedereen, al geven niet veel mensen het toe. Tenzij je je om een of andere reden totaal niet bewust bent van je omgeving en de mensen om je heen. Daarom kunnen je zusjes nog zo lekker ongegeneerd spelen, aantrekken waar ze zin in hebben en dingen zeggen waar jij kromme tenen van krijgt. Als tiener word je je steeds meer bewust van je plaats in een bepaalde groep, of dat nu je gezin, de klas of de bus is. Je begint te begrijpen dat er overal geschreven maar ook ongeschreven regels zijn en dat er consequenties zijn als je je daar niet aan houdt. Bedenk maar eens welke regels we hier thuis hebben ... Niet iets met je vingers van je bord, of erger nog, uit de pan of schaal plukken. Op tijd naar bed gaan. Geen grove taal gebruiken. En je voelt precies aan wat je wanneer wel of niet kunt maken. Als ik niet kijk, steel je blokjes kaas uit de salade en als je vindt dat ik je onrechtvaardig behandel zeg je toch dat verboden woord. En als we samen een film of serie kijken en je merkt dat ik die ook af wil zien, ga je ondanks het late tijdstip nog niet naar bed. Om het over die scheten nog maar niet te hebben. Gelukkig doe je dat dan weer niet wanneer we gasten hebben. Toch?

Je weegt telkens af wat je zou willen doen en wat in je een bepaalde situatie geacht wordt te doen. Als je je net als thuis veilig voelt, durf je meer jezelf te zijn dan in een omgeving waar je niet zo zeker weet dat je geaccepteerd bent. Denk maar aan je klas. Als de leraar een vraag stelt en je weet het antwoord, dan bedenkt je voor je je hand opsteekt wat je doet. Scoren bij de leraar met het gevaar dat de rest je een nerd of *teacher's pet* vindt, of gewoon lekker onverschillig naar buiten kijken net als de rest. Het hangt ervan af waar je op dat moment het grootste belang aan hecht. Als er binnenkort een serieus gesprek tussen je ouders en de leraar aankomt, of je hebt net dat extra puntje nodig voor je rapport, dan kies je het eerste. Heb je zin in een relaxte pauze met de rest, dan het tweede. En zo neem je de hele dag door beslissingen.

Vermoeiend, hè? Ik zou je willen vertellen dat het na de middelbare school anders wordt, maar eigenlijk blijft dat berekenende gedrag nodig. Daardoor overleef je in een groep, dus helemaal onzinnig is het niet. Op mijn werk maak ik me regelmatig zorgen over wat ze vinden van wat ik doe en van wie ik ben. Nu werk ik er al een tijd en dat maakt mijn positie duidelijk en stevig, maar toch. Zo gauw de dynamiek verandert door een nieuwe collega of een nieuw project, slaat de onzekerheid weer toe. In de kerk ook. Daar waar we broers en zussen zijn en we elkaar onvoorwaardelijk zouden moeten accepteren en waarderen als unieke kinderen van God. En zelfs thuis heb ik er weleens last van. Jullie worden groter, vinden jullie me geen oude taart die niet mee kan komen? Ben ik wel hip genoeg om gezien te worden met jullie? En dan die blikken als ik jullie een compliment denk te geven over je patta's of vraag hoe het met je matties gaat.

Maar er is hoop, aangezien je als volwassene meestal meer je eigen identiteit vindt. Sommigen vroeg, anderen wat later. Klinkt een beetje vaag, 'je identiteit vinden', maar het gaat erom dat je er voor jezelf achter komt wie je bent. Dat gaat verder dan alleen je eigen karaktertrekken begrijpen. De termen introvert en extravert vliegen

rond op social media. Krijg jij energie als je gericht bent op de mensen om je heen? Of kost het je juist veel en trek je je liever iets meer terug in je eigen wereld? Ben je meestal dapper of kijk je liever de kat uit de boom? Reageer je gauw emotioneel of doe je als een kouwe kikker?

Je identiteit wordt ook gevormd door je talenten, je intellect, je opvoeding, wat je omgeving je vertelt (onze familie, de kerk, op straat en in de media) en dingen die je meemaakt. Hoe sta je met al die bagage in de wereld? Welke mogelijkheden en verantwoordelijkheden geeft je dat? Het kost tijd om dat te ontdekken. Daar begin je nu eigenlijk pas mee, dus het is helemaal niet gek dat je daar nog niet uit bent. En dat je je onzeker voelt. Maar als je niet eens weet hoe je zelf in elkaar zit, waarom zouden anderen daar dan gelijk een oordeel klaar over mogen hebben? Hun houding verraaft hun eigen onzekerheid en probeert de aandacht op iemand anders te vestigen.

En dan nog iets. Iets wat eigenlijk het allerbelangrijkst is. Je identiteit heeft te maken met al die dingen die in je figuurlijke rugzak zitten en niet door wat anderen van je vinden. Dat betekent niet dat het je niets doet als ze iets negatiefs zeggen. Net zoals je andersom groeit van complimenten. Neerbuigende opmerkingen kunnen je terneerdrukken, waardeloos laten voelen. Weet dan dat je een geliefd kind van je Schepper en Vader in de hemel bent. Hij houdt van jou, net als papa en ik maar dan veel perfecter, omdat Hij je gewild en zelf ontworpen heeft. Wat je ook doet, aan zijn liefde verandert niets. Dus niet je gedrag en je bagage bepaalt uiteindelijk je identiteit, maar het feit dat God je gemaakt heeft tot wie je bent. En Hij maakt geen foutjes, heeft zich niet in je vergist. Hij laat je niet los maar wil je ook in deze jaren waarin er zo veel op je afkomt met Zijn Geest helpen om de juiste keuzes te maken. Die Heilige Geest heeft niet alleen als nickname Helper, maar ook Trooster. Dus als iets weer eens hard is aangekomen of je komt erachter dat je niet de beste keuze hebt gemaakt, dan staat Hij klaar met Zijn troostende armen wijd open (Luk. 15:11-32).

Gesprekshaakje

Jullie kennen als gezin wel iemand die heel duidelijk introvert of extravert is. Als jullie degene tegenkomen of hij of zij komt ter sprake, benoem dan de kenmerken waaruit dat blijkt.

(Samen) doen

Je levensverhaal noem je ook wel je biografie. Maak allebei een tijdlijn met alle belangrijke momenten in je leven tot nu toe. Hoe hebben die je gevormd?

Vraag eens aan andere gezinsleden of vriendinnen hoe ze jouw karakter zouden omschrijven. Welke karaktertrekken worden vaak genoemd? Over welke opmerkingen ben je verbaasd?

Of doe een gaventest zoals je die bijvoorbeeld vindt in het boek *Je bent begaafd. Gaven van de Geest, je identiteit, je roeping en bestemming* van Nynke Dijkstra-Algra. In het Engels is deze test online beschikbaar: <https://giftstest.com/test>.

Vriendschappen



Hoe weet ik of ik de juiste vriendinnen heb? We kennen elkaar al jaren, maar dat onze paden elkaar ooit kruisten, betekent toch niet dat we altijd alles samen hoeven doen? Wie weet met welke andere leuke meiden het gezelliger zou zijn.

Je laat me wel een beetje schrikken met die vraag. Dan denk ik gelijk: dat zijn toch leuke meiden, of houden ze zich bezig met rare of gevaarlijke dingen? Als jij al denkt dat ze een slechte invloed op je zouden kunnen hebben ... Maar ja, moeders lezen altijd meer in wat hun kinderen zeggen of niet zeggen dan goed is. Je vriendenkring nu is een miniatuur van de wereld, een oefening voor relaties in de toekomst. Net zoals dat geldt voor hoe we hier thuis met elkaar omgaan.

In zo'n vriendinnenkring is het meestal gezellig en jullie vertrouwen elkaar. Je vertelt vriendinnen misschien wel dingen die je voor geen goud met mij zou willen delen. Dat is slikken voor een moeder die haar dochter ziet opgroeien en stapje voor stapje los moet laten, maar zo gaat het. Bij je vriendinnen vind je een luisterend oor, als ik niet eens doorheb dat je wat zegt. Zij kunnen soms beter beoordelen of iets een goed plan is of niet omdat ze jullie wereld door en door kennen. Ik kijk van buitenaf maar wel met een bak levenservaring, maar dat zeg ik dan weer niet omdat je die juist zelf op wilt én moet doen.

Mijn verhalen zijn voor jou tweedehands. Net als dat bloesje dat ik een keer van je leende en dat je nu niet meer aan wilt trekken. Terwijl je wel bij de kringloopwinkel gaat shoppen. Van sommige dingen moet ik dus afblijven. Bij een kledingstuk lukt me dat meestal prima, maar dat vind ik moeilijker wanneer ik zie dat iets moeizaam gaat in jouw leven. Bijvoorbeeld met vriendinnen. Als er ruzie is of als Claire je negeert. Dan blijf ik maar vragen ‘gaat het wel?’ en word je nog bozer of verdrietiger. Daarna gooi ik er nog een ‘gedeelde smart is halve smart’ achteraan en dan sla je de deur dicht. Is dat zo’n moment dat je je afvraagt of je de juiste vriendinnen hebt? Omdat ze je teleurstellen en dingen doen die niet in jouw definitie van vriendschap passen?

Een vriend of vriendin zijn moet je leren. Je kijkt het thuis af, in de klas of in de buurt. Maar door wat je om je heen ziet kun je de lat voor de ander zomaar te hoog of te laag leggen. En vergeet niet, je bent zelf onderdeel van een vriendschap. Het is een constante wisselwerking tussen twee of meer mensen die dingen gemeenschappelijk hebben, maar in nog meer dingen verschillen. Neem nu jij en Claire. Jullie zitten bij elkaar in de klas, allebei lekker slim, genieten van dezelfde films, jullie delen je gevoel voor humor. Maar soms vind je het lastig dat vioolles voorgaat als jij iets anders samen wilt doen. Of dat ze je even niet ziet staan als ze haar tennisvriendinnen tegenkomt. Jullie werelden overlappen, maar niet helemaal. Is het nodig dat jullie helemaal hetzelfde zijn en elkaar in alles tegemoetkomen? Nee joh. Jullie verschillen houden de vriendschap interessant en fris. Maar als dat verschillen zijn die je een ongemakkelijk gevoel geven, bijvoorbeeld omdat het om dingen gaat waarvan je weet dat wij of God ze niet wijs vinden, dan is dat een alarmbel die afgaat. Dat is een aanleiding om met die vriendin, met ons als ouders of met God in gesprek te gaan. Je vriendin kan uitleg geven waarom ze die keuze maakt, je ouders kunnen vertellen waarom ze daar twijfels bij hebben – of misschien blijkt dat wel mee te vallen en til jij er zwaarder aan dan zij – en God kan je door Zijn Heilige Geest Zijn wil duidelijk maken.

Er bestaat helaas geen perfecte checklist om te vriendinnen te toetsen, dat moet je ook niet willen aangezien je zelf ook geen tien op die toets zou halen. Maar de Bijbel reikt wel een aantal voorbeelden van goede vrienden aan. Blader alleen al eens in de boeken Spreuken en Prediker, daarin staan allerlei flinke statements over hoe echte vrienden met elkaar omgaan. Lees bijvoorbeeld Spreuken 27:17 waarin staat hoe vrienden elkaar ook verwijten kunnen maken, ze kunnen elkaar scherpen. Of Prediker 4:7-12 waar staat hoeveel waardevoller het leven is met z'n tweeën. Of met z'n drieën, want een koord dat uit drie strengen wordt samengevlochten, is niet snel kapot te trekken. Als God de derde streng in je vriendschap is garandeert dat al wat stevigheid. En geen zorgen, al die vriendschapsstrengen raken ook weleens in de knoop. Net zoals die vriendschapsbandjes die je maakt. Daar zitten ook weleens onregelmatigheden in. Die haal je er met wat inspanning wel weer uit en zo niet: door zo'n extra knoop wordt het wel steviger.

Gesprekshaakje

Wanneer jij zelf of je dochter iets met een vriendin gaat doen, vraag je dan eens hardop af wie die activiteit heeft gekozen en of er alternatieven denkbaar zijn.

(Samen) doen

Maak vriendschapsbandjes. Op internet vind je allerlei leuke patronen. Samen fröbelen haalt ook de spanning van een gesprek omdat je tijdens het kletsen lekker met je handen bezig bent en het prima is als er even iets minder oogcontact of non-verbale communicatie is.