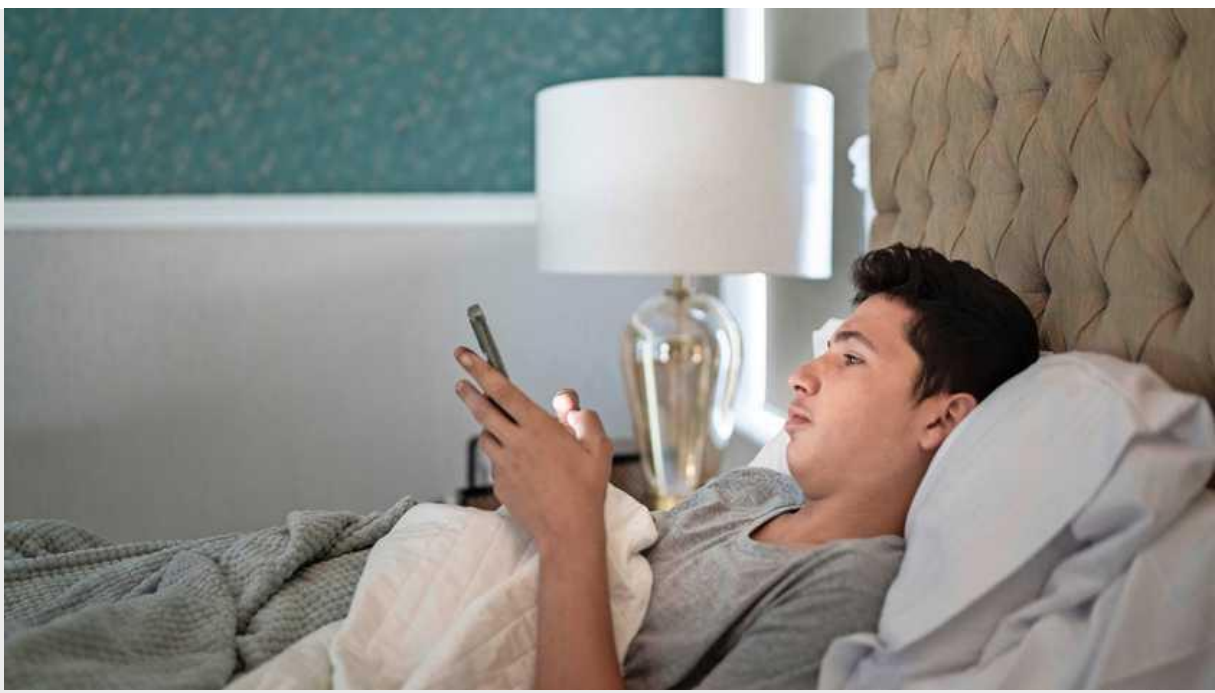


'Mijn zoon (20) weet niet wat hij wil studeren en ligt alleen maar in zijn bed'

Door YARA HOOGLUGT

Updated 27 min geleden 46 min geleden in [MAMA](#)

De zoon (20) van Faizah weet niet wat hij wil. Of althans, Faizah denkt dat hij dat niet weet. Hij ligt in elk geval wel erg vaak in zijn bed voor iemand die een duidelijk doel voor ogen heeft, vindt ze. Wat te doen?



Hoe vindt de zoon van Faizah een doel? Niet door alleen in bed te blijven liggen...

© GETTY IMAGES

„Mijn zoon van 20 heeft na zijn tussenjaar nog steeds geen idee wat te gaan studeren”, schrijft Faizah. „Ik ben er klaar mee. Hij heeft een baantje waarmee hij duizend euro verdient en ligt vooral in zijn nest. Hoe motiveer ik hem om wat meer uit zijn leven te halen?”

Doelen behalen

Marieke Ringrose, motivatie-expert voor pubers, legt uit dat een tussenjaar ontzettend nuttig kan zijn voor de persoonlijke ontwikkeling. „Als je maar een plan hebt. Als je in zo’n tussenjaar alleen maar hebt gewerkt, kan ik me voorstellen dat de stap naar een studie heel groot kan zijn. Als hij specifieke doelen had in zijn tussenjaar, zoals het behalen van zijn rijbewijs of het maken van een reis, is de stap naar een volgend doel minder groot. Vaak zie je dat het dan voor jongeren makkelijker is om de draad van een studie weer op te pakken.”

Gevoelens moeder

Om haar zoon zo goed mogelijk te kunnen helpen, moet Faizah eerst zichzelf een aantal vragen stellen, vindt Ringrose. „Waar ben je precies klaar mee? Het is heel belangrijk om zelf als moeder in kaart te brengen waar je je precies aan stoort of waar je je zorgen om maakt. Stoor je je eraan dat hij veel in zijn bed ligt en meeprofitteert in het huishouden terwijl jij ondertussen heel hard werkt? Maak je je zorgen om zijn toekomst? Sta stil bij je eigen gevoelens en probeer na te denken over een situatie waarin het wél goed genoeg is voor jou.”

BEKIJK OOK:

'Mijn zoon wordt 17 en eist dat er alcohol wordt geschonken op zijn feestje'

Wat wil hij?

„Daarna komt pas het gedrag van je zoon. Wat zijn zijn gevoelens? Wat maakt hem blij? Wat wil hij zélf graag met zijn leven en wat is ervoor nodig om de situatie vlot te trekken?” Het is niet per se zo dat de waarheid van Faizah ook die van haar zoon is, legt Ringrose uit. „Wie weet is hij juist heel tevreden met zijn werk en wil hij nog niet per se aan een studie beginnen. Misschien voelt hij zich er juist heel goed bij om 's avonds in zijn slaapkamer door te brengen. Probeer te achterhalen wat zijn beweegredenen zijn.”

Angst

„Vaak is het ook zo dat er een angst schuilt achter het uitstelgedrag. Misschien is hij bang de verkeerde studie te kiezen, dus kiest hij maar helemaal niet. Veel docenten en ouders blijven er vaak op hameren dat het zo'n belangrijke keuze is, waardoor de druk heel hoog wordt opgevoerd. Je kunt je afvragen hoe belangrijk die keuze is, want je kunt altijd nog stoppen. Probeer het onderwerp dus wat luchtiger te maken voor hem en bied aan hem te helpen als hij daar behoefte aan heeft. Vraag waar hij baat bij zou hebben, misschien helpt het al als jullie een uurtje samen naar studies kijken op het internet?”

Zelfvertrouwen

„Het kan ook zo zijn dat zijn zelfvertrouwen is aangetast door zijn situatie. Ik vind het al heel positief dat hij werkt en al een behoorlijk bedrag verdient. Maar het kan ook steken dat leeftijdsgenoten wel een studie hebben gevonden, terwijl hij nog geen idee heeft. Maak dat bespreekbaar en benadruk dat het echt geen perfecte keuze hoeft te zijn. Ik vraag jongeren in mijn praktijk weleens: 'Stel je staat voor een schap met ijs en je moet de lekkerste smaak uitkiezen, hoe weet je dan welke de lekkerste is?'. Dan antwoorden ze natuurlijk dat ze dat nooit van tevoren kunnen weten. Dat klopt! Je moet namelijk ergens beginnen met proeven. Zo geldt dat ook hier. Soms moet je iets doen voordat je weet of het bij je past.