



Het is tijd om allemaal te gaan  
**puberen!**



Fijn dat je de weg gevonden hebt naar dit boek **Het is tijd om allemaal te gaan puberen!**

Dit boek is speciaal geschreven voor

**Volwassenen** die op zoek zijn naar zichzelf, zingeving in het leven zoeken en passie en vervulling willen ervaren.

**Volwassenen** die willen herstellen van een **bore-out**\* of juist een bore-out willen voorkomen.

**Volwassenen** die nooit écht gepuberd hebben.

Ook speciaal geschreven voor

**Ouders** van pubers en jongvolwassenen die ondersteuning en begrip zoeken in het begeleiden van hun pubers en jongvolwassenen.

**Ouders** van jonge kinderen die zich willen voorbereiden op de puberteit.

**Ouders** die reflectie, inzichten en alsnog antwoorden willen over de wijze hoe ze hun kind(eren) tijdens de puberteit opgevoed hebben.

**Ouders** die zichzelf beter willen begrijpen.

En natuurlijk is dit boek ook voor

**pubers** en **jongvolwassenen** om ze helderheid te geven over de levensfase waar ze nu inzitten. Om antwoorden te vinden op vragen en dilemma's waar ze mee rondlopen. Met aanknopingspunten en tips om in dialoog met hun ouders/verzorgers optimaal te puberen en verder te groeien naar authentieke zelfstandigheid!

\* bore-out ontstaat als er sprake is van gemis aan vervulling. Lichaam en geest willen weer 'uitgedaagd' worden om werkelijke vervulling ervaren. Bij bore-out is er gebrek aan inspiratie om door te gaan op de wijze zoals je gewend was. Je kunt er de energie niet meer opbrengen. Je voelt geen bezieling meer en zoekt de grenzen niet meer op c.q. de grenzen dagen je niet meer uit. In tegenstelling tot bij een burn-out waarbij je juist over je grenzen bent gegaan, uitgeput bent en er totaal geen energie meer aanwezig is, zelfs je reservetank is leeg.

In dit boek behandelen we de volgende thema's rondom puberteit:

- belangrijke elementen tijdens de puberteitsfase
- loyaliteit als struikelblok
- pubernieren
- vervolgfase: jongvolwassenheid
- pionieren

In de lichtgrijze kaders lees je een toelichting op de thema's vanuit het enneagrammodel en de levensfasen\*. In de bijlage wordt dit model en deze nieuwe dimensie kort beschreven.

\* Uit het boek *Handboek voor een vreugdevol en authentiek leven*



*Ben je ouder van een puber? Mogelijk gaat dit boek iets met je doen als ouder en zeg jij ook: laten we ervoor zorgen dat jongeren optimaal de ruimte krijgen om te puberen! Lees dit boek ook met de gedachte aan je eigen puberteit, misschien vind je er veel herkenning in en komt de vraag op: heb ik zelf wel echt gepuberd? Zeker als je kinderen hebt in de puberteit kan dit gevoel extra aangewakkerd worden. Wees open om je mee te laten nemen op reis door de puberteitsfase.*

We wensen je veel inspiratie en wijsheid toe met dit boek.

Jacqueline en Marco,  
Juni 2019



**Ik wil alleen maar worden wat ik wil worden!**

## Alvast een voorproefje van puber thema's

*De wereld leren kennen*      *snel afgeleid*      maximaal leven  
 IDENTITEIT      *bezieling*      VERLIEFDHEID      Wie ben ik?  
*Seksuele ontwikkeling*      KWETSBAARHEID      moe  
*lichamelijke veranderingen*      *innerlijke onrust*      *afzetten*  
*ontspannen*      lichaamsbewustzijn      *verantwoordelijkheid*      eigenwijs  
 CHAOS & VERWARRING      *grenzen zoeken*      *hangen*  
*onderscheiden*      ONTWAPENEND      spelregels      *ruzie*  
*hormonen*      (verborgen)emoties      *competitie*      *speelveld*  
*dwarsheid*      *lage motivatie*      *egocentrisch*      *voelen*  
*consequenties*      EIGEN WEG      *dromen*      creativiteit  
 EIGEN MENING      *uiterlijk*      loyaliteit      *stabiliteit*



*kleding(merken)*      *vergelijken*      AARDEN      *spiegelen*  
*hart*      zelfstandigheid      *groepsdruk*      *gelijkwaardigheid*  
 ERBIJ HOREN      *vrienden*      eigen individu      *verleidingen*  
 ROKEN, SEKS, DRUGS      *angsten*      *onhandig*      *verslavingen*  
 TIME BOXING      *stuurloos*      *onbegrepen*      *voelen*      *verbinden*  
 LOSMAKEN *passie*      *social media*      erkenning      COMMUNICATIE  
*burn-out (ont)hechting*      *zelfdestructie*      denkvermogen      *onzekerheid*  
 DEPRESSIE      *spiegel*      *wereldbeeld*      opvoedingsstijl  
*slappe lach*      WAT WIL IK?      *Conflict met ouders*      *verlies nemen*  
     *discussie-dialoog*      ONDERZOEKEN      *experimenteren*  
 MIDDELEN GEBRUIK      *plaats in het gezin/wereld innemen*      *keuzes maken*  
 SCHULD      *geld*      *bijbaan*      *vertrouwen*      *intuïtie*  
 TIJD      *lamme tak*      DOCENT 'AFHANKELIJK'      *ontdekken*  
     *rijping*      INSPIRATIE      *idealistisch*      *dankbaarheid*  
          *doorzetten*      *zorgen voor...*



Derde druk  
Mei 2021

© Breathfulness Center te Steenbergen


Jacquelien en Marco de Jager


Overal waar in dit boek ‘hij’ staat bedoelen we ook ‘zij’. Er is geen onderscheid of geen voorkeur. We gebruiken alleen de ‘hij’-vorm in plaats van ‘hij/zij’ om het lezen makkelijker te maken.

Alle rechten voorbehouden.

We vragen je niets uit dit boek te kopiëren of in welke vorm dan ook te gebruiken zonder dit vooraf met ons te overleggen. Als je anderen op dit boek wilt attenderen geef ze de link naar onze webwinkel waar ze het boek kunnen bestellen.

ISBN 978-90-830476-6-9

 [breathfulness.center](https://breathfulness.center)

 [breathfulness.nl](https://breathfulness.nl)

 [info@breathfulness.nl](mailto:info@breathfulness.nl)

## Over de auteurs

Jacquelien vertelt: als moeder van twee jongens vond ik de puberteitsfase een intensieve fase. Vooral omdat ik, soms subtiel, geconfronteerd werd met mijn eigen nog onbewust aanwezige puberpijn. Hoewel ik al geruime tijd bezig was met zelfontwikkeling en zelfreflectie kon ik deze spiegels moeilijker zien, omdat ze zo dichtbij stonden. Al vroeg zag ik dat ze beiden heel gevoelig waren, ieder op hun eigen(wijze) manier. En als moeder wilde ik ze beschermen tegen de 'boze buitenwereld'. Ik wilde het goed doen, goed voor ze zorgen en ze het beste geven. Tegelijkertijd wist ik niet goed hoe ik om moest gaan als ze boos en opstandig waren en als ze onrecht aangedaan werden.



Als puber was ik zelf ook heel gevoelig. Ook was ik regelmatig boos, opstandig; voelde me onrecht aangedaan. Zeker als ik iets niet mocht. Met het thema grenzen had ik veel moeite. Ik was als kind heel nieuwsgierig, onderzoekend, avontuurlijk en wilde het leven ontdekken. Zeker in de puberteitsperiode voelde ik me hierin belemmerd. Toen ik het uitgaan begon te ontdekken was alles veel interessanter dan het leren op school. Dát was voor mij het leven. Na de nodige strubbelingen en opstand ben ik me uiteindelijk aan gaan passen, heb het 'wilde' stukje in mezelf begrensd en ben op die manier verder gegaan met mijn leven. Nu kan ik zien dat mijn ouders mij wilden beschermen en het beste met me voor hadden. Echter, toen kon ik dat niet zo ervaren, voelde het voor mij dat een deel van mij niet goed genoeg was en heb ik dat deel veilig achter een deurtje opgeborgen.

Toen mijn zoons in deze levensfase van puberteit kwamen en het thema grenzen heel actueel was, kwam deze pijn weer naar boven. Het werd een innerlijk dilemma, een strijd met mezelf. Ik wilde ze juist niet te veel begrenzen; ze alle benodigde ruimte geven om zichzelf en het leven te ontdekken. Zodat ze niet, zoals ik had gedaan, een deel van zichzelf zouden wegstoppen. Mijn verlangen was dat ze juist gingen leven vanuit hun kern. Vanuit wie ze in essentie zijn met hun eigen passies en talenten.

Vanuit eigen pijn schiet je soms door naar het andere uiterste, maar gelukkig was ik me ervan bewust dat een gezond speelveld met kaders juist liefdevol is. Met vallen en opstaan en de nodige gesprekken tussen Marco en mij, tussen de kinderen en mij en gesprekken met z'n vieren heeft het begrenzen geen onnodige belading meer en zijn we gekomen waar we nu zijn. Zoekend naar een juiste balans, soms tegen algemeen heersende regels in, is er een speelveld gecreëerd waarin ze zichzelf konden en mochten ontdekken.

Door het open bewustzijn en de gevoeligheid van mijn zoons waren de spiegels onvermijdelijk. En vond ik de dubbele taak van het moeder-ouder zijn en tegelijkertijd mijn eigen pijn helen heel intensief.

Nu ze allebei inmiddels (jong)volwassen zijn, kijk ik met een heel dankbaar gevoel terug op deze periode. Wat heb ik veel geleerd over mezelf, de ander en het leven. Je kunt je hier van tevoren maar deels op voorbereiden. Je weet vaak niet wat je zelf weggestopt hebt, maar het is de moeite waard om het onder ogen te zien en aan te gaan.

Tegelijkertijd heb ik gezien hoe diepgeworteld familiepatronen kunnen zitten en dat alles wat ik aangekeken en geheeld heb doorgewerkt heeft naar mijn kinderen. Dat gaf me tijdens de lastige momenten steeds de moed en kracht om door te gaan. Ik deed het niet alleen voor mezelf, ook voor de toekomst van mijn kinderen en de generaties erna.

Een liefdevolle groet vanuit een moederhart,  
Jacqueline

Marco vertelt: mijn overgang van opvoeder naar begeleider van een ‘nieuw mensje’ is niet van de ene op andere dag gegaan. In de eerste jaren als opvoeder was mijn wereldbeeld nog sterk beïnvloed door mijn eigen opvoeding, maar het besluit om mijn kinderen als een zelfstandig authentiek individu te gaan zien met een eigen levenspad gaf ons allen ruimte.



Ouderschap kun je misschien vooraf al een beetje leren en jezelf op voorbereiden, maar het werkelijke ouderschap krijgt pas betekenis vanaf het moment dat de zwangerschap begint. Het moment dat de eerste geboren werd herinner ik me nog steeds. Ik begreep toen pas dat je het vaderschap maar een beetje kunt voorbereiden. De rest zou ik in de jaren daarna gaan ervaren en erin groeien.

Het was voor mij een uitdagende en levensverrijkende reis om mijn kinderen te begeleiden in hun groei en open te laten bloeien tot wie ze nu zijn. De puberteitsfase vond ik de meest intensieve fase, want toen moest ik ze toch echt los gaan laten. Ze nog meer ‘fouten’ laten maken, beter gezegd levenslessen laten ervaren. Ik heb, soms met moeite, op gepaste afstand ervaren dat ze dat nodig hadden. Vroeger dacht ik, en soms denk ik nog wel eens, *je kunt beter naar me luisteren en aannemen wat ik je als voorbeeld geef, dan hoef je niet meer dezelfde fouten te maken als ik*. Inmiddels weet ik beter; soms staan ze open om te leren van mijn levenservaringen, maar het meeste leren ze door hun eigen ervaringen.

Hun leerervaringen werden ook vele leerervaringen voor mij. *Kinderen zijn een spiegel voor je* had ik vooraf al meerdere keren gelezen. Door mijn ervaringen in de afgelopen jaren ben ik het daar helemaal mee eens. Terugkijkend naar de spiegels die ze mij gaven, heeft het mij vooral geleerd om te onderscheiden wat van mij is en wat van de ander is. Dat bracht mij ook terug naar het gezin waar ik zelf ben opgegroeid, om te kijken welke overtuigingen en patronen ik nog had die geen recht deden aan wie ik werkelijk in essentie ben. Mijn zoons gaven me op diverse momenten heel concreet terug dat ik mijn eigen geschiedenis niet op hen moest projecteren. Intens om dit je kind te horen zeggen, maar een duidelijker signaal kon ik niet krijgen.

Zo was het opgroeien van mijn zoons een reis door mijn eigen leven. Ze hebben me daardoor bewustwording en innerlijke kracht gegeven om ze ruimte te geven om op hun authentieke wijze hun plaats in ons gezin en in de wereld in te nemen. Zo heb ik zelf alsnog diverse thema's uit de puberteit doorleefd en nog aanwezige kindpijn kunnen helen.

Mijn grootste kantelpunt om werkelijk aan de zijlijn te gaan staan en ze de ruimte te geven die ze nodig hadden, was het moment dat ik stopte om me verantwoordelijk te voelen voor hun levenspad. Toen ik me besepte dat ik dit niet kon en mocht dragen, viel er een last van me af. Vanaf dat moment kon ik vrijer mijn rol als vader invullen en er zijn om mijn opgedane levenservaringen te delen. Adviezen voor te leggen als uitnodiging en een veilige bedding te bieden als ze ondersteuning nodig hebben.

Een intens en heel verrijkend proces om mijn beide zoons hun plaats als zelfstandig, volwaardig, gelijkwaardig en authentiek individu in te laten nemen. Ik raad het iedereen aan om je kinderen een spiegel te laten zijn én daar gebruik van te maken. Ga het niet uit de weg. Stel je kwetsbaar op en ga ook ervaren dat puberen voor iedereen verrijkend en bevrijdend is.

Een warme liefdevolle groet,  
Marco

## Inhoudsopgave

Inleiding .....	13
<b>Puberen, de puberteit en bore-out</b> .....	13
1 Puberteitsfase.....	17
<b>1.1 Wat is puberen?</b> .....	18
<b>1.2 Fysiek</b> .....	19
<b>1.3 Emotioneel</b> .....	20
<b>1.4 Mentaal</b> .....	21
<b>1.5 Spiritueel</b> .....	21
<b>1.6 Overige thematieken</b> .....	22
<b>1.7 De puber als individu</b> .....	22
2 Belangrijke elementen tijdens de puberteitsfase.....	25
<b>2.1 Gevoeligheid</b> .....	28
<b>2.2 Verantwoordelijkheid</b> .....	32
<b>2.3 Lichaamsbewustzijn</b> .....	34
<b>2.4 Creativiteit</b> .....	38
<b>2.5 Samenvattend</b> .....	39
3 Loyaliteit vormt een struikelblok... ..	43
<b>3.1 Loyaal zijn aan jezelf</b> .....	44
<b>3.2 Keerzijde van loyaliteit: té loyaal zijn</b> .....	45
<b>3.3 Loyaliteit tijdens de kindertijd</b> .....	45
<b>3.4 Puberteit en loyaliteit</b> .....	46
<b>3.5 De andere kant van loyaliteit:</b> .....	48
<b>Trouw zijn aan jezelf</b> .....	48
<b>3.6 Loyaliteit gaat verder</b> .....	50
<b>3.7 Loyaliteit in de levensfase van volwassenheid</b> .....	51
<b>3.8 Loyaliteit vanuit je essentie</b> .....	52
<b>3.9 Samenvattend</b> .....	53
<b>3.10 De rol van de ouders</b> .....	54

4 Een oplossing: pubernieren .....	55
<b>4.1 Het speelveld</b> .....	56
<b>4.2 Communicatie in het neutrale veld</b> .....	57
<b>4.3 De puber zien als een zelfstandig mens, wezen en ziel</b> .....	62
<b>4.4 De puber in het familiesysteem</b> .....	65
<b>4.5 De puber en ...</b> .....	68
<b>4.6 De lastige puber of ...</b> .....	73
<b>4.8 De puberteit voor volwassenen</b> .....	82
5 De puberteit stopt niet abrupt.....	85
<b>5.1 Een korte terugblik</b> .....	89
<b>5.2 Verlies nemen en dankbaarheid</b> .....	90
6. <i>Hoe nu verder?</i> .....	95
7 De boeken van Breathfulness en meer .....	99
8 Artikelen over bore-out .....	103
9 Tot slot .....	104
Bijlage 1.....	106

# Inleiding

## Puberen, de puberteit en bore-out

Regelmatig lezen we berichten in het nieuws over hoofdpijn, depressie, burn-out, bore-out en zelfs identiteitscrisis onder studenten. De vraag naar psychische hulp, maar ook de wachtlijst, is groter dan ooit. Uit onderzoek van EenVandaag (04-2018) blijkt dat 3 op 10 jongeren depressief is. Een depressie is niet zichtbaar aan de buitenkant en voor velen (meer dan 70%) nog een taboe om het kenbaar te maken.



Gelukkig zijn depressie en de andere hierboven beschreven klachten steeds meer bespreekbaar. Er worden diverse maatregelen voorgesteld om hier wat aan te doen. Onlangs kwam Van Engelshoven, minister van Onderwijs, cultuur en wetenschap, met het plan om de eis van het aantal te behalen punten in het eerste studiejaar te verlagen van 60 naar 40. Toch blijft de vraag *Zit in dit soort maatregelen werkelijk de oplossing? Is het niet een maatregel die het probleem verschuift naar een later moment?*

### Dieperliggende oorzaak

In ons centrum zien wij een ander beeld van deze klachten. De oorzaak, het werkelijke probleem, ligt niet in de leeftijdsfase van student c.q. jongvolwassene. De dieperliggende oorzaak, en tegelijk een duurzame

oplossing, ligt in de puberteit. Onze visie is dat we er als volwassenen (ouders) voor moeten zorgen dat de puberteit niet alleen gezien wordt als een lastige periode, maar juist als een zoekende en ontdekkende periode. Zowel voor de **pubers**, als ook voor de **ouders**!

Dit boek is ook geschreven voor **volwassenen** die zich herkennen in een **bore-out**. Denk daarbij aan symptomen als weinig (extra) energie, gevoel van lusteloosheid, verminderde slaapkwaliteit, frequent gevoel van frustratie, snel geïrriteerd raken, een laag tot negatief zelfbeeld, geen voedende eetlust of juist trek in ongezonde voeding of overmatig eten, vastzitten in het denken, frequenter momenten van hoofdpijn, beklemmend gevoel op de borst, beperkte ademhaling, verminderde vitaliteit met stramme spieren en gewrichtspijn.

Thematieken die in dit boek besproken worden hebben een directe relatie met een bore-out. De dieperliggende oorzaak van een bore-out is terug te vinden in het kwijtraken van de passie, de beleving en geen betekenis en vervulling in het leven ervaren. Dit zijn thema's die we tegenkomen bij de levensfase puberteit\*.

Ons streven is dat het waardevolle belang van deze levensfase gezien wordt, zodat jongeren werkelijk kunnen en mogen puberen. Zodat veel van de lichamelijke en mentale klachten onder jongeren en studenten als depressie, burn-out, bore-out, en ook verslaving, anders gezien en behandeld worden. **En dat ook de volwassenen met een bore-out zich herkennen in deze thematieken en alsnog de weg vinden om hun passie, vervulling en authenticiteit te vinden. Dus alsnog gaan puberen zoals puberen bedoeld is.** Want veel volwassenen hebben gepuberd in de vorm van rebelleren of hebben weinig positieve herinneringen aan deze levensfase. Nu is het tijd om alsnog te puberen zoals puberen werkelijk bedoeld is! Welkom en fijn dat je dit boek leest.

\* We onderscheiden in het leven negen levensfasen. Iedere levensfase heeft specifieke thema's die primaire aandacht nodig hebben. De eerste levensfase is het zielsbesluit, gevolgd door geboorte en eerste levensjaren. Na de kindertijd volgt de puberteit en de jongvolwassenheid. Uiteindelijk zijn er nog vier fasen in de volwassenheid. In de bijlage kun je meer lezen over de levensfasen.

Een reactie die we nog vaak horen van ouders of volwassenen op onze visie over de puberteit: *Het is nu al zo moeilijk*. Begrijpelijk, dit komt helaas nog voort uit onbegrip over wat puberen werkelijk inhoudt, terwijl het inzien wat puberen werkelijk is meer begrip en rust geeft, zowel voor je zelf als ouder, als volwassene als voor de puber.

Als kinderen opgroeien naar zelfstandigheid kan het flink botsen tussen de behoeften van de ouders en de behoeften van de kinderen. Het is niet voor niets dat de puberteit een lastige en moeilijke fase wordt genoemd. De puberteitsfase is niet alleen voor de kinderen een intense periode. Ook met de ouders gebeurt er veel. Als je als ouder bewust bent wat het belang is van deze levensfase, veerkrachtig genoeg bent en ontvankelijk blijft voor wat kinderen in deze turbulente levensfase nodig hebben als ze op zoek zijn naar wie ze zijn en wat ze willen, kun je meegroeien met je puber.

Puberende kinderen zijn in deze periode een spiegel voor je beleving van je eigen puberteit. Ze herinneren je aan jouw eigen veiligheid, zekerheid, grenzen, vertrouwen, en vooral aan de keuzes die jij wel of niet gemaakt hebt. Als je opgegroeid bent in een minder stabiele omgeving, als je jezelf hebt aangepast aan wat anderen van je verwachten, als je zelf nog veel onvervulde behoeften hebt, als jezelf nog onverwerkte pijn of trauma's hebt, is de kans groot dat je jouw eigen angst, pijn of onzekerheid projecteert op je kinderen. Angstige ouders worden vaak in hun denken star, te beschermend of dominant.

Als ouder draag je je eigen kindpijn\* en onvervulde behoeften nog met je mee. Dit wordt onbewust van generatie op generatie doorgegeven. Nog niet geheelde eigen kindpijn of onvervulde (basis)behoeften zijn zichtbaar in generatie-/familiepatronen. Dit staat onvoorwaardelijke verbinding met je kind in de weg. Je staat daardoor niet volledig open om onbevooroordeeld naar je kind te kijken. Zolang je je hier niet bewust van bent zorgt het voor onbegrip en frustratie.

\* Kindpijn zijn de nog niet geheel verwerkte pijnlijke ervaringen uit het verleden, en dan met name uit de eerste levensjaren en de kindertijd. In de puberteit en jongvolwassenheid zien we vaak dat de pijnlijke ervaringen een kopie of voortzetting zijn van de pijn uit de eerdere levensfasen.

Je kinderen zijn een spiegel om deze patronen te laten zien. Ze ‘vragen’ je om je eigen pijn (verwondingen) te helen en patronen te doorbreken. Elk moment in je leven geeft je kansen om deze oude patronen te helen.

Om open en ontvankelijk te zijn voor je kinderen, moet je zelf een eigen veilige basis hebben en je veilig voelen in de relatie met anderen, wat niet vanzelfsprekend is. Hoe veilig je opgegroeid bent, hoeveel ruimte er werkelijk voor je was, bepaalt mede hoe open en ontvankelijk je op je eigen kind kunt reageren. Ook hierin houden de pubers hun ouders een spiegel voor.

Iedereen krijgt spiegels op zijn pad om zich bewust te worden wie hij of zij in essentie is. Als je geen kinderen hebt, is vaak je relatie, directe omgeving of werksituatie de confronterende spiegel.



# 1 Puberteitsfase

De puberteitsfase is de fase om te **ontdekken** en te **herinneren** wie je bent. Ontdekken wat je kwaliteiten en talenten zijn en wat je wilt gaan doen. Dit is de fase waarin je keuzes maakt die medebepalend zijn voor je verdere leven.

Vanuit het enneagram en de levensfasen gezien gebeurt dit op stap 4. De fase van voelen; en ook van herinneren, om je bewust te worden wat al in je zit en zich wil ontplooien.

Een noodzakelijk 'instrument' wat bij voelen en herinneren hoort is het hart. Door te voelen en verbinding te maken met je hart ga je voorbij het verstand en de logica. Je komt in contact met een ander en dieper weten. Via je hart krijg je toegang tot je innerlijk weten, je intuïtie. We noemen dit het contact met je ziel. Contact met je ziel is contact met je innerlijke kompas. Het geeft je houvast om je hoofdspoor te vinden en te volgen. Hier liggen de antwoorden op wie en wat je bent.

Kortom, **voelen** en **verbinding met je hart**, zijn zeer belangrijke, onmisbare tools op weg naar zelfstandigheid. Op weg om vanuit passie met je eigen wijsheid, talenten en kwaliteiten op eigen benen te staan.

Misschien denk je nu *waar gaan we heen?*, maar blijf lezen...

Voelen en verbinding met je hart is niet zweverig of vaag, maar voor velen nog te onbekend of te ver weg. Het gaat wel over het werkelijke belang van de puberteit.

Om de essentie van deze stap niet alleen even te lezen, maar werkelijk te ervaren en te beleven is het advies om niet te snel te lezen. Probeer open te zijn om je bewust te worden hoe deze levensfase op dit moment ook op jou (als puber, ouder of volwassene) nog van toepassing is.

Om in je menselijke ontwikkeling werkelijk een volwassen volwassene te worden, zowel lichamelijk, emotioneel, mentaal als spiritueel, moet je vroeg of laat in je leven door alle levensfasen heen, óók de puberteit.

Door omstandigheden hebben vele volwassenen tijdens hun jongere jaren deze levensfase niet volledig doorleefd. En daarmee de stap naar ‘volwassen zijn’ te snel gemaakt.

Nu als volwassene krijg je alsnog de uitnodiging om te herinneren, om te leren en ervaren wat werkelijk voelen is. Om los te komen van oude beperkende (familie)patronen c.q. verstrikkingen, die bewust en zeker ook onbewust meegenomen zijn in je verdere leven en relaties, maar nu een belemmering vormen. Het is het moment om je kracht te voelen om de vertrouwde zekerheden los te laten en nu alsnog je authentieke pad te gaan lopen.

### **1.1 Wat is puberen?**

Puberen is de eerste belangrijke stap op weg naar zelfstandigheid.

De **ontdekkingstocht naar zelfstandigheid** gaat in 3 fasen:

- Puberteit
- Jongvolwassenheid
- Stap in de volwassenheid

De puberteit is een pittige levensfase, zowel voor de puber zelf als zijn omgeving. Puberen is een intensief proces in de groei van het mens-zijn. De kindertijd is overgegaan naar een nieuwe fase. Het ontdekken van jezelf als zelfstandig individu is in een cruciale fase gekomen. De fase van lichamelijke en geestelijke groei, op weg naar volwassenheid.

In deze levensfase wordt steeds meer (zelf)verantwoordelijkheid gevraagd. Dit is nodig en wordt ook door de puber zelf toegeëigend. Dit is een algemeen bekend gegeven. Daarnaast is de puberteit ook de fase waarin spirituele ontwikkeling een belangrijke plaats inneemt.



Contact maken met en voelen van je spirit, je ziel. We noemen het ook je bezieling, enthousiasme, passie en innerlijk weten. Naast het bewust worden van jezelf als individu en de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven, gaat het ook om het ontdekken wat je levensdoel is.

Ontdekken van je passie, talenten, gaven en kwaliteiten die al aanwezig zijn, maar nog tot bloei moeten komen. Dit lijkt heel vroeg in het leven, maar in deze levensfase wordt de fundamentele basis gecreëerd voor ieders eigen authentieke pad.

De puberteit vindt vooral plaats tijdens de middelbare schoolperiode, alhoewel kinderen steeds jonger beginnen met puberen. Bij sommige kinderen begint het puberen al rond hun tiende jaar. Het is een periode waarin de invloed van de omgeving, zoals klasgenoten en vrienden, een grotere rol gaat spelen. Het is ook de tijd waarin steeds meer schoolprestaties geleverd moeten worden en kennis getoetst wordt. Een periode waarin ouders of opvoeders de nodige verwachtingen kunnen hebben over de toekomst van hun kind en druk uit kunnen oefenen met betrekking tot het maken van keuzes.

Dus al met al een periode die heel veel van de (jonge) puber vraagt en misschien juist daardoor het nodige verzet op kan leveren.

De intensiteit van de puberteit wordt duidelijker door deze levensfase vanuit verschillende oogpunten te bekijken.

## **1.2 Fysiek**

Vanuit fysiek oogpunt ontstaan er grote lichamelijke veranderingen. Door deze voortdurende veranderingen moet de puber steeds aan zijn lichaam wennen, wat de puber onzeker kan maken. Onder invloed van hormonen groeit het meisje tijdens de puberteit naar het vrouw zijn, naar de eerste menstruatie. De jongen groeit naar het man zijn, met de eerste zaadlozing. Seksualiteit, waaronder mede de interesse voor de ander, wordt belangrijk. Alle hormonale veranderingen zorgen voor een instabiel gevoel en door de seksuele gevoelens kan er ook veel verwarring ontstaan. Omdat deze ontwikkeling op ieders eigen tempo

gaat kunnen er grote verschillen ontstaan met leeftijdsgenoten. Ook dat maakt het lastig omdat velen zo min mogelijk op willen vallen. Het is een levensfase met intense fysieke veranderingen die vraagt om heldere bewustwording en om groei van het lichaamsbewustzijn: *wat gebeurt er in mijn lichaam en hoe ga ik hiermee om?*

### **1.3 Emotioneel**

Vanuit emotioneel oogpunt, de gevoeligheid, heeft de puberteitsfase veel invloed op het zelfvertrouwen en de eigenwaarde. Ook gevoelens veranderen in deze periode en reacties kunnen veel heftiger en intenser zijn zonder dat de puber weet waarom hij zo reageert. Ineens kan het ook weer over zijn; het komt en het gaat. Het is belangrijk om gevoelens te leren ervaren en om onderscheid te kunnen maken welke gevoelens er ervaren worden; *boosheid, verdriet, angst of...?* Het kan makkelijk gebeuren dat de puber uit onmacht huilt. En niet minder belangrijk is om te leren welke gevoelens van hem zijn. En welke gevoelens van de ander zijn. Dan leert hij onderscheiden wat klopt of niet. Dan leert en durft hij te vertrouwen op zijn eigen gevoel.

Pubers krijgen en willen steeds meer verantwoordelijkheid voor hun eigen leven en hun eigen keuzes. Dat ze gaan zien wat ze werkelijk zelf willen en wat de buitenwereld/omgeving van ze wil. Dit is essentieel in deze periode. Daarom is het belangrijk om te leren waarom het voelen zo waardevol is. Wat het verschil is tussen diverse gevoelens. Hoe ze hierop kunnen vertrouwen en hoe ze hiermee om moeten gaan.

Door voelen en lichaamsbewustzijn wordt de puber geleerd om bewust te worden wat de invloed van de buitenwereld (omgeving en mensen om hem heen) op zijn binnenwereld (zijn gedachten en gevoelens) is. Zeker als hij hooggevoelig is, is dit heel lastig en ligt het gevaar op de loer om overgevoelig of, juist als bescherming, ongevoelig te worden.

Contact met het lichaam is ook nodig om te voelen waar grenzen liggen: grenzen aan te geven, te bewaken en te respecteren. Zowel hun eigen grenzen als die van de ander.