



## ‘Je tienerdochter móét zich van je losmaken’

Had u laatst weer ruzie met uw tienerdochter over hoe laat ze thuis moet zijn? Dan bent u wellicht goed bezig, zegt de **Britse psycholoog Tara Porter (47)**. Het maakt allemaal deel uit van het even onvermijdelijke als noodzakelijke proces van volwassen worden. ‘Neem haar verwijten vooral niet persoonlijk.’

tekst ANN-MARIE CORDIA beeld JORIS CASAER

**M**et *Je begrijpt me gewoon niet* schreef de Britse psycholoog Tara Porter een survivalgids voor tienermeisjes. Een die je in je jonge jaren zelf had willen lezen. Het boek staat vol wijze raad over hoe je moet omgaan met lastige ouders, het belang van meisjesvriendschappen en, niet onbelangrijk, hoe je waarschijnlijk veel kikkers moet kussen voor je de ware liefde vindt, mocht je dat willen, want anno 2022 hoeft dat natuurlijk niet meer.

Porter heeft ruim 25 jaar ervaring als therapeut in Londen en heeft met honderden meisjes en jonge vrouwen gesproken. Vaak schreef ze hen achteraf nog een therapeutische brief met nuttige inzichten. Die leidden tot dit boek.

ze pijn heeft, zich verschrikkelijk voelt en niet weet hoe ze daarmee moet omgaan. Op het moment dat je het ontdekt, moet je letterlijk blijven zitten, met haar, en met die pijn. Laat haar weten dat je er voor haar bent en zal zijn. Vervolgens moet je contact opnemen met een hulpverlener.”

**Wat als je kind echt niets wil vertellen? Hoe kan je de band versterken?**

“Als ze niet wil praten, vraag jezelf dan af hoe dat komt. Van meisjes hoor ik dat ze niet met hun ouders willen praten omdat ze denken dat ze boos of teleurgesteld zullen zijn, omdat ze hen dan zeggen wat ze moeten doen of omdat ze

### ‘ALS OUDERS MAKEN WE VAAK DE FOUT TE LUISTEREN TOT ONZE KINDEREN EVEN ZWIJGEN, WAARNA WE HEN OVERLADEN MET GOEDE RAAD. WE LOSSEN HET PROBLEEM VOOR HEN OP OF, NOG ERGER, WUIVEN HET WEG’

“De aard van de problemen verschilt niet zoveel van toen ik net begon”, vertelt ze, gevraagd naar tienerproblemen vroeger versus nu. “Angst en depressie waren er altijd al. Wat opvalt, is hoeveel méér jonge mensen nu lijden.”

**Met welke specifieke problemen kampen tienermeisjes?**

“Enerzijds doen meisjes het in het algemeen goed, vooral op academisch vlak. Anderzijds staan alle jonge mensen vandaag onder een enorme druk om te presteren, en we weten dat vooral meisjes die druk verinnerlijken. Ik zie nu meer ouders naar ‘de output’ of verwezenlijkingen kijken. Het volstaat voor tieners niet om gewoon te ‘zijn’, want ze moeten constant dingen ‘doen’. Die factoren leiden tot meer angst, meer depressie, meer dwangneurose en meer eetstoornissen. Perfectionisme is een probleem. Meisjes zijn vatbaarder voor applaus en goedkeuring van anderen.”

**Opvallend is de enorme stijging van het aantal meisjes dat aan zelfverwonding doet.**

“Onder 16- tot 24-jarigen steeg het percentage meisjes dat zichzelf verwondt van 6 procent in 2000 tot ongeveer 20 procent nu. Zelfverwonding is genormaliseerd onder tienermeisjes. Hoe dat precies komt, weten we niet. Het kan een waarschuwingssignaal zijn: voor sommigen is het een hellend vlak, naar het idee van zelfdoding en zelfmoord-intentie. Voor anderen is het een copingmechanisme om een hele reeks moeilijke emoties te managen, vooral zelfhaat, frustratie, angst en depressie. Soms zie ik meisjes die er alles aan doen om toch maar die tien op tien te halen en zich weken, maanden aan een stuk te pletter werken, ten koste van zichzelf. Om de druk wat te verlichten, doen ze aan zelfverwonding, zoals jonge mensen ook naar een sigaret of een glas wijn kunnen grijpen.”

**Wat moet je doen als je als ouder ontdekt dat je dochter zichzelf verwondt?**

“Mijn raad is proberen te praten - en daarmee bedoel ik vooral dat je heel goed moet luisteren - ook al vertelt ze niet veel. Waarschijnlijk wil ze met de zelfverwonding zeggen dat

niet naar hun standpunt willen kijken. Als ouders maken we vaak de fout te luisteren tot onze kinderen even zwijgen, waarna we hen overladen met goede raad, het probleem voor hen oplossen of, nog erger, wegwijs. Ik heb mijn boek ‘Je begrijpt me gewoon niet’ genoemd omdat jongeren dat zo vaak tegen hun ouders zeggen. Als volwassene kan je dan antwoorden: ‘Sorry, je hebt gelijk, ik begrijp je nóg niet, maar ik ga opnieuw proberen. Leg het me nog eens uit.’ Willen ze niets zeggen, probeer het dan de volgende dag opnieuw. Onderga die ongemakkelijke stilte. De meeste kinderen willen echt wel dat hun ouders hen snappen. Brené Brown (*Amerikaans hoogleraar en auteur van boeken over o.a. kwetsbaarheid en sociale verbinding, red.*) heeft ook een goede video gemaakt over empathisch luisteren, die je online vindt.

“Hou de connectie in stand, dat is jouw taak. Maar op zich is het normaal dat tieners zich losmaken van hun ouders. Ze gehoorzamen minder, dagen je uit en stellen je autoriteit in vraag. Ouders kunnen zich dan gekwetst voelen: ‘Ik doe zoveel voor mijn kinderen, en nu behandelen ze me zo slecht!’ Neem het vooral niet persoonlijk.”

**Ruzies hoeven geen reden tot bezorgdheid te zijn?**

“Er mag een strijd zijn. Je moet grenzen stellen zodat je kinderen veilig zijn. Kinderen die geen grenzen krijgen opgelegd, komen sneller in de problemen. Maar wees niet zo autoritair dat het jullie relatie kapotmaakt. Hou vanop de achtergrond een oogje in het zeil, terwijl zij de wereld in trekken.”

**Interessant is hoeveel kinderen liegen tegen hun ouders.**

“Ja, 95 procent geeft aan te liegen tegen de ouders, en de 5 procent die zegt niet te liegen, heeft volgens de onderzoeker gelogen in het onderzoek. (*lacht*) Op de vraag waarom ze liegen, antwoorden de meesten dat ze hun ouders niet van streek willen brengen.”

**Wat met schermen? Hoe erg is het als tienermeisjes tot ‘s avonds laat op hun smartphone zitten?**

“Sociale media worden beladen met alle zonden van Israël, maar ze zijn ontzettend belangrijk in hun leefwereld. Net zoals wij vroeger praatten over tv-programma's die iedereen had gezien, zullen zij het later hebben over die gemeenschappelijke momenten op TikTok: ‘Weet je nog die trend die viraal ging?’ Daar moet je niet neerbuigend over doen.

“Wij hadden vroeger thuis één telefoon, in de gang. Als er na tien uur 's avonds iemand belde, dachten we dat er ergens een sterfgeval was. Maar veel meisjes snapchatten met elkaar tot twaalf of één uur 's nachts, omdat ze te allen tijde willen klaarstaan voor hun vriendinnen. Dat lijkt nobel, maar het is vooral fataal voor je nachtrust, en een slaapgebrek is verschrikkelijk voor je mentale welzijn. Bovendien neemt werkelijk niemand goede beslissingen in het holst van de nacht, wanneer al je emoties uitvergroet zijn. Wees niet bang als ouder om de smartphone 's nachts te verbieden. Het kan tienermeisjes net een bruikbaar excuus geven om niet 24/7 bereikbaar te moeten zijn: ‘Sorry, ik heb zulke strenge ouders!’”

#### Hoer belangrijk zijn vriendschappen voor meisjes?

“Enorm belangrijk, ze zoeken echt die diepe connectie met vriendinnen, hoewel het er in de tienerjaren stormachtig aan toe kan gaan. Je hebt bijvoorbeeld het fenomeen van de aan-uit-vriendin die de ene dag je *bff* is en de dag erop niet meer ziet staan. Alsof je te maken hebt met een soort gokautomaat waarbij je de ene keer wint en de andere keer verliest. Het gaat vaak over sociale macht, die de vriendschap eerder corrumpeert. Als ik hen het verschil tussen die twee uitleg, vinden ze dat fascinerend. Zo is er een interessant onderzoek waarbij ze in de klas vragen om lijstjes te

### ‘VEEL MEISJES DIE IK SPRAK, DACHTEN DAT ZE POPULAIR WILDEN ZIJN. TOT ZE BESEFTEN: NIEMAND VINDT DE POPULAIRE KINDEREN ECHT LEUK’

maken van welke kinderen er ‘populair’ zijn en welke kinderen ze aardig vinden. Wereldwijd blijkt er opvallend weinig overlap tussen de twee groepen. Veel meisjes die ik sprak, dachten altijd dat ze populair wilden zijn, tot ze beseften: niemand vindt de populaire kinderen echt leuk. Wil ik dat nog wel zo graag?”

#### Verschillen meisjesvriendschappen heel erg van die tussen jongens?

“Er is enorm veel variatie bij beide, maar je ziet toch dat jongensvriendschappen vaker om gedeelde belangen draaien – omdat ze bijvoorbeeld samen sporten of gamen – en bij meisjes gaat het meer om gedeelde ideeën en gevoelens.

“Eigenlijk denken meisjes heel vaak na over wat anderen van hen denken en hoe ze overkomen. Waarom reageerde die zo raar? Vindt ze me stom? Als je de hele tijd bang bent dat anderen negatief over je oordelen, kan je je zelfs niet meer in een ander inleven. In zekere zin is het egocentrisch om ervan uit te gaan dat mensen de hele tijd aan jou lopen te denken. Maar dan kamp je dus met een sociale angst.”

#### Zijn tienermeisjes vandaag meer met hun uiterlijk bezig dan vroeger?

“Als ik kijk naar het aantal meisjes dat we behandelen met eetstoornissen, zou ik zeggen: ja, ze zijn er meer mee bezig. De schoonheidsnormen liggen ook hoger, alles draait rond het visuele op sociale media, je zit met de impact van reality-tv en het uiterlijk van vrouwen wordt voortdurend en genadeloos geanalyseerd. Of denk aan het woord *‘fit’*. Vroeger betekende het dat je je fit voelde en een goede conditie had, nu slaat het op hoe je eruitziet.”

#### Wij hadden Kate Moss als onrealistisch schoonheids-ideaal. Zijn tienermeisjes vandaag beter af met de Kardashians?

“Of je nu prentjes in tijdschriften bekijkt of op Instagram scrolt, maakt niet uit. Als je wordt blootgesteld aan onrealistische schoonheidsidealën, heeft dat een schadelijk effect op je zelfbeeld, zo wijst onderzoek uit. Dat is nu een groter probleem omdat we in een cultuur leven waarin er constant foto's worden genomen en getoond. Ook als je weet dat ze gefotoshopt zijn, is dat schadelijk voor je zelfbeeld. Sommige studies wijzen uit dat als er expliciet bij staat dat een beeld gefotoshopt is, je je nóg slechter voelt over jezelf! Alsof het de boodschap geeft dat de foto van deze vrouw wel bewerkt moest worden, net omdat ze niet aan het ideaal voldeed.

“Natuurlijk heb je de Kardashians, met hun grote kont en een onwaarschijnlijk dunne taille. De enige manier om zo'n ideaal te bereiken, is via chirurgie. Toch denk ik dat we op een kantelmoment zitten. Er is een backlash: tienermeisjes hebben intussen veel rolmodellen om naar op te kijken, zoals Taylor Swift, die het heeft over de druk om altijd

te moeten voldoen aan de schoonheidsnormen, en Billie Eilish, die er uitdrukkelijk niet wil aan meedoen. En ken je dat liedje van Jax, dat nu zo'n enorme hit is onder tieners? *‘I know Victoria's secret / She's an old man who lives in Ohio / Making money off of girls like me / Cashing in on body issues / Selling skin and bones with big boobs’*. Jongeren snappen dat er geld wordt verdiend aan hun onzekerheden. Op dit moment staat het boek *You Are Not a Before Picture* hier bovenaan de lijst met best verkochte psychologieboeken, over hoe schadelijk de hele dieetcultuur is.”

#### 80 procent van iedereen die op dieet gaat, ziet geen effect na twee jaar.

“En na vier jaar is er zelfs een gewichtstoename. Dieën brengt je hele metabolisme in de war.”

#### Kan dat soort feitelijke kennis meisjes helpen om hun lichaam te omarmen zoals het is?

“Ik hoop dat de informatie blijft hangen. Ik behandel veel vrouwen met *body dysmorphia*, die een vertekend beeld

hebben van hoe ze eruitzien. Je moet vooral met ze meelopen en perspectief bieden. Ik probeer hen los te laten komen van schadelijke Instagram-accounts. Sociale media werken op algoritmes, dus je ziet meer van wat je liket, waarna je meer van hetzelfde krijgt. Dan helpt het om influencers rond bodypositivity of *body confidence* te volgen. Gelukkig zijn die er steeds meer, kijk maar eens op de hashtag *‘#bodypositivity’* of *‘#bodyneutrality’*.”

#### Er sexy uitzien is iets anders dan je seksualiteit beleven, stelt u ook.

“Dat hangt samen met lichaamsbeeld. Ik zei al dat meisjes te veel bezig zijn met wat anderen over hen denken, en dat geldt zeker ook voor seks. Al dat gepeiker haalt hen weg uit het moment, van te voelen wat ze voelen, met hun lichaam en met die persoon. Seks wordt dan iets performatiefs.”

#### 9 procent van de jongeren in het middelbaar stuurde de afgelopen twee maanden een naaktfoto van zichzelf door. Hoe staat u tegenover sexting?

“Ik vraag tienermeisjes om stil te staan waarom ze dat zo

graag willen. Om je sexy te voelen? Om de ander blij te maken? Wil je je wel zo emotioneel kwetsbaar opstellen, want dat ben je, als je zo'n foto doorstuurt? Ik heb al te vaak meisjes gezien die een foto naar een vriendje hadden gestuurd, waarna die de hele school rondging. *Devastating.*”

#### Sowieso is de kans groot dat meisjes een hoop kikkers moeten kussen voor ze hun prins of prinses te pakken hebben.

“Tegenwoordig is er veel meer vrijheid dan vroeger, rond gender en seksualiteit. Je mag je persoonlijke voornaamwoorden kiezen, je mag bi zijn, dat is een positieve evolutie. En inderdaad, soms kus je een kikker en blijkt die wel een prins of prinses, maar niet de jouwe. (*lacht*) Verwar de spanning van de jacht niet met de waarde van de vangst. Af en toe slaan je hormonen gewoon op hol. Dat is allemaal oké. Het belangrijkste is dat je al die dingen leert te benoemen en dat je je zelfkennis vergroot.”

*Je begrijpt me gewoon niet: survivalgids voor jonge vrouwen door Tara Porter is uit bij Pelckmans Uitgevers, 332 p., 22,99 euro*

## 3 TIPS VOOR TIENERMEISJES

1. “Ga nooit op dieet. Dieën brengt het risico met zich mee dat je daarna dwangmatig meer gaat eten en een eet-obsessie ontwikkelt. De kans is groot dat je er de rest van je leven aan vastzit en obesitas ontwikkelt.”
2. “Wees niet te bang om alleen te zijn. Sociale relaties zijn een basisbehoefte, maar blijf niet in een liefdes- of vriendschapsrelatie zitten die slecht voor je is.”
3. “Word geen slaaf van je emoties. Laat je er niet door domineren, maar leer ze te benoemen. Door ze te begrijpen, ga je snappen dat hevige gevoelens komen en gaan.”

## 3 TIPS VOOR OUDERS

1. “Het is jouw taak om de relatie met je tiener gaande te houden tijdens het proces van ‘individualiteit’: je dochter moet zich van je losmaken en dat is doodnormaal.”
2. “Wees standvastig en aardig. Grenzen moeten niet zo streng zijn dat je kind niets meer kan doen met leeftijdsgenoten, maar niet zo los dat het op elk uur van de nacht mag thuiskomen.”
3. “Geef je tienerdochter kansen, maar schep geen verwachtingen. Focus minder op wat ze presteert. Ze mag uitblinken, maar hoeft niet op elk vlak succes te hebben.”

