

pubers

'Eigenlijk zou een CF-er de puberteit moeten kunnen overslaan, want ze kunnen het zich niet veroorloven.' Deze opmerking van een vader beschrijft het dilemma van Cystic Fibrosis in de puberteit, een thema van één van de workshops op de CF-dag van 31 oktober. Bijna dertig ouders namen hieraan deel. De workshop werd geleid door Ruth Bellinkx, ouderschapcoach en Jacquellien Noordhoek, directeur van de NCFS en moeder van Lucas die CF heeft. We spraken na de workshop met Ruth over CF en puberteit.

Waarom levert de puberteit conflicten op tussen ouders en kind?

'Pubers willen het graag op hun eigen manier doen', zegt Ruth. 'Door hormonen verandert hun lichaam, dat is een biologisch gegeven. Ze moeten zich afzetten tegen het nest waaruit ze komen. Het is een gezonde ontwikkeling dat pubers los van hun ouders op eigen benen willen staan. Ouders willen dat ook, tegelijkertijd willen ze dat hun kind het op hun manier doet en dat controleren. Dat levert conflicten op.'

'Nee mam, als jij er niet op let, dan gaat het allemaal goed'

'Pubers kunnen nog niet zo goed inschatten wat het gevolg is van de dingen die ze doen. Ze leven in het moment en zijn gevoelig voor alle prikkels die op ze af komen. Ze willen wel zelf plannen, maar ze kunnen het nog niet helemaal overzien', zegt Ruth. 'Bij een puber met CF komt er nog bij

*Ze moeten los,
ze moeten zich afzetten,
maar ze kunnen het
nog niet overzien*

Cystic Fibrosis in de puberteit

dat ze extra goed voor zichzelf moeten zorgen. Ze hebben medicatie nodig en moeten weten wat het gevolg is als je daar geen zorg voor draagt. Het is van belang dat ze hun ziekte onderkennen.'

'De gemiddelde puber kijkt niet naar langetermijengevolgen. Je moet niet te veel over medicijnen praten, maar het gewoon doen. Net als twee keer per dag tanden poetsen, moet je ook twee keer vernevelen', zegt een vader.

Struikelen

'Pubers moeten de ruimte krijgen om dat te leren, ze mogen struikelen. Het is van belang dat ze zeggen; "Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn eigen lijf". Dat maakt het wel spannender voor ouders, want het risico als het niet goed gaat is groter. Het kan betekenen dat bijvoorbeeld de longfunctie achteruit gaat. Er staat bij een puber met CF meer op het spel. Het is begrijpelijk dat ouders angstig zijn. Dat maakt de relatie tussen ouders en pubers nog gevoeliger voor conflicten.'

Een moeder vindt dat ze strenger voor zichzelf moet zijn, standvastiger. 'Het gaat om het belang van het kind, niet om dat van jou als ouder. Je kind moet zelfstandig worden. Het is moeilijk om los te laten, want ik zie dat dingen niet goed lopen.'

Ruth: 'Als ouder heb je ook tijd nodig om het te verwerken, je doet er langer over om los te laten. Dat is afhankelijk van de gezondheid van je kind. Er wordt een tegennatuurlijke beweging van jou als ouder gevraagd.'

*'Mijn zoon ging een nacht weg, naar Utrecht', zegt een moeder.
'Ik stuurde een whatsapp of hij goed was aangekomen. "Nee, ik lig in de goot in Maastricht", antwoordde hij.
'Mam, ik ben maar één nacht weg, vind je het dan nodig om drie keer te appen?!' zei hij de dag erna.*

Wat kun je als ouder doen?

'Als je je kind steeds gaat controleren dan ben je hem of haar kwijt, of als je uit gewoonte steeds hetzelfde blijft vragen "Heb je je medicijnen al genomen?" Geef je kind erkenning; "Ik snap wel dat je het vervelend vindt. Maar hoe zou jij het dan willen?"'

'Erken als ouder wat je eigen gevoel is. "Als jij je medicijnen niet op tijd neemt, dan maak ik me echt zorgen. Kunnen we daar iets over afspreken?" Ga in gesprek, benoem wat er met je gebeurt en laat de spanning niet zo hoog oplopen. Als je als ouder telkens in paniek schiet, dan is dat niet prettig voor jezelf en niet voor je kind. Je moet niet iets op het bord van je puber leggen, om je eigen angst te kunnen beheersen.'

Schuldgevoel

'Een puber kan zich schuldig voelen: "Door mijn CF heeft iedereen zoveel last van mij." Dat kan voor spanning in huis zorgen. Hij of zij weet nog niet hoe met dat gevoel om te gaan. Een kind met CF kan ook (onbewust) het gevoel hebben dat hij niet voldoet aan het ideaalbeeld van zijn ouders; een gezond kind zonder gedoe. Als je dat als ouders erkent dan kan dat opluchten.'

'Als je als ouder bereid bent je gevoelens en kwetsbaarheid te laten zien, dan zijn pubers best loyaal, al is het onwennig. Het kan zijn dat de puber echt niet wil, of het is nog te spannend. Ze weten zich geen houding te geven of het komt te dichtbij. Die grenzen moet je respecteren. Worden ze voor het karretje gespannen om jouw paniek te sussen of is er echt ruimte voor hen? Het is belangrijk eerst je eigen paniek te leren kennen en onderkennen. Dat kan een opening en rust bieden.'

Wat kan coaching bieden?

'Als je herkent dat de spanningen in het gezin oplopen, als je als ouder in de controle schiet en dreigt het contact met je puber te verliezen, dan gaat het een kant op die je niet wilt. Een coach kan langskomen en gaat dan met je in gesprek. "Waar loop je tegenaan, wat speelt er? Wat gebeurt er met jullie als ouders?" Door coaching kun je het patroon waarin je zit met je kind doorbreken.'

'Een coach kan het gesprek tussen ouders en puber ook faciliteren, zodat iedereen de ruimte krijgt en zich gehoord voelt. Een coach kan ouders leren de juiste vragen aan de puber te stellen, want soms bewerkstellig je als ouder met de beste bedoelingen het tegengestelde effect. Aparte gesprekken met de coach kan ook. De puber kan dan zonder ouders zijn verhaal doen en de ouders zonder hun kind. De combinatie werkt wel het beste'. ●



*Door mijn CF
heeft iedereen
zoveel last van mij*



Coaches Ruth Bellinkx, Alberdine van de Hulsbeek en Yol Kuijjer

Coaching

De NCFS biedt jongeren van twaalf tot en met achttien jaar en/of hun ouders ondersteuning aan van een professionele coach. De NCFS werkt hiervoor samen met drie coaches; Ruth Bellinkx, Yol Kuijjer en Alberdine van de Hulsbeek. De coach komt in totaal vier keer bij u thuis. Ouders kunnen naast de coaching deelnemen aan een groepsbijeenkomst met andere ouders die gecoacht worden. De coach leidt deze bijeenkomsten.

Aanmelding

Wilt u of uw kind zich aanmelden voor de coaching, of liever eerst nog meer informatie krijgen? Neem dan contact op met gezinscoach Yol Kuijjer, 06 29 374 174 of info@ouderschapcoaching.nl. Meer informatie op www.ncfs.nl/leven-met-cf/coaching