

Aah een puber in huis!



Marieke Dieleman

Illustraties: Tim Matthijs

Aah een puber in huis!	1
Inleiding	3
Enkele definities	4
▪ Puberteit.....	4
▪ Adolescentie.....	4
▪ Tieners	4
Lichamelijke veranderingen en hygiëne.	6
Zelfredzaamheid en zelfstandigheid	9
▪ Opbouwen identiteit	9
▪ Zelfstandigheid.....	10
Vrienden.....	13
▪ Het begrip vrienden	13
▪ Het belang van vrienden	14
▪ Bizar sociaal gedrag	16
Liefde en relaties	17
Seksualiteit.....	20
Drugs en alcohol.....	22
Vrije tijd	24
Tips	26
Slot.....	27
Interessante links en literatuur	28
▪ Links	28
▪ Literatuur	28
Referenties	29

Inleiding

Niets is zo moeilijk als ouder zijn. Het is een verantwoordelijkheid voor het leven. Iedere ouder ziet het soms even niet meer zitten of twijfelt aan zichzelf. Dit is de normaalste zaak van de wereld.

De puberteit brengt heel wat te weeg, zowel bij de tiener zelf als bij zijn gezin. Het is dan ook mogelijk dat door de nakende puberteit u als ouder uw kind niet meer herkent of niet meer weet hoe u met uw tiener moet omgaan. Vele ouders zitten dan ook met vragen.

Via deze brochure trachten wij kort enkele vragen aan te raken die ouders hebben met betrekking tot hun puber.

Hierbij willen we sterk benadrukken dat uw tiener eerst en vooral een puber is en daarenboven autisme heeft. Toch wensen we beide aspecten te behandelen in deze brochure.

Deze brochure is slechts een eerste kennismaking met dit onderwerp. Als u nog vragen heeft, kunt u het psychologisch-pedagogisch team steeds aanspreken. Achteraan deze brochure vindt u een korte literatuurlijst die u kunt raadplegen indien u zich wenst te verdiepen in de thematiek.

Wat deze brochure niet zal geven is een antwoord op al uw vragen. Bij sommige aspecten zal u uw kind niet herkennen of zullen ze nog niet aan de orde zijn. Ieder kind is uniek en zal zich op een eigen tempo en eigen wijze ontwikkelen.

Enkele definities

Om van start te gaan wensen wij kort enkele definities mee te geven, dit om begripsverwarring te vermijden. Vaak worden verschillende woorden door elkaar gebruikt.

▪ Puberteit

Volgens Van Dale is het de "levensperiode waarin de geslachtsrijpheid intreedt en zich ontwikkelt". Of om het met onze eigen woorden te zeggen, een periode van lichamelijke verandering waar secundaire geslachtskenmerken (groeien van lichaamsbehaarung, borstontwikkeling, de baard in de keel,...) tot ontwikkeling komen.

▪ Adolescentie

Volgens Van Dale is dat de "overgangperiode tussen puberteit en volwassenheid, waarin de jongere een eigen identiteit moet ontwikkelen". Deze periode is minder scherp af te bakenen. Het is eigenlijk de periode waarin men meer sociale autonomie/onafhankelijkheid en psychologische maturiteit/volwassenheid ontwikkelt, waarin men eigen identiteit ontwikkelt en overgaat van kind naar volwassene.

▪ Tieners

Alweer volgens Van Dale "iemand die tussen de tien en twintig jaar oud is". Met deze term bedoelen wij de jongeren tussen de 12 tot 16 jaar oud. Op deze groep zijn zowel het woord puberteit en adolescentie van toepassing. Omdat deze term alles omvat, zullen we in deze brochure voornamelijk dit woord hanteren, samen met de benaming: jongeren.

Tieners met autisme hebben vaak weerstand tegen verandering. Ze hebben een vast schema waarbij zij zich veilig voelen. Door de verandering in de puberteit, niet alleen lichamenlijk, maar ook de nieuwe verwachtingen van onder andere maatschappij en context, dient de jongere zich om te buigen naar andere prioriteiten of de nieuwe

verwachtingen. De jongeren ervaren dit als een verlies van alles wat zij veilig en vertrouwd vinden. Dit geeft hen een gevoel van falen en brengt heel wat onzekerheid met zich mee.

De tienerjaren leiden tot veranderingen op verschillende vlakken zowel emotioneel, hormonaal, als ook sociaal en lichamelijk. We gaan nu kort in op deze thematiek.

Lichamelijke veranderingen en hygiëne.

De puberteit houdt *heel wat lichamelijke verandering* in. Deze wordt in gang gezet door hormonen en verloopt niet harmonisch (onevenwichtig, niet in verhouding). Vandaar dat tieners er soms wat "slungelachtig" kunnen uit zien met te lange armen of te grote voeten in verhouding met de rest van het lichaam.

Meisjes komen sneller in de puberteit dan jongens. Bij meisjes is een mijlpaal in hun puberteit de *eerste menstruatie*, op dat moment zijn de geslachtsorganen



volgroeid. Deze vindt meestal plaats rond 12 of 13 jarige leeftijd. Het kan ook vroeger of later, respectievelijk tussen de 8 en 16 jaar. De lichamelijke verandering bij meisjes start met borstontwikkeling en het beginnen groeien van lichamelijke beharing in de schaamstreek en onder de oksels. Verder stelt men vaak acne en een toename van een spiermassa vast. Al deze ontwikkelingen hebben ook mogelijke neveneffecten zoals buikpijn, gevoelige borsten, rugpijn en hoofdpijn. Bij sterke aanhoudende klachten die voornamelijk verbonden zijn aan de menstruatie is het wel interessant om een dokter te raadplegen.

Bij jongens is de *eerste ejaculatie* (natte droom) een belangrijk moment in hun puberteit. Bij hen valt dit meestal rond 14 of 15 jarige leeftijd, al kan het ook hier iets vroeger of later zijn, namelijk tussen de 10 à 18 jarige leeftijd.

Lichamelijke veranderingen bij jongens zijn ondermeer een toename van de spiermassa, het hebben van acne, de baard in de keel krijgen (verzwaren van de stem) en het beginnen groeien van de lichamelijke beharing. Bovendien ontwikkelt de penis zich verder. Het wordt door de jongens als ondersteunend ervaren als er informatie gegeven wordt over maten en types hiervan.

Bij zowel jongens en meisjes heeft men een periode waar er mogelijk een grotere eetlust is door de groeispuurt.

Door het feit dat bij meisjes hun puberteit vroeger aanvangt dan bij jongens ontstaat er vaak een kloof tussen beide groepen. Vele meisjes zijn dan ook niet geïnteresseerd in jongens van hun leeftijd, ze vinden meer aansluiting bij jongens die wat ouder zijn. In het algemeen stelt men dat meisjes twee jaar "voor lopen" op hun mannelijke leeftijdsgenoten.

Verder kunnen we ook nog spreken van het verschijnsel van "*versnelde puberteit*". Hierbij loopt de ontwikkeling van het lichaam voor op de psychologische ontwikkeling. Zo krijgt men lichamelijk sterk ontwikkelde meisjes of jongens die zich nog kunnen amuseren met zeer kinderlijke spelletjes. Hier is niets fout mee! Er is gewoon *een kloof tussen de lichamelijke ontwikkelingen en de psycho-sociale ontwikkeling*.

De *lichamelijke verandering* zorgt bij heel wat jongeren voor *onzekerheid en angsten*. Ze vinden deze uiterlijke wijziging moeilijk, omdat ze niet weten wat hen te wachten staat. Op deze onzekerheid wordt er verschillend gereageerd. Sommigen voelen zich ongemakkelijk in hun vel en hebben verschillende sensoriele waarnemingen die hen vreemd overkomen. Dit leidt soms tot diepe angst of psychosomatische klachten. Een andere mogelijke reactie is dat jongeren regelmatig veranderen van uiterlijk en kledij. Ze zijn op zoek naar hun eigen stijl, die hun identiteit weergeeft. Zo kan het zijn dat een jongen eerst als een "rapper", daarna als een "emo" en tot slot eerder "klassiek" gekleed gaat. Deze stijlen wisselen elkaar af in fasen, soms

ook samenhangend met de vriendengroep. Imago en mode is voor sommige jongeren belangrijk, ze nemen dit zeer serieus en volgen de laatste trends zeer letterlijk. Andere zijn hier totaal niet mee bezig. Alleszins moeten tieners leren hun eigen smaak in kleding te ontwikkelen. Binnen dit kader vinden vele jongeren het van belang wat anderen over hen denken. Hun zelfbeeld ontwikkelt zich door de relaties met anderen, hierover later meer.

Dit brengt ons, tot slot, bij het punt van de dagelijkse hygiëne. Door de hormonale veranderingen gaan tieners meer zweten en worden hun haren sneller vuil. Daarom is het belangrijk om zich *dagelijks goed te wassen en hier als ouder aandacht voor te hebben*. Vele tieners hebben namelijk wel een fase waarbij ze zich weigeren te wassen. Ook jongeren met autisme hebben dit. Voor hen kan het misschien *interessant* zijn om hier rond *een vaste structuur op te bouwen*. Dit kan eventueel weergegeven worden in een schema of een vast ritueel.

Bij meisjes is het hierbij nog belangrijk om *extra aandacht te hebben voor de intieme hygiëne tijdens de menstruatie*. Het regelmatig vervangen van maandverband of tampons kan hierbij een struikelblok zijn. Vaak wordt het wisselen vanverbanden vergeten. Maak uw dochter hier regelmatig attent op. Men vervangt een maandverband of tampons best om de 2 à 4 uur.

Ter afsluiting van dit thema geven wij u de *tip om deze lichamelijke veranderingen en alle thematieken die er mee samenhangen, op een directe manier te bespreken met je tiener*.

Zelfredzaamheid en zelfstandigheid

Op uiterlijk vlak lijken tieners al vrij snel redelijk volwassen, maar dit kan soms maar schijn zijn. *Tieners hebben als opdracht om een eigen identiteit te ontwikkelen en zelfstandig te worden.* Dit houdt ondermeer in dat ze zelfstandig keuzes leren maken en hun verantwoordelijkheid daarvoor dragen. Een deel van de zoektocht naar hun identiteit bestaat er ook in zich af te zetten tegen en los te maken van de ouders. Bij de ene tiener is dit al extremer dan bij de andere.

▪ Opbouwen identiteit

In de puberteit is men op zoek naar een eigen identiteit, wat onderdeel is van de volwassenheid. *Het zelfbeeld en de identiteit worden opgebouwd aan de hand van positieve en negatieve ervaringen.*

Schrik niet als je tiener meerdere identiteiten uitprobeert. Om deze ontwikkeling en het zelfwaarde gevoel te ondersteunen kan je *als ouder vertellen over je eigen puberteit en hoe jij deze zoektocht hebt beleefd.* Op deze wijze kan je de tiener een stuk geruststellen. En worden er heel wat angsten weggenomen omdat ze ervaren dat ze niet de enige zijn die dit hebben of voelen. *Sta ook open voor minder leuke verhalen en bied dan ondersteuning. Veroordeel niet direct, maar stel wel duidelijke grenzen.* Bij aanhoudende problemen dien je best de hulpverlening in te schakelen.

Uiteindelijk dient de *jongere een koppeling te realiseren tussen het zelfbeeld en een daarbij gepaste sociale presentatie* (= hoe men zich presenteert naar de buitenwereld toe). Hierbij stellen ze zich de vraag wie zou ik willen zijn? Volgens mijzelf? Volgens de anderen? Volgens mijn ouders? Volgens mijn vrienden? Al deze vragen spelen in op het zelfbeeld en de realisatie van deze identiteit. U kunt hier als ouder over praten met je tiener als hij of zij

hiervoor open staat. Het blijft natuurlijk een zoektocht die de tiener zelfstandig dient te doen, het is een deel van het proces van de identiteitsontwikkeling.

De tiener werkt naar de volwassenheid toe. Dit houdt in dat ze eigen *keuzes leren maken*, waar ze *verantwoordelijkheid over dragen*. Ze moeten zichzelf *grenzen leren stellen*. Verder dienen ze zich minder te laten leiden door het nu, de huidige behoeftes, hetgeen ze nu willen. Ze dienen meer in de toekomst te denken. Men dient te leren omgaan met relaties en verantwoordelijkheid.

Met het aanvangen van *de puberteit beseft de tiener met autisme steeds beter dat men een (beetje) anders is dan de anderen*. Het is mogelijk dat ze voornamelijk focussen op de tekortkomingen die dit met zich meebrengt. Hierop focussen komt hun zelfbeeld niet ten goede, in tegendeel. Dit kan op termijn zelfs leiden tot depressie. Indien u merkt dat *uw tiener hiermee worstelt kan het een goeie tip zijn om hierover met uw tiener te praten. Het regelmatig in de verf te zetten wat de sterktes zijn van uw tiener*, waar hij of zij goed in is heeft een positief effect. En is eigenlijk voor alle kinderen van belang: *kinderen groeien door positieve ervaringen, schouderklopjes en wel gemeente complimentjes*.

▪ **Zelfstandigheid**

Geen enkele puber wil als een kind behandeld worden. Ze willen als volwaardig aanzien worden. Dit is niet gemakkelijk voor ouders want zij willen hun tiener, helpen, ondersteunen, behoeden. Als ouder heb je vaak een goed zicht op wat je tiener al aan kan en wat niet. Ouders willen hun jongere beschermen, deze aanvaardt dit niet, maar hij of zij kan het ook niet zelfstandig redden.

Op sommige vlakken nemen we, als ouder en leerkracht, waar dat *ze zich nog niet echt volwassen kunnen gedragen*. Wat logisch is, tieners zijn op weg naar volwassenheid.

Misschien een herkenbaar voorbeeld:

Een tienerslaapkamer kan echt een rommeltje zijn. Als ouder vraag je vaak meerdere malen (vriendelijk) aan je tiener om een beetje rekening te houden met het gehele gezin en dus de kamer op te ruimen en zaken niet te laten rondslingeren. Het effect hiervan is meestal klein, vaak heb je dan als ouder de reactie om het maar zelf te doen. Dit bevordert natuurlijk niet de zelfstandigheid van de tiener.

Zelfstandigheid gaat verder dan opruimen. *Verschillende vaardigheden dient men te beheersen* ondermeer: zorgen voor voldoende hygiëne (zich wassen en proper kleden), eten maken, onderhoud en poetsen, met geld omgaan, gebruik maken van openbaar vervoer of leren rijden met de auto, tijdschema's begrijpen en gebruiken,... Men dient deze zaken ten gepaste tijde en met enig geduld aan te leren. Men kan dit niet van de ene dag op de andere. Zeker *bij jongeren met autisme is training* noodzakelijk zodanig dat ze klaargestoomd worden om op hun eigen benen te staan. Bij het *stapsgewijs* aanleren van dergelijke vaardigheden dient men bij jongeren extra *aandacht te hebben voor de kleine details* die men mogelijks over het hoofd kan zien.

Tieners hebben nog steeds controle en toezicht nodig. Al dient er een goed evenwicht te zijn tussen de eisen die gesteld worden en de vrijheid die de jongere krijgt.

Controle kan worden gelinkt aan straffen en belonen. *Belonen* heeft het grootste effect en wordt voornamelijk gehanteerd om *positief gedrag te versterken* waardoor het vaker gesteld wordt. Men kan ook belonen als men negatief gedrag niet stelt. *Straffen kan men hanteren om negatief ongewenst gedrag af te zwakken*. Met straffen wordt niet bedoeld de jongere belachelijk maken, dreigen met ernstige zaken of fysiek straffen. Een voorrecht intrekken, de tiener negeren of een taak als straf geven, behoren eerder wel tot de verschillende mogelijkheden. Een *andere optie is de jongere de natuurlijke gevolgen van zijn gedrag te laten dragen*. Zo kan een tiener, die bij het uithalen van kattenkwaad een fiets van een vriend beschadigd heeft,

verplicht worden om deze te herstellen of in te staan voor de kosten hiervan.

Bij het opvoeden van tieners is ondersteunen het sleutelbegrip. Door uw tiener te ondersteunen krijgt deze meer zelfvertrouwen en vertrouwen in de omgeving. Deze *ondersteuning kan u bieden door een goede luisterhouding* aan te nemen en tijd te nemen om uw tiener te beluisteren (indien hij/zij dit wenst). Actief luisteren houdt in dat na het beluisteren van de problematiek de boodschap of signalen van de jongere in eigen woorden tracht weer te geven. Binnen dit kader is het belangrijk om de jongere positief te stimuleren en regelmatig complimentjes te geven.

De weg naar zelfstandigheid en eigen identiteit is lang en maakt vele omwegen, maar het is een proces waar iedereen door moet. Vele jongeren met autisme missen de hierbij horende periode van experimenteren en mislukken. Ze zijn vaak enkel bezig met te overleven in de maatschappij met zijn verschillende milieus (= school, gezin, vrije tijd, buurt,...). Daarom is ondersteunen en begrip hebben essentieel.

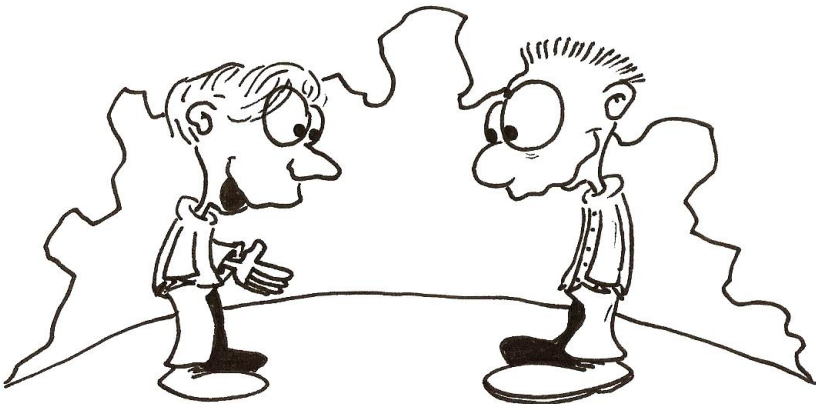
Vrienden

In de puberteit nemen tieners steeds *meer afstand van hun ouders en worden vrienden en leeftijdsgenoten steeds belangrijker* in hun leven. Dit omdat vrienden *emotionele steun* bieden. Vaak delen ze zeer vertrouwde zaken met elkaar. Het is niet noodzakelijk om een grote vriendengroep te hebben. Eén zeer goeie vriend is soms veel meer waard dan zeer veel verschillende vrienden. Sommige tieners daarentegen hebben weinig behoefte aan vrienden.

▪ Het begrip vrienden

Tieners met *autisme kunnen het moeilijk hebben met het begrip "vrienden"*. Ze bestempelen personen als vriend die eigenlijk geen vrienden zijn. Het kan daarom interessant zijn om uw tiener enkele tips te geven over wat "vriend zijn" eigenlijk wil zeggen: *Een vriend:*

- Zegt aardige dingen tegen jou.
- Heeft interesse in jou.
- Houdt zich aan de afspraken die je maakt.
- Staat klaar voor jou.
- Vindt het leuk om bij jou te zijn.
- Neemt uit zichzelf contact met jou.



Het is natuurlijk ook belangrijk om het wederzijds aspect in de vriendschap te benadrukken. Een tiener dient dus na te gaan of hij/zij wel voldoet aan de hiervoor opgesomde kenmerken.

Sommige tieners met autisme hebben het *moeilijk om vrienden te maken*. Dit heeft *verschillende oorzaken*. Ze hebben meer oppervlakkige contacten en relaties of hebben moeite om sociale contacten aan te gaan. Hier kan uit voortvloeien dat ze het moeilijk hebben om gesprekken aan te gaan en te onderhouden. Het voeren van deze gesprekken wordt bemoeilijkt door het feit dat leerlingen met autisme moeite hebben met empathie en het interpreteren van gezichtsuitdrukkingen. Andere tieners met autisme moeten dan weer zoveel energie in andere zaken (zoals school) steken, dat ze eigenlijk geen energie meer hebben om sociale relaties aan te gaan.

Sommige zien hulpverleners of volwassenen die hen begeleiden als een vriend. Wat ook niet strookt met de realiteit, maar wat wel voor problemen kan zorgen als bijvoorbeeld de hulpverlening wordt stopgezet.

Dit wil niet zeggen dat mensen met autisme geen vrienden kunnen hebben in tegendeel.

▪ **Het belang van vrienden**

Vriendengroepen zijn van belang in het leven van een jongere. Vanuit een vriendengroep verkent de jongere zijn eigen sekse. Via de *boezemvrienden oefent men het aangaan van relaties* wat de jongere later ook kan gebruiken in zijn partnerrelatie. Vanaf de leeftijd van 15 jaar zoekt men steeds meer toenadering tot de andere seksegroep. De vrienden helpen de jongere in contact te komen met de andere sekse op een veilige manier. Ze *stimuleren de onzekere personen van de groep in hun contacten met anderen*. Deze contacten zijn niet een zoeken naar een seksuele partner, maar een kennismaking met het andere geslacht om samen te praten, plezier te maken.

Het is ook mogelijk dat u opmerkt dat uw zoon of dochter in groep zich zeer stereotiep (bijvoorbeeld: meisjes worden echte giechelmeiden, jongens worden plots enorm stoere kerels) gedraagt. Dit om zich te profileren naar de andere sekse toe. Het is een manier om aandacht te trekken. Meestal is dit van voorbijgaande aard.

Een andere mogelijkheid is dat uw zoon of dochter *wel vrienden heeft, maar niet de "juiste"*. Dit komt vaker voor bij jongeren die een zeer beperkte vriendenkring hebben en daardoor een grotere afhankelijkheid hebben van deze groep. *De vriendenkring verruimen en nieuwe contacten hebben, kan hier een oplossing zijn.* Dit kan men doen door de jongere te *laten deelnemen aan sociale activiteiten* die binnen zijn of haar interesseveld liggen, bijvoorbeeld muzieklessen, sporten (misschien beter geen teamsport), academie,...

Let wel, er is een *verschil tussen "slechte" vrienden en "ongewenste" vrienden*. Ongewenste vrienden zijn deze waar u als ouder niet mee akkoord bent, maar die eigenlijk geen negatieve invloed hebben op uw zoon of dochter. Het zijn mensen die niet zoals uw vrienden zijn, maar geen kwaad in zich hebben. Slechte vrienden daarentegen hebben een negatieve invloed op uw tiener. Ze zetten bijvoorbeeld aan tot wangedrag en delinquentie. Indien uw tiener *slechte vrienden heeft, verbied dan het contact niet, maar tracht via argumentatie aan te geven waarom u zich zorgen maakt* om de vrienden waarmee uw tiener optrekt.

Tot slot is het mogelijk dat u verneemt dat uw zoon of dochter op school beter functioneert tussen zijn of haar vrienden terwijl de situatie thuis onleefbaar is. Dit is een pijnlijke situatie die wel vaker voorkomt. Als de jongere een jongvolwassene is geworden, verloopt het contact met het gezin meestal terug goed. Hou in de mate van het mogelijke dus steeds de deur open, zodat men zich thuis steeds welkom voelt.

- **Bizar sociaal gedrag**

Zoals hierboven al beschreven hebben jongeren soms moeite met sociale contacten. Zo kan men een speciale interesse of fascinatie hebben voor het oproepen van sterke reacties bij anderen. Jongeren met autisme hebben meer moeite om emoties in te schatten en kunnen zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen. Door deze problematiek is het voor hen moeilijk om in te schatten wanneer iemand boos is.

Indien men dit niet kan, zijn kwade mensen wel grappig in hun gedrag, mimiek en emotie. Het kan zijn dat de jongere dus met opzet kwade reacties uitlokt, zich niet bewust van de emoties en gevolgen die dit heeft. Voor hen is het gewoon grappig en het geeft hen dus enige voorspelbaarheid.

De jongere op een rustige manier confronteren met de situatie en helpen deze juist te interpreteren kan dit gedrag al voor een stuk vermijden.

Liefde en relaties

Verliefd zijn of van iemand anders houden is een mooi maar ook moeilijk gegeven. Men krijgt er kriebels van in de buik die aangewakkerd worden door de hormonen. Hierdoor ziet men voornamelijk de positieve kanten van een persoon.

Jongeren hebben soms *bijzondere beelden van hoe een relatie dient te verlopen*. Zo willen sommige tieners enkel relaties zoals op TV. Of worden ze verliefd op de persoon zijn uiterlijke kenmerken, maar kijken ze niet naar de persoonlijkheid. Dit is heel gewoon en iedereen heeft hier oefening in nodig. Het kan dat uw zoon of dochter een partner kiest



waar u weerstand voor heeft of die sterk afwijkt van het familiale ideaal. Dit kan een manier zijn van de tiener om duidelijk te maken dat ze meer ruimte willen. Ze willen zich afzetten tegen u als ouder, wat een onderdeel is van de identiteitsontwikkeling. Een mooi voorbeeld hiervan is het brave schoolmeisje dat op een dag thuis komt in het gezelschap van een punker.

Bij jongeren met autisme is, het hebben van een relatie, meestal net iets complexer. Ze voelen zich aangetrokken tot andere tieners en hebben een verlangen naar een partner. Al is er ook een zekere angst voor afwijzing, wat voor hen een drempel kan vormen om een relatie aan te gaan.

Het omgaan met en begrijpen van elkaar is niet altijd even eenvoudig voor jongeren met autisme. Het kan zijn dat partners twee verschillende werelden zien of zaken totaal anders ervaren. Mensen met autisme kijken erg vanuit zichzelf omdat dit hen houvast biedt. Dit wil niet zeggen dat ze egocentrisch zijn, het hangt gewoon samen met hun problematiek. *Het makkelijkste, in deze situatie, is dat de partners dit tegen elkaar kunnen uitspreken.* Het steeds compromissen moeten sluiten kan voor hen een drempel zijn in het aangaan van relaties.

Een andere mogelijkheid is dat de jongere met autisme zichzelf zodanig wil aanpassen om toch maar te passen binnen een vriendenkring of een relatie, zodat ze zichzelf volledig uitwissen. Ze proberen als het ware een andere persoon te worden en zich te kleden en te gedragen als een bepaald rolmodel om op die wijze te voldoen aan de verwachting van de ander. Ze gaan als het ware over in de gewenste identiteit. Dit komt hun identiteitsontwikkeling niet ten goede.

Soms weten ze niet echt hoe ze contact moeten zoeken en kan het zijn dat ze zich ongepast gedragen. De verliefdheid kan zich op een bizarre wijze uiten. Een voorbeeld hiervan is dat een jongen op een, voor hem onbekende, zeer knappe vrouw afstapt en vraagt: "Hé schatteke wil jij een relatie met mij?" Oefening en reflectie kunnen hier een grote steun zijn voor de jongere.

Liefde kent hoge toppen en diepe dalen. Als de verliefdheid over is, brengt dit heel wat emoties met zich mee! Men kan behoorlijk verdrietig zijn en de vorige partner enorm gaan idealiseren. Je tiener troosten in deze situatie is zeker en vast niet eenvoudig. Het kan van belang zijn te benadrukken dat het niemand zijn schuld is. Soms past men gewoon niet bij elkaar en is een duidelijke oorzaak of reden niet te vinden. *Liefdesverdriet heeft tijd nodig. Het is een onderdeel van het noodzakelijk proces om tot een jongvolwassene te kunnen uitgroeien.*

Een laatste topic die we kort willen aanhalen is *homoseksualiteit*. Wij wensen ten stelligste te duiden dat dit gegeven heel wat emoties bij u als ouder te weeg kan brengen, hier hebben wij alle begrip voor. Al wensen wij te benadrukken dat u hierom uw zoon of dochter *niet mag veroordelen noch uitsluiten*. Homoseksualiteit is een natuurlijk gegeven en zeker en vast geen ziekte. Het zijn menselijke gevoelens van alle tijden en culturen. Seksuele oriëntatie ontstaat uit een complexe mix van verschillende factoren zoals biologische, psychologische en culturele. Er bestaat dus niet echt één oorzaak.

Voor de tiener die tot de ontdekking komt dat hij of zij homoseksueel, lesbisch of biseksueel is, is de situatie niet eenvoudig. Vaak is men al een hele tijd aan het twijfelen over zijn of haar gevoelens en is het al een grote stap voor hen om een coming-out te doen. Indien men op dat moment volledig afgebroken wordt, krijgt het zelfbeeld een enorme deuk en wordt de vertwijfeling nog sterker. *Voor jongeren met autisme speelt hier nog het aspect dat ze naast hun autisme ook afwijken op vlak van seksuele voorkeur. Dit maakt voor hen de situatie op emotioneel vlak extra zwaar. Het is van belang dat u als ouder hierin het nodige begrip toont.*

Liefde en relaties zijn een moeilijk onderwerp waar men als ouder een zekere afstand van moet nemen. Al dient men indien het noodzakelijk is ook weer een vangnet te zijn voor de soms hoog oplopende emoties.

Seksualiteit

Seksualiteit brengt heel wat *onzekerheden* met zich mee voor de jongere. Men kan zich de *vraag stellen of men wel voldoet aan bepaalde schoonheidseisen en hoe deze invloed hebben op hun relaties.*

Als ouder heeft men de taak om van op een *afstand de jongere te ondersteunen in zijn zoektocht naar relaties en seksualiteit.* Zie seksualiteit nooit los van de algemene emotionele ontwikkeling. Luister naar de ervaringen van de jongere indien deze hierover met u in gesprek gaat. Maak in dit gesprek geen gebruik van gemakkelijke slogans en stel hierin duidelijke grenzen. Spreek hierbij vanuit uw eigen angsten en onzekerheden die u had als tiener. Het is natuurlijk niet de bedoeling om uw eigen seksleven te beschrijven, maar dit *gespreksonderwerp mag ook geen taboe zijn.*

In het gesprek met de jongeren mag in de verf gezet worden, *dat seks niet moet binnen een verkering/relatie.* Het kan en mag enkel als beide partijen dit wensen, dus seks kan geen middel zijn om iemand een plezier te doen. Het is dus niet zo dat uw zoon of dochter direct seks zal hebben binnen een relatie. Meestal begint dit zeer onschuldig met knuffelen en zoekt het koppel daar zijn eigen weg in.

Wel is *voorlichting noodzakelijk*, samen met het aanbieden van voorbehoedsmiddelen. U hoeft geen angst te hebben om hierover te praten. Voorlichting leidt niet tot fixatie op seksueel gedrag.

De belangrijkste aspecten die in deze voorlichting aan bod dienen te komen zijn lichamelijke ontwikkeling, hygiëne, relatievormen en seksuele geaardheid, seksuele contacten en de daarbij horende uitleg omtrent voorbehoedsmiddelen en het belang er van. Al deze aspecten dienen best stapsgewijs aangebracht te worden, met de nodige structuur. Ook vanuit de lessen krijgen de jongeren hun eerst basis van seksuele voorlichting. Het is mogelijk dat uw tiener hierover thuis vragen stelt. Beantwoord deze eerlijk

zonder gebruik te maken van vage of onduidelijke begrippen of dubbelzinnig taalgebruik, concreet taalgebruik geeft hen het meest duidelijkheid.

Verder blijkt dat sommige *jongeren met autisme bepaald gedrag als seksueel opvatten terwijl dit niet zo is*. Een voorbeeld hiervan kan zijn " dat het door de haren strijken als een seksuele handeling wordt gezien". Vaak hebben deze jongeren bepaalde zintuigen die sterker ontwikkeld zijn, bijvoorbeeld de reukzin. Waardoor zij andere seksuele gevoeligheden of ervaringen hebben.

Hiernaast *hebben jongeren met autisme soms problemen met het begrip van sociale regels*. Het is daarom van belang duidelijke grenzen te stellen betreffend seksueel gepast gedrag. Waar er over deze onderwerpen mag gesproken worden, want het is een onderwerp dat vele gevoeligheden met zich meebrengt. Wanneer men seksuele opwindning mag uiten of wanneer men deze dient te verbergen.

Seksualiteit is voor ouders (maar ook voor leerkrachten) geen gemakkelijk onderwerp om over te praten met tieners. Toch mogen wij dit onderwerp niet onbesproken laten en dienen we zowel op school als thuis hieromtrent de nodige informatie te verstrekken.

Drugs en alcohol

Een ander heikel onderwerp, waar vele ouders van tieners zich zorgen om maken is het gebruik van alcohol, roken en drugs. Misschien is dit onderwerp nu nog niet aan de orde, maar vroeg of laat komt uw tiener hier mee in aanraking.



Wij zouden u een hele uiteenzetting kunnen geven over de verschillende drugs die bestaan en het effect ervan, maar dit zou ons misschien te ver leiden. Samengevat kunnen we stellen dat *drugs de hersenen prikkelen en geestelijke en lichamelijke effecten veroorzaken.* Het

eenmalig gebruiken van drugs leidt niet direct tot verslaving. Men dient wel *aandachtig te zijn voor mogelijke signalen dat uw kind drugs zou gebruiken.* Een verslaving treedt meestal ongemerkt in. Let wel: verslaving gaat niet enkel over soft en harddrugs, *ook alcohol werkt verslavend.* Alcohol verdooft de hersenen en neemt de remmingen weg. Gezien het feit dat alcohol inwerkt op de hersenen is het zeer schadelijk voor de jonge hersenen die nog in ontwikkeling zijn.

Er zijn verschillende redenen waarom jongeren drugs of overmatig veel alcohol gebruiken. Dit kan zijn om er bij te horen of stoer te doen. Een andere reden is dat men zich verveelt of dat het tot spanningsreductie/ minder stress leidt.

Vele jongeren stellen experimenteel gedrag, maar daar blijft het dan bij, anderen gaan dan weer te ver. Op dat moment is het belangrijk om hulp te vragen.

Als ouder kunt u ook zelf enkele dingen doen om het drugs- en alcoholgebruik te beperken of te vermijden. Hou steeds in uw achterhoofd dat u als ouder hierin een voorbeeldfunctie heeft en drink bijvoorbeeld met mate. *Tieners nemen nu eenmaal de ouders vaak als referentiesysteem om zich aan te spiegelen of zich tegen af te zetten. Leer uw kind "nee" te zeggen en zelf beslissingen te nemen.* Stel duidelijke grenzen en maak afspraken. Geef aan wat u aanvaardbaar vindt en wat niet. Bijvoorbeeld uw zoon/dochter mag naar een feestje gaan, maar hij of zij mag geen alcohol drinken. Informeer uzelf voldoende over alle mogelijke drugs. Meer informatie over deze thematiek kunt u vinden op www.druglijn.be .

Vrije tijd

Vrije tijd is een heikel punt bij jongeren met autisme. Ze kunnen *deze tijd moeilijk zinvol invullen en het gevaar bestaat dat ze zich verliezen in één activiteit*. Bijvoorbeeld een hele middag computerspelletjes spelen of tv kijken. Een pasklare oplossing kunnen we hiervoor niet bieden. Het kan wel als *ondersteunend ervaren worden om een schema op te stellen waarmee de vrije tijd op voorhand wordt ingevuld*. In het begin stelt u dit schema samen met uw zoon of dochter op. Op termijn kunt u uw zoon of dochter dit schema zelf laten opstellen, waarna u het kort controleert en met uw tiener bespreekt. Uiteindelijk bestaat de mogelijkheid, door het veelvuldig oefenen van het opstellen van deze schema's dat men dit zelfstandig kan. Let er in deze schema's op dat er de activiteiten divers zijn, maar ook tot het interesseveld van uw zoon of dochter behoren. Heb er aandacht voor dat er in het schema plaats is voor sociale contacten.

Het onderstaande schema kan een voorbeeld zijn van een vrijetijdsschema op een **woensdag namiddag**:

13.00u -14.00u Huiswerk maken.
14.00u -14.45u Konijnenhok uitkuisen
14.45u -16.00u Computerspel spelen
16.00u -16.30u Vier-uurtje
16.30u -17.00u Oefenen voor gitaarles.
17.00u -17.30u Herhalen van de lessen.
17.30u -18.00u Klaarzetten van tafel voor avondmaal
18.00u -18.30u avondeten
18.30u -19.00u klaarmaken voor muziekles.
19.00u -20.00u muziekles
20.00u -20.30u douchen

...

Dit schema is slechts een voorbeeld. Bij vele jongeren zal het zelfs niet zo concreet moeten zijn. Men kan dan gewoon een lijst opstellen van taken en activiteiten die elkaar opvolgen. Dit hangt natuurlijk af van waar uw zoon of dochter nood aan heeft.

Tot slot wensen wij u als tip mee te geven dat een tiener nood heeft aan voldoende vrije tijd en privacy. Deze dient de tiener zelfstandig te leren invullen.



Tips

In dit stukje wensen wij als overzicht kort alle tips met betrekking tot puberteit op een rijtje te zetten.

- Sta steeds open voor een gesprek met uw zoon of dochter. Wees een luisterend oor waar uw kind met zijn of haar problemen terecht kan. Geef steeds vanuit uw eigen beleving aan wat u er van vindt, maar ga niet beoordelend of veroordelend te werk.
- Vertel over je eigen puberteit, hoe u die ervaren hebt, welke gevoelens u had.
- Bied uw puber structuur aan. Voorzie de nodige schema's voor vrije tijd of persoonlijke hygiëne of andere zaken waar u merkt dat extra structuur en begeleiding noodzakelijk zijn.
- Bij het aanleren van nieuwe vaardigheden: ga stapsgewijs te werk met genoeg aandacht voor de details. Vergeet geen stap en zorg voor voldoende oefening.
- Zet regelmatig de sterktes van uw tiener in de verf. Geef veel positieve bevestiging. Dit komt het zelfbeeld ten goede.
- Belonen heeft het sterkste effect en zal zorgen dat een bepaald gedrag meer gesteld wordt. Benadruk wat positief is.
- Straffen doet ongewenst gedrag afnemen. Dit kan door een voorrecht in te trekken, een taak/straf te krijgen of iets te moeten doen om het terug goed te maken.
- Laat de jongere met autisme deelnemen aan verschillende activiteiten om zo zijn sociale contacten te vergroten en een uitgebreidere vriendenkring te hebben.

- Duid aan uw zoon of dochter bij een misverstand sociale situaties, zodanig dat zij die beter leren interpreteren.
- Bied de jongere van op een afstand de nodige ondersteuning, maar ook vrijheid in het aangaan van relaties.
- Laat seksualiteit en voorbehoedsmiddelen geen taboe-onderwerp zijn.
- Zoek bij aanhoudende problemen hulp.
- Leer u kind nee te zeggen en zelf beslissingen te nemen (bv inzake drugs).

Slot

Ouder zijn is niet gemakkelijk. Je moet er altijd zijn, maar je mag je niet (be)moeien. Je dient constant op een koord te dansen rond afstand en nabijheid, loslaten en beschermen. Dit is een hele opgave en vaak krijg je er maar weinig appreciatie voor terug.

Toen uw kind klein was, was u de "almachtige ouder" die het steeds bij het rechte eind had. Een tiener ziet hier de relativiteit van in. Nu wordt uw mening of gezag in twijfel getrokken of gaat men er regelrecht tegen in. De jongere leert zelf beslissingen te nemen. Uw tiener wil het ene moment onafhankelijk zijn, maar in het volgende moment blijkt al dat zij u oproepen om uw ouderrol te blijven opnemen. Soms zijn u en uw tiener beste vrienden, het andere moment lijken jullie wel water en vuur. Toch dient u steeds een veilige thuishaven te zijn voor uw kind, waar hij of zij steeds terecht kan met vragen.

Ouder zijn het is niet gemakkelijk, maar men krijgt er zoveel voor terug.

Interessante links en literatuur

▪ Links

<http://www.autismecentraal.com/public/index.asp>

<http://www.autismevlaanderen.be/>

<http://www.drugslijn.be/>

<http://www.sensoa.be/rsv/ouders.html>

▪ Literatuur

Adriaenssens, P. in "Van hieraf mag je gaan".

Adriaenssens, P. in "Praten met je tiener".

Henault, I. in "Asperger-syndroom & seksualiteit in adolescentie en volwassenheid"

Gerland, G. in "Autisme relaties en seksualiteit"

Peeters, T. in "Autisme vanaf de adolescentie"

Van Der Velde, C. in "Pubergids autisme: Een praktische handleiding"

Referenties

- Adriaenssens, P. (2000). *Van hieraf mag je gaan*. Tielt: Lannoo.
- Adriaenssens, P. (2006). *Praten met je tiener*. Tielt: Lannoo.
- Den Boon, T. en Geeraerts, D. (Red.) (2005). *van Dale Groot woordenboek van de Nederlandse Taal*. Antwerpen: van Dale.
- De Nijs, P.F.A, Verheij, F., Vlutters, J.L. en Gelderblom, I.L. (Red.) (2004). *Ontwikkeling langs de levenslijnen*. Apeldoorn: Garant.
- Gerland, G. (2006) *Autisme relaties en seksualiteit*. Antwerpen: Houtekiet.
- Henault, I. (2006) *Asperger-syndroom & seksualiteit in adolescentie en volwassenheid*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Paternotte, A. (1999) *Waarom doe je zo? Jongeren met leer en gedragsstoornissen in de puberteit*. Amsterdam: Balans.
- Peeters, T. (1987) *Autisme vanaf de adolescentie*. Nijmegen: Dekker en Van de Vegt.
- Van Der Velde, C. (2007) *Pubergids autisme: Een praktische handleiding*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Verkregen op 14 januari 2011 van www.druglijn.be .
- Wanneer is iemand homoseksueel?* Verkregen op 14 januari 2011 van <http://www.allesoverseks.be/cms/vragen/homoseksualiteit/wanneer-is-iemand-homoseksueel.aspx>