

Corine Zonnenberg | Jonathan Pellegrom

# [P]UBERGESCHIKT

Hoe jij als ouder  
**übergeschikt** bent om  
invloed te hebben op **je puber**

**YOUTH**  
FOR CHRIST



Corine Zonnenberg | Jonathan Pellegrom

# [P]UBERGESCHIKT

Hoe jij als ouder  
**übergeschikt** bent om  
invloed te hebben op **je puber**

---

Een uitgave van Youth for Christ Nederland

# Voor alle puberouders:

besef dat wie jij bént voldoende is.

© 2021, uitgave Youth for Christ Nederland  
1e druk, maart 2021  
ISBN 978 90 9034458 4  
NUR 854

Auteurs: Corine Zonnenberg, Jonathan Pellegrom  
Redactie: Christine Corstanje  
Vormgeving omslag en binnenwerk: idd.nu  
Fotografie: Ditta van Gent



# **[ ] INHOUD**

**Inleiding 6**

---

- 1. Puber-geschied 8**
- 2. De nieuwe wereld van ouders en pubers 20**
- 3. Übergeschied door jouw voorbeeld 36**
- 4. Übergeschied door jouw relaties 50**
- 5. Übergelovig in gesprek 68**
- 6. Het open einde 88**

---

**Auteurs 92**

**Noten 94**

**Dankwoord 96**

# LIEVE HELP,

HEBBEN WE  
ALWEER EEN  
BOEK OVER...

...opvoeding nodig? Nee, zeker niet! Die boeken zijn er al voldoende. Dit is geen boek over de 7 stappen naar een succesvolle opvoeding. Wij zijn geen pedagogen, opvoedingsdeskundigen of psychologen. Dit is een boek over hoe je als ouders invloed hebt op jongeren, waarin we je meenemen in onze ervaringen als professionele jongerenwerkers van Youth for Christ.

Al ruim 75 jaar ontmoet Youth for Christ jongeren op straat, in de kerk, op festivals, op schoolpleinen en in jongerencentra. We geloven dat elke jongere de kans verdient om Jezus te leren kennen. We worden geraakt door de problemen waar veel jongeren mee worstelen. We houden van hun openheid en onbevangenheid. We zoeken daarom jongeren op, geven hoop en helpen hen groeien.

**Wij zijn Jonathan en Corine. Allebei investeren we al meer dan 10 jaar in jongeren. Jonathan begon 12 jaar geleden op straat in Rotterdam en werkt daar nu als teamleider van Youth for Christ Rotterdam. In de tussentijd heeft hij twee boeken geschreven en gaat het hele land door als spreker en trainer. Corine begon 10 jaar geleden als jongerenwerker in de kerk en heeft ondertussen in verschillende kerken en op straat jongerenwerk gedaan. Nu is ze teamleider van het Trainings- en Toerustingsteam van Youth for Christ waarmee ze in het land jongerenwerkers toerust. Vanuit haar opleiding als theoloog spreekt ze overal in het land en heeft ze een boek uitgebracht.**

In ons dagelijkse contact met jongeren zien we keer op keer opnieuw de enorme kracht, onschatbare waarde en grote invloed van ouders.

Tegelijkertijd komen we veel ouders tegen die zoeken hoe ze deze positieve invloed op hun pubers kunnen gebruiken:

- *“Toen mijn kinderen klein waren, liep alles op rolletjes. Sinds ze pubers zijn, voelt het soms als een ‘ver van mijn bed show’. Het lijkt alsof ze in een andere wereld leven, waar ik veel dingen niet van begrijp.”*
- *“Het lijkt alsof ik maar weinig ‘echt’ contact kan krijgen met mijn pubers.”*
- *“Het lijkt alsof mijn puber niet meer geïnteresseerd is in geloof.”*
- *“Hoe kan ik de positieve invloed maken die ik voor ogen heb?”*

Misschien loop jij ook wel tegen deze uitdagingen aan. Als jongerenwerkers zijn we, net als jou als ouder, intensief betrokken op het leven van jongeren. Ook wij lopen tegen deze vragen aan en hebben gezocht naar antwoorden. Daarom bieden we je dit boek aan. Niet als pedagogisch stappenplan, maar als een avontuur om te ontdekken hoeveel invloed jij nú al hebt en hoe je die kunt vergroten. Ons gebed is dat je door dit boek zult ontdekken hoe übergeschikt jij als ouder bent om invloed te hebben op jouw puber! Want in alle jaren van ons jongerenwerk hebben wij dat keer op keer gezien. In dit boek nemen we je mee in indrukwekkende verhalen vanuit ons dagelijkse jongerenwerk, de nieuwste wetenschappelijke inzichten en onze beste praktische tips.

In het volgende hoofdstuk nemen we je mee in onze zoektocht waarin wij dit ontdekten. Veel leesplezier!

Jonathan  
& Corine

1

# PUBER-



# GESCHIKT



“Waarom zou ik naar jou luisteren?”, **schreewt Rashid\*** terwijl hij mij (Jonathan) uitdagend aankijkt met uitgestoken kin en opgeheven hoofd. “Jij komt hier zomaar naar ons plein. Denk je dat je hier een beetje **de baas kan spelen?** Donder op!” Terwijl ik in zijn ogen die schitteren van agressie kijk, hoor ik de bevestigende geluiden van de andere jongeren. “Ja man, **we willen je hier niet.**”

Terwijl de wind een koude rilling door mij heen laat gaan, voel ik mijzelf als frisse, nieuwe jongerenwerker plotseling enorm verloren. Onzeker kijk ik om mij heen, op zoek naar een blik van steun of bemoediging in iemands ogen. Maar alle jongeren kijken mij agressief, ongeïnteresseerd of afstandelijk aan. In mijn hoofd draaien alle radertjes op volle toeren, op zoek naar een juiste reactie. Zou het helpen als ik hen vertel dat ik hier vrijwillig ben, omdat ik om hen geef? Dat ik speciaal, samen met mijn vrouw, hier in Rotterdam-west ben komen wonen omdat we echt iets willen betekenen in hun leven? Ik weet zeker dat als ze horen hoeveel ik voor hen opgegeven heb, ze niet zo ondankbaar zullen zijn. Of niet? Ik snap hen ergens wel. Ik ben in hun wijk waar ze hun hele leven al wonen. Ik voel een diepe zucht naar boven komen. Als ik heel eerlijk naar mijzelf kijk, weet ik gewoon niet wat de juiste reactie is.

Hoewel deze dialoog zich in een aantal milliseconden afspeelt in mijn hoofd, is de stilte die ik laat vallen na de uitspraken van de jongeren lang genoeg om een non-verbaal antwoord te geven op hun vraag. Een blik van trots en triomf vult de ogen van Rashid als hij beseft dat hij deze strijd

gewonnen heeft. Met een minachtend geluid en een boosaardige glimlach op hun gezicht draait de groep jongeren zich om. Ze lopend lachend weg terwijl ze nagenieten van hoe ze mij als nieuwe jongerenwerker hebben kunnen laten zien hoe de verhoudingen écht liggen.

Ik wéét waar deze jongeren mee moeten dealen. De meeste van hen groeien thuis op rond de armoedegrens. Teveel van hen hebben ouders die het óf weinig interesseert hoe het met hen gaat óf alle problemen oplossen met huiselijk geweld. Al te vaak heb ik jonge tieners tot 's avonds laat op straat zien rondlopen. Ze zijn 's ochtends de deur uitgestuurd met de boodschap dat ze pas 's avonds laat weer welkom zijn. De straat op, waar ze moeten overleven in de rauwe straatcultuur. Hoewel de jongeren zich neerzetten als één grote familie die zich gezamenlijk afzet tegen de maatschappij die in hun ogen 'tegen hen' is, betekent dit in de praktijk een constant gevoel van onveiligheid. Steeds opnieuw staat de vraag centraal wie fysiek of verbaal het sterkste is.

Ik sluit even mijn ogen terwijl ik stilsta bij het beeld hoe ik het allemaal zou willen zien. Ik zou zo graag verandering willen brengen in hun leven. Ik zie voor me hoe ik een plek van veiligheid en liefde ben in deze gebrokenheid. Ik zie mijzelf zitten midden op dit plein in diepe hart tot hart gesprekken. Ik zie hun lachende gezichten terwijl we als de beste vrienden optrekken. Ik zie hoe God hun hart aanraakt, en ze ontdekken dat er hoop is. Ik zie hen opbloeien terwijl ze groeien en veranderen in elk aspect van hun leven.

Maar als ik mijn ogen opendoe, overvalt de rauwe realiteit mij weer opnieuw. De realiteit waarin jongeren zich afstandelijk gedragen. Hun heftige monologen zodra we het over geloof hebben. Hun schijnbaar ongeïnteresseerde houding als we het hebben over de 'toffe' activiteiten die we voor hen bedacht hebben. De lege blik in de ogen van de jongeren die ondertussen al meerdere vaders langs hebben zien komen. De rauwe straatcultuur die ervoor zorgt dat ik altijd een sluimerend gevoel van onveiligheid ervaar in mijn achterhoofd.

Terwijl ik de sleutels uit mijn zak haal en de deur van ons pand openmaak, realiseer ik me: Ik weet heel goed wat ik wil. Ik wil een positieve invloed in hun leven maken. Maar als ik heel eerlijk ben, heb ik werkelijk geen flauw idee hoe ik dit moet aanpakken...

*\*Alle namen van jongeren zijn vanwege privacy aangepast.*

Het voelt als een lange tijd geleden sinds ik in 2009 begon als jongerenwerker vol idealen, grote ambities en iets te veel naïviteit. Onder al mijn inzet, harde werken en dromen zat één kernverlangen: ik wilde een positieve invloed in de levens van deze jongeren maken.

Ik begon mijn zoektocht, die aan het randje van een lichte obsessie lag, door alle boeken te lezen die ik kon vinden over investeren in jongeren. Ik zocht jongerenwerkers op die al jarenlang actief waren en volgde een post-bachelor in jongerenwerk. En langzaam begonnen de puzzelstukjes steeds meer op hun plek te vallen.

In mijn dagelijks werk met de jongeren op straat maakte ik alle klassieke fouten: ik was niet consequent en maakte uitzonderingen in een poging om aardig gevonden te worden. Op ongelukkig gekozen momenten probeerde ik diepzinnige levenslessen over te brengen, wat mij alleen maar glazige blikken opleverde. Vanuit een soort messiascomplex veronderstelde ik dat iedereen ontzettend blij met mijn hulp zou zijn, maar ik werd geconfronteerd met een substantiële hoeveelheid afwijzing, teleurstellingen en tegenslagen. Op het moment dat ik het gevoel had écht iets te bereiken, werd de deur vaak hard dichtgegooid vanuit hechtingsproblematiek of diepgeworteld wantrouwen.

Langzaam begon ik te ontdekken wat de juiste dingen waren om te





“Maar als ik mijn ogen opendoe, overvalt de **rauwe realiteit** mij weer opnieuw. De realiteit waarin jongeren zich **afstandelijk gedragen**. Hun heftige monologen zodra we het over geloof hebben. Hun schijnbaar ongeïnteresseerde houding...”

doen, om daarmee die positieve invloed te hebben die ik voor ogen had. En tot mijn verbazing was het antwoord veel simpeler dan ik had gedacht. Daarover lees je straks meer.

Het was tien jaar geleden. Ik (Corine) stap het kleine kamertje achter de keuken van onze kerk binnen. Het rumoer van een grote groep stemmen die over elkaar heen stuiten, overvalt mij als een golf zodra ik het kleine kamertje achter de keuken van onze kerk inloop. Terwijl ik de Bijbels en stiften op de tafel neerzet, luister ik naar flarden van de gesprekken om mij heen. De jongeren zijn energiek in gesprek over hoe het ging op school, de korfbal en hun ervaringen van het afgelopen weekend. Gesprekken over geloof, de Bijbel of God zijn ver te zoeken.

Opeens overvalt mij een gevoel van frustratie en hopeloosheid. Elke week opnieuw komen wij met hen samen. Vol enthousiasme had ik samen met mijn man besloten om mentor te worden van een groepje tieners en de komende jaren in hen te investeren. De droom was prachtig, maar de werkelijkheid soms iets ingewikkelder. Of nou ja... soms? Flink ingewikkelder!

Als ik kijk naar de jongeren, groeien de twijfels in mijn gedachtes steeds meer. "Zullen we ooit iets bereiken met hen?" Als ik met hen in gesprek wil gaan over geloof of de Bijbel, krijg ik alleen te horen hoe stom de kerk is. De Bijbels liggen alweer vergeten in een hoek, en het merendeel van onze energie moeten we steken in een poging om de orde te bewaren.

"Oké jongens, we gaan even een rondje wandelen. Dan kunnen jullie je energie kwijt!", roep ik naar de groep. Terwijl de jongeren half tegenspuiterend in beweging komen richting de deur, vormt zich een gebed in mijn achterhoofd: "God... ik weet het niet meer. Misschien kunt U het maar beter even zelf doen. Even een bliksemschicht vanuit de hemel

sturen ofzo? Iets dat ze merken dat U bestaat en we hier niet zomaar iedere week bij elkaar zitten?"

Een paar maanden later komt een antwoord uit onverwachtse hoek. Terwijl ik op een zaterdagochtend druk bezig ben in huis, gaat opeens de deurbel. Gehaast loop ik naar de voordeur en doe ik open. Voor de deur staat een moeder van één van onze tieners met een grote bos met bloemen. Ik kijk verbaasd en het valt even stil.

"Ik ehm, tsja. Ik wil je eigenlijk even bedanken", doorbreekt de moeder de stilte. "Bedanken?", reageer ik verbaasd. "Waarvoor dan?" Een dankbare blik vult de ogen van de moeder als ze mij antwoord geeft. "Voor wat je voor mijn tiener doet. Ik heb zo vaak het gevoel geen contact meer met hem te hebben. Het is zo lastig om te praten over geloven. Naar de kerk krijg ik hem amper mee. En nu gaat hij opeens iedere woensdagavond naar jullie. Hij wil geen keer overslaan en heeft het enorm naar z'n zin. Ik ben daar gewoon enorm dankbaar voor. Dus bedankt!" Ze duwt de bos bloemen in mijn handen en loopt weg.

Het is alweer zo'n tien jaar geleden, maar ik denk nog vaak terug aan deze bloemen. De bos heeft een tijd op de tafel van ons dijkhuisje gestaan. Hoewel de bloemen fysiek vergaan zijn, blijven ze voor altijd in mijn hart. Ze herinneren mij eraan dat hoewel je het gevoel kan hebben dat je weinig bereikt, er veel meer gebeurt dan je met je ogen kan zien.

De afgelopen tien jaar heb ik op verschillende plekken met jongeren mogen werken. In mijn eigen gemeente, als jongerenwerker verbonden aan een kerk en op straat met straatjongeren. Er zijn talloze momenten geweest dat de moedeloosheid mij overviel. In mijn dromen zag ik de jongeren massaal tot geloof komen en hun plek innemen in de kerk, maar de werkelijkheid was meestal veel weerbarstiger.

Ik worstelde mij door veel avonden heen en keek soms teleurgesteld om mij heen. Ik liet de jongeren bij mij over de vloer komen waarbij de chips en cola mij om de oren vlogen. Dan dacht ik net de meest perfecte avond te hebben voorbereid. Alles lag klaar. Bleek de groep flinke ruzie te hebben gehad en totaal geen zin om mee te draaien in mijn programma. Als ze dan weer vertrokken en ik de glazen stond af te wassen, vroeg ik mij af waarom ik dit toch werkelijk deed.

Maar wat heb ik ook prachtige dingen zien ontstaan. Jongeren die opeens voor mijn deur stonden en hun verhaal uitstortten. De lol als we een kampvuur maakten in de tuin. Gekke slagroomspellen en dan zomaar opeens een geloofsgesprek. Gods licht die plotseling zo hard ging schijnen in het leven van jongeren.

Ik moest veel leren en veel ontdekken in het werken met jongeren. Leren dat het bij jongeren wat anders werkt dan ik in mijn hoofd had. Dat de puberteit ook vooral een tijd is van zoeken en ontdekken en dat het oké is. En bovenal dat alles wat ik deed, veel meer impact had dan ik zelf soms dacht. Dat ik veel meer invloed had. Dat de dingen die ik deed, iets in beweging zette. Ook al zag ik het zelf soms niet.

### **Ben jij geschikt?**

Herken je dat gevoel? Je hebt misschien wel een aantal pubers thuis rondlopen, maar er lijkt soms een gapende kloof tussen jou en de tiener te zijn. Het lijkt alsof ze zich in een andere wereld bevinden met een andere cultuur. Je kan hun muziek, termen en sociale media soms niet bijbenen. Je puber heeft een grote mond. Hij wil niet meer luisteren. Hij slaat taalgebruik uit waar je oren van tuiten. Hij is zijn bed niet meer uit te krijgen, wil alleen nog maar achter een scherm. Je hebt het gevoel dat je elkaar niet meer begrijpt. En als het gaat over de geloofsopvoeding, lijkt je puber misschien wel verder weg te staan dan ooit. Je puber zucht als de Bijbel opengaat aan tafel. Hij brengt ineens in dat het toch onmogelijk moet zijn dat er een God bestaat en weigert om mee te gaan naar de kerk.

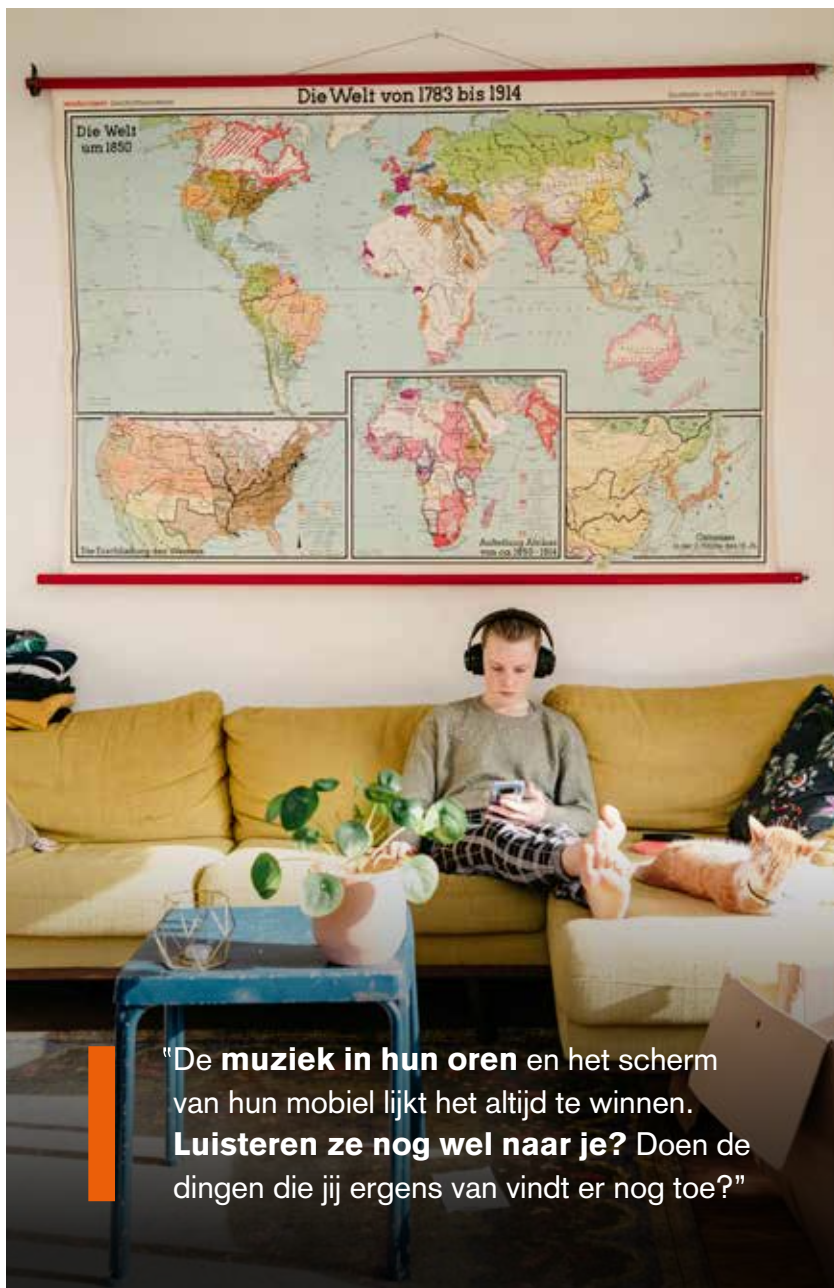
Je weet waarschijnlijk goed hoe je het zou willen zien. Je hoopt dat je puber verstandige keuzes maakt en opgroeit tot een verstandige volwassene. Je hoopt dat hij het geloof waar jij waarde aan hecht, ook omarmt in zijn leven. Dat hij bij alle problemen of *struggles* bij jou als ouder aanklopt en je wijze en verstandige adviezen opvolgt. Maar de dagelijkse realiteit ligt hier vaak ver vandaan.

Misschien probeer je steeds weer het gesprek aan te gaan met je pubers, maar lijken ze onbereikbaar. Misschien zou je zo graag met ze in gesprek gaan over de toekomst of keuzes uit hun leven, maar lijkt het wel alsof alleen hun vrienden daar nog invloed op hebben. En een goed gesprek voeren over het geloof? De muziek in hun oren en het scherm van hun mobiel lijkt het altijd te winnen. Luisteren ze nog wel naar je? Doen de dingen die jij ergens van vindt er nog toe?

Misschien herken je een aantal van deze vragen, of misschien wel heel veel. De grote vraag die achter deze vragen ligt is: hoe kan ik de invloed hebben die ik voor ogen heb? Ben ik überhaupt geschikt?

Vaak denken we dat we heel veel moeten doen om impact te maken. We twijfelen of pubers wel zitten te wachten op ons. We zijn in de veronderstelling dat ze niet meer willen praten over geloof. Het tegendeel is waar. Recent Brits onderzoek (2019) zette de drie belangrijkste beïnvloeders op een rij als het gaat om geloven. Bovenaan staan ouders, op de tweede plek vrienden en op de derde plaats leraren<sup>1</sup>.

In de afgelopen 75 jaar waarin we als Youth for Christ mochten investeren in de levens van tienduizenden jongeren, hebben we het keer op keer opnieuw gezien en ervaren: jij bent van invloed als ouder. Gewoon door wie je bent. Misschien komt er nu een sceptische frons op je gezicht. Want is het echt zo simpel om invloed te hebben? Maar voordat we je meenemen om te ontdekken hoe dit werkt, duiken we eerst iets dieper in de nieuwe wereld van jouw zoon of dochter.



“De **muziek in hun oren** en het scherm van hun mobiel lijkt het altijd te winnen. **Luisteren ze nog wel naar je?** Doen de dingen die jij ergens van vindt er nog toe?”

# REFLECT



- Herken je het gevoel dat je jezelf soms niet geschikt voelt?  
Wat doet dat met je?

.....

.....

.....

- Tegen welke dingen loop je aan met jouw puber?

.....

.....

.....

- Schrijf de na(a)m(en) op van jouw puber(s):

.....

.....

.....

- Neem ze mee in je achterhoofd tijdens het doornemen van de hoofdstukken. **Bid voor ze tijdens het lezen van dit boek.**

2

# DE NIEUWE WERELD VAN



## OUDERS EN PUBERS



“**H**et is hier geen hotel!” Met een verontwaardigde blik in zijn ogen kijkt mijn vader mij (Jonathan als puber) aan. “We zien je alleen met eten. Je slaapt hier en we doen je was, maar voor **de rest van de tijd ben je de hort op**. We willen dat je vaker thuis bent, en gewoon meegaat in het gezinsleven zoals dat hoort.” Met een ongeïnteresseerde blik en opgetrokken wenkbrauwen kijk ik terug in mijn vaders ogen, terwijl ik mijn best moet doen om een schamperend lachje te onderdrukken. Met een zucht reageer ik hoofdschuddend: “**Doe niet zo moeilijk joh**, ik ben hartstikke vaak thuis.”

---

Terwijl ik mijn sporttas over mijn schouder gooi, loop ik richting de deur. Ik mompel een algemeen woord van afscheid. “Ouders...”, zucht ik vanbinnen, terwijl ik met mijn ogen rol. De voordeur klapt met een net iets te harde dreun achter mij dicht, terwijl ik mijn vader gefrustreerd achterlaat. Net zoals elke andere avond de afgelopen weken. “Wat zou de wereld toch makkelijker zijn als ze het leven net zo goed zouden begrijpen als ik”, bedenk ik me...

Als ik nu jaren later terugdenk aan mijn puberale eigenschappen als jongere, kan ik er hard om lachen. Hoewel ik het idee had dat ik de enige was die nog begreep hoe de wereld in elkaar stak, begrijp ik nu

de worsteling die mijn ouders doormaakten. Van een kind werd ik een puber die tegen alles aanschopte. En hoewel het voor mij voelde als de normaalste zaak van de wereld, was dat voor hen een tegenovergestelde ervaring. Het voelde als een nieuw en onbekend hoofdstuk. Als een nieuwe wereld.

### De nieuwe wereld van pubers

De wereld van pubers is veranderd. De digitalisering heeft de al andere wereld van pubers nog verder weg gebracht. Terwijl jij en ik opgegroeid zijn in een wereld waarin we nog weten hoe het was om te leven zonder al deze technologie, groeien pubers op in een wereld waarin ze niet beter weten dan dat social media en internet essentiële onderdelen zijn van hun leven. Als grap wordt soms aan de piramide van Maslow bij de onderste primaire behoefte 'Wifi' toegevoegd. Maar dit omschrijft maar al te goed de realiteit van het leven van pubers. De digitale wereld is essentieel in hun 'parallele leven', waarin de fysieke en digitale wereld als een treinspoor parallel naast elkaar lopen. Zodra ze hun telefoon uit hun zak hebben gehaald, is de hele wereld maar één klik van hen vandaan. Google heeft een paar miljoen 'hits' op elke vraag die ze kunnen stellen. Ze worden beïnvloed door *influencers*, muziek, films en series vanuit de verste hoeken van de wereld. Invloeden vol uiteenlopende gedachtes, filosofieën, denkbeelden en religies. Elke dag wordt YouTube aangevuld met ruim 423.000 uur aan nieuw videomateriaal. Elke dag worden er meer dan 100 miljoen nieuwe posts op Instagram gezet. De eindeloze stroom aan nieuwe informatie en invloeden gaat alsmaar door.

In deze eindeloze stroom worden pubers meegenomen in de nieuwste trends, hippe woorden, muziek en viral video's. Elke maand is er weer iets nieuws wat 'in' is. Het is nauwelijks bij te houden voor ons als ouders en jongerenwerkers.

Ze zitten uren op social media, waarbij hun vingers als een doorgewinterde programmeur vliegensvlug typen, swipen en 'liken'. De snelheid waarmee ze door hun feeds heen scrollen. De hippe afkortingen die ze gebruiken. De nieuwste trends op TikTok, Snapchat of andere nieuwe social media platforms... Het kan aanvoelen als een onbekende wereld waarin je als ouder een structurele inhaalslag moet maken. Alsof je een nieuwe gebruiksaanwijzing nodig hebt. Je maakt je zorgen over wat deze wereld doet met je puber. Je ziet de onrust en de onzekerheid van je puber soms groeien met de minuut dat hij achter zijn scherm zit. Je hoort welke invloed het heeft op zijn taalgebruik. Je vraagt jezelf af: ben ik wel geschikt om met deze nieuwe wereld om te gaan? Tel daarbij hun regelmatige emotionele afstandelijkheid op, het afzetten tegen zaken die daarvoor altijd normaal waren. Dingen die eerst 'leuk' waren, zijn nu opeens stom en kinderachtig. Opeens lijkt je puber niet meer geïnteresseerd in geloof, maar is hij wel ongezonder fanatiek gepassioneerd over het redden van het klimaat.

Deze nieuwe 'puberwereld' voelt misschien vaak als een 'ver van je bed show'. Maar dat geldt niet alleen voor ons. Ook voor de jongere zelf voelt het als een nieuwe wereld. Ze voelen zich anders, denken anders en gedragen zich anders. In een recordtijd ontwikkelen hun hersenen zich. Dat zorgt voor veel veranderingen. Lange termijn denken komt nog niet in hun woordenboek voor. Als ze keuzes maken, staat de 'korte termijn' centraal. De consequenties daarvan komen als een grote verrassing. Emoties worden opeens intens beleefd. Het niet mogen gebruiken van hun telefoon tijdens het avondeten, kan voelen alsof de wereld vergaat. In hun zoektocht naar hun identiteit, zetten ze zich af tegen ouders. Ze willen graag bij de groep horen. Contact met leeftijdsgenoten, en vooral hun mening, wordt veel belangrijker. Je zult dit vast herkennen.

De grote vraag in al deze dynamieken en veranderingen is: hoe kan ik in deze nieuwe wereld van mijn puber een positieve invloed hebben? Jij als ouder hebt hierin een cruciale rol.

## **De onderschatte invloed van ouders**

"Ik haat je! Ik haat je! Ik wou dat je nooit geboren was!", schreeuwt de vader hard uit het raam van de 1e verdieping richting mij en Orlando\* die naast mij staat. Met een grote klap wordt het raam dichtgesmeten. Verbluft kijk ik (Jonathan) naar het raam. "Zei hij dat nu tegen mij?", vraag ik verbouwereerd.

Orlando haalt een diepe teug adem, terwijl ik een lichte trilling in zijn lip bespeur. Als hij mij aankijkt, verlaat een zucht zijn mond en weerspiegelen zijn ogen een poel van verdriet. "Nee man... Hij is weer dronken", antwoordt hij moedeloos. Neerslachtig draait hij zich om en loopt weg.

Terwijl ik hem nakijk, word ik overmand door een gevoel van verdriet en diep medelijden. Een aantal maanden geleden is de moeder van Orlando onverwachts overleden aan een hersenbloeding. Maar dit was niet de eerste keer dat er iets gebeurde rond zijn moeder.

Een aantal jaar eerder ging ik samen met hem naar een christelijk sportkamp. Ondanks de enthousiaste energie die een kamp met 250 tieners met zich meebrengt, was hij vanaf het eerste moment teruggetrokken en in zichzelf gekeerd. Mijn intuïtie vertelde me dat er iets niet goed zat. Op de tweede dag kwam ik erachter wat het was.

In de week van ons kamp zou zijn moeder aan haar hart geopereerd worden. En een paar dagen voordat we met elkaar naar het kamp vertrokken, was er een Hindoestaanse priester bij hen thuis langs geweest met de boodschap dat zijn moeder dood zou gaan tijdens deze operatie.

Hoofdschuddend denk ik terug aan mijn boosheid die naar boven kwam op het moment dat hij dit tegen mij vertelde. Als tiener is mijn eigen moeder overleden. En het idee dat deze priester zomaar bepaalde dat de moeder van deze jongen dood zou gaan, triggerde mij aan alle kanten. "Absoluut niet! Dat gaat dus mooi niet gebeuren!", reageerde ik vanuit

een heilige vechtlust. Terwijl ik dichter naar Orlando toeboog, zei ik: “Ik ga nu voor jouw moeder bidden. Jij zult gaan zien dat Jezus sterker is dan welke priester dan ook!” Een kleine glinstering van hoop brandde in zijn ogen toen ik mijn gebed beëindigde en we elkaar aan keken. De dag erna kregen we een telefoontje: de operatie was uitgesteld. Een aantal jaar later stond ik toch achteraan in de zaal waar de dienst werd gehouden voor zijn moeders begrafenis.

Terwijl ik Orlando weg zie lopen, denk ik terug aan het gesprek dat we net hadden. Zijn verhaal hobbelde tussen zijn droom om professioneel te gaan basketballen en de momenten waarop hij met een ongeïnteresseerde blik zei dat hij geen plannen voor de toekomst heeft. Ik hoorde zijn ontzag voor de bekende rappers die alles hebben wat hij wil: succes, vrouwen en geld. Maar als ik hem vroeg naar school of werk, gaf hij met een ongeïnteresseerde, monotone stem een ontwijkend antwoord. “Ik doe nu even niets man.”

Verdrietig loop ik even later naar huis. Ik denk terug aan zijn blijde onschuldige blik toen hij als 10-jarige voor het eerst bij onze activiteiten kwam. Hij stond bekend als de 'knuffelaar' door zijn neiging om iedereen een knuffel te geven. Met glinsterende pretogen rende hij vaak enthousiast rond en struikelde over zijn woorden als hij blij vertelde over wat hij deze week had meegemaakt. Als ik hem nu zie als jongere, vraag ik me af hoe zijn leven verder zal lopen. Zal het hem lukken zichzelf weer op te pakken en de juiste dingen te doen? Welke keuzes gaat hij maken? Of heeft zijn thuissituatie hem in feite geen keuze meer overgelaten?

*\*Alle namen van jongeren zijn vanwege privacy aangepast.*

In de afgelopen twaalf jaar ben ik onder de indruk gekomen van de enorme invloed die ouders hebben op hun kinderen. In mijn werk onder straatjongeren heb ik helaas veel te veel gebrokenheid gezien omdat het thuis niet goed ging. Maar het tegenovergestelde is net zo waar. Het moment dat ouders bewust aanwezig waren, zag ik dat jongeren met meer zelfvertrouwen rondliepen. Ze functioneerden uit een sterkere identiteit en waren minder gevoelig voor de lokroep van verkeerde keuzes, korte termijn denken of de criminaliteit. Ze distantieerden zich van vrienden als zij verkeerde keuzes maakten. Hun bijbaantjes waren stabiel en in onze gesprekken ervoer ik dat ze emotioneel stabiel en zelfverzekerd waren.

Het lijkt bijna een formule. Wat een jongere naar de buitenwereld laat zien, is vaak een reflectie van hoe het thuis gaat. Of pubers het nu willen bekennen of niet, de existentiële band tussen ouders en kinderen is onverbreekbaar. Door het feit dat een kind het leven krijgt van zijn ouders, ontstaat er tussen hen een onomkeerbare band. Wanneer mensen elkaar onrecht aandoen, dan betekent dit meestal dat ze iemand de rekening presenteren die ze zelf in hun leven hebben ervaren. Deze rekening komt meestal van hun ouders. Aan de andere kant zorgt het opgroeien in een goed functionerend, liefdevol gezin voor sterke en goed ontwikkelde jongvolwassenen. Mocht je nog twijfelen, sta dan eens stil bij de volgende cijfers die uit wetenschappelijk onderzoek zijn gekomen:

- Pubers die opgroeien in een goed functionerend gezin hebben 4x minder kans om als volwassene in armoede te leven<sup>II</sup>.
- Opgroeien zonder aanwezige vader of moeder veroorzaakt een gemiddelde wisseling van 5,25 partners in iemands levensloop<sup>III</sup>.
- Pubers die opgroeien in een goed functionerend gezin hebben 4x minder kans op een emotionele stoornis<sup>IV</sup>.
- Pubers die zowel slachtoffer zijn van kindermishandeling, als onderling geweld van hun ouders hebben gezien, plegen 6x meer geweld<sup>V</sup>.
- Pubers die opgroeien in een goed functionerend gezin hebben 50% minder kans om te blijven zitten op school<sup>VI</sup>.

Dit is maar een kleine greep uit de resultaten van duizenden onderzoeken naar de invloed van ouders. *Bottom line* is de conclusie van al deze onderzoeken dat een goed functionerend gezin een preventieve werking heeft op armoede, criminaliteit, emotionele & gedragsproblemen, tienerzwangerschappen, drugs en alcoholmisbruik van jongeren en een stimulerend effect heeft op resultaten in het onderwijs en een goede gezondheid.

Als jongerenwerker ben ik in de kern met de vraag bezig hoe je zoveel mogelijk positieve invloed kunt hebben op jongeren. Als iemand nu aan mij (Jonathan) na 12 jaar jongerenwerk zou vragen in welke context je het beste een positieve invloed op jongeren kan hebben, is mijn antwoord heel simpel: binnen het gezin.

Jij als ouder bent al in hun leven vanaf hun eerste ademdeug. Elke dag deel je jouw leven met je puber in huis. Vanaf het moment dat ze - vaak te laat - uit hun bed rollen tot de late uurtjes waarin ze de bedtijd zover mogelijk proberen uit te rekken. Als er iemand in hun leven is die invloed op hen zou kunnen hebben, ben jij dat.

Maar hoe ziet die invloed eruit? Over het opvoeden van pubers doen drie hardnekkige misverstanden de ronde. Wij hebben ze ook allemaal geloofd. Misschien herken je je erin.

### **Misverstand 1: meer doen, betekent meer invloed**

Vaak denken we als ouders dat we vooral veel moeten doen om invloed te hebben op onze pubers. Je plant nog meer leuke activiteiten met ze in. Je probeert nog wat extra vragen aan ze te stellen. Je kijkt nog wat extra mee op hun social media. Want hoe meer we doen, hoe meer invloed we hebben. Toch?

Ik (Jonathan) weet nog goed dat de start van mijn jongerenwerk vooral bestond uit zoveel mogelijk doen. Het klinkt logisch, nietwaar? Hoe meer invloed je wilt hebben, hoe meer je ook moet doen. Vergelijk het met het



“Elke dag **deel je jouw leven** met je puber in huis. Vanaf het moment dat ze - vaak te laat - **uit hun bed rollen tot de late uurtjes** waarin ze de bedtijd zover mogelijk proberen uit te rekken.”



traditionele lopendebandwerk. Hoe langer je doorging, of hoe harder je de machine zette, hoe meer producten je kon verwerken. Deze gedachte zit diep in onze cultuur verweven sinds de industrialisatie. De oprichter van Tesla, Elon Musk, benoemde dit pasgeleden nog in één van zijn interviews: “Je moet gewoon 80- tot 100-urige werkweken maken. Je bereikt dan in 4 maanden evenveel, als wanneer je één jaar werkt.” Ik betrapte me erop dat ik in lijn met ditzelfde principe dacht over het jongerenwerk.

Mijn week was binnen een paar maanden na mijn start stampvol gevuld met verschillende clubactiviteiten, inloopactiviteiten, zaalvoetbal, sportactiviteiten op straat en projecten en kampen die we organiseerden. Daar bovenop probeerde ik elke vrije minuut op straat aanwezig te zijn en met jongeren ergens een hapje te eten. Ik ging bij jongeren thuis op bezoek, nam de tijd om voor hen te bidden en investeerde in jongeren uit de kerk die meehielpen als vrijwilligers bij de activiteiten.

Al snel merkte ik dat ik in de tijd die ik doorbracht met de jongeren, niet meer kon geven wat ik eerst deed. Ik ging uitgeblust de activiteit in. Ik was helemaal leeg omdat ik alleen maar aan het geven en organiseren was. Misschien herken jij dit als ouder ook. Je vult je week vol met activiteiten voor en met je tiener. Je agenda zit propvol. Op de unieke momenten van rust waarop je goede hart tot hart gesprekken zou kunnen hebben, plof je uitgeput op de bank.

Meer doen, betekent niet automatisch meer invloed. Integendeel zelfs. Doordat ik meer wilde doen, bereikte ik onder de streep juist minder. In het volgende hoofdstuk laten we zien waarom invloed veel minder met doen te maken heeft, en veel meer met gewoon 'zijn'. Want wie jij bént, is datgene wat van invloed is.

### **Misverstand 2: ze hebben mij niet meer nodig**

Veel mensen zijn geneigd te geloven dat onze pubers ons niet meer zo hard nodig hebben. Hoewel ze er eerst nog duidelijk als kind uitzagen,

zien ze er nu opeens groot en volwassen uit. Ze gedragen zich vaak zelfstandig of afstandelijk en proberen zichzelf los te maken van jou als ouder. Ze lijken alles te weten van nieuwe media en technologie. Ze willen hun eigen keuzes maken en herinneren jou daar graag aan. In de afgelopen 20 jaar lijken jongeren ook daadwerkelijk sneller volwassen te worden. Door de digitale wereld komen pubers eerder in aanraking met zaken die voorgaande generaties pas jaren later in hun ontwikkeling ontdekten.

Ik betrap me er regelmatig op dat ik mijzelf eraan moet herinneren dat ik van pubers niet hetzelfde kan verwachten als van volwassenen. Je zult dat vast herkennen. Want onder de soms afstandelijke en zelfstandige buitenkant, zit een persoon die lichamelijk, mentaal, emotioneel en geestelijk intensief nog volledig 'onder constructie' is. Hoewel pubers rond hun 16e fysiek 'volgroeid' zijn, blijven hun hersenen nog intensief ontwikkelen tot hun 25ste levensjaar. Een ontwikkeling die grote invloed heeft op hun gedrag, emoties, relaties, motivatie, beslissingen. In feite hun hele leven<sup>vii</sup>.

De realiteit is dat we pubers overschatten. In hun avontuur richting volwassenheid hebben ze juist onze betrokkenheid nodig. Net zo hard als in de jaren dat ze kind waren. In het hoofdstuk over relaties laten we zien waarom de pubertijd juist de tijd is waarin jouw puber jou nodig heeft, en wat jij daarin het beste kunt doen.

### **Misverstand 3: ze willen niet meer praten over geloof**

Eén van mijn jeugdleaders belde mij (Corine) na een jeugdavond op. Ze was dit jeugdwerkseizoen nieuw gestart en we waren een paar weken onderweg. Ze zei: "Corine, ik denk dat dit gewoon niks voor mij is. Ik heb echt mijn best gedaan hoor, de afgelopen weken. Maar serieus, die gasten *willen* gewoon niet over het geloof praten! Volgens mij kan ik beter in een oudere groep instromen waar ze er wel over willen praten." Ik kon haar geen ongelijk geven. Op het eerste gezicht is dit vaak het beeld dat je van jongeren krijgt. Ook ik heb reeksen van avonden met de jongeren

in het zaaltje achter de kerk gezeten. Het gesprek ging over alles, behalve over iets wat met geloof te maken had.

Toch ontdekte ik dat het niet helemaal waar is. Door hun afstandelijkheid lijken jongeren minder te praten over geloof, terwijl de puberteit juist een essentiële fase is waarin ze vragen stellen. Vragen bij het leven, bij de dingen die gebeuren in de wereld en bij het geloof wat hen tot nu toe is meegegeven. Het is een fase waarin ze ontdekken, vragen stellen, uitproberen en bovenal op zoek gaan naar de relevantie van het geloof voor hun leven.

Dit gebeurt echter wel op een andere manier dan we gewend zijn vanuit hun kindertijd. Jongeren gaan op zoek naar hun eigen identiteit. Ze onderzoeken hun vragen en de dingen die ze om zich heen horen. Dat maakt dat jongeren ook op een andere manier met geloof omgaan: ze gaan het onderzoeken. Ze willen antwoorden op hun vragen en zoeken naar de relevantie ervan in hun leven. Ze hebben jou als ouder nodig om te ontdekken wat voor rol het geloof in hun leven speelt. Ze hebben jou als ouder nodig. Iemand die met hen optrekt in deze reis en zoektocht.

### **Een nieuwe invalshoek?**

Hebben jongeren hun ouders niet meer nodig? Staan de ouders aan de zijlijn tijdens de puberteit? Nee, Integendeel zelfs. Misschien weet je verstandelijk ook wel dat het niet zo is. Maar dat betekent niet dat het niet zo kan voelen. Misschien voelt het alsof je het kind dat je opvoedde, een beetje begreep. En dat je nu weer voor een raadsel staat hoe je het aan moet pakken. Alsof je de oude gebruiksaanwijzing weg moet gooien en op zoek moet naar de nieuwe versie. De methoden die je tot nu toe hebt gehanteerd, moet je wijzigen. Je moet op zoek naar nieuwe manieren om met je puber in contact te staan.

Dat je op zoek moet naar nieuwe manieren, betekent niet dat je niet meer van invloed bent. Je bent juist als ouder van invloed op het leven en het geloof van je puber. Juist in deze cruciale levensfase. Jij bent diegene die

er bent, mag functioneren als voorbeeld en met hen mee mag oplopen in een turbulente fase van hun leven. Dit is alleen in een andere vorm of op een andere manier dan die je in de kindertijd hebt gehanteerd. Je mag als ouder op zoek naar de nieuwe gebruiksaanwijzing.

### **Je bent übergeschikt**

Jij hebt invloed! Ook al denk je dat je vervangen bent door *influencers* op Insta of TikTok, niets is minder waar. Jij bent nog steeds het grote rolmodel in het leven van je kind. Wie jij bent, wat je doet en wat je zegt, heeft impact op het leven van je puber. Waarom? Omdat je hun ouder bent. Omdat jij diegene bent die dichtbij het leven van je jongere staat. Omdat jij betrokken bent op het leven van de jongere.

We belichten in de volgende hoofdstukken drie pijlers. Allereerst ben je geschikt door jouw voorbeeld. Daarnaast ben je geschikt door jouw relaties en in de derde plaats ben je geschikt om geloof over te dragen.

## do's & dont's



- Weet dat je geschikt bent!
- Wees jezelf bewust van de grote invloed die jij hebt als ouder.
- Verdiep je eens in de wereld van jouw puber.
- Verwacht van een puber niet hetzelfde als van een volwassene. Ze zijn nog volop in ontwikkeling.



- Plan je agenda niet vol met activiteiten voor en met je tiener om meer impact te hebben.
- Denk niet dat je puber je niet meer nodig heeft.
- Ga er niet vanuit dat ze geen interesse meer hebben in geloof.

# REFLECT



- Welke aspecten uit de wereld van je puber voelen soms als een andere wereld?

.....

.....

- Hoe zou jij op dit moment jouw invloed als ouder beschrijven?

.....

.....

- Hoe zou je willen dat die invloed eruit ziet?

.....

.....

- Welk misverstand herken jij het meest bij jezelf?

.....

.....

3



**ÜBERGESCHIKT**

DOOR  
JOUW

**VOORBEELD**



In een heerlijk ontspannen moment sta ik (Jonathan) samen met Appie\*, een Marokkaanse jongere, tegen een hek aangeleund, terwijl we allebei genieten van de **warme zonnestralen in ons gezicht**. Een paar minuten geleden kwamen we elkaar tegen op straat. We raken snel in een enthousiast gesprek. Dit is zo'n jongen waar ik vanaf het begin **een natuurlijke 'klik'** mee ervaarde, hoewel ik hem alleen nog maar een paar keer kort op straat had gesproken.

Op een moment in ons gesprek valt er een stilte tussen ons, terwijl we naar de voetballende kinderen kijken die in de verte hard hun best doen elkaar uit te dollen met de beste trucjes. Tot hij opeens met een licht onzekere blik zijn hoofd mijn kant op draait. "Weet je Jonathan, jij bent mijn broer. Jij en ik hebben hetzelfde hart. Ik zie jou als familie!" Terwijl hij mij met een grote glimlach dankbaar aankijkt, probeer ik mijzelf te herpakken. Ik knipper een paar keer met mijn ogen terwijl ik hem onthutst aankijk. "Wauw, dank je." Hoor ik mijzelf half stamelen. "Wat bijzonder", bedenk ik me. Dat had ik niet zien aankomen. Maar voordat ik zijn woorden heb kunnen laten landen, vervolgt hij zijn verhaal. Terwijl hij zich dichterbij mij toe buigt, slaat hij even zijn ogen naar beneden. "Weet je, toen mijn moeder overleed, hadden mijn broertje en ik het heel moeilijk." Een diepe zucht komt uit zijn mond. "Mijn broertje wilde een einde aan zijn leven maken. Maar toen heb ik hem jouw levensverhaal verteld. Ik zei: Kijk eens naar Jonathan. Hij heeft ook zijn moeder verloren toen hij jong was. Kijk eens hoe het nu met hem gaat. Hij heeft een baan, een vrouw en

kinderen. Het gaat goed met hem. Je moet niet opgeven, maar doorgaan met je leven!”

Terwijl hij even stilvalt, zie ik een hoopvolle glinstering in zijn ogen ontstaan. Hij vervolgt zijn verhaal. "En toen ik dat tegen hem had gezegd, besloot hij door te gaan met leven en zijn plannen voor zelfmoord aan de kant te zetten.”

Ik kijk Appie ongelovig aan, terwijl ik ergens registreer dat mijn mond openvalt. “Wauw... Serieus?”, hoor ik mijzelf stamelen. Mijn hersencellen kunnen op dit moment even niet bevatten wat de implicaties zijn van wat Appie tegen mij vertelt. “Hoe kent hij mijn levensverhaal?”, bedenk ik me.

We praten nog een paar minuten verder. Als ik eerlijk ben, zit ik er niet meer bij met mijn gedachten. We nemen afscheid. Terwijl ik naar huis loop, beginnen de puzzelstukjes op zijn plaats te vallen. “God heeft mijn levensverhaal gebruikt om l etterlijk iemands leven te redden!”, besef ik me. Met een ongelovig lachje schud ik mijn hoofd terwijl een diep gevoel van dankbaarheid mijn hart vult.

Want ik heb werkelijk geen flauw idee wat ik hiervoor heb gedaan...

*\*Alle namen van jongeren zijn vanwege privacy aangepast.*

## **De invloed van jouw voorbeeld**

We zijn ons in de meeste gevallen niet bewust van welke invloed we hebben. Impact ontstaat niet primair door iets te ‘doen’, maar veel meer door wie wij zijn. Het enige wat ik (Jonathan) in het leven van deze jongere had gedaan, was blijkbaar een keer mijn levensverhaal delen. En dat  ene kleine ding was voldoende om zijn broertje te laten beslissen door te gaan met zijn leven. Hoewel we vaak denken dat we veel moeten doen

voor een grote impact, begint een positieve invloed op een hele andere plek. Het begint bij jezelf. Bij wie je bent als persoon. Het begint met jouw voorbeeld.

In de jaren dat ik (Corine) met jongeren werk, heb ik mij vaak verbaasd over de enorme invloed van vloggers. In gesprekken met jongeren komt vaak de ene vlogger na de andere voorbij. Ze worden massaal gevolgd en bekeken. Zo heeft gamer Kwebbelkop 11,4 miljoen abonnees op zijn YouTube-kanaal en gamer Jelly zelfs 14,1 miljoen. Ze zijn beiden vooral razend populair onder jonge tieners.

Ik hoor de reactie vaker van ouders. “Wat vinden tieners nu toch interessant aan vloggers? Ze doen een beetje dom en verdienen daar hun geld mee. Wat is daar nu aan?” In mijn poging om aan te sluiten bij de leefwereld van de tieners, besloot ik ook een aantal vlogs te kijken. Ik verbaasde me en stelde de vraag aan de tieners: “Wat vinden jullie hier nu interessant aan? Het enige wat je ziet, is wat voor kleren die gast aantrekt. Hij zit eindeloos in de auto. En tjonge, wat een hoogtepunt... hij eet een boterham met hagelslag!” De tieners staarden me met open mond aan en waren wat verontwaardigd over mijn negatieve reactie.

Toch is het niet zo verbazingwekkend dat tieners vlogs bekijken. Het is iets wat juist bij hun ontwikkeling past. Tieners zijn in de puberteit op zoek naar hun identiteit. Het is een fase die hun identiteit vormt. Hoe doen ze dit? Veelal door te kijken naar de mensen om hen heen en een kijkje te nemen in hun leven. Ze willen weten hoe anderen leven, welke keuzes ze maken, wat ze leuk vinden en wat ze wel of niet doen.

Psycholoog Erikson ontwikkelde een belangrijke theorie over identiteitsontwikkeling gedurende de hele levensloop van de mens. Hij beschrijft daarin acht levensfasen die gepaard gaan met een specifieke ontwikkelingsstaak. Zo leert een jonge baby om te vertrouwen, een jonge peuter zijn eigen wereld en autonomie verkennen en een basisschoolkind vertrouwen in zijn eigen kunnen. Erikson beschrijft dat de vijfde fase, die

"Tieners zijn in de puberteit **op zoek naar hun identiteit**. Het is een fase die hun identiteit vormt. Hoe doen ze dit? Veelal door te kijken naar de mensen om hen heen en een kijkje te nemen in hun leven. Ze willen weten **hoe anderen leven, welke keuzes ze maken, wat ze leuk vinden en wat ze wel of niet doen.**"





van de adolescentie, de meest cruciale fase is als het gaat om het vormen van de identiteit. In deze levensfase (12-18 jaar) wordt de identiteit gevormd. De jongere maakt belangrijke keuzes op het gebied van beroep, relaties en seksualiteit<sup>xiii</sup>.

Een belangrijke manier waarop jongeren hun identiteit vormen, is door naar anderen te kijken. Zo kijken ze naar vloggers, maar ook naar de mensen die dichtbij hen staan. Dus ook door te kijken naar jou. Ze luisteren niet zozeer naar wat je te vertellen hebt, maar ze kijken vooral naar wie je bent. En of wat je zegt, ze ook terugzien. Als je zegt dat niet liegen belangrijk is, houd je je daar ook aan? Als je beweert dat God liefde is en onvoorwaardelijk van je houdt, houd je dan ook van jezelf en de anderen om je heen? Hoe ga jij om met Bijbellezen? Met bidden? Met tegenslagen? Welke keuzes maak jij?

Door deze ontwikkelingsfase in het leven van tieners hebben vloggers grote invloed. Maar dat niet alleen, ook jij hebt grote invloed! Niet in de woorden die je zegt, maar juist in je gedrag. In wie je bent. Hoe doe je dat?

### **De kracht van een goed voorbeeld**

De kamer van mijn (Corine) kleine dijkhuisje is tot de nok toe gevuld met jongeren. De zakken chips liggen rommelig op de tafel met de helft van de inhoud verspreid over de vloer en de banken waar de jongeren languit naar de film zitten te kijken. Terwijl ik me druk heen en weer beweeg tussen de frituurpan in de schuur en het bijvullen van de cola en chips, liggen de jongeren in een ultieme 'chillmodus' te genieten van deze 'frikandellen- en filmavond'.

De tijd vliegt voorbij door de gezelligheid, maar één van de jongeren, Matthias\*, moet op tijd thuis zijn. Na meerdere vergeefse pogingen

om hem bij de film en het eten en drinken weg te krijgen, staan we eindelijk samen bij de voordeur. Terwijl hij zijn schoenen zoekt in de hoop met schoenen en jassen die in de gang liggen, hebben we een klein gesprekje. Het gaat over school en zijn slechte cijfers voor sommige vakken. “Engels is toch zo’n rotvak”, zucht hij. “Ik snap niet waarom we allemaal van die suffe boeken moeten lezen.” In het einde van zijn klaagzang over school vist hij zijn schoenen en jas uit de stapel. Ik laat hem naar buiten en zwaai hem na.

Net voordat ik de deur achter mij dichttrek, hoor ik opeens het geluid van terugrennende voeten. Ik doe de deur weer open en kijk hem vragend aan in de verwachting dat hij iets vergeten is. Een beetje beteuterd staat hij voor de deur alsof hij zelf geschrokken is van zijn actie om terug te komen. Even kijken we elkaar ongemakkelijk is. “Wat is er?”, verbreek ik de stilte. “Ben je iets vergeten?”

Hij begint een beetje te stamelen en vraagt: “Ehm... gewoon even een vraagje. Maar, ehm... Maurice zit toch in het leger?” Maurice is mijn man. Hij werkte destijds bij de Marchaussee wat de jongeren altijd iets fascinerends vonden. ‘Ja’ knik ik bevestigend en kijk hem nieuwsgierig aan in de afwachting van de reden van zijn vraag. “Maar ehm...”, stamelt hij verder, “ik heb hem eigenlijk nog nooit horen vloeken.” Verbaasd kijk ik hem aan. “Nee dat klopt, Maurice vloekt ook nooit.”

Nu komt het hoge woord eruit: “Maar hoe kan dat dan? Iedereen vloekt toch altijd in het leger? Doet hij dat echt nooit? Ook niet als hij daar is?” Een beetje uitdagend kijkt hij mij aan. Een ontwapenende glimlach ontstaat op mijn gezicht. “Het is echt waar, Maurice vloekt niet. Ook niet op zijn werk, terwijl veel van zijn collega’s wel vloeken. Dat komt omdat hij gelooft. Hij wil niet lelijk praten over zijn geloof of over God, dus daarom vloekt hij niet.”

Matthias knikt goedkeurend terwijl hij even in gedachtes verzonken is. Met een glimlach zegt hij: “Wauw, best wel tof en stoer vind ik dat...”

Oké, doe!” En weg rent hij naar z'n fiets.

Met een grote glimlach op mijn gezicht doe ik de deur achter mij dicht. Terwijl ik terugloop richting de frituurpan om te kijken hoever de laatste ronde van frikandellen is, raakt het besef me opeens: We kunnen de jongeren eindeloos de les lezen over wel of niet vloeken. Maar uiteindelijk heeft ons eigen voorbeeld de grootste impact.

*\*Alle namen van jongeren zijn vanwege privacy aangepast.*

Zou je ons geloven als wij je vertellen dat jij nu al een grote invloed hebt, puur en alleen door wie jij bent? Sta eens even stil bij iemand die jou inspireert, iemand die een voorbeeld voor je is. Misschien is het iemand die je persoonlijk kent, of iemand die je alleen kent via een boek, het internet of een film. We hebben allemaal mensen die voorbeelden voor ons zijn. Maar heb je er weleens over nagedacht waarom dat zo is?

We zien iets in hun leven wat ons aanspreekt. Niet alleen wat ze doen, maar vooral wie zij zijn. Elke keer als je aan deze persoon denkt, of met hem of haar in contact bent, gebeurt er iets vanbinnen. Je voelt een motivatie en inspiratie om meer te zijn en te groeien in datgene wat je bij de ander ziet.

Ik (Jonathan) heb veel vlogs bekeken van een Amerikaanse oud-navy SEAL, Jocko Willink. Zijn video's ademen discipline, toewijding en een 'niet zeuren, maar gewoon doen'-mentaliteit. Hij vertelt dit kleurrijk met heftige oorlogsverhalen. Zijn Instagram staat vol met overdreven foto's van vloeren vol met zweet en fitnessapparatuur bedekt met een laag magnesiumpoeder. Elke dag maakt hij een foto van zijn horloge. Hij laat trots zien hoe extreem gedisciplineerd hij is om elke dag om 4:30 op te staan, wat de omstandigheden dan ook zijn. Als ik op mijn feed zijn nieuwste post langs zie komen, ontstaat er vaak een glimlach op mijn gezicht.

Ik vind het allemaal een beetje overdreven. Ik heb niet de ambities om hetzelfde in het leven te staan. Toch merk ik dat er wel iets van binnen gebeurt als ik hem langs zie komen op mijn feed of één van zijn boeken lees. Ik voel van binnen een motivatie en inspiratie ontstaan. Ik bedenk: “Wauw, ik zou ook wel meer gedisciplineerd zoals hem willen zijn. Hoe vaak doe ik dingen niet omdat mijn gevoel even niet meewerkt?” Vervolgens merk ik dat ik de rest van de dag betere keuzes maak als ik moet kiezen tussen discipline of een geen-zin-gevoel. Omdat ik zie wie Jocko is, inspireert dat mij om zélf in beweging te komen en te groeien in discipline.

De grote vraag is natuurlijk: wat heeft Jocko hiervoor gedaan? Het antwoord is simpel: helemaal niets, behalve gewoon zichzelf zijn. Hij laat zien wie hij is, inclusief zijn bijzondere fitnessgewoontes, gekke eigenaardigheden en over de top discipline. Kent hij mij? Nee. Hij heeft geen flauw benul van mijn bestaan. Maar toch inspireert zijn leven mij, waardoor ik zélf mijn best doe om in mijn dagelijks leven te groeien in toewijding en discipline. Dat is nu de kracht van een voorbeeld.

Iemand is een voorbeeld puur door wie hij is. En dat geldt ook voor jou. Want of jij je er nu bewust van bent of niet, jouw leven heeft eenzelfde effect op jouw puber.

Misschien schud je nu wel lachend je hoofd terwijl je denkt: “Ik? Een voorbeeld? Andere mensen misschien, maar ik niet.”

Jouw dagelijkse realiteit met je puber lijkt misschien ver weg te staan van alles wat je net gelezen hebt. Maar een voorbeeld zijn, draait niet om perfect zijn. Ik zal het nog een keer herhalen omdat het zo essentieel is: een voorbeeld zijn, draait niet om perfect zijn. Het draait om gewoon jezelf durven zijn.

Misschien denk je wel dat je slimmer, vriendelijker, succesvoller,

geestelijker, getalenteerder of extravertter moet zijn om meer invloed te hebben op je puber. Maar sta er eens bij stil: zou jij een relatie willen hebben met een nep-persoon? Natuurlijk niet. Juist iemands uniekheid is datgene wat inspireert. Iedereen is uniek. Er is niemand op aarde zoals jij. Het betekent juist dat je accepteert dat je niet perfect bent. Je hebt je fouten, twijfels en onzekerheden. Je staat op met een ochtendhumeur en zit soms niet goed in je vel. Maar dat maakt je niet minder een voorbeeld, maar gewoon mens. Uiteindelijk draait het om écht durven zijn, ongeremd authentiek jezelf.

De reden waarom we het vaak moeilijk vinden om te geloven dat we een voorbeeld zijn, is omdat het vrijwel onzichtbaar is. Sta er eens bij stil. Als jij Jocko Willink straks op zou bellen, zou hij geen flauw benul hebben dat hij mij honderden keren geïnspireerd en in beweging gezet heeft om te groeien in discipline. Af en toe krijgen we een waardevol inzicht wat we werkelijk voor een ander hebben betekend, zoals het moment waarop de Marokkaanse jongere tegen mij vertelde dat mijn levensverhaal het leven van zijn broertje gered had. Ik ben ervan overtuigd dat we misschien maar 5% van onze invloed ook werkelijk te zien krijgen. Jouw invloed is vele malen groter dan je jezelf nu bewust bent.

Gelukkig hoeven we niet alleen naar onze zichtbare resultaten te kijken om te beseffen welke invloed we hebben. Wetenschappelijke studies hebben dit fenomeen uitgebreid onderzocht. Ze laten zien dat een positief voorbeeld zorgt voor onder andere een sterkere identiteit, hogere cijfers op school, meer veerkracht, een groter zelfvertrouwen, betere relaties en minder angst- en depressieklachten.

Het vraagt alleen wel één ding van jou als ouder: dat je authentiek bent en jezelf als voorbeeld durft te laten zien.

Het is zaterdagavond. De wijzers van de klok passeren net de twaalf terwijl ik (Corine als puber) ons huis binnenloop. Zoals vrijwel iedere zaterdagavond is dat het tijdstip waarop ik binnen moet zijn. Als oudste kind in het gezin had ik nog wat wegen vrij te banen, maar ik hield mij meestal braaf aan de afspraken. Al kon ik met jaloezie kijken naar mijn vriendin die als jongste in het gezin wat meer vrijheden had.

Net zoals elke zaterdagavond, zit mijn vader nog beneden. Hij wacht meestal totdat ik thuis ben voordat hij ook naar bed gaat. En zoals wel vaker gebeurde, tref ik hem aan terwijl hij aan het lezen is in zijn Bijbel. Ik loop de woonkamer in en plof neer op een stoel. "Hoe was je avond?", vraagt mijn vader, terwijl hij opkijkt van zijn Bijbel.

Ik vertel in grote lijnen hoe de avond was, terwijl hij opstaat en wat drinken voor mij inschenkt. Nadat ik een grote slok neem, valt er even een stilte tussen ons. "En...", verbreekt mijn vader de stilte. "Lees je nog weleens in je Bijbel?"

Inwendig rol ik met mijn ogen. "Wat een stomme vraag", bedenk ik me als een echte puber. Maar voordat ik mijn irritatie kan uiten, begint mijn vader te vertellen over het gedeelte dat hij aan het lezen is en dat hij daar moeite mee heeft. Hij snapt het niet zo goed en vindt het soms zo lastig te rijmen met het leven. Ik voel mijn puber-geïrriteerdheid van mij afglijden en luister naar zijn verhaal. Er waren niet vaak momenten dat mijn vader zo open was over zijn leven. Terwijl hij zijn verhaal deelt, voel ik een groeiende ruimte in het gesprek om open te zijn over mijn eigen vragen rondom geloof. Dat ik het lastig vind om het geloof in de kerk te rijmen met wat ik zie op school.

Deze gesprekken vonden vaker plaats en ik waardeerde ze steeds meer. Misschien ook wel omdat ze vaak op de momenten kwamen dat ik er als puber tijd voor had. Dat betekende op zaterdagavond rond middernacht. Of als ik een rondje ging skeeleren en mijn vader besloot om mee te gaan. Het zijn gesprekken die ik niet vergeet en mij nog steeds dierbaar zijn.

Gesprekken die ervoor zorgen dat ik nog steeds met enige regelmaat met mijn vader het gesprek aanga over de Bijbel, vragen rondom geloof of de preken die ik voorbereid.

Als ouder mag je het geloof voorleven aan je puber. Door te laten zien hoe het werkt. Misschien heb je geen zin om op zondagochtend naar de kerk te gaan, maar ga je toch. Laat het maar zien aan je puber. Of je hebt zitten mopperen op je partner, maar je maakt het goed waar je puber bij is. Je irriteert je aan je buurvrouw. Je laat zien hoe je met die irritatie omgaat door niet alleen te klagen, maar het gesprek aan te gaan. Je snapt iets niet uit de Bijbel of de preek en je deelt dit open en eerlijk. Of je gebed is verhoord en je deelt dit aan de ontbijttafel.

Durf je leven maar te laten zien aan je puber. Durf maar te laten zien hoe jij je leven leeft. Durf maar te laten zien welke plek God inneemt in je leven. Durf een voorbeeld te zijn.

## do's & dont's



- Besef dat je een enorme invloed hebt, puur en alleen door jouw voorbeeld.
- Durf ongeremd authentiek te zijn.
- Laat ook juist je valkuilen en twijfels zien.



- Pas jezelf niet aan om extra leuk gevonden te worden.
- Doe jezelf niet beter voor dan je bent.
- Kijk niet alleen naar de zichtbare resultaten om te weten hoeveel invloed je hebt.

**REFLECT** ▶ 

- Kijk eens een filmpje van een vlogger die bij jouw puber populair is. Wat vind je ervan?

.....

- Wie is voor jou een voorbeeld en waarom?

.....

omdat, .....

.....

- Waarin ben jij een voorbeeld voor jouw puber?

.....

.....

- Durf jij helemaal jezelf te zijn?

.....

.....

- Laat jij ook je twijfels, angsten en onzekerheden zien, of vooral wat je wél weet?

.....

4



DOOR  
JOUW

**ÜBERGESCHIKT**

**RELATIES**



**D**e thee verwarmt mijn handen terwijl ik (Corine) Chantal en Naomi\* aankijk die deze woensdagmiddag bij mij langs zijn gekomen. Hoewel ze ondertussen twintig zijn en niet meer in het jeugdwerk zitten, blijven ze altijd nog voelen als **'onze jongeren'**. Tijdens hun tienerjaren hebben mijn man Maurice en ik vijf jaar intensief met hen opgetrokken. Nog steeds komen ze regelmatig bij ons langs **voor een kop thee** om bij te kletsen over de studies, vriendjes en al het andere **wat een twintiger bezighoudt**.

---

Lachend halen we met elkaar herinneringen op van onze tijd in het jeugdwerk. Ik raap wat moed bij elkaar om de vraag te stellen die al lange tijd in mijn hoofd zweeft: "Wat heeft in al de jaren jeugdwerk nu de grootste impact op jullie leven gehad?"

Ik merk dat ik onbewust naar voren ben geschoven in mijn stoel van nieuwsgierigheid naar hun antwoord. In mijn hoofd heb ik mijzelf deze vraag al vaak gesteld. Ik droomde van antwoorden als: die fantastische Bijbelstudie die jij gaf. Dat creatieve gebedsmoment met die kaarsjes. Of het debatgesprek met uitgebreide argumenten voor geloof en wetenschap. Maar het antwoord dat ik kreeg, was anders dan ik verwachtte...

Zonder na te denken, reageert Chantal direct: "Gewoon jij en Maurice.

Gewoon hoe jullie zijn. Dat we altijd welkom zijn bij jullie en dat we zoveel leuke dingen hebben gedaan.” “Ja”, vult Naomi aan: “Vooral ook omdat we zagen dat God echt is in jullie leven. En dat jullie ons belangrijk genoeg vonden om daarin te investeren. Met al onze vragen konden we bij jullie terecht. Ook als we het even niet geloofden of twijfelden.”

Chantal knikt bevestigend: “Dat we met al onze vragen bij jullie terecht konden, kwam omdat we jullie vertrouwden. Daar ging best wat tijd overheen. Maar omdat jullie al die jaren voor ons klaar hebben gestaan, ging dat steeds makkelijker.”

Met een dankbare glimlach op mijn gezicht zak ik terug in mijn stoel. Mijn gedachtes dwalen terug naar het tweede of derde jaar dat ik met deze jongeren optrok. Op een avond stond ik te koken toen de bel ging. Eén van de tieners stond voor de deur. Hij wist zich niet goed een houding te geven en ik nodigde hem uit naar binnen. Hij stapte over de drempel en stortte zijn verhaal uit. Hij had een stomme fout begaan en had nu ruzie thuis. “Wat moet ik nu doen Corine?”, was zijn vraag. Ik zette hem achter een glas cola. We bespraken samen wat er was gebeurd. Een half uur later ging hij terug naar huis om excuus aan te bieden en ging ik verder met koken. Waarom was deze tiener naar mij toegekomen? Omdat we een relatie hadden opgebouwd. Omdat hij wist waar ik woonde en dat hij altijd bij ons terecht kon.

Terwijl ik mijn gesprek vervolg met Chantal en Naomi, besef ik: De relatie met deze jongeren heeft de grootste impact gehad. Door het samen optrekken, het voetballen, bitterballen eten en pogingen om met elkaar Bijbel te lezen, was er een band gegroeid. Er was vertrouwen ontstaan. En van hieruit konden we gaan delen. Konden we er voor hen zijn op de mooie en moeilijke momenten van het leven. En door dit alles mochten we steeds laten zien wie God is in ons leven, maar ook in hun leven wilde zijn.

*\*Alle namen van jongeren zijn vanwege privacy aangepast.*

Naast dat je geschikt bent door je voorbeeld, ben je ook geschikt door je relatie. Bij Youth for Christ hebben we in de afgelopen 75 jaar ontdekt dat relationeel werken essentieel is. Door het aangaan van relaties met jongeren delen we ons leven, maar delen we ook van ons geloof. Door het meelopen in het leven van jongeren, het bouwen aan een band, ontstaat er vertrouwen en ontstaan er gesprekken. En door die relatie heen heb je impact op het leven van jongeren.

Relatie is iets wat de kern raakt van wie God is. God is namelijk in zichzelf al relationeel. God bestaat uit God de Vader, Jezus de Zoon en de Heilige Geest. Een drie-eenheid die bij elkaar hoort. Die in verbinding met elkaar staat door hun onderlinge relatie. En daarbij komt dat God heel bewust kiest om een relatie aan te gaan met de mens. De mens wordt niet gemaakt als een figurant op de aarde. Nee, God maakt de mens om in relatie met hem of haar te staan. God wil dat mensen in contact met Hem leven. Hij is daarom ook tot het uiterste gegaan om de gebrokenheid daarin te herstellen. De relatie die we als mens met God mogen aangaan, geeft ons zicht op wie wij zijn. Daarnaast is het een relatie waarin we het Leven in al haar rijkdom en volkomenheid mogen ontvangen.

Een God die kiest voor relatie, een God die in zichzelf relationeel is, zorgt ervoor dat wij als mensen ook relationele wezens zijn. Geschapen door een relationele God zijn wij mensen die in staat zijn een relatie met Hem aan te gaan, maar ook met elkaar onderling. Eén van de grote problemen in onze maatschappij is dan ook eenzaamheid. Zonder relaties voelen we ons ongelukkig, alleen en eenzaam. Dit geldt ook voor jongeren. Ze zijn op zoek naar relaties, naar verbindingen met anderen om hen heen. En die zoeken ze bij vrienden, klasgenoten, sportmaatjes en een jongerenwerker, maar ook bij jou als ouder.

Ook jij als ouder? Juist als ouder! Waarom? Omdat jij dichtbij je jongere staat. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt<sup>x</sup> dat de meeste jongere een goede relatie met hun ouders ervaren. Uit een ander onderzoek<sup>x</sup> blijkt dat

de meerderheid van de jongeren aangeven dat ze gemakkelijk met hun ouders kunnen praten als zij ergens mee zitten. Jij als ouder staat in een relatie met je tiener en daarom heel dichtbij hun leven.

Dat je met je jongeren in relatie staat, heeft gevolgen. Dat betekent dat je door die relatie heen impact en invloed hebt op hun leven. Hoe werkt dat precies? Op welke manieren heb je invloed? We belichten drie factoren.

### **Factor 1. Van verticaal naar horizontaal**

Er verandert veel als jongeren in de puberteit komen. Eén van die grote veranderingen is dat de relatie tussen jou en je puber verandert. In de kindertijd ben je als ouders de kapitein op het schip. Je bepaalt als ouder de regels en de grenzen voor je kind. Je bepaalt wanneer ze een filmpje mogen kijken, hoe laat ze naar bed gaan en dat ze hun bord leeg moeten eten. Het verschilt per opvoedstijl hoe dicht je hierop zit, maar het blijkt steeds weer dat kinderen gebaat zijn bij duidelijke regels en grenzen. Als ouder ga je hierin voorop. Je laat je kind soms wat meer los, maar je geeft ook duidelijk de grenzen aan.

Langzaam ontwikkelt je kind steeds meer naar zelfstandigheid. Hierin verandert ook je aanpak als ouders. Je zult meer gaan doen in overleg. In de tienerjaren verschuift je rol steeds meer naar die van een coach. Een groot en belangrijk deel van het leven van je jongere gaat zich afspelen buiten je waarneming. De jongere bouwt langzaam maar zeker een zelfstandig leven op, apart van het gezin waar ze in opgroeien. Vrienden worden steeds belangrijker. Hierdoor vindt er een rolverschuiving plaats. Waar eerst de ouder-kind relatie verticaal georganiseerd is, ouders zijn bepalend aanwezig en nemen belangrijke beslissingen, verandert dit naar een meer horizontale relatie. Ouders en jongere worden meer gelijkwaardig aan elkaar, nemen beslissen apart en gaan meer en meer gelijkwaardig met elkaar om.

De verschuiving naar een meer horizontale relatie roept soms de suggestie op dat jongeren hun ouders niet meer nodig hebben. Zeker ook

omdat ze veel meer optrekken met hun vrienden en daarvan veel meer lijken aan te nemen. Maar niets is minder waar. Uit onderzoek blijkt dat het gezin en de opvoeding van jongeren essentieel en van invloed blijft om op te groeien tot volwassenheid. Het is een mythe dat jongeren hun ouders in de puberteit niet meer nodig hebben. Het blijkt juist dat bij jongeren die zelfstandig kunnen functioneren, dit komt doordat ze zich gesteund weten door ouders of opvoeder. Ouders die op de achtergrond meedenken en waar ze op kunnen terugvallen als het nodig is<sup>x1</sup>.

Wel is daarin je rol als ouder anders. Je bent als ouder niet zozeer meer diegene die de regels bewaakt, maar de coach die de richting wijst. Die corrigerend optreedt, maar soms ook iets meer vrijheid geeft waarbij de jongere zelf op ontdekkingstocht kan gaan. Als ouder wordt daarmee je rol: meedenken, meelevens en ondersteunen.

In dit nieuwe proces van optrekken met je jongere, is één van de kernwoorden dat je in verbinding blijft met je puber. Investeer in jullie relatie samen. Blijf knokken voor die relatie en verbinding. Vanuit die relatie kun je er voor je jongere zijn, ook als het even niet gaat of als hij of zij door een pittige tijd gaat. Doe dit door tijd te investeren in je puber. Vraag hoe zijn dag was. Maak eens een klein wandelingetje of ga mee naar de voetbalwedstrijd. Wees positief en bevestig op een positieve manier. Probeer door de afweer en de emotie van je tiener heen te kijken. Stel jezelf vaak even de vraag: wat zit hierachter? Wat is de behoefte van mijn tiener?

## **Factor 2. Investeer onvoorwaardelijk lange termijn**

“Hey Jonathan, vertel nu eens... Ben je nu wel of niet een undercoveragent?” Achterdochtig kijkt Furkan\*, een Turkse jongen, mij met een glinstering van wantrouwen in zijn ogen schuin aan. “Wat? Serius?”, reageer ik quasi-verbaasd met een glimlach op mijn gezicht.

Terwijl ik in zijn ogen kijk, blijft zijn houding onveranderd. We kijken elkaar een paar seconden aan. Nee joh, hij meent dit serieus..., besef ik me geschokt als ik zijn onveranderde gezichtsuitdrukking zie.

Ik heb deze vraag regelmatig langs horen komen in mijn contact met jongeren. Meestal werd het gevraagd in de vorm van een grapje, maar wel met een serieuze ondertoon in hun stem. Hun afkeer van de politie in combinatie met een vaak diepgeworteld wantrouwen vanuit hun straatcultuur zorgde ervoor dat het winnen van hun vertrouwen een hele klus was. Ik loste dit meestal op door naar de jongere toe te buigen, alsof ik een geheim wilde vertellen. Terwijl mijn hoofd de omgeving rondom de jongere scande, zei ik met zachte stem: "Niet doorvertellen hoor, maar ik werk eigenlijk voor de AIVD. Ik ben hier speciaal gekomen om jullie te bespioneren." Meestal ontstond er dan langzaam een glimlach op hun gezicht en konden we er samen om lachen.

Maar de emotie achter deze vraag was anders. De afgelopen zes jaar heb ik Furkan minimaal vier uur per week gezien bij twee verschillende activiteiten. Hij was mee geweest op drie kampen en ik ben zelfs een aantal keer één op één met hem een hapje wezen eten bij zijn favoriete Turkse eettentje. Urenlang hebben we met elkaar gepraat op honderden momenten op straat. In de bijtende winterkou en in de brandende zomerzon. Als ik door de straten heen loop, brengen de plekken overal om mij heen nog steeds herinneringen naar boven van gesprekken met hem.

Nog steeds verbijsterd kijk ik hem aan. "Serieus? Hoe lang kennen wij elkaar nu al? Zes jaar toch?", vraag ik aan Furkan. "Kijk eens hoeveel we samen hebben meegemaakt. En nog steeds denk je dat ik een undercoveragent ben?" Terwijl ik ongelovig mijn hoofd schud, slaat Furkan nadenkend zijn ogen neer. De logica van mijn reactie begint te landen. "Wat kan ik nog meer doen om aan jou te bewijzen dat ik te vertrouwen ben?", vraag ik aan hem. Hij blijft stil terwijl hij naar woorden zoekt. Maar de onzekerheid en twijfel die direct in zijn ogen schiet, geeft mij voldoende antwoord. Een diep gevoel van verdriet overmant mij als ik

geraakt word door de gebrokenheid die ik voor mijn ogen zie.

Het lukt hem simpelweg niet meer om mensen te vertrouwen...

*\*Alle namen van jongeren zijn vanwege privacy aangepast.*

Zodra je te maken krijgt met kwetsbare jongeren die al jong beschadigd zijn in relaties, waar hun vertrouwen in hun ouders of mensen in het algemeen beschaamd is, worden veel dingen opeens veel extremer zichtbaar. Aan de buitenkant zien we hun afstandelijkheid, vijandigheid, geslotenheid of hun dynamiek van aantrekken en afstoten. Allemaal verwoede pogingen om hun kwetsbare hart te beschermen voor nog meer pijn en teleurstellingen.

Er onvoorwaardelijk voor hen willen zijn, is in die situatie belangrijker dan wat dan ook. Uiteraard in de juiste verwachting dat we nooit volledig onvoorwaardelijk kunnen zijn, maar er wel naar toe kunnen groeien. Toen ik startte als jongerenwerker, maakte ik de klassieke fout dat ik het iedereen naar zijn zin probeerde te maken. Ik maakte uitzonderingen. Ik stelde een grens en vervolgens rekte ik die toch verder op. "Nou vooruit dan maar", was een zin die vaak uit mijn mond kwam. En hoewel ik dacht dat ik goed bezig was, bereikte ik exact het tegenovergestelde wat ik voor ogen had. Ik werd onveilig en onvoorspelbaar voor de jongeren. Ik kon hen wel vertellen dat ik er onvoorwaardelijk, lange termijn voor hen wilde zijn. Maar hoe konden ze nu hun hart voor mij openen als de praktijk liet zien dat mijn woorden en daden niet met elkaar overeenkwamen?

Ik leerde dat onvoorwaardelijke liefde betekent dat je altijd probeert te doen wat je zegt en dezelfde persoon bent in verschillende situaties. Hoe meer ik hierin groeide, hoe meer veiligheid de jongeren begonnen te ervaren. Veiligheid die ruimte gaf voor de échte hart tot hart relaties





"Ik leerde dat **onvoorwaardelijke liefde** betekent dat je altijd probeert te doen wat je zegt en **dezelfde persoon** bent in verschillende situaties. Hoe meer ik hierin groeide, hoe meer **veiligheid** de jongeren begonnen te ervaren."

waar ik naar op zoek was. In mijn hart moest ik een onverzettelijkheid aanmeten die zei: "Hoe vaak je ook tegen mij aantrapt, het maakt mij niet uit. Je kunt mij negeren, uitschelden, bedreigen, bespugen. Maar ik ga niet weg. Ik ben hier voor jou, en dat blijf ik. Wat jij ook doet, ik blijf dezelfde en ik blijf om jou geven. Ik wil er onvoorwaardelijk zijn."

Furkan stelde mij een paar maanden later de vraag: "Stel, iemand zou mij bedreigen... zou jij jouw leven voor mij geven?" Ik was overdonderd door de vraag. Blijkbaar twijfelde ik een kort moment, want Furkan reageerde snel. "Ah, ik zie je twijfelen." Maar gelukkig viel mijn antwoord goed toen ik zei: "ik twijfel omdat ik niet zou willen dat mijn dochters zonder vader opgroeien."

Terwijl ik in dat moment van kwetsbaarheid in zijn ogen keek, zag ik weerspiegelen wat hij eigenlijk echt wilde weten: "Hoe waardevol vind je mij? Ben ik het waard om voor te gaan? Hoe ver zou je voor mij willen gaan?" Elke puber is op zoek naar mensen die écht om hem geven, écht voor hem willen gaan, onvoorwaardelijk.

Gelukkig worstelt de gemiddelde puber niet met dezelfde dingen als Furkan, maar voor elke puber zijn wel dezelfde principes van toepassing. Ze hebben allemaal momenten waarop ze nabijheid zoeken, en momenten waarop ze afstand houden.

Maar ook op de momenten waarop ze afstand houden, is hun behoefte naar jouw betrokkenheid en veiligheid als ouder nog steeds even groot. Juist dan! Maar voor ons als jongerenwerkers of ouders zijn dit de lastigste momenten. Zo lang alles goed loopt en je hart tot hart contact hebt met je puber, is het niet moeilijk om redelijk onvoorwaardelijk betrokken te zijn en veiligheid te bieden. Maar wat doe je als je te maken krijgt met teleurstellingen, afstand of afwijzingen? Waar haal je nieuwe energie vandaan wanneer het lijkt dat wat je doet, weinig tot geen invloed heeft?

Het antwoord ligt in denken in 1 procent-momenten.

## Denk in 1 procent-momenten

Kleine stapjes, die je consistent en lange termijn zet, leiden uiteindelijk tot grote resultaten. Stel je eens voor dat je jouw relatie met jouw puber elke dag 1 procent zou kunnen laten groeien. Op het moment zelf denk je misschien: "Wat heeft die éne procent nu voor zin?" Het voelt als een klein onbeduidend moment met weinig impact. Maar stel dat je één jaar lang elke dag 1 procentpunt investeert, dan is jullie relatie aan het eind van het jaar 365 procent gegroeid.

De grootste uitdaging hierin ligt niet bij de jongere, maar bij onszelf. Hoe vaak kijken we alleen naar die ene procent en voelt het alsof we niets of maar weinig bereiken? In je hart droom je over de 365 procent, maar de realiteit voelt alsof je daar mijlen vanaf staat. Je voelt je misschien teleurgesteld omdat niet datgene gebeurt waar je op hoopt.

Maar zodra je je ogen van de dagelijkse 1 procent af kunt halen, en kunt kijken naar de 365 procent, geeft je dit energie om door te gaan als het tegenzit.

Dit werkt alleen als je elke dag opnieuw die 1 procent-stapjes zet. Ook in de teleurstellingen. Ook als er voor je gevoel niets gebeurt. Want kleine stapjes, die je consistent zet, leiden uiteindelijk tot grote resultaten. Een reis van duizend kilometer begint met één stap. Als je kijkt naar de totale reis, kan het voelen alsof het een uitdagend verhaal is. Maar als je consistent kleine stapjes blijft zetten, kom je uiteindelijk op het punt dat wanneer je je omdraait, je beseft dat je duizend kilometer hebt afgelegd. Übergeschikt ontstaat in de kleine 1 procent-momenten.

Dit hart tot hart contact vindt niet perse altijd plaats in de grote momenten, maar vaak juist in de micro-momenten. Aan de ontbijttafel. Een glimlach als je puber het huis in komt lopen. Een klein briefje op z'n bureau waarin je benoemt dat je van hem houdt. Zomaar eens een klein cadeautje of verrassing. Een wandeling samen maken en benoemen waarom je blij met hem bent. Een knipoog ter bemoediging. Een compliment aan

de keukentafel. Een schouderklopje bij het langslopen. Momenten die alledaags voelen, en in een oogwenk weer voorbij zijn. Vaak denken we dat emotioneel aanwezig zijn betekent dat we lange, diepe en ongestoorde gesprekken met elkaar hebben. Maar de grootste kans ligt juist in de kleine 1 procent micromomenten. De momenten die weinig lijken te betekenen op het moment zelf omdat ze zo klein aanvoelen, maar opgeteld bij elkaar de 365 procent vormen.

De sleutel om hier meer gebruik van te maken, is te groeien in bewustzijn van deze momenten en emotioneel aanwezig te zijn. Hoe vaak laten we deze momenten aan ons voorbij gaan, omdat we in onze gedachten niet aanwezig zijn? In plaats van alleen maar fysiek dezelfde ruimte te delen, wees je bewust van deze micromomenten. Want in deze momenten ligt de kans op echt contact<sup>xii</sup>.

### **Factor 3. Emotionele aanwezigheid**

Eén van de belangrijkste eigenschappen van een échte relatie zijn de momenten van hart tot hart, waarin je elkaar echt ziet, echt hoort en onverdeelde aandacht geeft. Je kent die momenten wel. Die gesprekken waarop je ervaart dat de wereld om jullie heen even lijkt te vervagen, en alle afstand en afleiding verdwenen is. Je voelt dat de ander jou écht ziet en hoort. Maar dit wordt, voornamelijk dankzij onze smartphone, een steeds unieker concept voor pubers. Iets wat ze steeds minder ontvangen. En daar ligt een grote kans voor ons.

Je hebt het vast al vaak meegemaakt dat iemand middenin een gesprek opeens zijn telefoon pakte en zijn WhatsApp-berichten begon te beantwoorden. We maken het vaak mee, en zijn er zelf waarschijnlijk ook schuldig aan. In Amerika hebben ze een woord hiervoor bedacht: '*phubbing*'. Een combinatie van telefoon *phone* en negeren *snubbing*. Misschien heb je het zelfs niet meer bewust door als iemand dit doet, omdat het zo'n normaal onderdeel is geworden van ons leven. Vooral onder jongeren is dit de normaalste zaak, in hun 'parallele leven' waarin de fysieke en online wereld als twee even belangrijke werelden parallel

naast elkaar staan. Als een spoorlijn lopen de fysieke en de digitale wereld naast elkaar, en springen ze non-stop tussen de twee werelden heen en weer.

Het is ironisch, want wanneer we naar ons telefoonscherm staren, leggen we vaak contact met iemand via een berichtje of social media. Onderzoeken laten daarentegen zien dat onze fysieke relaties juist verslechteren door onze aandacht in onze relaties als een pingpong heen en weer te laten gaan van onze telefoon naar de ander. We voelen ons minder gehoord, minder gerespecteerd, en minder gezien<sup>xiii</sup>.

Meerdere studies hebben zelfs laten zien dat alleen al als er een telefoon in het gezichtsveld is, zoals op een tafel tussen jullie in, dit belemmerend werkt in het gevoel van connectie, kwaliteit van het gesprek en de ervaring van écht contact naar de andere persoon. Dit is vooral het geval tijdens de hart tot hart gesprekken waar we naar op zoek zijn. Je verliest de mogelijkheid voor echte en authentieke connecties naar je puber, terwijl dit juist de kern is van elke vriendschap en relatie<sup>xiv</sup>.

*Bottom line* zien we dat het steeds unieker wordt voor pubers om iemand te hebben die écht volledig emotioneel aanwezig is. En daar ligt dus ook direct een grote kans om als ouder verschil te maken. Als je écht aanwezig en beschikbaar bent voor je puber, bied je daarmee een uniek antwoord op hun diepste verlangens naar connectie, liefde en relaties.

### **Het 7-38-55 principe**

Eén van de meest essentiële vormen van connectie is non-verbale communicatie. Duizenden studies laten zien dat oogcontact samen met lichaamshouding, intonatie en kleine gezichtsuitdrukkingen meer communiceren dan onze woorden.

Professor Albert Mehrabian van de University of California, Los Angeles, beschreef in zijn boek 'Silent Messages' de 7-38-55 regel. 7% van

onze boodschap wordt overgebracht door onze woorden, 38% door de intonatie van onze stem en 55% door onze lichaamshouding en uitdrukking. Door alleen naar iemand te kijken, ervaar je hem al<sup>XV</sup>.

God heeft ons zo gemaakt dat we elkaars lichaamstaal kunnen 'lezen'. Niet alleen op fysiek gebied, maar ook op een subtieler en complexer gebied wat de basis legt voor relaties, empathie en sociale connecties. Net zoals een microfoon, zijn er gedeeltes in onze hersenen die intern herhalen wat we anderen zien doen en voelen. Deze 'spiegelneuronen' reflecteren de mensen om ons heen. Als iemand bijvoorbeeld lacht, activeert dit de lachspieren in ons gezicht. Terwijl een frons onze eigen gezichtspieren activeert die ons doen fronsen<sup>XVI</sup>.

Voordat we beginnen met ons verbale contact met een jongere, hebben we beiden al grote hoeveelheden informatie gedownload op onbewust gebied. Dit ligt als wortel onder alle empathie: de mogelijkheid om te voelen wat de ander voelt.

Emotioneel aanwezig zijn bij je puber, heeft dus niet meteen te maken met de juiste dingen zeggen. Het heeft veel meer te maken met je non-verbale communicatie. Zodra je van binnen écht de focus legt op de ander, volgt de rest van je non-verbale communicatie vanzelf deze innerlijke keuze. Je hoeft dus niet een scala aan wijsheden paraat te hebben om diepgaand in gesprek te gaan, of de juiste dingen te kunnen zeggen. Alles draait om jouw hartsgesteldheid en een oprechte focus, die zichtbaar worden in je non-verbale communicatie. Zodra je jezelf dat eigen maakt, hoef je nog maar 7%.

## do's & dont's



- Wees je bewust van je veranderde rol.
- Blijf onvoorwaardelijk toenadering zoeken in momenten van afstand.
- Denk in 1 procent-momenten.
- Zorg ervoor dat je non-verbaal emotioneel aanwezig bent.



- Gebruik je telefoon niet tijdens een gesprek. Houd hem idealiter buiten het zicht.
- Wees niet ontmoedigd als je op het moment zelf niets ziet gebeuren.
- Wees niet ontmoedigd als je puber de andere kant op gaat of grenzen opzoekt. Dat hoort erbij.



"Alles draait om jouw **harts-  
gesteldheid** en een **oprechte  
focus**, die zichtbaar worden in je  
**non-verbale communicatie**.  
Zodra je jezelf dat eigen maakt,  
hoef je nog maar 7%."

## REFLECT



- Welke rol neem jij meestal in richting je puber?

---

---

- Hoe ga jij om met teleurstellingen richting je puber?

---

---

- Hoe kunnen 1 procent-momenten eruitzien tussen jou en je puber?

---

---

- Hoe kun je nog meer emotioneel aanwezig zijn?

---

---

5



**ÜBERGELOVIG**

IN

**GESPREK**



“Hey Jonathan, ben je nog steeds zo strenggelovig?” Als ik mijn hoofd omdraai, kijk in de ogen van Mo\*, één van de meest uitdagende straatjongeren die ik ken. Hoewel zijn houding stoer, koud en afstandelijk is, **verraadt zijn blik wat hij nu echt wil.** Hoewel hij het gesprek een beetje lomp opent, is zijn intentie voor mij direct duidelijk: **hij wil samen in gesprek over geloof.**

Ik ben weinig jongens zoals hem tegengekomen. Zelfs na mijn jaren ervaring in het jongerenwerk, kan hij mij nog steeds uit mijn emotionele balans brengen. Hij lijkt wel een zesde zintuig te hebben voor de plekken waar je kwetsbaar bent, en weet je daar vol te raken op een manier die je niet goed kunt pakken. In mijn contact met hem is mijn buitenkant vriendschappelijk, maar van binnen staan al mijn zintuigen op scherp in de wetenschap dat ik tegenover een gevaarlijke jongere sta. Heel af en toe heb ik zijn échte hart mogen zien. Met een glimlach denk ik terug aan het moment waarop we samen één uur op een bankje zaten waarbij hij met grote ogen in opperste concentratie de ene na de andere diepe vraag op mij afvuurde: “Vertel nog eens over Jezus! Vertel nog eens over je levensverhaal!” Ik moest mijzelf regelmatig in mijn arm knijpen om te checken of ik niet in een soort dagdroom beland was. Deze vraag van Mo voelde opnieuw als zo’n moment.

“Strenggelovig?” Ik moet even lachen. “Je bedoelt of ik nog steeds in Jezus geloof? Zeker, daar is niets in veranderd”, antwoord ik met een glimlach op mijn gezicht. Mo plakt een overdreven afkeurende frons

op zijn gezicht. “O nee joh, serieus? Waarom ben je nog steeds geen moslim? Hoe lang moet het nog duren...”, zegt hij op een plagerige toon. Ik moet lachen om zijn reactie. “Sorry dat je ik moet teleurstellen”, antwoord ik met een overdreven teleurgesteld gezicht op dezelfde plagerige toon. “Maar even serieus”, vervolg ik nu met normalere toon. “Ik had je vorige keer verteld dat ik regelmatig gesprekken heb met Jezus en hele bijzondere dingen met hem meegemaakt hebt. Dus ik verwacht niet dat mijn geloof gaat veranderen. Het is meer dan alleen wat ik van anderen heb gehoord. Ik heb het zelf ervaren en gezien. Zodra je iemand persoonlijk spreekt en ervaart dat Hij bij je is, wordt het een lastig verhaal om te geloven dat Hij niet bestaat. Denk je ook niet?” Even valt er een stilte tussen ons. “Maar genoeg over mij”, vervolg ik. “Hoe zit dat nu bij jou? Hoe gaat het met jouw leven met God?”

Een half uur later, en een goed gesprek rijker, loop ik richting het volgende plein. “Hoe vaak maken we gesprekken over het geloof niet veel complexer dat het is?”, bedenk ik me. “We praten gemakkelijk over de laatste voetbalwedstrijd of onze mening over de klimaatverandering, het beste dieet of politieke ideeën. Maar zodra het gaat over God, wringen we onszelf in allerlei onnatuurlijk bochten. En waarom? Zouden wij niet zélf vaak de belemmering zijn waardoor we moeite ervaren om met jongeren in gesprek te gaan over geloof?”

*\*Alle namen van jongeren zijn vanwege privacy aangepast.*

Als ik één ding heb ervaren in alle jaren waarin ik met jongeren op mag trekken, is het dit: jongeren zijn op zoek naar iemand om mee te praten over de diepe vragen van het leven. Juist in deze fase zijn ze op zoek naar de antwoorden op de cruciale levensvragen: Waarom ben ik hier? Wie ben ik? Wat is het doel van mijn leven? Bestaat er een God? Wat is mijn rol, positie, status en identiteit? De afstandelijkheid die je misschien

ervaart, of de ongeïnteresseerdheid, zijn alleen de uiterlijke kenmerken van het afzetten. Daarmee hebben ze onbewust het doel om hun eigen antwoord op deze vragen te ontdekken.

We zien deze beweging ook groter plaatsvinden in onze huidige maatschappij. Na onze seculiere maatschappij zijn we in een post-seculiere samenleving terecht gekomen. Er is sprake van een heropleving van allerlei vormen van religie. Religie is dus niet verdwenen, zoals gedacht werd in de tijd van de secularisatie. Ook vandaag de dag blijkt religie, zingeving en spiritualiteit relevant te zijn voor veel mensen. Ook bij jongeren zien we dit gebeuren. Youth for Christ UK heeft in 2020 een onderzoek gedaan naar jongeren en spiritualiteit. De eerste conclusie die ze trekken is: *'Er is een duidelijke openheid onder jonge mensen in Groot-Brittanie en veel van hen geloven in een soort bovennatuurlijk wezen of macht die groter is dan zichzelf. Ook is er een grotere belangstelling om meer over God en spiritualiteit te weten te komen dan in voorgaande jaren toen we jonge mensen dezelfde vraag stelden. Toch schenkt de meerderheid van de jonge mensen nog steeds weinig aandacht aan geloof en spiritualiteit. Daarom moeten we onszelf de vraag blijven stellen: hoe creëren we ruimte voor het spirituele bewustzijn van jonge mensen om te groeien en hen te helpen dat op een gezonde manier te verkennen?'*<sup>xvii</sup>

Jongeren zijn des te meer op zoek naar zingeving en spiritualiteit. Maar de grote vraag blijft opnieuw: hoe doe je dat? We geven je vier tips.

### **Tip 1. Benader je puber integraal**

Een paar jaar geleden had ik (Corine) een clubavond voorbereid over bidden. Ik had een prachtig filmpje gevonden, een Bijbelgedeelte en een heleboel creatieve gebedsvormen uitgewerkt. Ik was de hele week al bezig geweest met het verzamelen van materialen. Die avond was ik al vroeg aanwezig om alles klaar te zetten. Ik richtte de zaal in

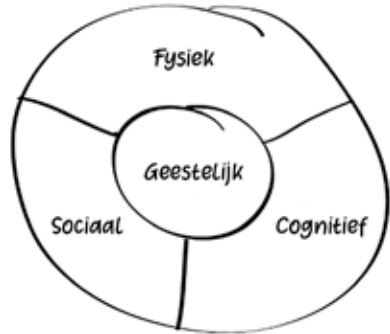
met verschillende hoekjes waar ze konden bidden op allerlei creatieve manieren. Van briefjes in een gebouwde klaagmuur, tot het aansteken van kaarsjes en punaises prikken in de plattegrond van ons dorp. Alles stond op tijd klaar en de jongeren kwamen binnen.

Ik trapte de avond af met een filmpje. Daarna mochten ze de ruimte in om te bidden op hun eigen manier. Een aantal jongeren ging vol enthousiasme aan de slag, een aantal anderen iets twijfelend en er waren er ook een aantal die weigerden. Ik irriteerde mij daar een beetje aan. Ik probeerde ze toch zover te krijgen dat ze aan de slag zouden gaan, maar helaas zonder resultaat. Toen ik alles die avond had opgeruimd en buiten kwam, stonden een aantal jongeren nog buiten. Ik ging erbij staan en hoorde hun verhitte gesprek aan. Er was van alles gebeurd op school waar ze gefrustreerd over waren. Ze waren boos en stortte het verhaal voor mijn voeten. Opeens begreep ik waarom ze niet wilden bidden. Er was geen enkele ruimte in hun hoofd om dat te doen.

In ons 75 jaar jongerenwerk hebben we als Youth for Christ keer op keer ervaren hoe belangrijk het is om jongeren integraal te benaderen. Dat betekent dat we naar het geheel van de jongere kijken en niet alleen naar het sociale of alleen naar het geestelijke aspect. Dat we met jongeren in gesprek gaan over het geloof, betekent dus ook dat we rekening houden met de fysieke, sociale en cognitieve omstandigheden van de jongere. Deze terreinen van het leven zijn verbonden met elkaar, hebben invloed op elkaar en kunnen niet zonder elkaar.

Dit is iets wat waarschijnlijk iedereen wel herkent. Als je net ruzie hebt gehad, heb je weinig zin om daarna vrolijk mee te doen met de Bijbelstudie. Bij jongeren is dit effect versterkend aanwezig omdat zij zich in hun puberteit sterk ontwikkelen op deze verschillende vlakken. Ze ontwikkelen zich met grote snelheid op fysiek gebied. In hun lichaam

vindt een enorme verandering plaats. Daarnaast zijn hun hersenen volop in ontwikkeling en maken ze cognitief een grote ontwikkeling door. Op sociaal-emotioneel gebied worden vrienden steeds belangrijker en maken jongeren zich van hun ouders los.



Jongeren hebben daarom een grote behoefte om eerst te 'landen' voordat ze ruimte hebben om na te denken over het geestelijke aspect van hun leven. Er is eerst even ruimte nodig om te vertellen hoe het op school is geweest, hoe het loopt binnen de vriendschappen en waar ze tegenaan lopen. Als dat aan bod is geweest, kunnen ze een laag dieper.

Tieners ontwikkelen zich op alle vier de gebieden. Opvallend is dat deze ontwikkelingen binnen deze vier gebieden tegelijk oploopt en daarmee ook invloed heeft op elkaar. Neem bijvoorbeeld de ontwikkeling van het abstracte denken. Dit is iets wat zich op cognitief niveau ontwikkelt rond het 12e levensjaar. Dat heeft grote invloed op de geestelijke ontwikkeling. Opeens worden abstracte begrippen begrijpelijk, maar roept dit ook grote vragen op. Want als God liefde is, wat betekent dit dan voor het lijden in de wereld? Een ander voorbeeld is de ontwikkeling op sociaal-emotioneel gebied. Vrienden worden heel belangrijk. Het vormen van hun mening, muzieksmaak en buitenschoolse activiteiten wordt opeens bepaald door wat hun vrienden vinden. Dit heeft ook effect op de ontwikkeling op het geestelijk gebied. De mening van de groep is belangrijk als het gaat om de vragen die ze hebben en de manier van geloven.

Als we kijken naar de geestelijke ontwikkeling, zien we dat jongeren op zoek gaan naar zijn of haar eigen geloof. Hij gaat onderzoeken wat hij vindt van alles wat hij tot nu toe heeft meegekregen. De overtuigingen van anderen probeert de puber samen te voegen om vervolgens te onderzoeken wat zijn eigen overtuiging is. Thuis zul je merken dat





“Er is eerst even **ruimte nodig** om te vertellen hoe het op school is geweest, hoe het loopt binnen de vriendschappen en waar ze **tegenaan lopen.**”

jongeren kritisch worden op hun eigen geloof, maar ook op dat van hun ouders. Ze gaan op onderzoek uit naar de overtuigingen waar ze mee zijn opgegroeid, om zo te ontdekken of ze dit zelf ook willen geloven. Dit op zoek gaan naar geloof, hangt helemaal samen met de andere gebieden waar ze zich op ontwikkelen. Dit gaat samen op met hun ontdekkingsstocht binnen deze wereld, waar zij staan en hoe dit zich verhoudt tot hun vrienden en thuissituatie.

## **Tip 2. Eerst begrijpen, voordat je begrepen wordt**

Ik (Corine) trok al een paar jaar met mijn tienergroep op. Door de jaren heen had ik een relatie met hen opgebouwd. Ik was mij bewust van mijn eigen rol en stelde mijzelf kwetsbaar op. Ik liet zien wat geloof voor mij betekende. Maar ik vond het nu toch ook tijd worden dat we eens daadwerkelijke geloofsgesprekken gingen voeren. Hoezeer ik ook genoot van het oplopen in hun levens, ik had ook het grote verlangen om hen tot geloof te zien komen.

Ik besloot voor een andere aanpak te gaan. Iedere bijeenkomst nam ik één van de tieners in mijn hoofd. Ik nam me voor om voor deze tiener te bidden en tijdens de avond wat meer aandacht aan hem of haar te besteden. Ik begon met één van de tieners die mij vrij 'gemakkelijk' leek. Een intelligente meid die het geloof wel interessant vond, maar worstelde met allerlei vragen over het bestaan van God en of het wel klopt. Het was rond Kerst. Ik bereidde een avond voor met allerlei teksten uit het Oude Testament. Ik merkte dat ze er helemaal in op ging. Ze verbaasde zich en begon een heleboel vragen te stellen. Een heleboel vragen waar ik zelf ook geen antwoord op had. Ik was verbaasd hoe haar interesse gewekt was.

Ondertussen was de andere helft van de groep compleet afgehaakt. Die week erna koos ik daarom een tiener uit die precies het tegenovergestelde was. Een echte doener met weinig interesse voor het

geloof. Hij was het liefst met zijn handen bezig. Dat geloof stond maar ver van zijn bed. Ik haalde een doos verf en schilderdoeken in de winkel en deelde die uit. Ik vertelde een gedeelte uit de Bijbel en vroeg de tieners stil te worden en hun gedachten bij het verhaal te tekenen. Ze deden een beetje lacherig maar ach, als Corine het vraagt, dan doen we het maar. Ik kwam die avond thuis en kreeg een appje van een tiener. Een foto met de verftekening van die avond. Hij appte: "Ik weet niet goed wat er vanavond gebeurde, maar ik moest opeens denken aan deze gebeurtenis. Volgens mij wil God mij iets vertellen? Kan dat?"

Hoe verder de weken vorderde, hoe meer plezier ik erin kreeg. Iedere week was anders. De ene week ging ik met ze naar buiten. De andere week doken we in de muziek. De week daarna gingen we kleien en de week daarna doken we de Bijbelverklaringen in. Soms gebeurde er niets en soms gebeurde het uit het niets dat een tiener werd geraakt.

### **Ik leerde twee dingen:**

1. Het is niet aan mij. Hoe hard ik ook mijn best doe, ik ben niet diegene die ervoor kan zorgen dat jongeren tot geloof komen. Het enige wat ik kan doen, is het geloof aanbieden, erover in gesprek gaan en voor ze bidden. Ik heb in al die weken gezien dat het echt God alleen was die hun harten aan kon raken. Vaak juist op de momenten dat ik het niet verwachtte.
2. Ik ontdekte in de tweede plaats dat dit bij iedere jongere op een andere manier gebeurt. De ene jongere ervaarde God in een lied wat we met elkaar luisterde. De andere jongere toen we de Bijbel met elkaar opendeden. Een derde toen we op de grond naar de eindeloze sterrenhemel lagen te kijken en de volgende toen we gingen verven.

God gaat met iedereen Zijn eigen weg. Het is prachtig hoe God de mens heeft gemaakt. Uniek en verschillend. Elk met zijn of haar eigen

voorkeuren, karaktertrekken en manier van leren. Willen we met onze jongeren praten over geloof, dan mag dat ook op verschillende manieren. Juist in de diversiteit ervaren we God.

*Zoals in Efeze 3:18-19 (NBV) staat: 'Dan zult u met alle heiligen de lengte en de breedte, de hoogte en de diepte kunnen begrijpen, ja de liefde van Christus kennen die alle kennis te boven gaat, opdat u zult volstromen met Gods volkomenheid.'*

Juist in het gezin is dit iets wat tot uiting komt. Met allemaal verschillende mensen ben je aan elkaar gegeven. Je mag met elkaar het leven delen, terwijl je allemaal verschillend bent en ook geloof op een verschillende manier beleeft. Met elkaar leer je in alle breedte, hoogte en diepte de liefde van Christus kennen.

Om te weten hoe je met je kind het beste in gesprek kunt komen over geloof, is het belangrijk dat je je kind kent en begrijpt. Iedereen beleeft het geloof anders en heeft een andere voorkeursstijl. Van Genesis tot Openbaring zien we dezelfde God. Maar we zien ook dat de mensen hem op een verschillende manier dienen. Abraham bouwde een altaar. David pakte zijn harp en uitte het in muziek. Salomo gaf royale offers en Maria zat in stilte aan de voeten van Jezus.

Als mensen hebben we verschillende talen hoe we God dienen. Er kunnen ook meerdere talen bij je passen. Gary Thomas maakte een indeling waarbij hij negen stijlen van spiritualiteit onderscheidt.

### **1. Natuur – God zoeken in de buitenlucht en in de natuur.**

In de natuur beleef je God en voel je dat je als mens tot je recht komt.

### **2. Zintuigen – God zoeken in beleving en ervaring.**

Hoe meer je voelt, ziet en hoort, hoe beter je God begrijpt. Door je zintuigen heen, ervaar je God. Een lied, gedicht, aanraking of een schilderij; je beleeft het.

**3. Traditie – God zoeken in rituelen en symbolen.**

Door rituelen, symbolen en traditie ervaar je God. De vaste structuur van diensten geven je rust. Door oude rituelen te beoefenen, voel je je verbonden met de vele generaties voor je die God dienden.

**4. Eenvoud – God zoeken in toewijding en eenvoud.**

Dingen wegdoen, jezelf afsluiten van de afleiding, helpt je om te zien waar het werkelijk om gaat. Op een plek zonder afleiding, in rust en eenvoud, zoek je God.

**5. Idealen – God zoeken in confrontatie en actie.**

Grote thema's als armoede, discriminatie en klimaat houden je bezig. Je gaat er mee aan de slag om in je daden geloof vorm te geven.

**6. Zorgen – God zoeken door anderen te helpen.**

De ander is jouw uitgangspunt. Je zet je eigen belangen opzij om ervoor te zorgen dat een ander tot zijn of haar recht komt. Een kaartje, een bezoekje en een luisterend oor. Door anderen te dienen, dien jij God.

**7. Enthousiasme – God zoeken in vreugde en spontaniteit.**

Je bent spontaan. Juist in het ongewone ontdek je vaak een levensles. Je bent enthousiast over God en je wilt het graag met anderen delen.

**8. Verdieping – God zoeken door stilte en contemplatie.**

Je verdiept je in God in verbondenheid en concentratie. Door te zijn aan de voeten van Jezus, te luisteren en in liefde God te dienen.

**9. Denken – God zoeken met kennis en verstand.**

Je houdt ervan om dingen te analyseren en te overdenken.

Je probeert te begrijpen en verbanden te zien. Door te studeren en te verdiepen, leer je God kennen.

Negen verschillende talen. Misschien herken je er eentje die sterk bij je past of misschien wel meerdere die overlappen. Voor ieder mens is de voorkeur echter anders. Misschien houd jij vooral van de natuur. Door buiten te zijn, de prachtige zonsopgang te bewonderen of de regenboog ervaar je God dichtbij. Je puber snapt er niks van. Waarom altijd buiten lopen in die saaie natuur? Nee, hij gaat liever naar de EO-Jongerendag.

Heerlijk een dag uit je dak gaan, keihard zingen en voelen dat God aanwezig is.

We zijn allemaal verschillend en die verschillen vullen elkaar juist aan. Besef dat jouw taal niet die van een ander hoeft te zijn. De manier waarop jij God dient, hoeft niet de manier te zijn die ook passend is bij je puber. Probeer samen met je puber op zoek te gaan naar zijn of haar manier. Ook als die soms wat verder afstaat van de vorm waar jij je prettig bij voelt.

Het begint met het begrijpen van je puber. Hoe steekt hij in elkaar? Waar ligt zijn geloofstaal? Ga vervolgens eens mee in die geloofstaal om zo samen te ontdekken wie God is. Om je puber te begrijpen en te leren kennen, is tijd nodig. Investeer in de relatie. Trek samen op en ga samen op ontdekkingstocht binnen het geloof.

### **Tip 3. Deel ervaringen in plaats van feiten**

Dertig jongeren kijken mij (Jonathan) ademloos met opperste concentratie aan terwijl mijn laatste woorden nagalmen in de grote gymzaal waarin we zitten voor onze wekelijkse zaalvoetbalactiviteit.


De afgelopen paar minuten heb ik de jongeren meegenomen in de hoogte- en dieptepunten van mijn leven als tiener. De momenten waarin ik geen uitweg meer zag en de momenten van hoop. En de ervaringen die ik daarin met God meemaakte. En vanaf mijn tweede zin viel er een diepe stilte in de zaal die aanwezig bleef totdat ik net mijn laatste woorden uitsprak.

Langzaam loop ik met een glimlach richting de bank met jongeren om door te gaan naar het volgende onderdeel. Maar als ik weer op de bank ga zitten, realiseer ik me pas hoe uitzonderlijk het is wat hier gebeurde. Normaal is het al een flinke uitdaging om dertig pubers stil te krijgen. Als

je ooit een jeugdgroep of iets in die trant hebt geleid, weet je hoe dat voelt. Maar met dertig jongens van de straat is het een bijna onmogelijk om een volledige stilte te bereiken.

Tel bij de normale onrust en afleiding van jongeren een continue machtsstrijd op, waarin jongeren blijven proberen om te laten zien aan hun vrienden dat ze ons de baas zijn. Normaal zou elke twee zinnen van uitleg gevolgd worden door één zin waarin je een of ander gedrag corrigeert wat ergens in de rij van dertig jongeren plaatsvindt. Maar nu waren alle dertig jongeren ruim tien minuten muisstil, terwijl ze ademloos naar mijn verhaal luisterden.

Dit is de kracht van een verhaal en ervaringen delen. Het moment dat je kwetsbaarheid laat zien, en deelt wat je meegemaakt hebt, pakt dat de aandacht van pubers. Het lijkt wel of er een knop in hun hoofd zit. Zodra je gaat 'preken', gaat de aandachtsknop uit. Zodra je ervaringen deelt, gaat hij 'aan'.



Als mens zijn we gemaakt voor verhalen. Misschien denk je bij een verhaal aan een goed boek, of de bekende verhalen uit de Bijbel die je als kind hoorde. Maar in feite zijn verhalen meer dan alleen dit. Ons hele leven is één groot verhaal. Elke dag bouwen we aan dit grote verhaal door onze mini-verhalen.

Verhalen geven kleur en diepte aan anders kale feiten. Ze geven je puber de mogelijkheid om op een dieper niveau aan te sluiten bij je boodschap. Je deelt je hart, in plaats van alleen maar je hoofd. Emotie die gekoppeld wordt aan informatie blijft in onze herinnering hangen. Dit is daarom een fantastische manier om met je puber in gesprek te gaan over geloof. Zodra je ervaringen deelt over jouw geloof en relatie met God, laat je namelijk zien dat het geloof 'werkt' en echt is. Het mooie is dat je geen

discussie gaat hebben of het wel of niet waar is wat je net verteld hebt. Je hebt het namelijk meegemaakt.

Probeer de volgende keer dat je in gesprek bent met je puber over geloof, eens alleen maar te delen wat jouw ervaringen zijn. Zie welke impact jouw verhaal heeft.

#### **Tip 4. Bid voor je puber**

Hangt het dan allemaal van jou af? Van jouw voorbeeld? Van hoeveel jij betrokken bent en je verdiept in het leven van je tiener? Gelukkig niet. Dan zouden we het er met z'n allen niet zo goed vanaf brengen.

Naast de geloofsgesprekken met mijn vader ben ik (Corine) gezegend met ouders die altijd voor mij hebben gebeden. Het was iets wat mijn ouders mij vertelde, maar mij ook voorleefde. Als ik 's ochtends vroeg beneden kwam, zat mijn vader biddend aan tafel. Als ik uit school kwam, legde mijn moeder haar Bijbel opzij om drinken voor mij in te schenken. En de keren dat ik huilend boven op mijn bed lag vanwege school, kwam mijn moeder naast mijn bed zitten en bad samen met mij. Door het voorbeeld leerde ik wat bidden betekende, leerde ik zelf bidden en wist ik mij ergens gedragen. Want hoewel het vaak lastig grijpbaar is, heeft bidden grote kracht.

Het is iets wat ik uit mijn opvoeding heb meegenomen in de opvoeding van mijn eigen kinderen. Ik probeer ze iedere dag op te dragen in gebed. Ik noem hun namen bij de hemelse Vader. Dit kan in allerlei vormen. Tijdens het uitlaten van de hond, s'morgens na het wegbrengen naar school of op de momenten dat ik hun bedden opmaak.

Bij Youth for Christ benoemen we dat gebed de motor is van ons werk. Dat is ook zo in het gezin. Gebed mag de motor zijn van je gezin, van de relatie met je puber. Want uiteindelijk is jouw puber Zijn puber.

Een verhaal in de Bijbel waarin we dit heel mooi zien, is het verhaal van Nehemia. Nehemia was werkzaam voor de koning in Babel. Toen hij hoorde hoe het met zijn volk, de Israëlieten, in Jeruzalem ging, schrok hij. Het deed hem verdriet dat zijn eigen volk daar werd uitgelachen. Ze waren een prooi voor hun vijanden omdat de muur rondom Jeruzalem nog steeds in puin lag. De koning ziet zijn verdriet. Op de vraag wat er aan de hand is, vraagt Nehemia of hij terug mag keren naar Jeruzalem om daar de muren te herstellen.

Het herstellen van de muren was geen kleine klus. Rondom heel Jeruzalem moest de muur herbouwd worden, terwijl de vijanden om hen heen de bouw probeerden te verstoren. Terwijl Nehemia hard bezig is, heeft hij te maken met allerlei tegenslagen. De bouwers worden moe en ze beginnen te klagen. Ze zijn bang voor de vijanden en wat ze hun kunnen aandoen. Dan grijpt Nehemia in. Hij legt de bouw stil, roept iedereen bij elkaar en zegt het volgende:

*'Wees niet bang voor hen, denk aan de grote en geduchte Heer en strijd voor uw volksnoten, voor uw zonen, dochters en vrouwen, en voor uw huizen.'* Nehemia 4:8 NBV

Ik denk dat we ons soms ook zo kunnen voelen als het gaat om onze pubers. Je wilt zo graag meebouwen aan een stevige levensmuur, maar ondertussen lijken de vijanden overal klaar te staan. De stemmen die zeggen dat God toch vast niet bestaat. De stemmen die ze verleiden zich mee te laten slepen in alcohol. De stemmen die schreeuwen dat ze nooit goed genoeg zijn of voldoen aan het beeld van de maatschappij. Wat doe je dan als ouder? Nehemia spreekt het volk toe: Bedenk toch hoe machtig en groot God is! En vecht, vecht voor je kinderen, voor je tieners. Ook vandaag! Vecht maar voor je puber. Hoe dan? Nehemia doet het door te bidden. Hij vraagt God om hulp. Hij vraagt God om voor het volk te strijden. Hij zet daarvoor zelfs wachters uit die blijven bidden en de vijand in de gaten blijven houden.

*'Wij baden tot onze God, en met het oog op hun plannen zetten we wachten uit om hen dag en nacht in de gaten te houden.'* Nehemia 4:3 NBV

En dan krijgt Nehemia het voor elkaar. In slechts 52(!) dagen heeft hij de muur rondom de stad herbouwd. En dan staat er:

*'Toen de volken rondom ons, onze vijanden, dat hoorden, werden ze bang en voelden ze zich klein, omdat ze beseften dat dit werk door onze God tot stand was gebracht.'* Nehemia 6:16 NBV

We zijn niet alleen. We zorgen niet in ons eentje voor onze pubers. God is erbij. Het zijn Zijn pubers. Hij heeft ze zelf bedacht en gemaakt naar Zijn eigen beeld. Hij houdt ze vast in Zijn Vaderhanden. De handen waar jij je puber steeds in mag leggen. Je doet het niet alleen. Als ouder faal je keer op keer omdat je nu eenmaal niet perfect bent. Maar je hebt wel een perfecte Hemelse Vader. Een hemelse Vader die met je mee strijdt. Die je iedere dag mag vragen te zorgen voor jou en je puber.

Het gebed is daarin een machtig wapen. In het gebed mag jij je puber iedere dag bij God brengen. Noem zijn of haar naam in je gebed. Stel God maar concreet de vragen die je hebt. Dank God voor wat je ziet, bid voor waar je zorgen over maakt en zegen je puber.

## do's & dont's



- Verdiep je in de geloofstaal van jezelf en van je puber.
- Besef dat je puber het geloof anders kan beleven dan jijzelf.
- Besef dat jij er niet voor kan zorgen dat je jongere tot geloof komt. Alleen God kan dat.
- Bid voor je puber.



- Probeer niet jouw geloof op je puber te plakken.
- Stop met 'preken' tegen je puber, maar deel verhalen en ervaringen.

# REFLECT



- Hoe heb jij je eigen geloofsopvoeding ervaren?

---

---

---

---

---

- Wat wil je hiervan doorgeven en wat niet?

---

---

---

---

---

- We hebben je vier tips gegeven. Welke sprak je aan? Waarom?

---

---

---

---

---

- Welke geloofstaal heb jij? Welke geloofstaal heeft je puber?  
Doe eventueel de test via: [widgets.eo.nl/spiritualiteitwijzer](https://widgets.eo.nl/spiritualiteitwijzer)

.....

.....

.....

- Hoe kun jij gebed voor je puber inbouwen in je leven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6

# HET OPEN ✓ EINDE



**Nu,** beste ouder, is het jouw beurt om verder te schrijven. De rest van het leven van jouw puber ligt als nog onbeschreven bladzijden voor jullie klaar. In het beschrijven van deze lege bladzijden heeft jouw puber je ontzettend hard nodig, in dit avontuur het onbekende in. We hopen dat je ontdekt hebt **hoeveel invloed jij nú al hebt**, en hoe je die kunt vergroten in het open einde dat voor jullie ligt. Maar waarschijnlijk vraag je jezelf af: **hoe nu verder?**

---

### **Het eerste om nu te doen**

Voordat je de bladzijde omslaat en dit boek weglegt, neem eens even een paar minuten de tijd om te bedenken wat je concreet gaat doen. Vaak denken we dat wanneer we nieuwe informatie tot ons nemen, dit automatisch betekent dat onze dagelijkse realiteit verandert. Maar uiteindelijk werkt geen enkel idee totdat wij in actie komen. Elk inzicht uit dit boek wat je heeft aangesproken, heeft pas invloed als je er wat mee doet en het tot leven brengt. Soms kan één nieuw idee je naar een compleet nieuwe plek brengen. Dit gebeurt pas zodra je daar ambitieuze actie op onderneemt. Niet door een grote sprint die je energie in een korte tijd leegzuigt. Nee, juist door kleine, consistente dagelijkse stapjes.

Er zijn vast heel veel dingen die nu je aandacht zouden kunnen gebruiken. Maar ga, voordat je dit boek sluit, eerst nog heel concreet aan de slag met de volgende twee dingen:

1. Welk éne ding uit dit boek zou de grootste positieve impact hebben op je relatie met jouw puber? Weet je het? Bedenk dan eens: hoe zou je datgene op dagelijkse basis in je leven terug kunnen laten komen? Want kleine dagelijkse stapjes, die je consistent blijft zetten, leiden uiteindelijk tot grote resultaten.
2. Ga aan de slag met jouw uitgekozen punt van stap 1. Want een idee werkt pas als je in actie komt. En misschien is dat wel het moeilijkste gedeelte om te doen. Dat is het in ieder geval wel in ons leven. Want elke verandering is moeilijk in het begin, rommelig in het midden, maar prachtig aan het einde.

We hopen dat, wanneer jij dit boek zo sluit, je weggaat met een diep besef hoe übergeschikt jij als ouder bent om invloed te hebben. Dat je beseft dat wie jij bént voldoende is. We hopen dat je elke dag op zult staan en je relatie zult verdiepen met je puber door als coach naast hem te staan, te investeren in de 1 procent-momenten en daarin écht emotioneel aanwezig te zijn. We hopen dat je geen belemmeringen meer ervaart om in gesprek te gaan over geloof. Dat je puber zich begrepen voelt. Dat hij jouw ervaringen hoort en jij de invloed van jouw gebed realiteit ziet worden. En we hopen dat als je te maken krijgt met momenten van tegenslag, afstand of voor je gevoel weinig impact, je zult blijven geloven: ik ben übergeschikt. Want of jij het nu ervaart of niet: jij bent de plek van de grootste invloed.

Droom groot. **Begin klein. Start vandaag.**

hoe jij **als ouder** van invloed bent op je puber



# [A]UTEURS



**CORINE**

ZONNENBERG

**Corine is teamleider Training en Toerusting, theoloog, spreker en hoofdredacteur van Rock Solid en Solid Friends.**

Al ruim 10 jaar werkt ze met jongeren op straat en in de kerk en heeft ze een aantal jaar als jongerenwerker in de kerk gewerkt.

Eerder schreef ze het boek: *'Ik ben een Bijbelontdekker'*. Een ontdekkingsboek voor kinderen om de Bijbelverhalen door middel van proefjes en creatieve opdrachten te ontdekken. Corine is getrouwd met Maurice en moeder van drie (energieke) zonen.

Het is haar verlangen dat iedere jongere in Nederland Jezus leert kennen.



**Jonathan is teamleider van Youth for Christ Rotterdam, spreker en auteur.** Al ruim 12 jaar werkt hij met straatjongeren in Rotterdam, en is betrokken bij kerkelijk jeugdwerk, jeugdzorg en pleegzorg. Eerder schreef hij onder andere het boek: *'de 5 gewoontes - hoe jij heel gewoon grote impact kunt hebben op het leven van jongeren'*. Jonathan is getrouwd met Jeanine en vader van drie dochters. Hij sport veel, doet aan outdoor survival en brengt graag tijd door met goede vrienden. Het is zijn passie een man naar Gods hart te zijn en een impact te maken met zijn leven.

# [N]OTEN

<sup>i</sup> Youth for Christ 'Z-A of Faith & Spirituality'

[pag 17]

<sup>ii</sup> U.S. Census Bureau, *Children's Living Arrangements and Characteristics: March 2011*, Table C8. Washington D.C.: 2011

[pag 26]

<sup>iii</sup> Osborne, C., & McLanahan, S. (2007). *Partnership instability and child well-being*. *Journal of Marriage and Family*, 69, 1065-1083

[pag 26]

<sup>iv</sup> Cuffe, Steven P., Robert E. McKeown, Cheryl L. Addy, and Carol Z. Garrison. "Family Psychosocial Risk Factors in a Longitudinal Epidemiological Study of Adolescents." *Journal of American Academic Child Adolescent Psychiatry* 44 (February 2005): 121-129.

[pag 26]

<sup>v</sup> Barnett, Miller, & Perrin, 1997, pp. 2, 3

[pag 26]

<sup>vi</sup> Nord, Christine Winquist, and Jerry West. *Fathers' and Mothers' Involvement in Their Children's Schools by Family Type and Resident Status*. (NCES 2001-032). Washington, D.C.: U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics, 2001

[pag 26]

<sup>vii</sup> *Puberbrein binnenstebuiten*, Huub Nelis, Yvonne van Sark, 2009 Kosmos Utrecht. p. 12

[pag 31]

<sup>viii</sup> Jos de Kock en Bart Wallet, *Altijd leerling: basisboek catechese* (Zoetermeer: Boekencentrum, 2011), 157-158.

[pag 42]

- <sup>ix</sup> De Goede, Branje & Meeuws, 2009  
[pag 53]
- <sup>x</sup> Stevens et al., 2018  
[pag 53]
- <sup>xi</sup> Hermes, van Goor, de Jong, *Leefwerelden van jongeren*, 2019  
[pag 55]
- <sup>xii</sup> *Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection*,  
Barbara L. Fredrickson Ph.D., Plume 2013  
[pag 62]
- <sup>xiii</sup> *My life has become a major distraction from my cell phone: Partner  
phubbing and relationship satisfaction among romantic partners*, James  
A.Roberts Meredith E.David, Computers in Human Behavior Volume 54,  
January 2016, Pages 134-141  
[pag 63]
- <sup>xiv</sup> *Can you connect with me now? How the presence of mobile  
communication technology influences face-to-face conversation quality*,  
Andrew K. Przybylski, Netta Weinstein, University of Essex, UK, 2012  
[pag 63]
- <sup>xv</sup> *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*,  
Albert Mehrabian, July 1st 1972 by Wadsworth Publishing Company  
[pag 64]
- <sup>xvi</sup> *Unconscious Facial Reactions to Emotional Facial Expressions*,  
Ulf Dimberg, Monika Thunberg, Kurt Elmehed, Pubmed 2000  
[pag 64]
- <sup>xvii</sup> Youth for Christ 'Z-A of Faith & Spirituality'  
[pag 71]
- Pellegrum, Jonathan, *De 5 gewoontes – hoe jij heel gewoon grote  
impact kunt hebben op het leven van jongeren*, Hoornaar,  
Uitgeverij Gideon, 2019

# [D]ANKWOORD

Ik (Jonathan) ben mijn ouders heel erg dankbaar voor hun opvoeding en het voorbeeld dat ze hierin aan mij hebben laten zien, ondanks mijn uitdagende pubergedrag. Bedankt voor jullie liefde, geduld en het uitleven van de principes die in dit boek staan. Dit boek was daarnaast niet mogelijk geweest zonder de liefde en support van mijn mooie gezin: Jeanine, en mijn dochters Loïs, Thirza en Shira. Bedankt voor jullie warmte, inspiratie en liefde die jullie mij elke dag weer geven.

Ik ben ook erg dankbaar voor de collega jongerenwerkers waar ik als startend jongerenwerker ontzettend veel van heb mogen leren. Dank jullie wel voor jullie voorbeeld. We leren het meest van de inspirerende mensen om ons heen.

Ik (Corine) wil allereerst mijn ouders bedanken die er tijdens mijn puberteit zijn geweest, mij het geloof hebben voorgeleefd en hebben laten zien en nog steeds laten zien wat het betekent om met God te leven. Bedankt aan alle tieners en jongeren met wie ik de afgelopen jaren heb mogen optrekken. Bedankt voor jullie vertrouwen en openheid, voor jullie eerlijke gesprekken en pizza-avondjes.

En bedankt aan Maurice, dat je samen met mij het avontuur aan durft te gaan ubergeschikt te zijn voor onze jongens Levi, Sem en Micha.

Bedankt voor wie je bent. Dat we dit mogen doen met vallen en opstaan en dat we samen mogen zoeken naar God en hoe we Hem mogen betrekken in onze opvoeding.

**YOUTH FOR CHRIST**

**GAAT VOOR JONGEREN**

Daarnaast zijn er een heleboel mensen die hebben meegelezen en meegekeken met het boek. Bedankt daarvoor! Zonder jullie had het boek hier niet gelegen.

Speciaal bedanken we Christine, Petra, Wilmie, Bram en Hannah voor jullie input, tips en kritische meelees-blik.

Peter, Wilke en hun kinderen Teun, Jort, Sil, Abel en Jette bedanken wij voor hun fantastische medewerking aan de 'a day in the life' fotografie-sessie door Ditta van Gent.

Jonathan  
& Corine

Nederlandse jongeren behoorden volgens lijstjes tot de gelukkigsten ter wereld. Sinds de corona-crisis is dit geluk flink gedaald. Somberheid, uitzichtloosheid, eenzaamheid, depressie, verslaving en zelfmoord komt te veel voor onder jongeren. Veel jongeren hebben het gevoel nergens bij te horen. Ze voelen zich niet gezien en gekend. Ze voelen een constante druk van social media om een perfect leven te laten zien. Er zijn ook jongeren die te maken hebben met een instabiele thuissituatie of huiselijk/seksueel geweld. Zo kunnen we helaas nog wel even doorgaan met het opnoemen van flinke uitdagingen waar de Nederlandse jongeren tegenwoordig tegenaan lopen.

Youth for Christ wordt geraakt door deze problemen waar veel jongen mee worstelen. We bieden deze jongeren daarom een plek waar ze veilig en geliefd zijn. Wij zijn waar zij zijn en werken niet incidenteel, maar vanuit relatie. Onze jongerenwerkers geven het voorbeeld, ondanks tekortkomingen, van een levende relatie met Jezus. Vanuit daar stimuleren we jongeren om na te denken over het bestaan van God en wijzen we op Zijn liefde.

**75 JAAR**

**YOUTH FOR CHRIST  
NEDERLAND**

Gedreven door Gods liefde zoeken onze jongerenwerkers jongeren zoals Rashid, Appie, Chantal, Furkan en Mo op. Dat doen we door heel het land: op schoolpleinen, straten, in buurthuizen en in kerken. Door wie we zijn, laten we Jezus zien en bieden hen hoop. Ook bieden we waar nodig praktische hulp en ondersteuning. Bovenal vinden we dat iedere jongere de kans verdient om Jezus te leren kennen!

*Youth for Christ is onderdeel van Youth for Christ International, dat actief is in meer dan honderd landen met tienduizenden medewerkers.*

**BESTE OUDER,**

Onze relatie met Jezus ervaren wij als een geweldige rijkdom en dat gunnen we iedere jongere! Dit is al 75 jaar onze missie. Met deze missie gaan we vol goede moed de toekomst in, want we geloven dat Jezus voor ons uitgaat. Om deze missie levend te houden en te kunnen blijven uitvoeren, heeft Youth for Christ steun en investering nodig. Steun door gebed voor ons werk, maar ook door financiële support. Met hulp van mensen zoals jij kunnen we blijven investeren in onze opdracht.

**Dankzij jouw steun kunnen we tienduizenden jongeren per jaar blijven ontmoeten en ons leven met Jezus delen.** Door Hem en in Hem is er hoop, liefde en perspectief. Dat gunnen we iedere jongere!

Hartelijk dank voor jouw steun.



*Directeur Youth for Christ  
Nederland*

030 202 8060

info@youthforchrist.nl

www.youthforchrist.nl

Giften: NL28 RABO 0111 4448 88

Algemeen Nut  
Beogende Instelling  
**ANBI**



# “LIEVE HELP, HEBBEN WE ALWEER EEN BOEK OVER **OPVOEDING NODIG?**”

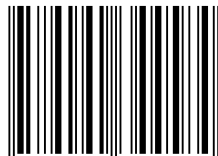
**Nee, zeker niet!** Dit is een boek over hoe je als ouders **invloed hebt** op jouw jongeren. We nemen je mee in onze ervaringen als professionele jongerenwerkers. Niet als pedagogisch stappenplan, maar als **een avontuur** om te ontdekken hoeveel **invloed** jij nú al hebt en hoe je die kunt vergroten.

## **ouders met pubers, OPGELET!**

*“Dit boek geeft je veel inzichten over op welke manier pubers betrokkenheid van hun ouders beleven. Belangrijke handvatten voor een fijne relatie met pubers worden gegeven en ook vanuit de Bijbel wordt er bemoedigd. Want als ouder heb je invloed op je puber. Meer dan je denkt.”*

**Daniëlle Koudijs** - oprichter en auteur van het mama-blog *Power to the Mama's*

Youth for Christ Nederland



9 789090 344584 >