

Inhoud

2

Redactioneel

3

Vriendschap van A tot Z

Vriendschap in al zijn vormen.
En maten.

10

Bekende Moeder

Marijke Pinoy, geboeid door de
puberteit van haar kroost.

13

Verrassende Verhalen

13 > **Marieke**, een bijzondere
tienermeid.

16 > **Balthazar** en z'n beagle.

18 > **Louise** en haar paard.

20

Zeven vragen aan vriendinnen

Bijdehante basketmeiden in een
vrolijke vriendenmatch.

22

Column

Pa Tom over pure vriendschap bij
pubers.

23

Interessante Info

24

Achterklap

Live vanuit het KSA - lokaal.

Redactioneel

Over vriendschap werden al eindelijk veel verzen verzonden en
liedjes gezongen.

**BOTSing wil niet achterblijven en componeert een onvergetelijk
vriendschapsnummer. Als dit geen hit wordt, weten we 't niet!**

We starten met een stevige intro. Een koor van specialisten zingt in
zesentwintig strofes over vriendschap bij tieners. **Vriendschap van
A tot Z**: massa's swingende info en vlotte verhalen over makkers
en maten, hechte bendes en boezemvrienden, populaire pubers en
pestkoppen.

Het leven van **Bekende Moeder Marijke Pinoy** lijkt pure rock
& roll. Maar als het eropaan komt, kiest ze niet voor hits maar
voor haar kids. Een song over wilde hippie jaren en onversneden
moederliefde.

Voor de **Verrassende Verhalen** duikt BOTSing de studio in met
bijzondere tienermeid **Marieke**. Ze neemt zus Lisa en mama Hilde
mee, en zorgt voor kippenvelmomenten à volonté. Van 'Gelukkig
zijn' tot 'Afscheid van een vriend'.
Ook **Balthazar** en **Louise** laten van zich horen: ze bestormen de
hitlijsten met een aandoenlijk duet over rasechte dierenliefde.

Hoog tijd voor *girlpower*: een maffe meidengroep tovert een
bonkende basketbeat uit de BOTSingboxen. Ze dribbelen vrolijk en
babbelen vrijuit over de do's en dont's van echte vriendschap in
Zeven vragen aan vriendinnen.

Papa Tom croont in z'n **column** over heden en verleden en de
puurheid van pubervriendschappen, en als afsluiter springen we
mee op het ritme van de **Achterklap**-rap: live vanuit het KSA-lokaal
van Diksmuide!

Tijd voor de redactie om de plaat te poetsen!

Swingende groeten van BOTSing.
botsing@gezinsbond.be

Vriendschap van A tot Z

Tieners en vrienden: twee handen op één buik. Of misschien wel zes? Of zelfs zeshonderd als ze op Facebook zitten. Tja, sommigen storten hun hart uit bij een hechte bende, een sympathieke kliek. Anderen houden het op één begrijpende boezemvriendin of betrouwbare bloedbroeder. En enkelen rooien het perfect op hun eentje. Waarom zijn pubers zo tuk op hun maten? Wat met bedenkelijke keuzes? Verlegen zieltjes? Gepeste pubers? Wij verzamelden alle antwoorden en presenteren u: maten, makkers... massa's info!

Wie is aan het woord?

Lieve Cottyn: psychologe, werkt als therapeute met kinderen,
tieners en ouders bij Interactie-Academie vzw in Antwerpen.

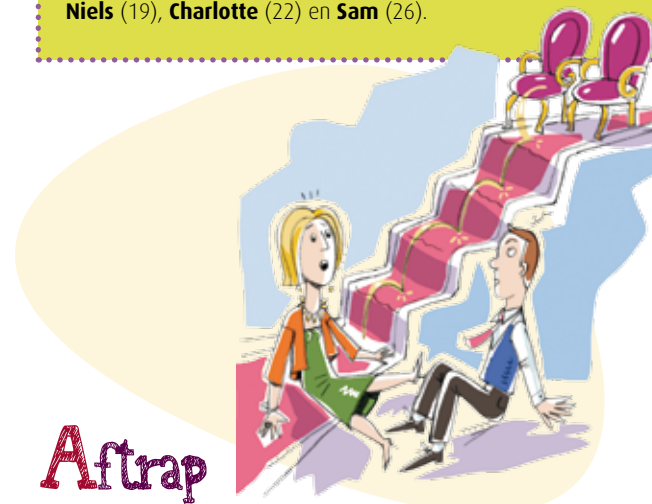
Wilfried Van Craen: gedragstherapeut en seksuoloog, begeleidt
o.a. assertiviteitstrainingen voor kinderen en jongeren.

Jan Coppieters: psycholoog in het CLB, specialist op vlak van
pestproblematiek.

Lotte De Bruyne: researcher bij Ladda, expert in jeugdcultuur.

Mama Greet: ervaringsdeskundige, moeder van **Astrid** (17),
Laura (15) en **Emiel** (11).

Mama Michele: ervaringsdeskundige, alleenstaande moeder van
Niels (19), **Charlotte** (22) en **Sam** (26).



Aftrap

*Zoonlief wou zo graag met mama trouwen. Voor dochterlief was
papa de stoerste superheld. Lijkt wel een eeuwigheid geleden?
Tja, als trippelende kleuterschoentjes worden ingeruild voor
sloffende tienersneakers, dalen ouders een trapje af. Je tieners
wrikken zich zachtjes los en jij staat je ereplaats schoorvoetend
af aan hun vrienden.*

Mama Greet: Ik vond het eigenlijk wel lastig om Astrid (17) af te
geven aan haar vrienden. Soms merkte ik dat er iets op haar lever lag,
maar hoorde ik pas achteraf wat er was. Ze nam eerst haar vriendinnen
in vertrouwen. Op zo'n moment voelde ik mij wat opzijgeschoven, maar
nu beseft ik dat het gewoon bij loslaten hoort.

Lieve Cottyn: Tja, tieners vliegen uit hé. Ze proberen stilaan hun eigen
boontjes te doppen en hun vrienden worden daarbij raadgever nummer
één.

Jan Coppieters: Eigenlijk mag je blij zijn als je merkt dat vrienden
belangrijker worden. Het bewijst dat je tieners aan het belangrijkste

agendapunt van hun puberteit werken: het samenstellen van een heel
eigen identiteit. Zo'n identiteit bouwen ze nu eenmaal makkelijker
op als ze uit de vertrouwde omgeving stappen en nieuwe horizons
verkennen. Bij hun maten checken ze hoe het er aan toegaat buiten
hun gezin en kunnen ze jouw waarden en normen op de korrel nemen.
Op die manier bouwen ze aan hun eigen ik.

Begrijp je?

*Vrienden aan de top dus. En jij, met je liters levenservaring en
kilo's kennis, aan de kant geschoven voor een hoopje onervaren
lichtgewicht! Wat hebben die maten meer dan jij?*

Wilfried Van Craen: Eigenlijk is het logisch. Bedenk eens wat je
als tiener allemaal meemaakt en welke indrukken je elke dag moet
verwerken! Vrienden zorgen ervoor dat je nooit alleen staat. Zij weten
waar je door moet, begrijpen je en vertellen dat alles wat je denkt, voelt
en doet doodnormaal is. Hoe hard ouders ook hun best doen om mee te
zijn met jouw jonge wereldje, ze maken het niet mee. Vrienden wel.

Jan Coppieters: Pubers zitten ook met allerlei gênante en minder
gênante vragen, toestanden die ze liever niet aan de keukentafel
bespreken. Niet omdat ze hun ouders niet meer vertrouwen. Nee, ze
willen gewoon wat afstand bewaren. En da's niet meer dan gezond. Dat
hoort bij opgroeien.

Cybervrienden

*'Die van ons heeft achthonderd
vrienden! Ah, onze zoon zit aan
zeshonderd, maar hij heeft er net
een hele hoop gedefriend.' Geen
paniek, je hoeft het Sportpaleis
niet af te huren voor het volgende
verjaardagsfeestje, niet al hun
vrienden zijn ook echt vrienden.
Of zo iets...*

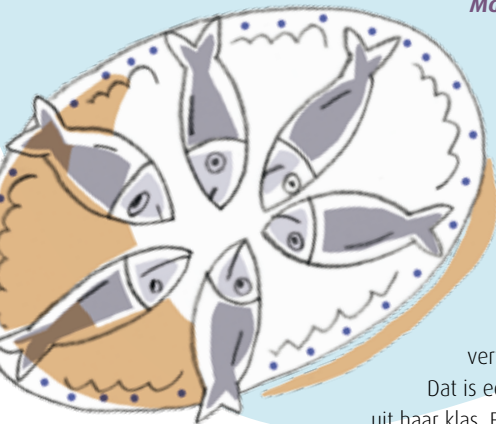
Joris (14): Ik heb superveel *friends*
op Facebook. Iedereen die ik tegen
het lijf loop en interessant genoeg
vind om mee in contact te blijven,
voeg ik toe. Maar dat zijn natuurlijk
niet allemaal mijn allerbeste
vrienden, hé! Daar zitten ook
gewoon kennissen bij van op kamp.



Lotte De Bruyne: Je ziet, jongeren zijn echt niet zo naïef als we durven denken. Het is niet omdat ze achthonderd virtuele *friends* hebben, dat ze die ook allemaal als vrienden beschouwen.

Wilfried Van Craen: Tieners vullen het begrip 'vriend' helemaal anders in dan wij. Wat zij vrienden noemen, zijn voor ons gewoon kennissen of contacten. Toch maken tieners evengoed het onderscheid tussen hun echte vrienden, een beperkt groepje, en de massa contacten die ze op het web hebben.

Dikke maatjes



Maten zijn ontzettend onmisbaar. Je kunt je tiener niets beter toewensen dan een kliek vrolijke vrienden, een stel stevige makkers of een troep toffe grieten.

Mama Teunia: Als Tine (15) over haar vriendinnen vertelt, heeft ze 't over 'De Kring'.

Dat is een heel hecht kliekje meiden uit haar klas. Echt bijzonder! Ze gaan samen

shoppen en naar concertjes of organiseren een picknick. Tussendoor maken ze foto's, filmpjes en vooral: gigantisch veel plezier. Als er eentje niet bij is, missen ze haar echt. Ruzies praten ze op een erg volwassen manier uit, en ik denk dat ze net daarom zo'n hechte groep vormen. Tieners zitten wel eens met zichzelf in de knoop, maar de meisjes van 'De Kring' voelen zich allemaal goed in hun vel. Ze kunnen dag en nacht bij elkaar terecht en staan elkaar met raad en daad bij. Grote of kleine problemen? Alles is bespreekbaar. Fantastisch toch? Ik hoop echt dat 'De Kring' nog lang blijft bestaan!

Eeuwig en altijd

Je zoon paradeert met zijn kamp-T-shirt vol nieuwe vrienden-namen. Je dochter tatoeëert met mascara (oef!) 'Friends4ever' op haar bovenarm. Overleeft bloedbroederschap ook de eerste grote liefde, een verre verhuis of euh... het secundair onderwijs?

Mama Greet: Astrid (17) heeft de humaniora net achter de rug. Al haar vriendinnen gaan nu elk hun eigen weg. Zij zit op kot in Leuven, anderen trekken naar een andere stad. Astrid is een beetje bang dat haar hechte kliekje uit elkaar zal vallen, maar ik heb er vertrouwen in. Die vijf meiden zijn zo close dat een beetje afstand daar weinig zal aan veranderen. Denk maar eens aan al die technologische snufjes! Het internet houdt heel wat vrienden samen, volgens mij verwatert vriendschap niet meer zo snel als vroeger.

Joris (14): Ja, ik vind *Facebook*, *Netlog* en *MSN* echt superhandig om bijvoorbeeld na een kamp contact te houden met je maten. Op die manier blijf je op de hoogte van je vrienden, zelfs als ze wat verder wonen.

Foute vrienden

Roken, drinken, blowen... pubers zullen het niet gezellig met ma en pa uitproberen. Gaan pubers uit de bocht? Dan wijzen ouders de 'foute vrienden' vaak met de vinger. Vind je de vriendenkeuze van je kroost niet koosjer? Bang voor dat kloeke kliekje waarmee zoonlief optrekt?

Wilfried Van Craen: Laat ze dan eens vertellen over die vrienden. Wie weet willen ze wel een foto op *Facebook* tonen? Zo geraak je wat meer betrokken en ben je misschien een tikkeltje gerustgesteld. Want vaak schrikt vooral het onbekende af.

Jan Coppieters: Vergeet ook niet dat je niet alles in de hand hebt: als ouder kies je niet wie hun pad kruist. Soms heb je daarbij gewoon een portie geluk nodig. Daarom vind ik het belangrijk om vooral aandacht te hebben voor de vriendschappen die je wel fijn vindt. Moedig vooral die aan.

Wilfried Van Craen: Hoe lastig het ook is, probeer geen vriendschappen te verbieden, want zo gooi je alleen maar olie op het vuur. Een verbod maakt het voor pubers extra aantrekkelijk.

Grenzen

We horen jullie al tot hier zuchten: 'Daar zijn die van BOTSing weer met hun grenzen!' Met onze oprechte excuses voor de voorspelbaarheid, maar ook als 't op vrienden aankomt, zijn grenzen geen overbodige luxe.

Jan Coppieters: Hun vrienden komen misschien op de eerste plaats, maar jij als ouder blijft grenzen stellen. Goede afspraken zijn ontzettend belangrijk. Als mijn dochter met haar vriendinnen op stap gaat, wil ik weten waar ze is, met wie en vooral... wanneer ik haar terugzie. Tieners hebben zo'n houvast nodig, maar de mate van controle is afhankelijk van de verantwoordelijkheid die ze tonen. Heb je geen klachten, dan mogen ze misschien eens een halfuurtje later thuiskomen. Hou dus niet krampachtig de touwtjes in handen, maar laat ook niet meteen alle verantwoordelijkheid schieten. Geef met mondjesmaat wat meer vrijheid.



Hartsvrienden

De favoriete bezigheden van boezemvrienden en hartsvriendinnen? Gehavende harten luchten, gênante geheimen prijsgeven en languit liggen lachen. Wat je ook voelt of vertelt, bij je beste vriend voel je jezelf begrepen en gesteund.

Wilfried Van Craen: Soms hebben tieners genoeg aan één hartsvriend of -vriendin. Vooral meisjes richten al hun hoop op één vriendin. Dat vind ik niet zo'n goed idee, want zo word je behoorlijk afhankelijk van de *goodwill* van één ander. Wat als je vriendin verliefd wordt op jouw vriendje of jou plots aan de kant laat staan? Dan steekt paniek de kop op. Als je vriendschap meer verdeelt, stort je wereld niet meteen in als er iemand wegvalt.

Mama Michele: Niels heeft al heel lang een heuse soulmate. Bij Margot kan hij met alles terecht, zelfs met zijn liefdesperikelen. Natuurlijk ben ik blij dat hij Margot heeft, maar soms vind ik het een beetje gek dat zijn soulmate een meisje is. Ik vraag wel eens of er écht niets meer is tussen hen, maar dat ontkent hij. Hij wil het risico niet nemen, zegt hij: 'Want als het fout loopt, ben ik haar misschien voorgoed kwijt.' Ze houden het puur platonisch, dat is de afspraak. Mooi hé?



In contact

Na school stormen ze binnen, mompelen een haastig 'hallo' en storten zich op gsm of pc. Wat hebben die gasten elkaar nog te vertellen na een godganse dag op school?

Wilfried Van Craen: Heel veel, geloof me. Voor babbels is er op school gewoon geen tijd of plaats. Bovendien is het voor tieners van levensbelang om in contact te staan met hun maten. Vandaar dat gsm en internet onmisbaar zijn: het is dé manier om op de hoogte te blijven. Al moet je dat als pa of ma wel wat begrenzen.

Jan Coppieters: Inderdaad! Zeg bijvoorbeeld: 'Geen gsm aan tafel of tijdens het huiswerk.' Dat moet kunnen.

Mama Greet: Zo doen wij het ook! Ik begrijp dat hun vrienden belangrijk zijn, maar als we eten, moeten de sms'jes even wachten.

Ook voor de computer moeten ze toestemming vragen. Emiel is nu elf en mag van mij nog niet op *MSN* of *Facebook*. Volgens mij kan hij de risico's ervan nog niet goed inschatten.

Je zus of broer

Vrienden kun je kiezen, broers en zussen niet. In het ene gezin regent het ruzies en vliegen ze elkaar voortdurend in de haren, in het andere gezin is het 'altijd' koek en ei.

Mama Marjan: Bij ons thuis zijn broer en zus de beste maatjes, maar dat is niet altijd zo geweest. Een paar jaar geleden vlogen ze elkaar nog bijna dagelijks in de haren. Vooral aan tafel werden er flink wat steken onder water uitgedeeld. Maar nu zijn ze elkaars steun en toeverlaat. Als Freek (15) een fikse uitbrander krijgt, gaat hij bij Annelies (17) zijn hart luchten. En volgens mij vraagt Annelies wel eens versiertips aan haar broer. Ik merk dat ze elkaar in vertrouwen nemen bij problemen, ontroerend om te zien.



Knuffelbeesten

Een snoezige poes, hyperactieve hamster, ruige rat of exotischer exemplaar: ook met beestjes kunnen pubers een bijzondere band opbouwen.

Wilfried Van Craen: Mijn dochter is een enig kind en heeft heel veel aan haar hond, hij is echt haar maatje. Da's niet abnormaal, dieren kunnen enorm belangrijk zijn voor tieners. Soms raken ze 'r zo intens aan gehecht dat ze lief en leed delen met zo'n beest. Stel je daar niet te veel bij voor, niet alle tieners fluisteren de grootste geheimen in het oor van hun hond. Nee, soms volstaat het om zo'n levende knuffelbeer eens stevig vast te pakken nu ma en pa iets minder aibaar zijn.

L.D.V.D

Het kan ook 'uit' geraken tussen twee boezemvrienden of hartsvriendinnen. Ze hebben dan geen 'luduvudu' of liefdesverdriet, maar vriendschapsverdriet. En ook 'vuduvudu' kan behoorlijk pijn doen.

Jan Coppieters: Zeker weten! Pubers zijn op het vlak van vriendschap nog wat op zoek. Ze weten nog niet helemaal wat ze kunnen prijsgeven en wat ze beter voor zichzelf houden. Daardoor verliezen ze zich meer in een vriendschap. Als het dan tot een breuk komt, is het verdriet ook een stuk groter.

Wilfried Van Craen: Hartverscheurend vriendschapsverdriet zie je iets vaker bij meisjes dan bij jongens. Tienermeiden kunnen ontzettend close zijn met elkaar. Als het vertrouwen wordt geschonden, breekt het drama los. Jongens stellen zich minder snel emotioneel op.

Meiden en Makkers

Meiden pinnen zich dus vaker vast op één boezemvriendin. Jongens houden het liever bij klikjes. Maar hoe uniseks is vriendschap verder?

Wilfried Van Craen: Er zijn wel wat verschillen. Bij jongens draait het vooral om samen dingen doen: muziek spelen, sporten of pret maken. Meisjes kunnen een hele dag tetteren.

Joris: Bij ons groepje draait het vooral om lachen en lol trappen. We kunnen ook praten, maar we hebben 't niet vaak over gevoelens of zo. Dat lukt makkelijker met meisjes, merk ik.



Not Done

Hou je die bloedjes van kinderen liever wat langer aan je rokken? Val dan vooral niet uit je rol van 'moederke' of 'vaderke'.

Lieve Cottyn: Probeer zeker niet de coole vriend van je kroost te zijn. Je moet je positie duidelijk maken en grenzen blijven stellen. Jij neemt nog altijd de leiding, want geloof me, pubers hebben een muur nodig om tegen te botsen. Dankzij jouw weerstand kunnen ze beetje bij beetje hun eigen identiteit opbouwen.

Wilfried Van Craen: Ja, pubers moeten een soort bondgenootschap hebben 'tégen' en niet mét hun ouders.

Op je gemak

Je zoon of dochter hoeft niet per se de populairste puber van het plein te zijn. Maar weten dat je kind met fijne vrienden wordt omringd, stelt je toch geweldig gerust.

Mama Michele: Niels (19) heeft de beste vrienden die een tiener zich kan wensen! Ze hebben hem echt door zijn schooltijd gesleurd. Niels was een beetje de underdog van de groep, iedereen was een pak slimmer dan hij. En toch waren ze 'r altijd voor hem, om hem een taak uit te leggen of hem aan te moedigen. Ook toen ik een paar jaar geleden ging scheiden, heeft mijn zoon verschrikkelijk veel aan zijn vrienden gehad. Ik weet nu dat ik gerust mag zijn: bij hen is hij in goeie handen.

Place To Be

Het wereldwijde web is voor pubers dé plek bij uitstek om vriendschappen te versterken, nieuwe maten te maken... en afdankertjes te dumpen.

Lotte De Bruyne: Dankzij het internet staan die gasten constant in contact met elkaar. Via mail, MSN of Facebook spreken ze af om samen dingen te doen. Het internet is dus echt niet zo'n asociale bedoening als we wel eens denken.

Wilfried Van Craen: Op die netwerksites leren tieners via hun oude vrienden makkelijk nieuwe mensen kennen, want op het net gaat 'praten' soms wat vlotter dan in het echt. Het verlaagt de drempel, en voor verlegen tieners is dat mooi meegenomen. Eens het ijs online gebroken is, gaat het ook *in real life* een pak makkelijker. En daar gaat het tenslotte toch om: het échte leven.

Lotte De Bruyne: Je moet wel opletten dat tieners niet te veel belang gaan hechten aan die online wereld. Verschillende onderzoeken hebben het verband aangetoond tussen eenzaamheid en extreem veel internetten. Rest natuurlijk de vraag wat eerst was: zijn die gasten veel beginnen surfen uit eenzaamheid of zijn ze vereenzaamd door te veel op het web rond te hangen?

KUNNEN WE NIET
GEWOON VIA FACEBOOK
IN CONTACT BLIJVEN?



Qué?

Heel wat tieners tikken dagelijks tientallen tekstberichtjes. Om hun toetsen te sparen type z gewn ff w@ mindr lettrs. Hebdem?

Wilfried Van Craen: Tja, soms lijken de conversaties op MSN wel geheimschrift! Zo'n taaltje geeft tieners het gevoel dat ze ergens bijhoren, da's heel belangrijk voor hen. Ik zie er geen graten in, zolang ze ook nog 'gewoon' kunnen schrijven.

Mama Michele: Ik vind het heel jammer dat tieners tegenwoordig de

hele tijd chatten. Hebben ze eigenlijk nog wel eens een goed gesprek met elkaar? En kunnen ze nog correct spellen?

Lieselot (15): Daar zagen mijn ouders ook soms over. Maar ik vind dat chattaaltje geweldig. Het gaat gewoon een pak sneller! Enkele voorbeeldjes? De laatste letters van werkwoorden laten we vallen, 'valle' dus. Veel woorden schrijven we gewoon zoals we ze uitspreken, dus beneden wordt 'beneeje', hetzelfde wordt 'tzelfde' en ik zie is 'xie'. In een woord vervangen we '-at' door '@' en '-acht' door '8'. Dus we schrijven 'w8en op l@er'. Dan zijn er nog heel wat afkortingen en Engelse termen, zoals 'np' (*no problem*), 'brbwc' (*be right back*, sanitaire stop), 'btdt' (*been there, done that*). En tot slot ronden we af met een leuke *smiley*, zoals

<3 = hartje
(((naam))) = dikke knuffel
|**| = popcorn
:-# = mijn lippen zijn verzegeld.
Oh, en als je (L) leest, zijn we over je kont bezig! *haha*

Ruimere Blik

Vriendschap verruimt je pubers' blik op de wereld. Zo komen ze 'r stilaan achter dat er evenveel meningen als mensen zijn.

Wilfried Van Craen: Natuurlijk willen pubers vooral vrienden die hetzelfde doen en denken. Dat geeft nu eenmaal steun: 'Doen jouw ouders ook zo lastig? Die van mij zijn echt niet te doen!' Maar ik vind het even belangrijk dat ze mensen leren kennen met een verschillende kijk op de wereld. Zo zien ze dat er ook andere waarheden en meningen zijn.

Lotte De Bruyne: En dankzij die sociale netwerksites krijgen tieners de kans om vrienden te vinden die ze in het echte leven niet zo snel tegen het lijf zouden lopen.

Superpopulair

Zijn jouw tieners in trek? Verdrinken ze in de vrienden? Hot or not? Want het is bewezen dat populaire pubers zich beter voelen in hun vel...

Wilfried Van Craen: Vriendschap is bijzonder belangrijk voor het zelfvertrouwen van jongeren. Veel tieners laten hun eigenwaarde heel erg hangen van hun populariteit bij leeftijdgenoten. Massa's vrienden hebben, maakt hen sterk. Weinig of geen vrienden hebben, maakt hen onzeker. In dat geval kan een sociale vaardigheidstraining wel helpen, vraag gerust eens na bij het CLB of een CAW in je buurt.

Mama Greet: In de lagere school was Astrid erg teruggetrokken. Ze stopte altijd een boek in haar rugzak en zat vaak in haar eentje te lezen. Ik vond dat maar vreemd en maakte me ongerust: 'Heeft ze wel vriendinnetjes?' Haar titularis heeft me toen gerustgesteld: Astrid stond helemaal niet buiten de groep, ze was gewoon nogal op zichzelf. In het middelbaar is dat trouwens helemaal gekeerd, daar schaarrelde ze een leuk groepje vriendinnen op. Het was fijn om haar te zien ontwikkelen van een klein, beetje eenzaam meisje, naar een populaire meid.

Trut!

Baardaap, brontosaurus, bospoeper, blokbeest, blaaskaak, boekenworm, boerenpummel, barbietrut, ballonnekenskop, bleekscheet, brilsmoel en bal gehakt! Toegegeven, het klinkt een beetje grappig, maar als je die verwijten elke dag naar je (bril)kop krijgt...



Jan Coppieters: ...kun je ferm in de put zitten. Gepest worden is behoorlijk bedreigend voor je ontwikkeling. Het maakt veel kapot. Als je wordt uitgelachen of buitengesloten, krijgt je zelfbeeld een deuk: 'Waarom doen ze zo? Er moet iets mis met me zijn!' En dat op een moment waarop je volop aan je eigen identiteit bouwt. Een ramp! Daarom word ik vreselijk kwaad bij clichés als: 'Ach, van pesten word je alleen maar sterker.' Dat is een grove leugen! Een pestkop kan je zelfbeeld naar de knoppen helpen. Zeker cyberpesten kan kinderen kraken, omdat het pesten niet langer stopt aan de schoolpoort. Een groot deel van de gepeste kinderen heeft psychotherapie nodig om het zelfbeeld weer op te tikken. Daar leren ze inzien dat het niet aan hen lag, dat pestkoppen zich gewoon willen amuseren. Dat is echt zo! Kinderen worden om de meest uiteenlopende redenen gepest: omdat ze te slim zijn of te dom, omdat ze te mooi zijn, te lelijk, te vreemd of te gewoon. Als een pestkop jou heeft uitgekozen, ben je vaak een vogel voor de kat. Daar leg ik heel wat nadruk op als ik met klassen werk. Ik beschuldig de pestkop nooit, want dat maakt het alleen maar erger of geniepiger. Nee, ik vertel hen vooral wat dat gepest doet met het slachtoffer. Wisten jullie dat hij elke avond weent? Dat hij niet meer naar school wil? Dat hij geen hap door zijn keel krijgt? Willen jullie daarmee doorgaan? Geloof me, zo'n niet-beschuldigende aanpak werkt veel beter.

Uppie (in je)

Er zijn ook een pak jongeren die liever wat tijd in hun eentje doorbrengen. Op zich geen probleem: niet iedereen hoeft een hypersociaal dier te zijn. Meestal weet je intussen al welk vlees je in de kuip hebt. Maar wanneer kun je toch beter overschakelen naar 'alerte modus'?

Wilfried Van Craen: Ik zou me vooral zorgen maken als tieners nog amper buitenkomen of als ze dingen willen doen, maar niet durven. Zeker wanneer je merkt dat ze voortdurend piekeren en slecht slapen, zou ik aankloppen bij een professional. Want voor pubers die een negatief zelfbeeld krijgen doordat ze te weinig vrienden hebben, is de weg terug meestal heel moeilijk. Als ze zichzelf niet interessant genoeg vinden, zullen ze ook minder moeite doen en dus minder contacten leggen. Zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht. Hoe vroeger je dan ingrijpt, hoe beter.

Vinger aan de pols

Je zoon verzamelt zijn maten niet langer rond je keukentafel. Je dochter en haar troepje ploffen niet meer pardoes naast je neer in de zetel. Nee, ze kruipen op hun kamer of trekken naar een straathoek. Wie zijn hun vrienden? Wat doen ze? En waar komen ze vandaan?

Lieve Cottyn: Je krijgt inderdaad minder zicht op hun vrienden. Soms hebben ouders het daar moeilijk mee, maar eigenlijk hoort het gewoon bij loslaten.

Jan Coppieters: Toch vind ik het belangrijk dat je betrokken blijft. Hou die vinger aan de pols. Probeer te weten met wie ze rondhangen en nodig hen een keer uit.

Mama Michele: Je hebt inderdaad minder controle als je kinderen ouder worden. Vroeger had ik voortdurend contact met de ouders van hun vrienden, nu gebeurt dat nog zelden. Ach, ik heb ik me daarbij neergelegd, ik vertrouw hen.



Wij-gevoel

Weinig tieners willen totaal anders zijn dan alle anderen. Een tikkeltje origineel mag, maar overdrijven is niet nodig. De meesten willen graag bij de groep horen, maar tegelijk hebben ze een hekel aan vakjes en etiketten. Groepsdruk, geen makkie...



Wilfried Van Craen: Pubers vinden het stiekem wel belangrijk om ergens bij te horen. Elke tiener voelt die druk. Als ouder kun je hen daar wel wat tegen wapenen. Probeer tegenwind te bieden met voorbeelden uit je eigen leven, want ook als volwassene sta je af en toe voor zo'n dilemma. Waar kies je bijvoorbeeld voor als je een nieuwe auto koopt: voor status of functionaliteit? Ik vertel er ook altijd bij dat afwijzen niet zo snel gebeurt. Vrienden laten je echt niet vallen als je de verkeerde schoenen draagt. Zelfs al geloven die tieners je niet, ze hebben het dan toch een keertje gehoord. (lacht) Ach, ik begrijp hen wel hoor. Voor zo'n puber lijkt een afwijzing het allerergste wat kan gebeuren. Het is geen regenbui, maar een tornado.

X-tra getuigenis

Over vriendinnen en vertrouwen en verdomd veel pijn...

Tiffany (15): Ik heb al sinds het eerste leerjaar hetzelfde groepje vriendinnen. In het zesde leerjaar kwam er een nieuw meisje in onze klas. Hannah was hip, grappig en razend knap, iedereen wou vrienden met haar worden. Op een vrijdagavond organiseerde ik voor de vriendinnen een *sleepover* en ik nodigde Hannah ook uit. We hadden enorm veel plezier die avond: we zaten wat te chatten, snoepten ons ziek, keken naar een film en kropen pas héél laat onder de wol. De maandag erop trok ik vrolijk naar school, ik wist nog niet wat mij te wachten stond. Toen ik aankwam, merkte ik meteen dat er iets serieus mis was. Mijn 'oude' vrienden bekeken me koel en draaiden hun rug naar me toe. Ik begreep er niets van! Hannah vertelde me dat ze boos waren om de gemene mailtjes die ik naar hen gestuurd had. Huh? Ik had helemaal geen mailtjes verstuurd, laat staan gemene! Maar wat ik ook zei, ze geloofden me niet. 'Komaan Tiffany, toch wel vreemd dat je ons boze mailtjes stuurt en er nu ineens niets meer van weet?' Hannah deed er nog een schepje bovenop: 'Geef gewoon toe dat jij ze verzonden hebt, na een tijdje zullen je vriendinnen wel vergeven en vergeten!' Van de ene op de andere dag stond ik compleet geïsoleerd, ze waren allemaal boos op mij. Ik bleef volhouden dat ik er echt niets mee te maken had en beetje bij beetje begonnen enkele vriendinnen mij te geloven. Maar ze vonden het nog altijd vreemd en onze vriendschap was serieus bekoeld. Het werd echt een rot schooljaar voor mij. Op het einde van dat schooljaar belde Hannah plots bij me aan. Ze huilde en zei dat ze er spijt van had, dat ze 't nooit meer zou doen. Bleek dat zij mijn MSN-account gehackt had! Ze had op die avond van de *sleepover* mijn paswoord onthouden en in het weekend erop al die mailtjes verstuurd. Ik kon mijn oren niet geloven, hoe kan iemand zo slecht zijn? Door haar was ik bijna al mijn vriendinnen kwijt! Het jaar erop ging Hannah naar een andere school, ik heb haar nooit meer gezien. Hopelijk maakt ze daar geen nieuwe slachtoffers...

Ysbrekers

Het is niet altijd even simpel om een gesprekje aan te knopen. 'Ja, ja. Mooi weer vandaag!', is nogal afgezaagd. En bovendien amper bruikbaar in ons druilerige landje.

Wilfried Van Craen: In de assertiviteitscursus zie ik wel wat tieners die keer op keer dichtklappen als ze voor iemand staan. Wat zeg je als je eindelijk de moed hebt gevonden om op iemand af te stappen? Door enkele eenvoudige ijsbrekers aan te leren, help je hen al een stuk vooruit. Hoe concreter, hoe beter. Ik leer hen dat ze vooral niet te ver moeten zoeken. Ze kunnen het hebben over iets wat ze allebei zien, horen of voelen. Zo'n gemeenschappelijke ervaring werkt meestal wel.



Zo...

... zit dat dus met pubers en hun vrienden. 'En wij dan?', denk je nu misschien. 'Zijn wij dan overbodig?'

Jan Coppieters: Absoluut niet! Geen enkele puber kan zonder zijn ouders. Het is niet omdat tieners laten uitschijnen dat hun vrienden op de eerste plaats komen, dat jullie ineens totaal onbelangrijk zijn. Volgens mij is het een *én-én-verhaal*.

Lieve Cottyn: Wees gerust, jullie zijn zeker nog niet afgeschreven. Maar je krijgt wel een ander huishouden voorgeschoteld: waar je de eerste elf jaar vooral aan het opvoeden was, kun je nu alleen maar bijsturen. Je bent belangrijk op een andere manier: als rots in de branding, als veilig opvangnet.