Zorgzaam Scheiden

E-BOOK

Praten met pubers

Hoe je als ouder in verbinding blijft tijdens de scheiding

Een scheiding raakt iedereen in het gezin, maar pubers reageren op een manier die ouders soms niet begrijpen. Ze lijken groot, zelfstandig en stoer, maar van binnen gebeurt er veel meer dan ze laten zien.
Ze praten minder, laten minder merken, trekken zich terug… maar ze voelen alles.
We hebben dit e-book gemaakt om ouders te helpen begrijpen wat er in hun puber omgaat, en hoe je ondanks onzekerheid, boosheid of afstand tóch in verbinding kunt blijven.
We hopen dat dit e-book je handvatten geeft om anders te kijken, zachter te spreken en rust te brengen in een periode die veel van jullie vraagt.



Inhoud

01. Hoe pubers een scheiding écht ervaren

02. Wat pubers niet zeggen (maar wél voelen)

03. Hoe je een gesprek met je puber opent (zonder dat het dichtklapt)

04. Wat je puber nodig heeft tijdens een scheiding

05. Lastige situaties en hoe je ermee omgaat

06. Voorbeeldgesprekken: echte situaties

07. Pubers met extra gevoeligheden

08. Wat je beter niet kunt doen

09. Voor professionals

10. Tot slot: Verbinding boven perfectie

01. Hoe pubers een scheiding écht ervaren

Een scheiding beleef je anders als je puber bent. Ze begrijpen veel, maar hebben nog niet de emotionele gereedschappen om complexe gevoelens te reguleren. Hun brein is volop in ontwikkeling, vooral het stuk dat gaat over emoties en impulscontrole.

> Een puber kan doen alsof het hem of haar niets interesseert…
> Maar dat is vaak precies het tegenovergestelde.

Ouder uit traject Zorgzaam Scheiden:
"Hij leek niet te luisteren toen we het vertelden, maar vier dagen later kwam hij met vragen waardoor ik wist dat hij alles had opgeslagen."



Wat pubers vaak delen:

- Angst dat hun leven uit elkaar valt
- Angst om te moeten kiezen
- Boosheid die ze niet kunnen plaatsen
- Overprikkeling
- Loyaliteitsconflict
- Het gevoel dat ze volwassen moeten zijn

Maar ze zeggen dat niet. Ze tonen het.

02. Wat pubers niet zeggen (maar wél voelen)

Pubers praten niet altijd met woorden. Ze praten met gedrag.

Vaak betekent:

Boosheid
→ angst of onmacht

Stilte
→ verwerking

Sarcasme
→ zelfbescherming

Alleen op kamer zitten
→ rust zoeken

Alles wegduwen
→ overprikkeling

Dit gaat door hun hoofd:

- "Gaat alles veranderen?"
- "Ben ik nog belangrijk?"
- "Moet ik kiezen?"
- "Heeft dit met mij te maken?"
- "Waarom lukt dit jullie niet?"
- "Hoe moet dit op school?"

Voorbeeldzin voor ouders:
"Misschien zeg je er niet zoveel over, maar ik denk dat er ook veel speelt in je hoofd. Als je ooit iets wilt delen, kan dat altijd, op jouw moment."

03. Hoe je een gesprek met je puber opent

Pubers haten gesprekken die voelen als 'nu moet je praten'. Daarom zijn timing en toon belangrijker dan woorden.

Beste momenten om te praten:

- Tijdens een wandeling
- Tijdens autoritjes
- Tijdens koken of afwassen
- Buiten, tijdens beweging
- Op bed, zonder oogcontact

Slechtste momenten:

- "We moeten praten."
- Direct na school
- Tijdens een ruzie
- Wanneer jij zelf overprikkeld bent

04. Wat je puber nodig heeft tijdens een scheiding

Pubers praten niet altijd met woorden. Ze praten met gedrag.

01 Eerlijkheid

Pubers prikken door halve waarheden heen. Maar ze hoeven geen volwassen problemen te dragen.

"We hadden veel ruzie en werden er niet gelukkig van. Jij hoeft dat niet op te lossen."

02 Duidelijkheid

Wat gaat er veranderen? Wat blijft hetzelfde?

"Je blijft ons allebei zien. Dat verandert niet."

03 Ruimte

Pubers moeten gevoelens kunnen wegduwen, daarna weer oppakken. Dat is geen disrespect, dat is hun manier.

04 Grenzen

Hoe onrustiger de wereld, hoe harder ze grenzen nodig hebben.

"Ik snap dat je boos bent. Maar respect blijft belangrijk. Laten we het straks opnieuw proberen."

05 Aandacht

Kleine momenten doen meer dan grote gesprekken.

Ouder uit traject Zorgzaam Scheiden:

"Mijn dochter zei na weken niks. Toen ik op haar bed ging zitten en vroeg wat ze aan moest voor school, begon ze ineens over de scheiding."



05. Lastige situaties en hoe je ermee omgaat

Pubers testen, duwen, trekken, zwijgen, ontploffen, dat is normaal. Tijdens een scheiding gebeurt het alleen vaker.

1

"Laat me met rust."

"Oké, dat is goed. Ik ben in de buurt. Als je wilt praten, laat het me weten."

2

"Ik blijf bij papa. Klaar."

"Ik snap dat je dat graag wilt, want je bent nu boos op mij. Soms hoort dat erbij. Laten we er over een uur verder over praten met als doel om het weer gezellig te maken tussen ons twee."

3

"Jij bent het probleem."

"Ik hoor dat je boos bent. Dat mag. Ik wil later graag met je praten wanneer je rustiger bent."

4

Je puber wil niet wisselen tussen huizen

- Benoem begrip
- Houd structuur
- Blijf voorspelbaar

"Ik weet dat wisselen soms lastig is, maar het is belangrijk dat je beide ouders blijft zien."

5

Je puber geeft één ouder de schuld

"Je hoeft niet te kiezen, ook al voelt dat soms zo. Je gevoelens mogen er zijn. De ene keer vind je mij leuker en de andere keer de andere ouder. Dit hebben alle pubers en dat is oké."

06. Voorbeeldgesprekken: echte situaties

Voorbeeld 1: De stille puber

Ouder: "Ik merk dat je veel op je kamer zit. Vind je het fijn als ik even bij je zit?"
Puber: "Doe wat je wilt."
Ouder: "Oké. Ik zit gewoon even bij je. Hoef je niets te zeggen."
(Tien minuten stilte)
Puber: "Gaan jullie nou echt uit elkaar?"

Voorbeeld 2: Schuld geven

Puber: "Jij hebt dit verpest."
Ouder: "Ik hoor dat je boos bent. Dat snap ik. Zal ik je zo wat ruimte geven en praten we later verder?"

Voorbeeld 3: Niet willen wisselen

Puber: "Ik wil niet naar mama/papa."
Ouder: "Oké, dank dat je dat zegt. Laten we samen kijken waarom het zo voelt. Je hoeft het niet alleen te dragen. Wij gaan je beide helpen, om het bij ons beiden leuk te hebben."

07. Pubers met extra gevoeligheden

AD(H)D

Je puber kan:

- informatie gefragmenteerd verwerken
- heftig reageren maar snel herstellen
- moeite hebben met overgangsmomenten

> "Ik vertel het in stukjes, goed? Je mag tussendoor alles vragen."

Autisme

Je puber kan:

- behoefte hebben aan concrete informatie
- overprikkeld raken van emoties
- letterlijk nemen wat je zegt

> "We weten nog niet hoe het precies wordt, maar we gaan het woensdag bespreken en dan hoor je het meteen."

Hooggevoelig (HSP)

Je puber kan:

- jouw spanning voelen
- emoties spiegelen
- sneller overbelast raken

> "Het mag verwarrend en verdrietig zijn. We pakken het stap voor stap."

TOS

Je puber heeft:

- eenvoudige taal nodig
- visuele ondersteuning
- herhaling

> "Ik zeg het nog eens in andere woorden, zodat we zeker weten dat we elkaar goed begrijpen."

Hoogbegaafd

Je puber kan:

- kritische vragen stellen
- behoefte hebben aan logica
- door halve waarheden heen prikken

> "Ik denk dat jij dit ziet vanuit eerlijkheid. Dat waardeer ik. En ik leg je graag uit hoe het zit, zonder je volwassen zorgen te geven."



08. Wat je beter niet kunt doen

- Dreigen ("Dan ga je maar…")
- Zwartmaken van de andere ouder
- Uitleggen alsof het een debat is
- Alles willen oplossen
- Je puber pushen om te praten
- Verwachten dat je puber volwassen reageert

09. Voor professionals

Professionals kunnen:

- rust geven op school
- signalen van overbelasting herkennen
- taal bieden aan de puber
- neutraal blijven
- ouders stimuleren om hulp in te schakelen

10. Tot slot: Verbinding boven perfectie

Je hoeft geen perfecte ouder te zijn tijdens de scheiding. Je puber heeft geen perfectie nodig, je puber heeft jou nodig.
Je aanwezigheid. Je rust. Je eerlijkheid. En het gevoel dat ze nergens tussen hoeven te staan.

> "Je puber onthoudt niet wat je zegt, maar hoe veilig het voelde."

✅ Checklist in gesprek met je puber:

- ▢ Rust en timing
- ▢ Korte zinnen
- ▢ Geen details
- ▢ Emoties benoemen
- ▢ Niet pushen
- ▢ Kleine momenten benutten
- ▢ Veel herhalen
- ▢ Verbinding boven discussie

📞 Hulp nodig?

Wil je samen met ons kijken hoe je dit met jouw puber kunt aanpakken? We denken graag met je mee, op een manier die past bij jullie gezin.

Plan een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek via **www.zorgzaamscheiden.nl**

