



Pia Callesen

HET LEVEN DE BAAS

*Leef meer,
denk minder
voor ouders
van tieners*

INHOUD

Voorwoord – Inspiratie voor ouders	9
<i>Een nieuwe weg naar het welzijn van de tiener</i>	
Hoofdstuk 1	
Sombere gedachten horen ook bij het leven	19
<i>Over de heel normale gedachten en gevoelens van heel normale jongeren</i>	
Hoofdstuk 2	
Je gedachten herkauwen vergroot de pijn	37
<i>Onwelbevinden op een nieuwe manier begrijpen</i>	
Hoofdstuk 3	
Het fantastische aangeboren talent	49
<i>Over metacognitieve theorie en therapie</i>	
Hoofdstuk 4	
Drie strategieën om minder te denken	71
<i>Hoe je leert je gedachten de vrije loop te laten</i>	
Hoofdstuk 5	
Just do it!	109
<i>Over vermijden te leren vermijden</i>	
Hoofdstuk 6	
De vinger wijst ook naar vader en moeder	131
<i>Dat gezamenlijke activiteiten beter zijn dan gezamenlijk gepieker</i>	

Hoofdstuk 7	
De tien meest voorkomende problemen onder tieners	143
<i>Over variaties in onwelbevinden en hoe ouders daarmee om kunnen gaan</i>	
Naschrift – Behoud het uitzicht	209
<i>Tien metacognitieve stappen om je tiener steeds weer op weg te helpen naar meer welbevinden</i>	
Referenties	214

VOORWOORD – INSPIRATIE VOOR OUDERS

Een nieuwe weg naar het welzijn van de tiener

Wekelijks word ik meerdere keren gebeld door ouders die bezorgd zijn omdat hun tiener het niet naar zijn zin heeft. De ouders zien dat hun grote kinderen somber, gestrest en in zichzelf gekeerd zijn. Dat ze niet willen eten, nergens zin in hebben en niet naar school willen. Dat ze wakker worden met klachten als buikpijn, misselijkheid of hoofdpijn.

Sommige ouders maken zich zorgen omdat hun tiener weinig zelfvertrouwen heeft of zich maar moeilijk kan ontspannen: de pubers besteden bijvoorbeeld dagelijks veel tijd aan hun huiswerk en zijn desondanks niet tevreden over hun prestaties. Ze gaan dagelijks naar fitness en worden rusteloos en opgewonden als ze niet naar de training kunnen. Of ze zitten veel op de sociale media en worden wanhopig omdat ze te weinig likes krijgen en gedragen zich niet meer vrij omdat het online oordeel keihard is.

Een deel van de ouders die mij benaderen heeft al contact met hun huisarts omdat de conditie van hun zoon of dochter al geruime tijd slecht is. Sommige pubers zijn gediagnosticeerd met angst, depressie of een andere psychische aandoening. Enkelen hebben al meerdere therapieën geprobeerd zonder noemenswaardig of merkbaar resultaat.

Maar vaak hebben de tieners van de ouders met wie ik praat, geen diagnose. Het gaat alleen niet goed met hen, vaak zonder

een duidelijke oorzaak. Dat heeft tot gevolg dat de ouders zich totaal machteloos voelen.

Dit boek is voor ouders van kinderen die niet goed in hun vel zitten en het moeilijk hebben. Ik wil echter benadrukken dat dit boek geen gids is voor het behandelen van tieners met een psychische diagnose. Psychisch zieke jongeren genezen niet door alleen maar de oefeningen in dit boek te doen. De adviezen in dit boek kunnen niet in de plaats komen van een behandeling. Daarom moet een jongere die in behandeling is voor een psychisch probleem zijn behandeling niet afbreken zonder overleg met zijn arts of behandelaar.

Mijn doel met dit boek is ouders te inspireren hun grote kinderen op een andere manier te helpen. Met hun goede bedoelingen proberen ouders hun ongelukkige kinderen te helpen met gesprekken, bescherming en door hen te ontzien. Ze vertellen me dat hun focus ligt bij de problemen en dat ze alles doen wat in hun vermogen ligt om hun tiener te helpen. Ze verminderen de bezigheden van hun tiener en stellen in de plaats daarvan rust en ontspanning voor. Ze stellen hun tiener ook voor dat hij afstand neemt van alles wat hem zwaar valt. Dat kan een paar dagen ziekmelden voor school zijn zodat hij er weer bovenop komt. Dat kan een poosje extra zakgeld zijn zodat hij zijn stressende bijbaantje op kan geven. Of het gezin beschermt de jongere en vraagt van hem geen enkele gewone taak meer of vraagt hem niet om zijn huiswerk te maken.

Enkele ouders raden hun tiener aan met de schoolpsycholoog of de huisarts te gaan praten of naar een coach of een therapeut te gaan. Misschien stellen ze mindfulness voor of andere meditatieve oefeningen die innerlijke rust brengen. De ouders hopen dat de jongere bij de therapeut leert met zijn gedachten om te gaan, zijn perfectionisme los te laten en te begrijpen dat zijn ne-

“Het onbehagen wordt in hoge mate in leven gehouden als de jongere dagelijks tijd gebruikt om zich zorgen te maken over zijn eigenwaarde en zijn plaats in het leven. Zo’n sterk naar binnen gerichte focus is niet goed.”



SOMBERE GEDACHTEN HOREN OOK BIJ HET LEVEN

*Over de heel normale gedachten en gevoelens van
heel normale jongeren*

Wanneer iemand van wie wij houden het moeilijk heeft, krijgen wij het ook moeilijk. Extra zwaar wordt het als onze kinderen het niet naar de zin hebben. Tieners zijn al 'groot' en dan helpt een kus op de knie of een extra verwennerij niet meer. Tegelijk zijn ze nog zo 'klein' dat ze ons nodig hebben, onze zorgzaamheid en onze begeleiding.

Onderzoeken tonen aan dat onwelbevinden onder jonge Denen veel voorkomt. Een voorbeeld vinden we in een rapport van VIVE, het Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (het Nationale Onderzoek- en Analysecentrum voor Welvaart), uit 2018, dat laat zien dat, terwijl een 11-jarige in het algemeen psychisch goed gedijt, de problemen zich beginnen voor te doen als de jongere – in het bijzonder meisjes – de tienerleeftijd nadert. Dat is zorgelijk en vraagt om handelen. Jongeren in Denemarken zouden zich in beginsel goed moeten voelen. De studies duiden erop dat, naast de zorgelijke aantallen, psychische problemen in de jonge jaren het risico vergroten om later, als jongvolwassene, een psychische ziekte te ontwikkelen.

In 2020 kreeg het welzijn van de jongeren een heel andere plaats op de politieke agenda toen het leven van alledag enorm

beperkt werd door de coronamaatregelen. Dat liet diepe sporen na op de stemming van de jongeren, hun energieniveau en eigenwaarde. De schooldag brachten ze nu thuis door, met Zoom of Teams, de vrijetijdsactiviteiten en bijbaantjes werden in de wachtstand gezet, feestjes en bijeenkomsten beperkt tot hoege-naamd niets. De aantallen laten zien dat meer jongeren zich ongelukkig voelden dan voor we bekend raakten met corona. Ik heb dezelfde ervaring. Met veel jongeren gaat het sinds de pandemie slechter.

De voorbeelden in dit boek zijn niet direct gerelateerd aan de problemen van de jongeren tijdens de lockdown. De tieners en hun ouders, over wie ik vertel in de komende hoofdstukken, voelden zich ook al ongelukkig voor corona, en hun onwelbevinden is daarom geen gevolg van de beperkingen vanwege de pandemie.

Elke week praat ik met veel jongeren – zowel individueel als tijdens mijn metacognitieve groepstherapieën. Sommigen vertellen helder over hun stress, zwaarmoedigheid en eenzaamheid. Anderen hebben het alleen maar erg moeilijk zonder dat zij een oorzaak kunnen noemen. Ze voelen zich ongelukkig. Ze voelen zich niet goed en zijn ervan overtuigd dat ze nooit een deel van de gemeenschap zullen worden. Ze hebben het misschien moeilijk met hun werk of zijn er zenuwachtig over dat ze voor hun examens zullen zakken of slechte cijfers zullen krijgen. Ze voelen zich anders, ervaren een allesoverheersende twijfel aan hun eigen waarde, voelen zich onbelangrijke losers en zijn daarom in zichzelf gekeerd.

Als de jongeren onder de 18 zijn, praat ik ook met hun ouders. De ouders zijn niet tegelijk met de jongere in de therapieruimte en ik vertel evenmin iets over het verhaal van de jongere, tenzij hij of zij mij dat gevraagd heeft. Ik luister naar de ervaringen van de ouders, schets de inhoud van het therapieverloop, laat de

- **HOE REAGEER JE WANNEER JE TIENER HET**
- **PSYCHISCH MOEILIK HEEFT?**

- Het diagram laat zien dat de reactie van de ouders van grote
- betekenis is voor het humeur en welbevinden van de tiener. Het
- laat ook zien dat de zorgzame reacties van ouders niet noodzake-
- lijkerwijs de beste zijn.

De tiener heeft negatieve gedachten en gevoelens en is verdrietig, angstig en onrustig.

Wat doen ouders?

- Proberen op te monteren met positieve gedachten: *Je moet niet verdrietig zijn, het gaat vast beter, er zijn er die het moeilijker hebben.*
- Diverse keren per dag een gesprek initiëren over de negatieve gedachten en gevoelens met bezorgde blikken en vragen: *Je ziet er zo triest uit. Ben je verdrietig? Hoe verdrietig vergeleken met gisteren? Ik voel me zo ongelukkig als je er zo aan toe bent.*
- Lopen mopperen dat de tiener zich voelt zoals hij zich voelt.
- Vermijden de gedachten en de gevoelens van de tiener te zien en erover te praten, hetzij omdat je ze opvat als spijbelen en luiheid of omdat ze jou pijn doen.

Consequenties van de strategieën van de ouders:

De tiener voelt zich abnormaal, niet gezien en gehoord of gevangen in een bestaan met sombere gevoelens.

Wat kunnen ouders in plaats daarvan doen?

- Geïnteresseerd luisteren zonder te oordelen.
- Gedachten en gevoelens normaliseren.

Consequenties van de nieuwe strategie van de ouders:

De tiener zal zich normaal en lichter voelen als hij zijn gedachten en gevoelsleven accepteert.



JE GEDACHTEN HERKAUWEN VERGROOT DE PIJN

Onwelbevinden op een nieuwe manier begrijpen

Ik wil graag de eenzijdige opvatting weerleggen dat het alleen de zware omstandigheden en de hectische voorwaarden voor onze jongeren vandaag de dag zijn die het psychisch onwelbevinden veroorzaken.

Als we aannemen dat het alleen de externe omstandigheden en voorwaarden zijn die onwelbevinden veroorzaken, zou je verwachten dat alle jongeren in gelijke situaties het slecht naar hun zin hebben. Vermoeidheid, een moeilijke studiekeuze, leven met sociale media en meer of minder moeilijke relaties zijn een deel van het leven van alle jongeren. Maar niet alle jongeren hebben het moeilijk.

Ik ervaar hetzelfde als ik kijk naar een groep jongeren die zware, concrete problemen of trauma's hebben: bijvoorbeeld de scheiding van de ouders, een verhuizing, naar een andere school, ziekte, een ongeluk, een overval et cetera. Je kunt niet eenduidig vaststellen dat elke jongere die met deze problemen geconfronteerd wordt, onwelbevinden ontwikkelt.

Als het niet alleen omstandigheden en de voorwaarden waaronder zij leven zijn die het onwelbevinden veroorzaken, wat dan wel? Als het niet de scheiding van de ouders is, niet dat het moei-

lijk is om mee te komen op school of vrienden te maken, wat dan wel?

Ik ben van mening dat we de oorzaak van het onwelbevinden op een nieuwe manier moeten begrijpen. In plaats van uitsluitend te focussen op de externe omstandigheden, moeten we onze blik richten op wat er gebeurt in het hoofd van de jongere. Hoe reageren de jongeren die wél goed in hun vel blijven zitten onder al die eisen en omstandigheden? Wat is het verschil?

Internationaal onderzoek binnen de metacognitieve therapie en mijn eigen ervaringen van duizenden sessies met jongeren in therapie tonen aan dat het verschil zit in de mate waarin je bezig bent met je gedachten en gevoelens. Terwijl de ene jongere zich al vanaf de herfst ongerust maakt, onzekerheid, angst en onrust voelt en moeilijk in slaap valt bij de gedachte aan het examen in het voorjaar, zal een andere de zorgen vooruitschuiven tot vlak voor het examen, en zal een derde zich in het geheel niet druk maken. En dat ondanks dat ze in ongeveer dezelfde omstandigheden verkeren, ongeveer dezelfde cijfers hebben en van huis uit ook ongeveer evenveel gesteund worden.

Het zijn dus niet alleen de omstandigheden en voorwaarden en de zwarte gedachten en gevoelens die onwelbevinden veroorzaken.

Hiermee bestrijd ik niet dat de externe omstandigheden van betekenis zijn voor het welbevinden van de jongere. De omstandigheden hebben wel degelijk betekenis. Zo kan bijvoorbeeld pesten het leven voor een jongere regelrecht ondraaglijk maken. Het is de verantwoordelijkheid van de volwassenen – ouders en school – dat zij het concrete probleem ter hand nemen en ervoor zorgen dat het pesten stopt. Zoals bij elke moeilijke probleemstelling moet men zich de tijd gunnen om te zoeken naar verklaringen, om te reflecteren, de mogelijkheden bespreken en uitpluizen in de poging een oplossing te vinden. Het kan nodig zijn

de omstandigheden ingrijpend te veranderen en bijvoorbeeld een andere school te zoeken zodat de jongere het beter krijgt.

Parallel daaraan kunnen de ouders en zeker ook de jongere zelf moeite doen om het onwelbevinden te lijf te gaan door de tijd te begrenzen die zij aan het probleem besteden. Er zijn nog twee redenen: je lost geen problemen op als je de hele dag – of de hele week of de hele maand – vult met je zorgen maken. De klasgenoten worden niet aardiger omdat de tiener zich zorgen maakt. En verder heeft urenlang speculeren nieuwe moeilijkheden tot gevolg: slaapproblemen, concentratiestoornissen en misschien angstaanvallen.



Ik wil nu terugkomen op de duizenden gedachten, gevoelens en impulsen die we allemaal elke dag krijgen. Ze komen wanneer het ze uitkomt, of wij dat nu willen of niet, als een eindeloze stroom van sushistukjes in een *running* sushi-restaurant. Sommige smaken goed, sommige hebben kraak noch smaak, en sommi-

HOE KUN JE JE KIND HET BEST HELPEN?

Het is pijnlijk om je kind te zien worstelen. Als ouder wil je er alles aan doen om problemen en verdriet op te lossen, of op z'n minst te verminderen. Volgens psycholoog Pia Callesen, gespecialiseerd in een nieuwe therapie, geven we te veel aandacht aan de zorgen van onze kinderen. Want door al je aandacht op het verdriet te richten, houd je je tiener gefocust op negatieve gedachten. In plaats daarvan moeten we laten zien dat gevoelens als woede, angst en verdriet even normaal en vergankelijk zijn als vreugde, trots en geluk.

Dit boek helpt daarbij. Met voorbeelden, tips en advies biedt Callesen begeleiding voor ouders. Het resultaat is dat kinderen minder denken en meer gaan leven, en zo hun leven de baas worden.

DR. PIA CALLESEN is gespecialiseerd in metacognitieve therapie. Haar eerste boek, *Leef meer, denk minder*, is een bestseller in Nederland.



9 789043 925778

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen