

# 'De woedeaanvallen van mijn zoon (17) maken me bang'

Door YARA HOOGLUGT  
19 min geleden in **MAMA**

**Als de zoon van VROUW-lezeres Simone een woedeaanval heeft, kan zij zich voor haar gevoel maar beter bergen. Ze is op sommige momenten bang voor hem en vraagt VROUW om advies.**

„Mijn zoon (17) jaagt me soms angst aan,” schrijft Simone. „Hij is een beer van een vent en als ik zeg dat hij een opstandige puber is, is dat nog zacht uitgedrukt. Hij maakt een stroeve fase van zijn leven door en zit vol woede en agressie. Ik denk dat de coronatijd hem ook bepaald geen goed heeft gedaan. Hij heeft een kort lontje, is rebels en komt in opstand tegen alles wat mijn man en ik hem aan het verstand proberen te brengen.”

„Helaas blijft het niet bij woordenwisselingen. Sinds kort heeft hij woedeaanvallen waar ik bang van word. Dan begint hij te schreeuwen, krijgt hij een woeste blik in zijn ogen en torent boven me uit. Het is heel bedreigend. Ik weet dat hij nooit écht geweld zal gebruiken, dat wil ik echt benadrukken, maar ik voel me regelmatig absoluut niet prettig in de nabijheid van mijn zoon en ben zelfs een beetje bang voor hem. Ik weet niet hoe ik hiermee om moet gaan. Gaat dit over? Is dit normaal gedrag? Moet ik me zorgen maken?”

## Triggers

„Woede is een secundaire emotie waar altijd een andere emotie aan ten grondslag ligt”, legt Marieke Ringrose uit, motivatiespecialist voor pubers en ouders. „Vaak zit er angst of verdriet achter al die boosheid, emoties die worden gevoed door bepaalde gedachtes. Daarom is het voor een ouder interessant om erachter te komen waar die gedachtes vandaan komen en waardoor ze worden getriggerd.”

De oorzaak van die gedachten kan op allerlei vlakken liggen, vervolgt Ringrose. „Een puber kan bijvoorbeeld het gevoel hebben niet veel waard te zijn en mensen teleur te stellen. Als jij als moeder dan uitroept: 'Heb je nou alwéér de vaatwasser niet uitgeruimd?', wordt hij/zij bevestigd in die onzekerheid.

De gedachte 'Zie je wel dat ik niks kan?!' triggert misschien een boze reactie. Het kan ook zijn dat er dingen zijn in het leven van je puber die heel anders lopen dan hij/zij had verwacht. Misschien wil hij/zij graag bij de groep horen en overal mee naartoe, maar wordt dat door jou voorkomen omdat jij hem/haar verplicht om tien uur 's avonds thuis te zijn.”

## **Nooit op de persoon gericht**

Het belangrijkste dat Ringrose met deze uitleg wil zeggen: woede komt altijd ergens vandaan en is nooit op de persoon – in dit geval de moeder – zelf gericht. „Je kunt niet boos zijn *op* de ander. Je bent vaak boos op een beeld dat jij hebt van jezelf, of een verwachting die je had die niet uitkomt, of een andere trigger of gedachte die emoties bij je oproept. Dat geldt ook voor een puber met woedeaanvallen: die beginnen bij hem of haar zelf, en het is dan ook aan je kind om vanbinnen iets te doen met die boosheid.”

**BEKIJK OOK:**

**'Het liefst wil ik wil de telefoon van mijn dochter (11) helemaal uitpluizen'**

## **Vragen stellen**

Daar kun je als ouder bij helpen door samen te kijken waar de boosheid vandaan komt. Ringrose benadrukt wel om die zoektocht niet midden in een woedeaanval te starten, maar om je puber op een rustig moment eens aan te spreken.

„Probeer positief en zonder oordeel te communiceren en vermijd de waarom-vraag. Pak het liever op een open, nieuwsgierige manier aan: wat leeft er in jouw hoofd? Wat vind je belangrijk in het leven? Zijn er dingen waar je tegenop ziet? Gaat er iets voor je gevoel mis? Waardoor ben je van streek?

Maak je puber duidelijk dat je ziet dat er situaties zijn die heftige emoties bij hem oproepen, en dat jij heel goed weet dat hij/zij daar waarschijnlijk een goede reden voor heeft. Je kind wil gehoord worden en als jij overbrengt dat je wilt begrijpen waar zijn/haar boosheid vandaan komt, kun je hem/haar het beste helpen.”

## **Verdedigingsmechanisme**

„En als je je bedreigd of bang voelt tijdens een woedeaanval, bedenk dan dat woede voor een puber vaak een verdedigingsmechanisme is. Het dient een doel. Als je

kind letterlijk boven je uit kan torenen, geeft dat hem/haar een zeker gevoel van controle, juist als hij/zij het gevoel had dat te verliezen.

Het kan ook een manier zijn om aandacht te vragen. Negatieve aandacht is altijd beter dan geen aandacht en door boos te worden, wordt dat doel ook bereikt. Daarom helpt het dus ook zo om je kind te zien en te horen. Probeer je kind te begrijpen en neem hem/haar serieus.”