

A close-up portrait of a young woman with long, wavy hair. Her face and hair are covered in vibrant, multi-colored body paint in shades of blue, green, yellow, and pink. She is smiling broadly, showing her teeth. She has a pair of sunglasses perched on her head. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

SCHE-IDENTIKIT

12+ JAAR

Hoi, ik ben Margaux!

Hier ben ik mee bezig:

Deze periode kenmerkt de overgang tussen kind-zijn en volwassenheid. Mijn lichaam groeit in recordtempo uit naar dat van een volwassene en ik bereik **seksuele rijpheid**. Op geestelijk vlak ben ik nu **in staat om abstract te denken**, wat een hele nieuwe wereld voor mij opent. Mijn aandacht richt zich steeds meer op mijn leeftijdgenoten en het vormen van relaties wint aan belangrijkheid. Ik ben volop bezig met het **verwerven van een eigen identiteit** en maak me stukje bij beetje los van mijn ouders op weg naar zelfstandigheid.

Zo denk ik:

Mijn redeneringsvermogen gaat met grote sprongen vooruit. Ik ben nu in staat om de feiten die ik waarneem met elkaar in verband te brengen en er de bijhorende conclusies uit te trekken. Daarnaast word ik mij meer en meer bewust van het niet tastbare, waarbij ik mijn eerste stappen zet in het 'abstract' denken: 'Wat is goedheid, eerlijkheid, rechtvaardigheid, verdriet, geluk,...?'

Daar komt nog eens bovenop dat ik in staat ben om '**het denken**' zelf te **overschouwen**. Men noemt dit '**metacognitie**'. Dankzij deze vaardigheid kan ik reflecteren over mezelf, mijn eigen gedachten en gevoelens: 'Wat vind ik goed, eerlijk, rechtvaardig?' en 'Wanneer voel ik me verdrietig, gelukkig,...?'. Dit levert me een flinke dosis zelfkennis op, die in sommige gevallen zeer confronterend kan zijn. Ik zal niet nalaten deze nieuw verworven inzichten zorgvuldig te gaan vergelijken met allerlei normen en waarden die ik van jullie heb meegekregen en die ik tot nu toe nog nooit in vraag heb gesteld. Het is denkbaar dat ik intussen andere opvattingen heb door wat ik zelf gezien, gehoord of ervaren heb. Dit kondigt het begin aan van het 'op eigen benen staan' en kan gevoelens van verwardheid met zich meebrengen. Het kan heel goed zijn dat ik me afzet tegen jullie (of zelfs tegen de hele wereld!) om op zoek te gaan naar mijn eigen waarheid. Dat gaat doorgaans niet zonder slag of stoot en kan zowel voor mij als voor jullie een moeilijke periode zijn.

*'Volwassenen krijgen daarbij soms het gevoel dat zijzelf als persoon afgewezen worden, maar meestal is dat maar schijn. Men kan het eerder zien als een soort denkoefening vanuit de pas verworven verstandelijke mogelijkheden, of als een manifestatie van de ontluikende zelfstandigheid. Soms kan het zelfs een soort toets zijn, bedoeld om de reële waarde te testen van wat volwassenen altijd hebben voorgestaan. Dikwijls blijkt trouwens dat de jongere –in afwezigheid van zijn ouders– ongeveer dezelfde standpunten inneemt als deze die hij tevoren zwaar onder kritiek heeft gebracht.'*¹

Dit vind ik moeilijk:

Door de groei van mijn lichaam word ik door mijn omgeving vaak te snel als 'volwassen' beschouwd en verwacht men van mij ook het bijpassende 'volwassen' gedrag. Dat is voor mij geen evidentie. Soms ben ik in mijn hoofd immers nog een kind, terwijl mijn lichaam me te snel af is.

Voeg daar nog eens aan toe dat ik mezelf, mijn gedachten en mijn gevoelens steeds meer in twijfel ga trekken en je weet dat ik een zeer moeilijke periode meemaak.

In mijn hoofd kunnen er twijfels rijzen ten aanzien van drie belangrijke vragen in verband met hun identiteit²:

“Wie ben ik eigenlijk?”

“Wie zou ik willen zijn?”

“Hoe ervaren anderen mij?”

In **extreme gevallen** kan deze zoektocht leiden tot **identiteitsverwarring**, waarbij ik zodanig in de war raak dat ik uiteindelijk geen keuzes meer durf te maken of steeds de foute keuzes maak, wat nóg meer verwarring met zich meebrengt. (Deze toestand wordt problematisch als er geen einde aan komt en kan leiden tot depressie of zelfs zelfdoding.)

IDENTITEITSVERWARRING

Hieronder vind je een lijst van mogelijke signalen³

Ik verlies mijn gerichtheid naar buiten. Ik ben zo met mezelf bezig dat ik geen belangstelling meer kan opbrengen voor de mensen en de dingen om me heen.

- Ik verlies contact met leeftijdsgenoten, raak geïsoleerd en nog meer op mezelf betrokken.
- Schoolprestaties gaan achteruit, wat mijn onzekerheid vergroot. Kritiek van ouders op de schoolprestaties vergroot de onzekerheid en het isolement nog meer.
- Wanneer iets wel goed gaat, denkt ik dat dat toevallig is. Ik word passief, depressief en raak het geloof in mezelf en mijn idealen kwijt.

Het spreekt voor zich dat ik in dit geval hulp, liefde en steun nodig heb. Roep de hulp van derden in als jullie er samen niet uit komen, dat kan jullie heel wat verdriet besparen.

Als jullie uit elkaar gaan moet je dit over me weten:

Van alle kinderen uit de verschillende leeftijdsgroepen ben ik het best in staat om alle aspecten van de scheiding van mijn ouders te begrijpen en te verwerken. Ik heb al een aardig sociaal netwerk voor mezelf opgebouwd waarop ik beroep kan doen voor steun. Mijn leven is van nature in hoofdzaak gericht op mijn leeftijdsgenoten en dat is tijdens jullie scheiding niet anders: ik zal eerder geneigd zijn om mijn zorgen toe te vertrouwen aan mijn vrienden dan aan mijn ouders, waardoor je als ouder niet altijd weet wat er in mijn hoofd omgaat.

Ondanks de externe steun die ik krijg, mag je niet uit het oog verliezen dat de puberteit op zich al een verwarrende periode is en dat dat er niet beter op wordt als daar nog eens een scheiding bovenop komt. Het is niet eenvoudig om van je ouders te moeten zien dat een relatie niet altijd rozengeur en maneschijn is, net nu je zelf op het punt staat om te experimenteren met seksualiteit en liefde. Daardoor word ik soms onzeker over het aangaan van relaties.

Het is belangrijk voor mij om jouw liefde te voelen en te weten dat ik altijd bij je terecht kan. Houd daarom een extra oogje in het zeil zonder dat ik daarbij jouw hete adem in mijn nek voel.

Het is niet ongewoon dat ik door het lint ga omdat ik woedend, gefrustreerd of van de kaart ben. Het ontbreken van twee verzorgende ouders tijdens deze stormachtige periode van ontwikkelingen en het verminderde toezicht zorgen ervoor dat ik 'het verkeerde pad' kan kiezen. (Dit kan leiden tot delinquent gedrag, tot verkeerde vrienden, tot zich verliezen in drugs en tot extreme seksuele ongeremdheid, speciaal bij meisjes).⁴

Hiermee kan je me helpen:



Door mijn nieuwe manier van denken weet ik perfect hoe een huwelijk 'normaal' werkt. Ik kan dan ook erg verontwaardigd zijn als blijkt dat jullie huwelijk niét zo werkt en ben bovendien gefrustreerd omdat ik geen invloed kan uitoefenen op deze nieuwe situatie. Ik kan boos zijn op jou en op heel de wereld en ik kan weigeren om constructief mee te werken aan jullie scheiding, aangezien deze niet strookt met mijn ethiek. Houd hierbij in je achterhoofd dat ik bezig ben om me los te maken van mijn ouders en mijn gezin. Geef me de ruimte om meer tijd door te brengen met mijn vrienden. Een vriendengroep kan veel betekenen voor mij. Ik vind er steun en geborgenheid, vooral nu ik de nestwarmte van het gezin wat ben gaan mijden. De groep dient ook als klankbord om mijn eerste aarzelend geventileerde meningen te toetsen. Daarnaast biedt zij tal van gelegenheden voor het inoefenen van sociale vaardigheden. Daarenboven dient ze vaak als een soort springplank naar de erg persoonlijke band die ik later met een vaste partner zal gaan uitbouwen.⁵



Ik heb het nodig dat je me stimuleert in mijn hobby's of andere interesses en dat je me aanmoedigt om deel te nemen aan activiteiten in mijn sociale netwerk. Toon begrip voor mijn gevoelens en wees tolerant. Stimuleer mij ook om vragen te stellen en beantwoord deze eerlijk. Tracht je eigen gevoelens en gedachten in de mate van het mogelijke aan de kant te zetten en stel je open voor die van mij, zodat je objectief en neutraal met me in gesprek kan gaan. Zo voel ik me minder onder druk gezet om een kant te kiezen en kan ik leren hoe jij de situatie beleeft.



Het is noodzakelijk om mij op tijd bij te sturen en regels te stellen! Dat geeft me de nodige houvast. Ondanks mijn toenemende onafhankelijkheid heb ik ook op deze leeftijd behoefte aan liefhebbende, begripvolle ouders.

Zo zie je wanneer het fout loopt:

Ik richt me vooral naar mijn leeftijdsgenoten, maar vanbinnen kamp met een vorm van dualiteit: ik wil mijn eigen leven leiden maar heb de zorg van mijn ouders nog heel erg nodig. Bij het verwerken van een scheiding kan dat nog meer op de voorgrond treden. Het maakt de manier waarop ik functioneer en mijn plaats zoek bij leeftijdsgenoten én in het gezin kwetsbaarder en complexer.

Veel voorkomende klachten zijn misselijkheid, vermoeidheid, buik- en hoofdpijn, nachtmerries, prikkelbaarheid, eenzaamheid, eetstoornissen. Soms zoeken kinderen van mijn leeftijd hun toevlucht in een andere vrijetijdsbesteding of grijpen ze naar alcohol en drugs.

VOETNOTEN

- 1 CRAEYNEST, *Psychologie van de levensloop : inleiding in de ontwikkelingspsychologie*, 2007
- 2 ERIKSON, 1969
- 3 ROOIJENDIJK, DIJT, WIJERS, *De mens in thema's*, 2006
- 4 NIJENBANNING, *Hoe moet het nu met de kinderen, informatie voor ouders die uit elkaar gaan*, 2008
- 5 CRAEYNEST, *Psychologie van de levensloop : inleiding in de ontwikkelingspsychologie* 2005

© Copyright Annelies Geraets.

Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Annelies Geraets of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan. Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden, mits dit geschiedt voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt, mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: "© Copyright Annelies Geraets", mits copyright, handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook.