

# 'Mijn zoon (18) is uit huis, maar maakt een puinhoop van zijn leven'

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

**VROUW-lezeres Natasja worstelt met haar rol als moeder voor haar uitwonende zoon. In hoeverre moet ze hem nog opvoeden en controle houden? En hoe erg is het dat hij vooral zo veel mogelijk drinkt en blowt en zo min mogelijk studeert? Ze vraagt advies.**

„Hij blowt en drinkt regelmatig en grijpt corona aan om vooral zo min mogelijk te doen”, aldus Natasja.

© GETTY IMAGES/EYEEM

„Mijn zoon (18) woont niet meer thuis, maar hij is in mijn ogen een puinhoop van zijn leven aan het maken”, schrijft Natasja. „Hij blowt en drinkt regelmatig en grijpt corona aan om vooral zo min mogelijk te doen. Hij zit in het eerste jaar van zijn studie maar vindt het, door de crisis, gerechtvaardigd dat hij nu al vertraging oploopt. Studeren doet hij dus nauwelijks en het is vooral lang leve de lol. Kan/moet ik daar nog iets in doen? Wat is mijn rol nog in zijn opvoeding?”

## Bezorgde moeder

Marieke Ringrose, motivatiespecialist voor pubers en ouders, ziet in Natasja in eerste instantie vooral een bezorgde moeder die snel oordeelt. „Dat blijkt uit de 'puinhoop' die ze omschrijft. In hoeverre is dat daadwerkelijk een puinhoop, en hoe erg is die studievertraging terwijl hij net begonnen is?”

Ringrose ziet dat hier meer achter zit en raadt Natasja eerst aan om haar eigen zorgen in kaart te brengen. „Schrijf ze uit en ga dan eens doordenken. Wat is het ergste scenario? Wat kan er gebeuren? Probeer erachter te komen waar je zorgen vandaan komen, waardoor ze getriggerd worden en wat het met jou doet.”

## Worsteling

Pas dan kun je een goed en open gesprek aangaan met je kind, vindt Ringrose. „Dat moet namelijk zonder oordeel en vanuit oprechte nieuwsgierigheid naar zijn kant van het verhaal. Hoe ervaart hij zijn situatie? Vindt hij ook dat er een probleem is, of juist niet? Natasja is nu nog heel erg gericht op zijn gedrag en het resultaat daarvan, maar daar zit nog de hele gevoelswereld van haar zoon vóór. Het kan zijn dat hij worstelt met de coronacrisis, en dat blowen helpt om de situatie minder vervelend te maken. Het kan dus heel verhelderend zijn om te vragen wat er bij hem speelt.”

### BEKIJK OOK:

## 'Mijn ex stopt mijn zoon (18) geld toe, terwijl ik wil dat hij een bijbaan neemt'

„Erken zijn worsteling en zet daarbij je eigen zorgen op de tweede plaats. Als je namelijk blijft oordelen vanuit die zorgen, dreig je al snel uit contact te raken. Hij zal zich mogelijk steeds meer van je verwijderen en steeds minder met je delen, omdat hij weet hoe jij erover denkt. Als hij ergens mee worstelt, is het belangrijk hem te laten weten dat hij dat *mag* ervaren. Het is ook lastig!”

## Blijf zichtbaar

Het is wat Ringrose betreft dus zeker niet zo dat je je rol als opvoeder loslaat op het moment dat je kind uit huis gaat. „Sterker nog: je bent misschien nog wel belangrijker dan eerst. Jij blijft als moeder een veilige basis om op terug te vallen. Als het misgaat, heeft hij zijn moeder nodig. Blijf dus aanwezig en zichtbaar, bied een veilige haven en een luisterend oor. Het kwartje zal misschien nu nog niet vallen, maar over een jaar klopt hij wellicht wèl bij je aan en dan moet je er zijn.”

## Zelf doen

„Het lijkt nu misschien alsof je kind niets van je aanneemt, maar hij hoort je wel degelijk. Met wat je nu zegt, plant je zaadjes voor later. En realiseer je ook: tieners leren verstandige keuzes te maken door soms ook verkeerde keuzes te maken. En ja, dan lopen ze soms tegen een muur op, maar daar leren ze van. Het is logisch dat je ze als ouder wilt beschermen, maar zorg er ook voor dat je kinderen het vertrouwen geeft om het *zelf* te doen. Je neus stoten is juist heel waardevol.”