

# OOG VOOR DE DOVE PUBER

*informatie van ouders voor ouders*



FODOK

# OOG VOOR DE DOVE PUBER

*Informatie van ouders voor ouders*

Een uitgave van de FODOK,  
Nederlandse Federatie van Ouders  
van Dove Kinderen

## COLOFON

Dit boekje is uitgegeven door de FODOK, de Nederlandse Federatie van Ouders van Dove Kinderen. De eerste uitgave verscheen in 1993; dit is een herziene heruitgave.

Bij het schrijven van de originele tekst waren de volgende personen betrokken: Rita Bruning (ouder / bestuurslid FODOK); Nico van Es (ouder / bestuurslid FODOK); Rob de Jong (ouder / bestuurslid FODOK); Roel Menke (Koninklijk Instituut voor Doven H.D. Guyot, Haren); Marije Savelkoul (ouder); Toos Spronk (Academisch Kinder- en Jeugdpsychiatrisch Centrum Curium, Oegstgeest).

Dit boekje kwam tot stand dankzij een financiële bijdrage van de Stichting Kinderpostzegels Nederland.

Projectleiding: Rita Bruning

Tekst: Annelies van Lonkhuyzen, Utrecht

Vormgeving: John de Vries, Tiel

Illustratie voorpagina: 'Schoenen' door Tracy Bartholomew

Druk: Drukkerij Anraad, Utrecht

© FODOK, Utrecht, oktober 2002

# **INHOUD**

Voorwoord **4**

Inleiding **5**

1. Tussen 12 en 21 **7**

2. Lichamelijke veranderingen **17**

3. Contacten **28**

4. Zelfstandigheid **42**

5. Identiteit **55**

Terugblik van een dove volwassene **63**

Meer informatie **64**

Adressen **66**

# VOORWOORD

De puberteit is voor je kind een periode waarin veel verandert. Op zoek naar zijn eigen plaats in de maatschappij, maakt hij zich los van het ouderlijk gezag. Tegelijkertijd kampt hij met onzekerheden, die zijn leven er niet eenvoudiger op maken. Hoe verschillend van aard kinderen ook zijn, een puberende zoon of dochter in huis is zelden saai. Geduld, begrip en wijsheid blijken voor de ouders in deze tijd vaak onmisbare eigenschappen te zijn.

Als je kind doof is, is dat laatste deel van de opvoeding nog ingewikkelder. Hoe kun je onderscheiden wat normaal pubergedrag is en wat misschien te maken heeft met de doofheid? Wat is jouw rol bij de pogingen van je kind een identiteit te vinden waarmee hij gelukkig kan zijn? Waar ligt de grens tussen zorgzaamheid en overbescherming? Op deze vragen bestaat geen kant-en-klaar antwoord, want iedere ouder zal steeds die keuze moeten maken, die het beste bij zijn kind en hemzelf past.

Toch is een groepje ouders van dove jongeren bij elkaar gaan zitten, met de bedoeling iets van hun gezamenlijke ervaringen over te dragen aan andere ouders. Twee orthopedagogen voegden daar hun bijdragen aan toe, hun achtergrondkennis en hun ruime ervaring met dove jongeren. Dit boekje beslaat de periode vanaf de vroege puberteit tot aan de volwassenheid. Het zal zeker herkenning oproepen bij ouders. Wij hopen dat die herkenning, samen met de suggesties die worden gedaan, velen een steuntje in de rug zal geven.

*Toine van Bijsterveldt,  
voorzitter FODOK*

# INLEIDING

De jaren waarin een kind zich ontwikkelt tot volwassene zijn roerige jaren, voor hemzelf en voor zijn ouders. Na de relatief rustige tijd op de basisschool breekt een tijd aan van grote veranderingen. Als je kind doof is, is die periode zo tussen het twaalfde en eenentwintigste jaar extra intensief. De doofheid heeft zijn invloed, en kan veel vragen en onzekerheden oproepen. En ondertussen komt het volwassen leven dichterbij, wat ouders vaak het gevoel geeft dat het erom gaat spannen. Je wilt je kind nog zo veel meegeven, hem zo goed mogelijk voorbereiden op zijn latere leven. Informatie kan helpen beter je weg te vinden, samen met je kind. Daarom is dit boekje *Oog voor de dove puber* geschreven, met informatie van ouders voor ouders.

Het boekje vertelt over de ontwikkeling en leefwereld van dove jongeren, en geeft suggesties over hoe je daarop als ouders kunt inspelen. Bij het schrijven zijn we afwisselend in de schoenen van jongeren en van ouders gaan staan. We schrijven dan wat je als jongere of juist als ouder kunt meemaken. Het gaat immers om ieders eigen beleving van de situatie; die zegt meer dan een afstandelijke beschrijving. Het boekje is er beslist niet om ouders te vertellen wat zij moeten doen; het is er wél om hen meer zicht te geven op de situatie van dove jongeren en om hen op ideeën te brengen. Ouders vinden er waarschijnlijk geen totaal nieuwe gedachten of kant-en-klare oplossingen in; wel herkenning en hopelijk wat steun bij het zoeken naar eigen oplossingen.

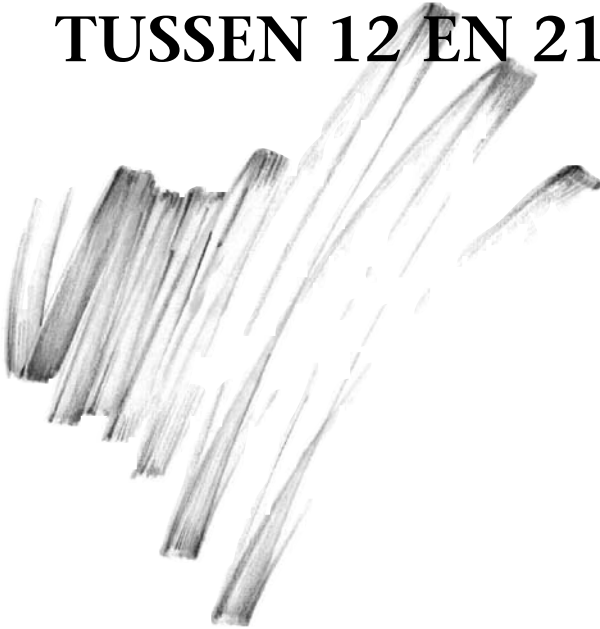
Het eerste hoofdstuk gaat over de situatie van jongeren en hun ouders in het algemeen, en van dove jongeren en hun ouders in het bijzonder. De andere hoofdstukken gaan daar verder op in, en draaien om vier belangrijke onderwerpen uit het leven van een jongere: lichamelijke veranderingen, contacten, zelfstandigheid, identiteit. Deze onderwerpen hebben alles met elkaar te maken, ze lopen eigenlijk door elkaar heen. Daarom is het ook geen boekje geworden waarin je even snel iets opzoekt, maar is het veel meer een lees-boekje, met een doorlopend verhaal.

Zo'n klein boekje kan niet compleet zijn. Er wordt bijvoorbeeld niet ingegaan op school- en beroepskeuze, en andere belangrijke onderwerpen, zoals wonen in het internaat of werk zoeken, komen maar kort aan

bod. Ook ontwikkelingsverschillen tussen leeftijden worden niet uitgebreid besproken. Natuurlijk maakt een puber van twaalf jaar een heel andere ontwikkeling door dan iemand van eenentwintig. Wij staan daarbij niet te veel stil, omdat toch iedere jongere zijn eigen tempo en volgorde van leren heeft. De verschillen tussen dove jongeren van dezelfde leeftijd kunnen enorm groot zijn. Daarom zijn algemene adviezen over de omgang met hen ook niet mogelijk. Soms is iets voor de één op z'n twaalfde jaar mogelijk en voor de ander op z'n negentiende; soms is iets voor de ene jongere een goed idee en voor de andere helemaal niet. We kijken in dit boekje naar de grote lijn, het algemene verhaal. Ouders bepalen zelf wel welke informatie voor hen op dat moment bruikbaar is. Mensen die na het lezen behoefte hebben aan meer informatie, hulp of advies, vinden achterin enkele titels van boeken en nuttige adressen.

*1*

**TUSSEN 12 EN 21**



## Het begin

*‘Op een dag begon hij zijn kleren binnenstebuiten te dragen. Eerst dacht ik nog dat het per ongeluk was en zei er wat van, zo van: “hé joh, je trui zit niet goed”. Maar toen hij voor de derde dag met omgekeerde kleren verscheen, begreep ik dat ik een puberzoon had.’*

*‘Het klinkt wonderlijk, maar ik kon ruiken dat hij de puberteit was ingegaan. Ik ben altijd gevoelig geweest voor de geur van mijn kinderen, en toen hij begon te transpireren, merkte ik dat meteen.’*

*‘Ze is helemaal niet zo’n dwarse puber, die vecht voor onafhankelijkheid. Ze is juist nog aanhankelijker dan eerst, zoekt gezelligheid en veiligheid. We kunnen wel merken dat er andere vragen bij haar leven, ze is toch op zoek.’*

*‘De puberteit kwam voor ons van het ene moment op het andere, toen de deur van de douche op slot ging. Het was duidelijk dat een nieuwe periode was aangebroken.’*

Soms sluipt het erin, soms is het in één klap duidelijk: je kind is niet langer kind, maar jongere. Hij is een nieuwe, eigen weg ingeslagen. En als dan die douche op slot gaat, gebeurt er van alles aan beide kanten van de deur. De jongere ontwikkelt zich en de ouders zullen moeten meewikkelen. Dat vraagt het nodige van beide partijen, het gaat meestal niet zonder slag of stoot.

## De leeftijd

Zo tussen het twaalfde en eenentwintigste jaar beleven jongeren de adolescentie, te beginnen met de puberteit. Voor de meesten een woelige tijd, waarin ze zich ontwikkelen van kind tot – min of meer – volwassene. Het kind is nog verweven met zijn ouders, de volwassene leeft zijn eigen leven. Iedere ouder heeft nog wel herinneringen aan deze levensfase, die veelbetekenend ‘de leeftijd’ wordt genoemd: ‘dat komt door de leeftijd’.

De groei naar volwassenheid gaat samen met grote uiterlijke veranderingen, en ook innerlijk gebeurt er veel. Het zijn de jaren van jezelf worden, zoeken naar je identiteit en je plaats in het leven. Je wordt als jongere

onafhankelijk, gaat op eigen benen staan, gaat eigen keuzes maken en daarvoor verantwoordelijkheid dragen.

Jongeren kunnen er behoorlijk volwassen uitzien en zich zo gedragen, maar dat betekent natuurlijk niet dat ze ook al zo volwassen zijn. Dat is vaak meer uitproberen, ze vallen ook nog wel eens uit hun rol. Onder het volwassen vernisje gaat meestal veel onzekerheid schuil. Veel jongeren voelen zich onbegrepen en dus eenzaam. Je zoekt, maar hebt nog niet gevonden. Je wilt zelf kiezen, maar kunt nog niet overzien waarvóór je kiest. Je moet gewoon nog ervaring opdoen, experimenteren, vallen en opstaan. De een doet dat rustig stap voor stap, de ander stort zich in allerlei avonturen. Er zijn pubers die heel nadrukkelijk de aandacht vragen, pubers die gewoon vrolijk doorleven, pubers die zich het liefst onzichtbaar zouden maken, noem maar op.

In het begin van de puberteit richten jongeren zich vaak naar binnen. Als ouder merk je dat je kind in zichzelf gekeerd en op zichzelf gericht is. Er broeit misschien van alles, maar dat is nog onbestemd. Vaak gaan jongeren zich dan later meer naar buiten richten. Ze willen de wijde wereld in en kunnen zich ontpoppen als grote idealisten en wereldverbeteraars, die onbevangen en dikwijls ook ongenueanceerd hun meningen uiten. Het contact met leeftijdgenoten wordt belangrijker. Bij een groep horen kan jongeren helpen om zelfvertrouwen op te bouwen. In die groep vind je bevestiging dat je meetelt in de wereld, dat je een eigen leven leidt. Er ontstaat een groepsidentiteit, waarmee je kunt laten zien hoe je wilt zijn. Je kunt experimenteren met je gedrag en sociale vaardigheden oefenen. Erbij horen kan echter ook een lastige opgave zijn, want je moet de soms strenge voorschriften van de groep volgen, bijvoorbeeld over kleding en gedrag. Dikwijls gaat dat vroeger of later toch een beetje wringen – omdat ieder mens nu eenmaal anders is – en wordt het groepsleven wat minder belangrijk. Zo kan het meedoen in groepen je helpen ontdekken wie je echt bent en wat je zelf wilt in het leven.

Jongeren zijn vaak nog afhankelijk van hun ouders – financieel, voor verzorging, voor emotionele steun – maar moeten toch onafhankelijker worden. Dat doet ieder op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Soms kan het streven naar onafhankelijkheid veel verzet en strijd geven. Wat eerder vanzelfsprekend was, is dat niet meer. Op allerlei manieren kun je als ouder merken dat je kind afstand neemt: je opvattingen wor-

den niet meer voor zoete koek geslikt, maar kritisch of ronduit negatief bekeken; aanraken is opeens verboden; hij wil niet luisteren naar wat je te zeggen hebt en vertelt niet meer wat hem bezighoudt; hij wil niet meer in het openbaar met je gezien worden, enzovoort. Als ouder krijg je soms de volle laag, bijvoorbeeld als zelfstandigheid op jou bevochten wordt. En je hebt geen greep meer op wat er buitenshuis gebeurt.

Je rol als ouder verandert. De meeste ouders zijn gewend een natuurlijk gezag te hebben over hun kind. Je bent echt 'ouder' en leert je kind van alles. Maar in de puberteit kan het lijken alsof je kind je niet meer nodig heeft, of je elkaar alleen nog maar voor de voeten kunt lopen. Waarschijnlijk loopt je kind zichzelf dan meer voor de voeten en zoekt naar een nieuwe verhouding met jou. Hij heeft gewoon nieuwe behoeften en daarop zul je op een nieuwe manier moeten reageren.

## **Dove jongeren**

Veel is bij dove jongeren hetzelfde als bij horende jongeren. Hun lichaam ontwikkelt zich hetzelfde, en ze hebben dezelfde behoeften, wensen en dromen. Maar er zijn ook verschillen. De doofheid heeft gevolgen, vooral voor de communicatie met anderen en voor het verzamelen van informatie. Een dove jongere leeft in een andere situatie en komt daardoor andere vragen en problemen tegen.

Soms gaan jongeren rond deze tijd in een internaat wonen, of ze wonen daar al, wat de ontwikkeling, de contacten met thuis en met leeftijdgenoten beïnvloedt. Ouders en kind worden een groot deel van de week gescheiden en moeten zich in versneld tempo van elkaar losmaken. Als jongere heb je te maken met een nieuwe dagindeling, een nieuwe leefomgeving en nieuwe contacten, en moet je je zonder ouders redden. Niet alle jongeren zijn goed op die situatie voorbereid.

Voor alle dove jongeren werkt hun handicap door in het zo belangrijke contact met leeftijdgenoten. Als je een dovenschool bezoekt en misschien in een internaat woont, heb je daar te maken met een klein groepje leeftijdgenoten. Maar ook met horende jongeren zijn de contacten meestal beperkt, omdat het lastiger is aansluiting te vinden bij een groep. Er valt dus als dove jongere minder te kiezen, je moet maar zien in welke groep je terecht komt.

*‘Op de horende voetbalclub ging hij zich steeds opstandiger gedragen. In de pauzes ging hij in de kleedkamers tegen de schoenen schoppen en aan rekken hangen. Hij werd buiten de groep gehouden. Ik had het gevoel dat hij zo negatief de aandacht vroeg omdat hij daar doorheen wilde breken. Omdat hij erbij wilde horen. Maar zeker weten doe je het niet. Het is vaak moeilijk te zeggen wat er precies aan de hand is, zeker als je kind het zelf niet weet of niet vertelt.’*

Jongeren gaan nadenken over zichzelf, over het leven. Daarom gaat de doofheid nu bewust een rol spelen. Dat kan natuurlijk pijnlijk zijn; teleurstelling, verdriet en boosheid oproepen. Jongeren gaan zich bezighouden met hun doofheid en de gevolgen daarvan voor hun leven. Je realiseert je als dove jongere dat je anders bent, dat je behoort tot een minderheidsgroep. Je zult je een beeld moeten vormen van jouw plaats als dove in een horende samenleving. En het besef groeit dat er zoiets bestaat als een dovenwereld. Meedoen in de horende wereld kan heel moeilijk zijn en is in sommige opzichten zelfs onmogelijk. Maar het is wel de ‘gewone wereld’, waarin de meeste mensen leven en waarin je zelf ook voor een groot deel zult meedraaien. De dovenwereld is veel toegankelijker, die ligt voor je open. Daar zijn geen communicatieproblemen, voel je je begrepen en vind je herkenning. Je kunt je mogelijkheden leren kennen, zonder dat de doofheid je belemmert. Maar deze wereld is ook klein en besloten, je bent aangewezen op de groep mensen die hem bevolken en de mogelijkheden zijn er beperkt. Als jongere moet je positie gaan kiezen, besluiten hoe je in die twee werelden wilt leven. Dit is een ingrijpende keuze en daarop wordt verschillend gereageerd: de een reageert fel, de ander rustiger; de een gaat zich afzetten tegen de horende wereld, de ander wil juist niets liever dan daarbij horen; de een weet meteen wat hij wil, de ander voelt zich verdeeld.

*‘Toen Hans dertien was, zaten we eens te praten over verkering en trouwen. Ik merkte dat hij ervan uitging dat hij met een horend meisje zou trouwen. Op mijn vraag waarom, zei hij: “Ik ken geen leuk doof meisje.” Maar later veranderde dat, ging hij zich meer op dove meisjes richten. Hij zei toen een keer: “Een horende vrouw, dat geeft alleen maar moeilijkheden”.’*

Als dove blijf je voor sommige informatie afhankelijk van horende mensen, waaronder je ouders. Toch moet je je onafhankelijkheid zien op te bouwen. Horenden begrijpen niet altijd hoe je als dove onder druk kunt staan, waardoor het moeilijk is jezelf te zijn. Er wordt op je gelet en de horende mensen om je heen hopen natuurlijk dat je goed kunt meekomen in de horende samenleving. Neem als voorbeeld een dove leerling die het goed doet op school. Zo'n leerling kan een paradepaardje worden, hij kan worden gezien als het levende bewijs dat doven net zo gemakkelijk iets kunnen bereiken als horenden. De onuitgesproken boodschap – wees als de horenden – zal dan doorwerken, en de leerling kan proberen zijn doofheid als het ware weg te drukken. Toch is doofheid nu eenmaal onderdeel van zijn eigenheid. Ontkenning daarvan maakt het moeilijk een evenwichtige identiteit op te bouwen.

Al die belangrijke dingen die een jongere langzamerhand gaat doen, hebben meer haken en ogen als je doof bent: vrienden en hobby's kiezen, een relatie aangaan, een opleiding kiezen, werk vinden, zelfstandig wonen. Dove jongeren zijn over het algemeen minder voorbereid op een zelfstandig leven dan hun horende leeftijdgenoten. In de loop der jaren hebben ze minder informatie gekregen om op voort te bouwen. Ze hebben niet zoveel kennis van de wereld en hebben meer moeite met de gangbare sociale vaardigheden in de horende wereld. Daardoor zijn ze dikwijls kwetsbaarder en naïefer. Soms zijn ze door het informatiegebrek wat zwart-wit gaan denken, terwijl een horende jongere al meer nuances kent. Ook in deze periode blijft het moeilijk om aan bepaalde informatie te komen, bijvoorbeeld over relaties en gevoelens. Daarvoor moet je het als dove jongere meer hebben van leeftijdgenoten, televisie en films, met alle misverstanden van dien.

De zelfstandigheid wordt ook belemmerd doordat doven veelal beschermd zijn opgegroeid. Ook in de puberteit krijgen zij relatief veel hulp en leven ze in een besloten wereld, zodat de afhankelijkheid van ouders en andere volwassenen groter is. Onder die omstandigheden is het moeilijk voor een jongere zich los te maken. Sommige jongeren voelen zich hierdoor machteloos. Het gevoel dat anderen hun leven in de hand hebben, kan bij hen leiden tot afhankelijk gedrag. Andere jongeren worden eerder opstandig en willen bewijzen dat ze wel degelijk eigen baas zijn. Dat dove jongeren over het algemeen nog verder van zelfstandigheid afstaan, is soms merkbaar doordat ze minder geneigd zijn ver-

antwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven, om bijvoorbeeld zelf een afspraak te maken met de kapper, zelfstandig naar het postkantoor te gaan of in het openbaar vervoer te stappen.

*‘Steeds neem ik me voor hem zoveel mogelijk zelf te laten doen. Maar hoe gaat dat? Hij moet bellen met de kapper om te vragen wanneer hij terecht kan, maar Teletekst Service is bezet, dus dan bel ik even snel. En zo gaat dat negen van de tien keer – ik bel voor een tennisafpraak, met een leerkracht – en hij went er veel minder aan om het zelf te doen. Hij krijgt niet de kans om het te leren.’*

## Ouder en dove jongere

Veel dingen die je als ouder bij je dove kind ziet gebeuren, hebben niets te maken met de doofheid, maar alles met de leeftijd. Andere dingen hebben wel degelijk te maken met de doofheid. Dat onderscheid is moeilijk te maken, maar het is wel belangrijk om te weten hoe je moet reageren. Als je kind zich bijvoorbeeld helemaal gaat afzonderen of tegen alles en iedereen in opstand komt, is dat dan gewoon pubergedrag of is er meer aan de hand? Je maakt je eerder zorgen, want je weet dat er extra hindernissen zijn op de weg naar volwassenheid. Je wordt voor andere vragen geplaagd, vooral omdat ook de gewoonste dingen door de doofheid andere gevolgen kunnen krijgen. Als je kind bijvoorbeeld de deur van de douche op slot doet, dan hoort dat echt bij de leeftijd. Toch speelt de doofheid een rol, want een doof kind is onbereikbaar als die deur op slot is. En het is heel normaal als je je puberkind niet meer mag aanraken, maar die verandering vraagt meer aanpassing van ouders van een doof kind. Aanraken speelt immers in het contact meestal een grotere rol, je bent misschien meer gewend beet te pakken, te knuffelen. Aanraken is bovendien dé manier om even de aandacht te vragen en daarvoor zul je dus een andere manier moeten vinden.

*‘Ik schrok wel even, toen hij niet meer wilde dat wij hem aanraakten. Hij wilde vaak zelfs niet dat we hem op de schouder tikten en dan denk je al gauw dat er wat is. Maar het enige wat er was, is dat hij zijn grenzen zelf wilde gaan aangeven. Dat vind ik juist goed en dat respecteren we ook. We knuffelen nog wel eens, maar dan gaat het van hem uit, niet meer van ons. En op de schouder tikken mag nu weer.’*

Het contact met een jongere is voor de ouders soms knap lastig, en dit geldt nog sterker als je kind doof is. De communicatie heeft doorgaans zijn beperkingen, zeker als je kind ouder wordt en er meer volwassen onderwerpen aan de orde komen. Vaak ken je daar de goede gebaren niet voor. Het is dan moeilijker over en weer begrip te vinden. Vooral als het voeren van een rustig gesprek niet meer lukt, laat de doofheid zich voelen. Je kunt niet even eruit gooien wat je kwijt wilt, en op die manier iets aan elkaar duidelijk maken. Het heeft geen zin door een gesloten deur te roepen, of iets te zeggen als je kind weigert naar je te kijken. Het geeft een machteloos gevoel als je wilt communiceren, maar het niet goed lukt. En in je machteloosheid kun je dan weer dingen doen die het alleen maar erger maken, bijvoorbeeld door kwaad te reageren of je kind onder druk te zetten. Als je kind in een internaat verblijft, kan de communicatiekloof daardoor groter worden. Je groeit dan als ouder niet mee met je kind, het is moeilijker om aansluiting te houden.

Een horende jongere kan zijn ouders om de oren slaan met het feit dat zij hem niet begrijpen omdat ze volwassen zijn. Een dove jongere kan daar nog aan toevoegen dat ze hem niet begrijpen omdat ze horend zijn. Vaak raakt dit een gevoelige snaar, want je leeft als ouder toch al met de gedachte dat je niet echt kunt weten wat er in je kind omgaat en wat hij werkelijk nodig heeft. Soms weet je niet in welke richting je moet opvoeden en je wilt je kind zijn eigenheid niet ontnemen. Die onzekerheid kan verlamvend werken. Je twijfelt of je wel moet ingrijpen, of bepaald gedrag misschien toch hoort bij de doofheid en de dovencultuur. Diezelfde onzekerheid is in de samenleving terug te vinden, waar van doven meer door de vingers wordt gezien dan van horenden. Dove jongeren voelen dat haarscherp aan, en gaan soms uitproberen waar de grenzen voor hen liggen, wat ze met hun doofheid kunnen bereiken.

*'Dan liep ze weer boos van tafel, omdat die drie horenden samen zaten te praten en ze er niets van kon volgen. Ik haalde haar er dan bij, want ze moet toch ook leren het te zeggen als er wat is, zodat je kunt proberen om het samen op te lossen. Ze mag zich best eens terugtrekken als ze daaraan behoefte heeft, die neiging kan ik ook best begrijpen. Maar ze deed het steeds, en weglopen moet niet de weg van de minste weerstand zijn.'*

Je dove kind begeleiden op weg naar onafhankelijkheid is soms een ingewikkelde opgave: wanneer moet je hem zijn gang laten gaan en wanneer moet je ingrijpen, h oe moet je ingrijpen? Iedere ouder kent wel de neiging problemen voor zijn kind te willen voorkomen en oplossen, en die neiging is meestal sterker bij een doof kind. Je aandacht is op hem gericht, je bent veel met hem bezig. Je bent gewend van alles te regelen en het is verleidelijk daarmee door te gaan. Als ouder ben je waarschijnlijk nog nadrukkelijk aanwezig in het leven van je kind, en hij in het jouwe. Dat maakt het moeilijk je terug te trekken naar de achtergrond en daar de rol te gaan spelen, die hoort bij deze levensfase.

Toch is het natuurlijk om je leven steeds meer los van je kind te gaan invullen, want je kunt niet langer elkaars leven bepalen. Daarom is het goed tijd voor jezelf uit te trekken, eigen bezigheden te hebben, zodat je je accu kunt opladen, je kunt uitleven, de nodige afstand kunt nemen. Voldoende tijd uittrekken is ook belangrijk voor de ouders samen, want de doofheid kan hun relatie soms flink onder druk zetten. Je loopt als opvoeders tegen allerlei vragen aan, waarop je met elkaar antwoorden zult moeten proberen te vinden.

Het is goed te bedenken dat kind en ouders in deze periode allemaal een eigen ontwikkeling doormaken, en dat je als ouder ook het nodige te verwerken hebt nu het volwassen leven van je kind heel dichtbij komt. Je realiseert je misschien dat er geen grote vorderingen meer zijn te verwachten, of dat je kind nu toch echt een deel van zijn leven gaat leiden in een wereld die niet de jouwe is. Daarom moet je proberen je eigen vragen, onzekerheden en problemen te scheiden van die van je kind. Praten met andere ouders van een doof kind of met volwassen doven kan een grote steun zijn, want zij weten waarover je het hebt. En als het je allemaal boven het hoofd lijkt te groeien, is het ook mogelijk om professionele hulp te zoeken, bijvoorbeeld bij de zorgafdeling van een doveninstituut of bij een doventeam van een Riagg (zie *Adressen*).

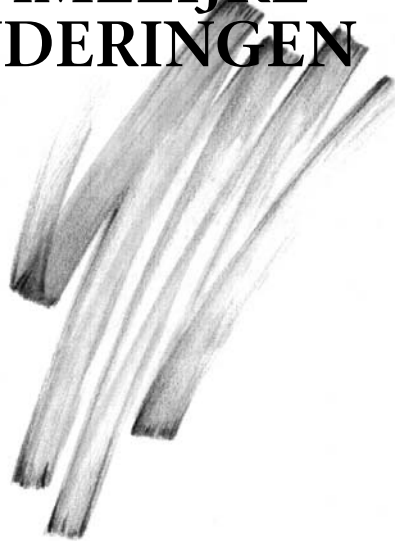
*‘Toen hij het huis uitging, kwam de twijfel: heb ik het wel goed gedaan, heb ik wel genoeg gedaan? Ik ging terugkijken en zag ook de onvolkomenheden, de dingen die hij nog niet wist, waar we gewoon nog niet aan toe waren gekomen. De schrik sloeg me om het hart. Natuurlijk wist ik wel dat ik hem moest loslaten, maar je ouderlijke betrokkenheid blijft groter.’*

Als je kind jongere is geworden, ga je als ouders de laatste opvoedingsfase in. Je rol als opvoeder wordt langzaam afgebouwd. Ouder blijf je natuurlijk je hele leven, je blijft betrokken bij je kind en je blijft waar nodig bijspringen. Wat dat betreft wordt er veel vaker een beroep op je gedaan als je een doof kind hebt. Je blijft in de loop der jaren meer ingeschakeld en krijgt daardoor misschien minder het gevoel dat je je taak als opvoeder hebt volbracht. En toch is het zo. Toch verander je van ouder-opvoeder in ouder.

In die laatste fase van de opvoeding steun je je kind door hem serieus te nemen. Door goed naar hem te luisteren en te kijken, kun je je beter in hem verplaatsen. Je kunt je verdiepen in de onderwerpen die hem bezighouden, en bijvoorbeeld meer contact zoeken met de dovenwereld. Je kunt hem aanmoedigen zijn eigen weg te zoeken, en zijn eigen plaats tussen horende en dove mensen. Je kunt grenzen stellen en wijzen op de gevolgen van zijn keuzes. Je hoeft het echt niet altijd met elkaar eens te zijn, maar je kunt wél blijven praten. En je kunt blijven kijken welke informatie hij mist bij alledaagse bezigheden, en zoeken naar manieren om die aan te vullen. Je kunt vooral ook blijven genieten van het contact met je kind. Want het is boeiend te zien hoe hij langzamerhand zijn weg gaat, met de bagage die jij hebt meegegeven.

2

# LICHAMELIJKE VERANDERINGEN



## Thuis raken in je lijf

*‘Dan zat mijn slungelige zoon met de baard in de keel naar zo’n kinderachtige tekenfilm te kijken. Hij liep ook steeds tegen dingen aan te botsen en was dan hevig verontwaardigd. Om te zien was hij een leuke vent, maar in zijn doen en laten een kind. Ik vond het aan-doenlijk, zijn lijf was veel te groot voor hem.’*

*‘Ze had met haar dertien jaar het lichaam van een jonge vrouw. Maar dat zei haar nog niets, het kwam echt niet bij haar op dat daardoor dingen veranderden. Ze stapte bij gym nog zo de douche in bij de jongens en had geen idee wat ze daar nu mee kon oproepen. Het heeft veel moeite gekost haar daarop te wijzen, want ze vond het maar raar.’*

Zo rond het twaalfde levensjaar begint een mensenlichaam te veranderen. Veel van die veranderingen zijn duidelijk zichtbaar, zowel voor de jongere als voor zijn omgeving. Het meisjeslijfje verandert langzaam in een vrouwenlijf, en het jongenslijfje in een mannenlijf. Bij meisjes gebeurt dat over het algemeen wat eerder: borsten en heupen ontwikkelen zich, ze krijgen nieuwe haargroei en gaan menstrueren. Ook bij jongens ontwikkelt het figuur zich, hun stem verandert, hun baard gaat groeien en ze krijgen te maken met zaadlozingen. Al die veranderingen worden gedragen door hormonen, die nog meer effecten hebben, misschien minder zichtbaar, maar niet minder merkbaar. Want als de hormonen hun werk doen, dan is dat te merken aan je stemming. Veel van die echte puber-buien hebben hiermee te maken. Onder invloed van hormonen ontstaat ook seksuele belangstelling, die je zult moeten leren hanteren.

Al met al zijn het ingrijpende veranderingen, die soms heel snel gaan. Vooral de eerste menstruatie of zaadlozing betekent vaak een grote overgang voor een puber. Je bent overduidelijk een andere fase ingegaan. Je bent seksueel rijp, zoals dat zo mooi heet. Veel jongeren weten zich geen raad met hun lichaam. Onzekerheid, schaamte, angst dat je je anders ontwikkelt dan anderen: temidden van de lichamelijke veranderingen wordt heel wat afgetobd. Je moet je als jongere weer thuis gaan voelen in je lijf, er zeggenschap over krijgen, geestelijk meegroeien met de lichamelijke veranderingen.

Dove jongeren ontwikkelen zich lichamelijk niet anders dan horende jongeren, maar het leren omgaan met een veranderend lichaam kan voor hen lastiger zijn. Het is veel moeilijker om aan informatie te komen, die je kan steunen terwijl je lichamelijk volwassen wordt. Soms loopt ook de lichamelijke ontwikkeling, meer dan bij horende jongeren, vooruit op de geestelijke ontwikkeling. Dan wordt je lichaam volwassen, terwijl je met je emoties, verstand en sociale inzicht nog niet zover bent. Dit kan je als jongere in verwarring brengen, het gevoel geven dat je jezelf niet in de hand hebt. Misschien zit je met driften, die je slecht kunt overzien en beheersen. Of anderen verwachten dingen van je waaraan je nog niet toe bent, bijvoorbeeld op het gebied van zelfstandigheid of seks. Ouders vinden het begeleiden van de lichamelijke ontwikkeling nogal eens lastig. Er komen intieme onderwerpen aan te pas, waar niet iedereen even gemakkelijk over praat. En toch is de begeleiding en de informatie die je als ouder geeft heel belangrijk, zeker als je kind doof is.

## Belangrijke vragen

Jongeren zitten met vragen over hun lichaam, over seksualiteit. Dat soort informatie is niet altijd eenvoudig te vinden. Over een aantal onderwerpen wordt nog wel gepraat, zoals je gaan scheren, jezelf verzorgen tijdens de menstruatie, afspraakjes maken en verliefdheden. Zodra het gesprek echter gaat in de richting van seksualiteit – behoeften, voorkeuren, opgedane ervaringen – wordt het moeilijker. Seks is een gevoelig en slecht besproken onderwerp. Ook thuis wordt er meestal weinig over gepraat. Als een jongere al voorlichting krijgt, gebeurt dat vaak in een enkel gesprekje, waarin de ouder vertelt wat hij kwijt wil. Dove jongeren komen van hun ouders nog minder aan de weet, simpelweg omdat het allemaal moeilijker is uit te leggen en het voor ouders moeilijk is een goede aanpak te vinden. Vaak schiet de kennis van gebarentaal tekort, of ouders voelen zich gegeneerd omdat seksuele gebaren zo plastisch zijn. Ontspannen en genuanceerd voorlichten is daardoor moeilijker.

Gewoon openlijk over seks praten gebeurt in onze samenleving weinig; grapjes maken, stoer doen en zwijgen des te meer. Ook in de media wordt een nogal scheef beeld van de werkelijkheid gegeven. In films, op televisie, in popmuziek en in tijdschriften wordt seks in de regel te simpel en te romantisch voorgesteld en ook op één lijn gezet met ‘de daad’. Gevoelens, individuele wensen en intimiteit komen veel minder in

beeld; die zijn ook veel moeilijker in beeld te brengen. Als je van buitenaf aankijkt tegen vrijende mensen, ziet dat er al gauw uit als een soort worstelpartij, een serie technische handelingen die in hoog tempo worden afgewerkt. En op dat beeld moet je toch als dove jongere afgaan. Waarbij je dan ook nog eens de gesproken tekst mist, die wellicht een ander licht werpt op de situatie die je ziet. Dove kinderen horen niet hoe over het algemeen over seks wordt gesproken – en vooral ook hoe er niet over wordt gesproken. Zij zijn zich veel minder bewust van de taboes die er zijn in onze samenleving. Veel van hun informatie komt van leeftijdgenoten, en die hebben natuurlijk nog een heel beperkte – veelal vrij technische – kijk op seks. Ze hebben wel stoere verhalen over wat je allemaal kunt doen, maar ze praten niet over het gevoel dat erbij hoort.

*‘Toen Mark dertien jaar was, wilde hij graag een Amerikaans meisje. Uit films maakte hij op dat daar alleen maar mooie, slanke vrouwen wonen, met soepele seksuele normen. Toen ik vertelde dat ze voor die films maar één type vrouw gebruiken, dat er in Amerika ook veel lelijke en dikke mensen wonen en dat er eerder strengere seksuele normen zijn, was het idee weer van de baan. Ik was blij dat ik merkte hoe hij erover dacht, want hoe ontwikkelt zich anders zo’n beeld?’*

*‘Seks wordt door dove jongeren minder beleefd als iets intiems, iets dat privé is. Ik heb op de achterbank van de auto gesprekken gehoord waar ik het warm van kreeg. Een vriendin van mijn dove dochter vroeg eens plompverloren aan mijn horende dochter of ze vingerde en hoe vaak. Ze was zich er totaal niet van bewust dat zo’n vraag niet zomaar kán. Dove jongeren dóen ook wel dingen die horende kinderen minder gauw doen, ze zijn ongeremder. Het hele verhaal over wat “hoort” en wat “niet hoort” lijkt een beetje langs ze heen te gaan.’*

Als horende jongeren zitten met vragen of twijfels, kennen ze vaker volwassenen aan wie ze vertrouwelijke zaken durven voorleggen, zoals een leerkracht, een jeugdleader, de moeder van een vriend of een buurman. Ook dit ligt bij dove jongeren vaak wat moeilijker. Als het om een dove gaat, zijn zij vaak toch banger dat vertrouwelijke informatie ‘uitlekt’ en als het om een horende gaat, is de communicatie meestal beperkt.

20 Instanties, zoals de huisarts of een instelling voor hulpverlening aan jon-

geren, zijn door de communicatiedrempel voor dove jongeren in de regel veel minder toegankelijk dan voor horende. Er bestaan genoeg boeken met goede en genuanceerde informatie, maar die zijn dikwijls te moeilijk geschreven voor dove jongeren. Even zelf in de bibliotheek een paar geschikte boeken halen, is er dus lang niet altijd bij. Op school wordt soms wel aan voorlichting gedaan, maar die beperkt zich dan meestal tot biologische informatie over de voortplanting.

*‘Hij wilde een eigen kaart voor de videotheek. Ik begreep niet waarom, totdat ik een bladzijde vond die hij uit de catalogus had gescheurd, met alle seksfilms. Die wilde hij ongestoord bekijken. Ik ben niet op zijn verzoek ingegaan, omdat hij er niet veel wijzer van zou worden als hij zonder verdere uitleg dat soort beelden zou bekijken. We hebben wel samen een paar banden bekeken.’*

## Voorlichting geven

Lang niet iedere jongere durft al zijn vragen te stellen, en veel jongeren staan er dus tamelijk alleen voor met hun onzekerheden. En als je doof bent, is het nog extra moeilijk om thuis te raken in intieme onderwerpen. Je kunt als ouder proberen je kind ook in dit opzicht zoveel mogelijk mee te geven, door hem zo goed mogelijk voor te lichten. Iedereen pakt dat op zijn eigen manier aan, het is vaak ook een kwestie van wennen. Als je regelmatig praat over ‘lastige’ onderwerpen, wordt dat vanzelf minder lastig. En juist als je onderwerpen vaker bespreekt, geef je je kind de kans om zich informatie eigen te maken en zal hij ook eerder vragen durven stellen. Sommige kanten van seksualiteit zijn voor een dove jongere moeilijker te begrijpen omdat ze zo slecht zichtbaar zijn: gevoelens die bij seks komen kijken, verantwoordelijkheden die eraan vastzitten, beleving die voor iedereen anders is, manieren om ermee om te gaan, gedragsregels, de betekenis van gedrag, verwachtingen en teleurstellingen, normen, waarden en taboes in de samenleving. Dit soort onderwerpen kun je eigenlijk niet vaak genoeg aankaarten.

Het is beter niet te snel aan te nemen dat je kind het wel begrepen zal hebben, want daarvoor is het allemaal te ingewikkeld. Het komt nogal eens voor dat een jongere wel ongeveer weet hoe dingen in elkaar zitten, maar die kennis nog niet zo goed weet toe te passen. Hij weet dan bijvoorbeeld wel dat je bepaalde ziektes seksueel kunt overdragen, maar

weet niet hoe dan precies. Waar nodig kun je dan bijsturen. Het is goed om zoveel mogelijk uit te gaan van wat je kind al wél begrijpt, want dat geeft zelfvertrouwen.

Het is niet altijd eenvoudig om je kind voor te lichten, om hem bijvoorbeeld te laten zien waarom je bepaalde normen belangrijk vindt, juist in een periode dat hij zich eerder tegen je normen wil afzetten. En het kan best zijn dat hij het helemaal niet over intieme onderwerpen wil hebben, of bepaalde dingen slecht oppikt. Ook kan het lastig zijn om te beoordelen welke informatie zinvol is, wat je kind doet met informatie, wat je wel en niet moet vertellen. Misschien lijkt hij totaal niet geïnteresseerd, maar is hij in werkelijkheid vooral gegeneerd. Je kunt proberen te bespreken hoe je pogingen om informatie te geven bij hem overkomen. Eventueel kun je best een beetje doorzetten, een paar keer op een onderwerp terugkomen, hoewel informatie opdringen natuurlijk niet de bedoeling is.

Voorlichting geven is gewoon lastiger als je kind doof is. Het fijnst is het natuurlijk als er thuis een sfeer heerst waarin van alles besproken kan worden, maar ook dan zul je je als ouder af en toe afvragen wat je hier nu weer mee aan moet. Toch is het belangrijk dat je als jongere over deze informatie kunt beschikken, want daardoor leer je jezelf accepteren en leer je bewuster omgaan met je lichaam. Dat kan onnodige ballast voorkomen, zoals frustraties, een negatief beeld van jezelf of ongeremd gedrag.

*‘Zitten we aan tafel, zegt hij opeens heel onbevangen: “Ik wil naar de hoeren.” Aan de ene kant was ik blij, want als hij openlijk zegt wat er in hem om gaat, kun je er ook op reageren. Ik vind dat we een voorbeeld kunnen nemen aan die openheid. Maar door zo’n opmerking merk je ook dat hij niet beseft wat sociaal aanvaard is, hoe je over sommige onderwerpen praat.’*

*‘Toen Marian 22 jaar was, belandden we in een uitgebreide discussie over abortus. Ze was bezig zich daar een eigen mening over te vormen, vroeg zich af wat haar eigen norm was; dat was er eerder nooit zo van gekomen. Je realiseert je niet altijd dat verschillende opvattingen niet automatisch overkomen bij dove mensen en dat ze er later aan toekomen om daarover na te denken. Ik vind dat ook wel*

*moeilijk, want ze zijn dan vaak op een leeftijd dat ze er allang mee te maken hebben. Ze zijn dus toch weer minder voorbereid.'*

Voorlichting geven kan het beste tussen de bedrijven door, op momenten die zich ervoor lenen. Je moet dat als ouder een beetje proberen aan te voelen. Als je er op let, zijn er regelmatig goede aanleidingen om een gesprek op gang te brengen, bijvoorbeeld een opmerking van je kind, een film die je hebt gezien, een situatie op school waarover je kind vertelt. Of je vertelt gewoon eens wat over vroeger, hoe je het zelf hebt ervaren. Je kunt informatie en je visie op de zaak geven, en erbij vertellen dat je er ook anders over kunt denken.

Het beste is om zo duidelijk mogelijk te zijn, zodat er geen misverstanden ontstaan. Zeggen waar het op staat, dus. Veel ouders moeten wel wat overwinnen voordat ze seksueel geladen woorden of gebaren gebruiken. Toch is dat nodig om te kunnen praten over bijvoorbeeld seksuele voorkeuren, masturbatie, natte dromen of geslachtsziekten. Probeer daarom de dingen zoveel mogelijk bij de naam te noemen, in woorden en gebaren. De woorden kennen de meeste ouders wel, maar bij gebaren is dat lastiger. Soms kun je als ouder wat dat betreft leren van je kind, die gebaren mee naar huis neemt. De kans is echter groot dat je kind thuis niet de echt seksuele gebaren gebruikt. Dove mensen komen daarmee niet zo snel voor de dag. Als je een volwassen dove kent, kan die je misschien het een en ander leren. Ook zou je kunnen informeren bij de instelling waar je een communicatiecursus hebt gevolgd. Er is een gebarenboek en een video over seksuele gebaren (zie *Adressen*). Ga op zoek, want zonder woordenschat is het nu eenmaal moeilijk praten. Soms is het goed om samen dingen te bekijken en het er zo over te hebben. Je kunt bijvoorbeeld condooms in huis halen of – als je kind dat graag wil – samen een seksfilm bekijken.

*'Vaak wilde ze over intieme onderwerpen praten op intieme momenten, momenten dat we even samen waren. Als we samen in het zwembad lagen of in de badkamer stonden bijvoorbeeld, dan hadden we het even over persoonlijke onderwerpen. Ook weer niet teveel hoor; je moet op tijd ophouden, anders wordt het vervelend.'*

*'Gelukkig komt onze zoon zelf met vragen, maar ik vind het ook dan niet altijd eenvoudig om goede voorlichting te geven. Zo vroeg hij* 23

*eens waarom de meester boos was geworden omdat een jongen een boekje met allemaal bloot mee naar school had genomen. We hebben toen een heel gesprek gehad over verschillende soorten bloot, wat porno is, waarom het gemaakt wordt, waarom niet iedereen het gewoon vindt om daarmee rond te sjouwen. Je moet vaak zo goed uitleggen waarom je iets in een bepaalde situatie wel of niet kunt doen. Ik zat eens samen met hem bij de kapper te wachten, allebei met een tijdschrift in onze hand. Kwam hij een fotoserie tegen met allemaal seksuele houdingen en vroeg dus midden in die volle zaak: "Mam, wat is dat?" Ik zei dat we het daar beter thuis even over konden hebben, waarop hij prompt die pagina's uit het blad scheurde om mee naar huis te nemen. Dan zit je toch even met rode wangetjes.'*

Het geeft niets als je het eigenlijk maar moeilijk vindt om dit soort onderwerpen te bespreken, dat mag je kind toch best weten? Bespreek gerust je eigen beleving, want bewust of onbewust breng je die toch over. Een eerlijk en open gesprek is veel plezieriger en informatiever voor beide partijen. Je geeft als ouder altijd een voorbeeld. Niet alleen door te laten zien hoe je in een intiem gesprek omgaat met je gevoelens, maar ook in het dagelijkse leven. Hoe ga je om met je lichaam: loop je al dan niet bloot door het huis, ben je veel of weinig met je uiterlijk bezig, hoe tevreden ben je daarover, in hoeverre praat je over eigen wensen en verlangens? En hoe ga je met elkaar om in een relatie: welke waarden vind je belangrijk, hoe raak je elkaar aan, ben je attent, luister je naar elkaar? Ook dit soort boodschappen komen meestal duidelijk over, en zijn daarom onderdeel van de voorlichting die je geeft.

Je kunt proberen te volgen welke informatie je kind her en der oppikt, met welke normen en waarden hij wordt geconfronteerd, bijvoorbeeld bij vrienden, op school en in de media. Het is ook zinvol om na te gaan wat de school aan voorlichting doet. De school kan die taak niet van de ouders overnemen, maar er hoort zeker aandacht voor te zijn. Thuis kun je daar dan weer bij aansluiten, door erover te praten. Het is ook goed om literatuur te zoeken waar je kind iets aan heeft (bij *Meer informatie* staan een paar titels). Vaak gaan dove jongeren zich sterker richten op dove volwassenen. Het kan fijn voor ze zijn om over vertrouwelijke onderwerpen te praten met een volwassene die ook doof is. Er zijn allicht dingen die ze liever niet met hun ouders bespreken, of die de ouders niet

weten omdat ze zelf niet doof zijn. Het is reden te meer om het contact met dove volwassenen aan te moedigen. Ook kun je je kind terloops wijzen op horende of dove mensen met wie ze zouden kunnen praten, zoals een bevriende buurman of -vrouw, de mentor op school of de jongerendoventelefoon. Je kunt dit indirect doen, door in het algemeen te vragen of hij weet of anderen wel eens gebruik maken van dit soort mogelijkheden.

*‘Hij was op een gegeven moment ontzettend bezig met jeugdpuistjes. We waren op een school gaan kijken, maar hij wilde daar niet naartoe omdat er allemaal jongens met puisten op zaten. Als we op bezoek waren bij een dove volwassene vroeg hij in die periode steeds: “Heb jij ook veel puistjes gehad?” Hij wilde dat vooral graag horen van dove mensen, daar identificeert hij zich mee. Zo wil hij nu graag een horende vriendin en dan is hij echt op zoek naar doven om aan te vragen hoe hij dat moet aanpakken.’*

## Zorgen voor jezelf

Tevredenheid over hun uiterlijk geeft jongeren zelfvertrouwen. Als volwassene ben je geneigd te vergeten hoe belangrijk het uiterlijk kan zijn in die levensfase. Je relativeert dat zelf waarschijnlijk meer. Je weet dat de media een heel beperkt schoonheidsideaal laten zien en dat er ook andere dingen zijn in het leven dan een ‘ideaal’ uiterlijk. Toch kikkeren ook veel volwassenen op als ze zich mooi maken of in het nieuw steken. Het geeft het fijne gevoel dat je er wezen mag. Uiteindelijk moet dat gevoel van binnenuit komen, maar de buitenkant kan soms helpen. Dat geldt sterk voor alle jongeren, en dus ook voor dove jongeren. Ze worden soms flink in beslag genomen door hun lijf, vinden het heel belangrijk om zich mooi te voelen. Jeugdpuistjes kunnen bijvoorbeeld een ramp zijn. Als je je dat realiseert als ouder, zul je je kind eerder de gelegenheid geven zich mooi te maken. Natuurlijk moet het wel binnen de perken blijven, je kind hoeft geen kasten vol kleren te kopen en ieder modevoorschrift slaafs te volgen. Per slot van rekening moet hij daaraan ook grenzen leren stellen en leren omgaan met druk van buitenaf.

Sport kan voor jongeren een goede manier zijn om meer greep te krijgen op hun veranderende lichaam, om er vertrouwd mee te raken. Een sportclub kan dus zeker een goed idee zijn. Houd er bij de keuze van een sport

rekening mee dat teamsporten met horenden voor doven niet altijd plezierig zijn. Bij sporten als tennis of judo is het gezicht van je medesporters beter zichtbaar en verloopt de communicatie vaak wat overzichtelijker.

*‘Toen ik op een dag in de kamer van mijn puberzoon kwam, bleek hij zijn muren behangen te hebben met grote foto’s van glimmende bodybuilders. Ik vroeg hem of hij dat mooi vond. Nou en of hij dat mooi vond! Waarop ik hartgrondig zei: “Mijn smaak is het niet, hoor, die opgeblazen lijven. Ik vind jou veel mooier.” Het effect was zoals ik hoopte, want de volgende dag waren de foto’s verdwenen in de prullenbak. Het gaf mij het plezierige gevoel dat we weer een stap verder waren.’*

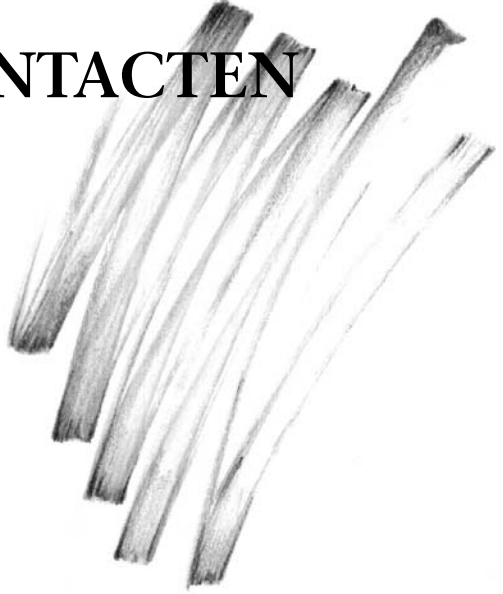
Er zitten meer kanten aan de lichamelijke verzorging dan voor de spiegel staan en mooie kleren aantrekken. Je moet je lichaam schoon houden, zorgen dat je haar op gezette tijden geknipt wordt, je gebit verzorgen, toiletmiddelen in huis halen, naar de dokter gaan als je ziek bent, gezond eten. Dove jongeren hebben soms de neiging hier minder aan te doen, misschien omdat ze altijd meer uit handen is genomen of omdat ze bepaalde informatie missen. Het is in ieder geval goed om als ouder je kind de ruimte te geven zich ook op dit gebied te ontplooien. Je kunt hem zoveel mogelijk zelf laten doen en vooral ook informatie geven, vertellen waarom dingen nodig zijn, waar dingen te koop zijn, hoe je het kunt aanpakken.

Op die manier krijgt je kind de kans verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen lichaam, en dat gaat dan weer veel verder dan een goede hygiëne. Want verantwoordelijkheid nemen voor je lichaam betekent ook dat je bewust leert kiezen wat je ermee doet, of en hoe je bijvoorbeeld lichamelijke relaties aangaat. Het lichaam van een jongere is zijn eigen terrein, hij moet dat zelf leren kennen en ermee leren omgaan. Hij moet ook kunnen experimenteren en geheimen hebben, en de kans is aanwezig dat hij op dit gebied niets wil weten van je advies. Jongeren gaan op het lichamelijke vlak meer grenzen aangeven. Vaak wil je kind bijvoorbeeld niet meer dat je hem bloot ziet. Die nieuwe grenzen zijn belangrijke stappen in de ontwikkeling, ook al zijn ze voor de ouders niet altijd prettig. Je kunt je kind zoveel mogelijk de ruimte geven en laten merken dat je voor hem klaarstaat. Tegelijkertijd kun je echter rekening

houden met je eigen grenzen en de grenzen van anderen. Als je vindt dat hij te ver gaat, bijvoorbeeld in een relatie met een vriend of vriendin, dan mag je zeker duidelijk maken dat dat zo is, en waarom. Ook dat hoort bij de voorlichting die je je kind geeft, die hem in staat stelt zijn lichaam – en alles wat daarbij hoort – te hanteren.

3

# CONTACTEN



## Minder te kiezen

Met het ouder worden veranderen de contacten van jongeren. Ouders en andere volwassenen verdwijnen meer naar de achtergrond en eigen contacten, vooral met leeftijdgenoten, komen meer op de voorgrond. Het sociale leven van jongeren speelt zich grotendeels af in groepen en groepjes, die hen helpen een eigen plaats te vinden. Meestal krijg je als jongere na verloop van tijd – mede dankzij het meedraaien in groepen – duidelijker eigen inzichten en ga je dus ook kritischer kijken naar die groepen. Later wordt het groepsleven minder belangrijk en komen daar meer individuele contacten voor in de plaats.

De behoefte om bij een duidelijke groep te horen, is bij dove jongeren niet anders dan bij horende. Aansluiting vinden is echter ingewikkelder, omdat je in twee werelden leeft. Als je naar een dovenschool en dovenclubs gaat, leef je met doven. Zit je op een reguliere school, dan leef je temidden van horenden, net als thuis met familie en op straat. Je zult moeten uitvinden hoe je daarmee omgaat, wáár je wélke contacten zoekt. Die contacten veranderen ook in de loop der jaren. Veel dove mensen hebben periodes dat ze vooral met doven optrekken en periodes dat ze zich meer richten op horenden.

Maar of je als dove jongere nou contact zoekt met doven of met horenden, je hebt in de contacten met leeftijdgenoten minder te kiezen. De groep dove jongeren is klein en de communicatie met horenden is lastig, waardoor je moeilijker aansluiting vindt. Je komt daardoor eerder in een isolement, hebt minder directe voorbeelden en minder oefenmogelijkheden. En ook andere contacten kun je minder vrijuit invullen, omdat doofheid de communicatie belemmert en omdat je soms minder goed de gedragsregels kunt aanvoelen die onder horenden gelden. Ouders slaan die veranderende contacten van hun kind vaak met gemengde gevoelens gade. Het is weliswaar heel natuurlijk, maar niet altijd leuk als je kind zijn gedachten niet meer met jou wil delen, of als hij de deur uitgaat en van alles beleeft waar je nauwelijks weet van hebt. De afstand tot je kind groeit, omdat hij steeds meer zijn eigen weg gaat. Als je kind doof is, komt daar nog bij dat de communicatie moeizaam kan verlopen en dat zijn leefwereld onbekender voor je is. De band die je samen hebt, wordt soms wel op de proef gesteld.

## Contact in het gezin

Communiceren met elkaar blijft lastiger voor een doof kind en zijn horende familie. Als je dove kind nog klein is, leer je als ouder meestal veel op communicatiegebied. Maar later ontwikkel je niet meer in hetzelfde tempo mee met je kind, als hij op school en bij vrienden dagelijks ervaring opdoet met gebarentaal. Daarbij komt dat het contact dat je samen hebt, ook op een andere manier wordt beïnvloed door de doofheid. De opvoeding is vaak sturender dan bij een horend kind, je zegt de dingen bondiger, doet meer voor je kind. Daardoor is er al gauw minder uitwisseling, wordt er minder echt naar elkaar geluisterd. In de puberteit, als je kind zich meer van je afwendt, kan die beperkte communicatie een probleem zijn. Ouders en kind kunnen moeite hebben elkaar te bereiken en maken het elkaar uit onbegrip of onmacht soms behoorlijk lastig.

Een dove jongere voelt zich eerder machteloos ten opzichte van zijn ouders, omdat hij afhankelijker van ze is en omdat het taalverschil problemen kan geven. Maar dove jongeren hebben zo hun eigen middelen om in de strijd te werpen. Als ze boos op je zijn of niet willen luisteren, kunnen ze – naast het gewone weglopen – zich simpelweg van je afwenden, waardoor ze je gemakkelijk kunnen negeren. En ze kunnen – naast het gewone argument dat je ze niet begrijpt omdat je te oud bent – ook zeggen dat je ze niet begrijpt omdat je niet doof bent. Of ze houden zich van de domme, zo van: 'Ik begrijp dat niet, want ik ben doof'. Dit kan je als ouder dan weer goed kwaad maken en een gevoel van machteloosheid geven.

Omdat het minder vanzelf gaat, is het belangrijk te blijven werken aan het contact met je kind. Probeer hem op communicatiegebied bij te benen. Je kunt bij een welzijnsstichting voor doven informeren naar gebarentaalcurssussen, en door het contact met dove mensen kun je eveneens leren. Je leert ook door veel te praten met je kind en door naar hem te luisteren. Echt luisteren is een actieve bezigheid. Je probeert te begrijpen wat je kind bedoelt, gaat na of je hem inderdaad goed hebt begrepen, gaat in op zijn beleving en standpunten, wuift niet weg, komt niet steeds met wijze lessen. Als je kind bijvoorbeeld met strafwerk thuis komt, kom dan niet meteen met: 'Daar zal je het wel naar gemaakt hebben', maar zeg iets als: 'Dat zul je wel rot vinden' en bespreek dan wat er gebeurd is. Je hoeft niet de kant van je kind te kiezen, maar je hoeft ook

niet over zijn gevoelens heen te wandelen. Hij moet merken dat je hem serieus neemt. Dat betekent zeer zeker niet dat je dan alles maar toestaat, maar juist dat je dingen van hem verwacht, grenzen stelt en hem aanspreekt op zijn verantwoordelijkheid.

Omgekeerd moet je kind jou ook serieus kunnen nemen. Dat betekent vooral dat je duidelijk bent en je houdt aan wat je zegt. Want hoe geloofwaardig zijn bijvoorbeeld ouders als ze hun eigen fouten niet erkennen, maar hun kind wel op zijn fouten aanspreken, of als ze roepen dat roken zo slecht is, maar dat zelf wel doen? Het is goed te beseffen dat je kind niet automatisch begrijpt wat je met je opvoeding probeert te bereiken, waarom je bepaalde grenzen stelt of een bepaalde richting aangeeft. Dat zal je zelf goed duidelijk moeten maken.

Probeer strijd om de macht te voorkomen, hoewel dat af en toe lastig is. Jongeren kunnen flink uitdagen, en soms moet je dan als ouder op je strepen gaan staan. Als je kind het echt te dol maakt, laat dan gerust merken dat jij voorlopig nog degene bent met het overwicht. Een natuurlijk overwicht is het krachtigst, maar soms kan een maatregel helpen bijsturen. Het is in ieder geval belangrijk te blijven praten, je te blijven verplaatsen in het standpunt van je kind. Let er daarom ook op dat hij zich niet in de hoek gedrukt voelt. Ga niet met twee ouders op hem inpraten, maar praat liever in je eentje met je kind over voor hem lastige onderwerpen. Anders wordt het al gauw ervaren als 'twee tegen een is gemeen'.

Een positieve benadering blijft de beste basis voor het contact. Vergeet nooit waardering te tonen of een compliment te geven als je daar reden voor ziet. Ook humor kan wonderen doen. Met een beetje zelfspot of een grapje zijn zware onderwerpen vaak opeens een stuk minder zwaar. Als je samen ergens om kunt lachen, relativeert dat enorm. Communiceren met elkaar kan beide partijen veel energie kosten. Toch is het zeker de moeite waard om te blijven werken aan een contact dat over en weer gaat.

Als dove jongeren horende broers of zussen hebben, kan dat contact voor hen van grote waarde zijn. Omdat contacten met horenden moeilijker verlopen, is het extra fijn om een horende leeftijdgenoot te hebben met wie je wel kunt praten, die uit ervaring kan adviseren, van wie je de kunst kunt afkijken. Natuurlijk verloopt het contact niet altijd vlekke-

loos en kunnen broers en zussen elkaar soms slecht bereiken, bijvoorbeeld door onderlinge rivaliteit of een verschil in ontwikkeling. Maar het is voor alle partijen heel plezierig als wel een goed contact bestaat. Toch is het ook dan nodig om er rekening mee te houden dat het contact een belasting kan zijn voor horende broers en zussen. Zij ondervinden meestal aardig wat gevolgen van de doofheid. Ze tolken, bemiddelen en zorgen voor hun dove broer of zus. Die belasting mag niet te groot worden. Andere kinderen moeten ook hun eigen leven hebben, zich vrij kunnen ontwikkelen, eigen contacten kunnen onderhouden, tot hun recht komen. Daarom zul je er als ouder op moeten letten dat horende kinderen hun dove broer of zus niet te veel op sleeptouw hebben. Je kunt daar duidelijke afspraken over maken. Willen ze bijvoorbeeld allebei op dezelfde sportclub en zo ja, hoe gaan ze daar met elkaar om?

Zorg dat de horende kinderen in het gezin dezelfde aandacht krijgen als hun dove broer of zus. Dat is moeilijk, omdat er onherroepelijk meer tijd en energie gaat zitten in de begeleiding van een doof kind. Maar toch kun je de aandacht zo goed mogelijk verdelen, door bewust te volgen wat een kind doet en meemaakt, vragen te stellen, met dezelfde interesse naar verhalen te luisteren, enzovoort. Let er ook een beetje op dat bijvoorbeeld familieleden hun aandacht verdelen, en niet vergeten om ook naar de horende kinderen te informeren. Het is wonderlijk gesteld met die aandacht, want aan de ene kant krijgt een doof kind veel meer aandacht dan een horend kind, maar aan de andere kant mist hij juist ook aandacht. Het is voor de meeste mensen nu eenmaal veel gemakkelijker praten met iemand die kan horen, dus bungelt iemand die doof is er eerder bij. Hij mist veel van wat gezegd wordt en kan dan aandacht naar zich toe trekken, met vragen als 'wat zegt ze?' of 'waarom lachen jullie?' Die vragen zijn begrijpelijk en je doet als ouder je best erop in te gaan, maar er zijn grenzen. Je kunt dan bijvoorbeeld uitleggen dat je kind zich er soms bij moet neerleggen dat hij niet bij het gesprek is betrokken, of dat je zelf ook niet alles hoort wat in een groter gezelschap gezegd wordt.

*'Franks oudere broers vertellen langs hun neus weg nog wel eens over hun vriendinnen. Toen hij dan ook een keer op televisie een stel zag tongzoenen, vroeg hij aan Bert of hij dat ook wel eens deed. Bert bevestigde dat, maar hij zei er wel achteraan: "Maar meer vertel ik je niet, want dat is privé. Als jij een vriendin hebt, merk je ook wel dat je niet zomaar vertelt wat je allemaal wel of niet doet".'*

## Contact met leeftijdgenoten

Groepen zijn meestal een tijdlang erg belangrijk in het leven van jongeren. Natuurlijk zijn contacten met leeftijdgenoten niet beperkt tot groepen, en dat is maar goed ook. In het contact met goede vrienden en vriendinnen kunnen jongeren eerder zichzelf zijn, met hun sterke én zwakke kanten. Over het algemeen neigen jongens meer naar echte groepsvorming dan meisjes, die vaker een of twee hartsvriendinnen hebben, waarmee ze alles bespreken. Ze doen daarnaast wel mee in grotere groepen, maar die zijn dan minder van belang.

Via groepen zoek je als jongere erkenning, ondersteuning. Het geeft zelfvertrouwen als je ergens bijhoort, als je meetelt bij anderen. Een groep geeft je ook het gevoel dat je op eigen benen staat, los van je ouders, dat je iemand bent. Het geeft een gemeenschappelijke identiteit, die je ook laat zien aan anderen. Je kunt je daardoor ook gemakkelijker afzetten tegen de buitenwereld, waarin je je onzeker voelt. Samen sta je sterk, vóel je je iemand, en daaraan heb je behoefte als je onzeker bent. In groepen kun je ook veel leren, je kunt experimenteren met relaties, proberen hoe je met elkaar kunt omgaan, samen normen en waarden zoeken.

Erbij horen vraagt wel de nodige aanpassing, want iedere groep heeft zo zijn regels en voorschriften, die soms heel strikt zijn. Je valt er al gauw buiten als je kleding of gedrag niet past in het beeld. En dat beeld kan knellen, want jongeren doen zich voor elkaar vaak anders voor dan ze zijn; veel sterker, ervarener, zelfverzekerder. Ook de onderlinge verhoudingen liggen meestal duidelijk vast. Zo heb je aanvoerders en volgers, denkers en doeners, en ook die vaste rollen kunnen knellen. De tijd dat het 'erbij horen' voor jongeren uiterst belangrijk is, is zinvol – je hebt het nodig en leert ervan – maar vaak ook lastig. Dat geldt eens te meer voor dove jongeren, die minder te kiezen hebben.

Dove jongeren kunnen veel minder zelf bepalen met wie ze willen optrekken en hoe. Vaak gaan zij zich op een gegeven moment sterk richten op horende leeftijdgenoten. Dat contact is aantrekkelijk omdat het staat voor het gewone leven, met alle mogelijkheden die daarbij horen. Maar meedoen met horenden is niet eenvoudig. De onuitgesproken regels waaraan het onderlinge contact is gebonden, zijn moeilijk te ontdekken als je doof bent. Je reageert anders, communiceert anders. Jonge-

ren houden meestal niet veel rekening met mensen die anders zijn dan de meesten, en kunnen dan behoorlijk hard zijn. Een dove jongere zal vaker uit de weg worden gegaan of worden afgewezen, en dat gaat echt niet altijd even lief en aardig. Als je met horenden wil optrekken, moet je dus maar afwachten wie jou hebben wil. Het contact kan heel plezierig zijn, maar soms nemen bepaalde horende groepen om vervelende redenen een dove jongere op, bijvoorbeeld om te dienen als voetveeg of om klussen op te knappen.

De moeilijke aansluiting met horenden is vaak een reden dat doven zich in de loop van de puberteit weer meer gaan richten op dove jongeren, soms zelfs heel sterk. Dove mensen vinden onderling meer begrip, onder elkaar ben je niet anders en kun je meer jezelf zijn. Je kent elkaar allemaal en dat kan heel vertrouwd zijn, een veilige basis geven, en mogelijkheden om je uit te leven. Het contact kan zo belangrijk zijn, dat een jongere zelf in een internaat wil gaan wonen, bij zijn dove vrienden. Maar het contact met dove leeftijdgenoten heeft ook zijn lastige kanten. Omdat er maar weinig doven zijn, zijn de groepen op dovenscholen of internaten sterker gemengd. Jongeren met heel verschillende sociale achtergronden en leerniveaus lopen er door elkaar, wat het vinden van een gemeenschappelijke stijl lastig maakt. Daarbij komt dat de groepsleden meer op elkaar zijn aangewezen. Want of het nou leuk loopt of niet, je komt elkaar toch steeds weer tegen – op school, op de dovenclub, op het vakantiecamp – jaar na jaar. Daardoor zijn de contacten vaak wat extremer. De macht die de een heeft over de ander is groter, evenals de onderlinge controle.

Dove jongeren hebben minder uitwijkmogelijkheden. Als het contact met een groep niet zo goed loopt, vind je niet zomaar een groep waarin je je beter thuis voelt. Daardoor zul je eerder proberen je aan te passen, toegeven aan groepsdwang, doen wat van je gevraagd wordt; al was het alleen maar om erbij te horen, geaccepteerd te worden. Je raakt eerder ondergesneeuwd in een groep, het kan moeilijker zijn om je in sociaal opzicht te handhaven. In goed Nederlands gezegd, ben je eerder het pisaaltje. Het is in de omgang met elkaar eerder een kwestie van ‘erop of eronder’. Het kan dan verleidelijk zijn om maar te kiezen voor ‘erop’ en anderen te overheersen, om jezelf te doen gelden op een manier die eigenlijk niet bij je past. Kortom, het is lastiger om mee te tellen zoals je bent.

Het kan moeilijk zijn om als ouder te merken hoe je kind aansluiting probeert te vinden. Je zou hem zo graag behoeden voor isolement, misstappen en verkeerde contacten, maar dat kan niet. Het is dan goed om te bedenken dat iedereen moet leren met vallen en opstaan, ook je dove kind. Je kunt proberen je niet te veel zorgen te maken en je kind vertrouwen te geven. Hij heeft ruimte nodig om te experimenteren en daarvan te leren. Dat neemt niet weg dat je betrokken blijft bij je kind en hem graag wilt helpen. Als het contact met leeftijdgenoten moeizaam verloopt, kun je een enkele keer als ouder nog wel iets doen, door eens te praten met een betrokken jongere, zijn ouders of een leerkracht. Maar over het algemeen is je kind toch degene die eventuele problemen het hoofd moet bieden. Je kunt hem daarbij natuurlijk wél ondersteunen.

Inzicht is een onmisbaar gereedschap, dat je je kind kunt meegeven in lastige situaties. Je kunt bespreken hoe hij misschien een contact kan leggen of verbeteren, maar ook welke dingen hij niet kan veranderen. Want dat je als dove minder toegang hebt tot contacten blijkt een harde realiteit te zijn, waar je kind toch ook mee moet leren leven. Gelukkig blijven er veel mogelijkheden over voor leuke contacten, en daar kun je je samen op richten. Het is goed om contacten met ‘losse’ vrienden of vriendinnen – los van groepen – te ondersteunen. Dat kan vaak op praktische manieren, bijvoorbeeld door thuis veel gelegenheid te geven voor bezoek, of door je kind een kaart voor het openbaar vervoer of een brommer te geven. Daarnaast kun je uitkijken naar clubs van horende of dove jongeren; wat je kind het liefste wil. Sluit niet bij voorbaat horende clubs uit. Als de begeleiders een doof kind willen opnemen en zich daarvoor inzetten, blijkt in de praktijk van alles mogelijk te zijn, tot ballet aan toe. Soms kan een cursus je kind ook helpen om weerbaar te worden, wat hem steunt in het contact met leeftijdgenoten. Een cursus zelfverdediging of een sport, zoals judo, kan daarom een goed voorstel zijn.

*‘Onze dove zoon ging al een tijdje naar school met de trein, waarin iedere dag ook een groep horende leeftijdgenoten zat. Hij wilde graag contact met hen, maar mijn idee om dan maar een pen en papier te pakken accepteerde hij niet. Maar toen een dove vriend hetzelfde voorstelde, ging hij het toch doen. Hij stapte zelf over de drempel heen, en komt nu thuis met allerlei verhalen. Hij leert zo, waar horende pubers over praten. Maar niet overal lukt het om aansluiting te vinden, bijvoorbeeld bij de voetbalclub bij ons in het dorp.*

*Daar doet hij hartstikke leuk mee zolang ze op het veld staan, maar de pauzes kunnen vervelend zijn. Als de andere jongens lopen te foeteren op de scheidsrechter, kan hij niet meedoen.'*

### Contact met een seksueel tintje

Jongeren krijgen interesse in seks, allemaal op hun eigen tijd en op hun eigen manier. De een is er niet zo mee bezig, de ander is er vol van; de een loopt er mee rond te tobben, de ander rolt vrolijk van de ene verliefdheid in de andere. Meestal hebben jongeren het in het begin nog druk met de veranderingen in hun lichaam, maar allengs groeit de behoefte aan een vriendje of vriendin, aan een seksueel getinte relatie dus. En dan kan het zowel gaan om een relatie met de andere sekse, als met de eigen sekse. Seksueel contact met iemand van het eigen geslacht is soms nog een taboe onder jongeren, dus ook onder dove jongeren. Homoseksualiteit wordt veelal slecht begrepen, en in de samenleving behoor je als homoseksuele dove tot een dubbele minderheid. Toch zijn er natuurlijk homoseksuele en biseksuele doven. En er zijn heteroseksuele doven met fantasieën in die richting, en misschien met een enkel homoseksueel contact. Dat hoort erbij, maar zo wordt dat meestal niet gevoeld. Het kan echt vreselijk zijn voor een jongere als hij niet de ruimte krijgt om zichzelf te ontdekken, zeker als hij nog niet het zelfvertrouwen heeft om die ruimte dan maar te vragen.

Het is voor veel ouders een schok als ze merken dat hun kind homoseksueel is of homoseksuele neigingen heeft. Ook al heb je er als ouder moeite mee, je kunt toch proberen je kind te nemen zoals hij is en hem te steunen. Misschien kun je wijzen op de contactgroep van homoseksuele doven, het Roze Gebaar (zie *Adressen*). Is je kind zelf niet homoseksueel, maar veroordeelt hij wel anderen om die reden, dan kun je daarover praten, bijvoorbeeld door erop te wijzen dat hij ook graag zelf wil bepalen hoe hij leeft.

Het komt nogal eens voor dat dove jongeren gedrag overnemen dat ze om zich heen zien, maar dan sterker, zonder de nuances. Jongens gaan dan soms als echte haantjes om met meisjes; meisjes dagen uit, willen behagen. Vaak doen ze dat zonder te beseffen wat hun gedrag teweeg brengt en wat de gevolgen kunnen zijn. Het komt over als volwassen gedrag, maar het is meer een kwestie van mee willen doen, aardig gevon-

den willen worden of een spel spelen. Daarbij komt dat veel dove mensen fysieker zijn, ze raken meer aan, zitten eerder aan een ander. Ook dat kan misverstanden geven, vooral in het contact met horende leeftijdgenoten. Dove jongeren roepen soms bij een ander reacties op die ze niet overzien, zeker als die ander horend is.

*'Jeroen heeft een poosje de gewoonte gehad om mij in het voorbijgaan in de billen te knijpen. In een gezellig onderonsje heb ik uitgelegd dat het niet erg was als hij dat bij mij deed, maar dat hij dat bij anderen maar beter niet kon doen. Daarna deed hij het nog wel eens en gaf me dan een vette knipoog, zo van: ons geheimpje!'*

Je kunt als ouder wellicht je kind helpen dit soort situaties beter te begrijpen. Je kunt hem aanmoedigen duidelijk te zijn over wat hij wel en niet wil, en zich in te leven in wat de ander wil. Als je kind een relatie aangaat, moet hij leren omgaan met zijn eigen gevoelens en wensen én met die van zijn vriend of vriendin. Voor veel dove jongeren staat de belevingswereld van anderen wat verder van ze af, ze kunnen dat moeilijker peilen. Daarom is het vaak nodig hierover met je kind te praten, zeker in het begin. Je kunt proberen te laten zien dat in een goede relatie respect nodig is; respect voor jezelf en respect voor de ander. En dat betekent rekening leren houden met de wederzijdse wensen en grenzen. Respect is geen handigheidje dat je je kind even leert, dat moet van binnenuit komen. Hij moet zelf ervaren hebben wat het betekent om respect te krijgen, of juist niet. Je kunt als voorbeeld dienen door anderen te respecteren, de ruimte te geven. Daarnaast kun je je kind informatie geven, hem steunen en proberen hem aan het denken te zetten. En je kunt grenzen aangeven, duidelijk maken wanneer hij te ver gaat, voor jou of voor de samenleving. Maar de rest moet je toch echt aan je kind overlaten.

*'Ze kwetst jongens omdat ze geen flauw idee heeft van hun kwetsbaarheid. Nu heeft ze weer een leuke vriend, en die jongen is echt gek op haar. Dan vraag ik aan haar wat ze voor hem voelt, en dan zegt ze: "o, wel aardig". Ik probeerde haar laatst uit te leggen dat hij wél veel voor haar voelt, en dat ze niet vreemd moest opkijken als hij lichamelijk toenadering tot haar zou zoeken. En dat ze niet met zijn gevoelens moet spelen, duidelijk moet vertellen dat ze alleen vriendschappelijke gevoelens voor hem heeft. Daar had ze helemaal niet over nagedacht. De beleving van een ander zegt haar zo weinig,*

*ze loopt er fluitend langs.'*

Seksueel geweld – aanranding, verkrachting, seksuele intimidatie, ongewenste intimiteiten – bestaat, en ook daarover zul je met je kind moeten praten. Je kunt hem leren hoe hij zijn grenzen kan aangeven. Een jongere die goed is voorgelicht, weerbaar is en weet wat wel en niet kan, zal minder snel slachtoffer van misbruik zijn. Probeer je kind op een reële manier te vertellen over de risico's, zodat hij weet wat er in de wereld te koop is. Leg echter niet te veel nadruk op de negatieve kant van seksualiteit en wijs er steeds op dat seks eigenlijk iets fijns hoort te zijn. Wanneer misbruikzaken in het nieuws zijn, kun je daarover een gesprek beginnen. Je kunt ook aanhaken bij wat er op school over dit onderwerp gezegd wordt. Maar hoe goed je je kind ook voorbereidt, toch kun je niet altijd voorkomen dat hij te maken krijgt met misbruik. Als jongeren zoiets meemaken, durven zij dat thuis lang niet altijd te vertellen. Bijvoorbeeld omdat de dader een bekende is en zij zich schamen of schuldig voelen. Vaak merk je toch wel aan het gedrag dat er iets aan de hand is. Je kunt dan voorzichtig laten merken dat er over problemen altijd gepraat mag worden. Probeer je kind duidelijk te maken dat seksueel geweld nooit zijn eigen schuld is: 'Je lichaam is van jou, zonder jouw toestemming mag niemand eraan komen.' Je kunt ook zorgen dat er informatie in huis is en dat je kind weet dat hij in moeilijke situaties altijd contact kan opnemen met de jongeren-doventelefoon. Als je kind duidelijk gebukt gaat onder nare ervaringen die hij heeft opgedaan, zoek dan hulp, bijvoorbeeld bij een van de doventeams verbonden aan Riagg's (zie *Adressen*).

*'Mijn dochter zei: "Als ik het echt niet wil, zeg ik nee. Maar ik zeg dat niet goed, want jongens begrijpen het niet. Dan laat ik het maar toe." Ze ziet het als een tekortkoming van zichzelf als ze niet kan overbrengen wat ze bedoelt, en misschien zégt ze het ook te weifelig. Ik hamer er steeds op dat dat niet uitmaakt, dat ze toch bij haar standpunt moet blijven en nooit iets hoeft te doen wat ze niet wil.'*

### **Contact met school en internaat**

Zowel de jongere als zijn ouders hebben te maken met de school en eventueel het internaat. Het is goed wanneer je als ouder weet wat je kind daar meemaakt en door de begeleiders van je kind ook op gezette

tijden op de hoogte wordt gehouden. Vooral als je kind naar een internaat gaat, is geregeld overleg zeer belangrijk, want daar neemt men een deel van je ouderlijke taken waar. Wat er gebeurt op het internaat, is daarom ook een zaak van de ouders. Bij de school ligt het allemaal wat anders. Het is goed als een jongere daar zoveel mogelijk zijn eigen contacten kan onderhouden en zijn eigen zaken kan regelen. Omdat dat nu eenmaal de gewoonte is, komen ouders van een doof kind eerder in actie, bijvoorbeeld als hij is vergeten zijn huiswerk op te schrijven, als hij moeite heeft met een nieuw leerboek, of als hij het niet eens is met een cijfer. Het komt ook voor dat scholen zich bij dove leerlingen eerder dan bij horende leerlingen tot de ouders richten. Met vragen of problemen die eerst met de leerling besproken zouden kunnen worden, gaat men dan direct naar de ouders. Probeer er als ouder dus op te letten dat je kind voldoende zelf wordt aangesproken. En vanaf het achttiende jaar, als hij meerderjarig is, horen natuurlijk alle schoolzaken via hem te lopen.

Ouders worden vaak belemmerd in hun contact met de school of het internaat, omdat zij zich afhankelijk voelen. Want als je kind doof is, kan hij op minder plaatsen terecht. Bevalt een school niet, dan vind je niet zo gemakkelijk een andere school. Soms zijn ouders daardoor onbewust geneigd om zich wat op de achtergrond te houden of om hun kind in het gareel te willen houden, omdat ze bang zijn dat het anders fout loopt op school. Je kunt als ouder proberen het contact met school of internaat open en eerlijk te houden, en je kunt er op letten dat je je niet teveel naar de school gaat voegen. De school is er immers voor je kind? Kom daarom op voor wat je belangrijk vindt en geef je kind ook de kans dat te doen.

## **Sociale vaardigheden**

Jongeren gaan steeds meer zelf op pad en daarom wordt ook een steeds groter beroep gedaan op hun sociale vaardigheden. Dove jongeren horen niet hoe mensen voortdurend reageren op elkaar. Daardoor hebben zij meestal minder kunnen leren over gedragsregels en omgangsvormen onder horenden, die ongeschreven afspraken over hoe je met elkaar omgaat. Toch zijn die afspraken de basis voor ieder contact. Het is dus zeker zinnig daarover waar nodig te blijven vertellen en je kind de kans te geven ervaring op te doen. Contacten met volwassen doven kunnen ook hierbij weer helpen, omdat je kind van hen vaak beter de kunst kan

afkijken.

Het is bijvoorbeeld belangrijk te weten hoe je je gedraagt nadat je de voordeur hebt geopend, met welke plichtplegingen bezoek wordt binnengelaten of hoe je bezoek weer netjes de deur kunt uitloodsen. En het is belangrijk wat je doet als je onaangekondigd op bezoek gaat, dat je niet zomaar neerploft op de bank, maar even overlegt en vraagt of het gelegen komt. Je moet weten dat het wordt gewaardeerd als je een bloemetje meeneemt als je ergens gaat eten of als je oprechte belangstelling toont voor waar de ander mee bezig is, dat je moet afbellen als je niet kunt komen op een afgesproken tijd. Om die hele wirwar van regels te begrijpen, moet de bedoeling ervan duidelijk zijn. Het gaat er immers vooral om dat je rekening houdt met anderen, dat je attent bent. Besteed daarom niet alleen aandacht aan het 'hoe', maar vooral ook aan het 'waarom'. In het dagelijkse leven zenden we elkaar voortdurend boodschappen, door wat we zeggen, door hoe we het zeggen, door onze houding en blikken. Bij het oppikken van die boodschappen zijn doven in het nadeel, omdat ze het geluid missen. Doven zijn meestal goed in het begrijpen van lichaamstaal, maar het blijft soms moeilijk om indirecte boodschappen duidelijk te herkennen. Lichaamstaal is niet altijd even duidelijk. Het is bijvoorbeeld niet gemakkelijk te ontdekken of iemand nou geïrriteerd, onvriendelijk of gespannen is. Het is nuttig om als dove jongere te leren hoe je kunt nagaan of je uitleg van de situatie klopt, bijvoorbeeld door het gewoon even te vragen. Praat daar regelmatig over en oefen dat samen.

*'Jaap vindt het fijn als horenden aandacht aan hem schenken. Zo maakte hij eens kennis met een man, die hem thuis uitnodigde. Ook de vrouw en zoons van die man gingen gezellig met hem om en ze zeiden dat hij altijd welkom was. Dat heeft Jaap zich geen tweemaal laten zeggen! Elk weekend stapte hij op de brommer en ging bij zijn nieuwe vrienden op bezoek, soms zowel op zaterdag als op zondag. Natuurlijk legden wij hem uit dat het wel leuk is om af en toe eens langs te gaan, maar dat je niet moet overdrijven, dat je niet voortdurend ongevraagd op de stoep kan staan. Daar begreep hij niets van, ze hadden toch zelf gezegd dat hij welkom was? Helaas gebeurde wat wij al vreesden. De hartelijkheid van de familie verdween snel toen Jaap wat al te vaak een beroep deed op hun gastvrijheid.'*

*'We hadden onze dochter geleerd: gasten gaan voor. Op een keer had*

*ik bezoek en kwam zij thuis uit school met haar rapport, dat ze prompt aan mijn bezoeker liet zien. Je merkt op zo'n moment dat ze zich echt vasthoudt aan zo'n regel, en dat de nuances moeilijk te begrijpen zijn. Dus heb ik later uitgelegd dat gasten niet met álles voorgeaan, en waarom dat zo is.'*

**4**

# **ZELFSTANDIGHEID**



## Een andere weg

Zelfstandig worden is nou zoiets dat bij dove jongeren duidelijk anders verloopt dan bij horende jongeren. Horende leeftijdgenoten krijgen als vanzelf allerlei verantwoordelijkheden toebedeeld, zij veel minder. Om op eigen benen te gaan staan, heb je allerhande kennis en vaardigheden nodig. Je moet bijvoorbeeld goed kunnen overleggen met anderen en de gevolgen van je handelingen kunnen overzien en dragen. Maar je hebt vooral zelfvertrouwen nodig, het vertrouwen dat je je kunt redden in het leven. Eigenlijk is zelfstandigheid een levenshouding, die wordt opgebouwd door dingen te proberen en te merken dat je er wel uitkomt.

Ben je doof, dan kost het meer moeite kennis en vaardigheden te verwerven, zodat anderen – maar ook jijzelf – eerder vinden dat je dingen nog maar beter niet kunt doen. Je afhankelijkheid van horenden maakt het er niet eenvoudiger op. Die zijn vaak geneigd van alles voor je te regelen en dan moet je wel een doorzetter zijn om toch je eigen plan te trekken. Dove jongeren leven vaak beschermder, zeker als ze naar een dovenschool gaan en eventueel een internaat. Ze staan veel meer onder toezicht. Over het algemeen verloopt het zelfstandig worden bij dove jongeren wat langzamer en zijn zelfstandige handelingen voor hen minder snel vanzelfsprekend: zelf je geldzaken gaan regelen, alleen thuis blijven, jezelf, je kamer en je huiswerk verzorgen, geld verdienen, zorgen voor je vervoer, met vrienden op vakantie gaan, enzovoort. Het toewerken naar zelfstandigheid is voor ouders van een doof kind een andere taak dan voor ouders van een horend kind. Zelfs als je kind al zelfstandig woont, zal er vaker een beroep op je worden gedaan en zullen je handen eerder jeuken om in te grijpen. Doofheid betekent een andere weg naar zelfstandigheid, voor het kind en voor de ouders.

## Verwachtingen

Zelfstandigheid wordt stap voor stap opgebouwd. Dat geldt niet alleen voor het kind, maar ook voor de ouders. Je moet als ouder immers leren je kind zijn gang te laten gaan, eraan wennen dat hij in staat is steeds meer zelf te doen, meegroeien. Je kind kan zich soms erg snel ontwikkelen en dan kan het moeite kosten hem bij te benen. Dit komt bij dove jongeren ook voor, vooral als zij zichzelf gaan vergelijken met horende leeftijdgenoten, wat de behoefte oproept om nieuwe dingen te doen.

Kinderen kunnen vaak meer aan dan hun ouders denken. Ze geven doorgaans wel aan waar ze aan toe zijn. Dan kan het nodig zijn om als ouder een stap terug te doen en je kind het tempo te laten aangeven.

Het stap voor stap opbouwen van zelfstandigheid lijkt overzichtelijk, maar het stelt je als ouder steeds weer voor de vraag wélke stap wánnere gezet kan worden. Veel hangt natuurlijk af van de leeftijd, maar toch kun je daar geen algemene regels aan ontleen. Ieder kind ontwikkelt zich op zijn eigen manier en iedere ouder gaat op zijn eigen manier met zijn kind om. Waar is je kind aan toe; wat kun je van hem verwachten? Als je zelf niet doof bent en je kind is dat wel, is dat moeilijker te bepalen. Je weet immers dat de doofheid je kind in een kwetsbare positie brengt, je ziet meer mogelijke problemen, bent eerder bang dat hij in zeven sloten tegelijk loopt. En we kennen waarschijnlijk allemaal wel de neiging om aan kwetsbare mensen minder eisen te stellen. Veel ouders nemen dan ook het zekere voor het onzekere en verwachten niet zo veel zelfstandigheid van hun dove kind. Logisch, want je zou het jezelf verwijten als achteraf blijkt dat je hem hebt overvraagd. Maar niet willen overvragen wordt al gauw onderschatten, en daarmee hebben doven dus vaak te maken. En hoe zouden te lage verwachtingen doorwerken? Wat betekent het bijvoorbeeld voor een kind als hij op een school voor doven geen onvoldoendes kan krijgen en niet kan blijven zitten? Te lage verwachtingen werken als een rem. Je gaat je richten naar een te laag doel. Het lastige is dat te hoge verwachtingen ook weer kunnen afremmen. Te veel nadruk op zelfstandigheid kan juist averechts werken. Ga maar na, als iemand de hele tijd druk op je uitoefent omdat hij vindt dat je van alles moet doen, gaat de lol er gauw vanaf.

Je zult als ouder al doende je verwachtingen moeten afstemmen op je kind en zoeken naar het evenwicht tussen niet te veel en niet te weinig. Iedereen moet zelf die gulden middenweg proberen te bewandelen. Het is daarbij wel goed om te bedenken dat een nieuwe stap altijd een avontuur is. Nieuwe dingen lukken niet altijd direct, je moet kunnen oefenen. Ergens aan toe zijn wil ook niet zeggen dat je iets kunt, maar dat je het kunt gaan proberen, eventueel met vallen en opstaan. Je helpt een kind verder door hem uit te dagen om nieuwe dingen te proberen. Ook al zijn tempo en volgorde van leren soms anders, ook een doof kind heeft die prikkel nodig. Wanneer je als ouder nog twijfelt of je kind ergens aan toe is, is de tijd er vaak wel rijp voor.

Zelfstandigheid bevorderen is een voortdurend spel van loslaten en vasthouden, van niets doen en ingrijpen. In dat spel ontstaan nogal eens misverstanden tussen ouders en kinderen. Jongeren kunnen zich flink afzetten tegen de aanpak die hun ouders bedenken. Vaak overzien zij op dat moment niet wat je als ouder probeert te doen, dat inzicht komt meestal pas later. Maar ouders beoordelen hun kind op hun beurt ook vaak sterk vanuit hun eigen positie. Het helpt soms om te bedenken hoe je zelf was op die leeftijd. Dat begrip is belangrijk, want zelfstandigheid bevorderen is vooral een samenspel tussen ouder en kind. Het ene kind heeft veel aanmoediging en complimenten nodig, de ander komt pas in beweging als hij pittig commentaar krijgt. De een wordt strijdbaar van tegenslag, de ander laat de moed dan al gauw zakken. Het zijn dat soort signalen waarop je als ouder moet zien in te spelen.

Het is zinvol regelmatig bij jezelf te rade te gaan over de zelfstandigheid van je kind: zou je je horende kind anders aanpakken en zo ja, is dat verschil terecht; wat doen horende jongeren zelf en kan jouw dove kind dat misschien ook? Je kunt ook bij anderen te rade te gaan en ideeën opdoen door met andere ouders van een doof kind te praten over hun aanpak, of met dove volwassenen over hun ervaringen op dit gebied. Je dove kind helpen groeien naar zelfstandigheid is soms ingewikkeld, daar is niets aan te doen. Je weet nooit zeker of je het goed doet, maar het is in ieder geval goed om er actief mee bezig te zijn. Want je kunt als jongere alleen leren door zelf te doen, en daarbij heb je het meeste aan ouders die je ondersteunen en die op de achtergrond voor je klaar staan. Ouders dus, die je helpen jezelf te helpen.

### **Zelfstandigheid thuis**

Thuis is een goed oefenterrein voor zelfstandigheid. Als je erop let, liggen er duizend-en-een oefeningen te wachten. Er zijn allerlei praktische vaardigheden om te leren, zoals de was doen, strijken, koken, de eigen kamer verven en schoonhouden, stoppen verwisselen, een rits vervangen, planten verzorgen, de boormachine hanteren. Hoe eerder je die dingen leert, hoe langer je er plezier van kunt hebben. Het mooiste is natuurlijk als je er ook plezier in kunt hebben, maar dat is niet voor iedereen weggelegd. Wellicht maakt een cursus – bijvoorbeeld koken, doe-het-zelven, naaien – het aantrekkelijker om dit soort vaardigheden te leren. Hoewel jongeren vaak al een vol programma hebben, mag thuis

ook best het een en ander van ze gevraagd worden. Het is op deze leeftijd helemaal geen ramp om te merken dat er daar ook dingen zijn die nu eenmaal moeten gebeuren.

De meeste jongeren sms'en heel wat af via hun mobiele telefoons. Voor dove jongeren is het nog belangrijker, omdat zij een extra manier om te communiceren met doven en horenden goed kunnen gebruiken. Het is fijn als er een computer met internetverbinding en een teksttelefoon in huis zijn. E-mailen, chatten en teksttelefoneren geven je kind de mogelijkheid om makkelijk te communiceren en over grotere afstanden contacten te onderhouden. Het voordeel van de computer is dat veel meer mensen een aansluiting hebben; het voordeel van de teksttelefoon is dat je op ieder gewenst moment contact kunt leggen. Een computer moet je als ouders zelf betalen; een teksttelefoon kan vergoed worden. Als je kind gaat teksttelefoneren of chatten, moet hij leren hoe je je in zo'n gesprek gedraagt: hoe meld je je aan, hoe wissel je de beurt, hoe sluit je af. Omdat degene aan de andere kant van de lijn niet te herkennen is, kan het gebeuren dat mensen zich voor iemand anders uitgeven of anoniem teksten intypen. Je kunt als ouders dit soort misbruik niet voorkomen, maar je kunt het er wel met je kind over hebben. Het kan handig zijn als je kind een typecursus volgt. Sommige scholen zorgen daarvoor, dus kun je er als ouder naar vragen op de school van je kind. Houd bij het plaatsen van de computer en telefoon rekening met zijn privacy, zodat hij ongestoord zijn gang kan gaan.

Het is goed om ook verder te zorgen voor voldoende privacy, zowel van je kind als van alle huisgenoten. Jongeren blijven 's avonds langer op en eigen sociale contacten van kinderen gaan in deze periode een grotere rol spelen. Hierdoor kun je elkaar meer voor de voeten gaan lopen. Iedereen moet zijn eigen letterlijke en figuurlijke ruimte duidelijker gaan afbakenen en zijn activiteiten een plaats geven in het gezamenlijke huishouden.

Privacy hebben en privacy respecteren is een belangrijk onderdeel van zelfstandigheid. Dove jongeren hebben minder privacy. Stel je maar voor wat het betekent als steeds de aandacht op je gericht is, in de klas, bij familie, op straat. De meeste mensen vinden het echt niet plezierig om steeds op de vingers gekeken te worden, en voor jongeren kan dat al helemaal vervelend zijn. Je wilt ook wel eens ongezien iets doen, met

rust gelaten worden, op jezelf zijn. Thuis kun je je kind zoveel mogelijk de ruimte geven waar hij om vraagt. Je kunt hem zijn eigen gang laten gaan, niet steeds met hem bezig zijn. Wellicht is het een idee om je kind aan te moedigen zijn eigen kamer wat meer als woonkamer in te richten en daar ook vrienden te ontvangen. Je kunt een lichtbel monteren bij zijn kamer en bellen voor je binnenkomt.

Maar ook het respecteren van andermans privacy verdient de aandacht. Dove jongeren merken soms minder snel welke behoeften anderen op dit gebied hebben. Je kunt als ouder wijzen op de gangbare kijk op privé-zaken en praten over je eigen wensen en grenzen. Zo nodig kun je er bijvoorbeeld op aandringen dat je kind klopt als hij voor een gesloten slaapkamerdeur staat. Op die manier leert hij de behoeften van anderen beter kennen en zorg je tegelijkertijd dat zijn huisgenoten voldoende privacy hebben. Dat is hard nodig, omdat de doofheid hun leven toch al zo sterk bepaalt. Veel ouders voelen zich schuldig als ze behoefte hebben om dingen te doen zonder hun kind, alsof ze hem buitensluiten. Dan is het goed om te bedenken dat je kind er alleen maar beter van wordt als jij je goed voelt, en dat je hem door je privacy te vragen bovendien helpt van je los te komen. Als je bijvoorbeeld ongestoord vrienden wilt ontvangen of naar muziek wilt luisteren, kun je dat met je kind bespreken. Het is vaak nodig meer uit te leggen dan bij horende jongeren, die makkelijker de onuitgesproken boodschap van hun ouders – nu even wegwezen – oppikken. Je kunt niet altijd van je kind vragen om de huiskamer te verlaten, bijvoorbeeld als er gasten zijn bij het avondeten. Dan kan het een oplossing zijn om voor je kind een leuk alternatief buiten de deur te organiseren, of hem dat zelf te laten doen. Soms kom je met eenvoudige maatregelen al een heel eind. Zo kun je als er eters zijn je kind een vriend laten uitnodigen, of kun je als je rustig muziek wilt luisteren een koptelefoon gebruiken. Het is plezierig als je het huis zo kunt inrichten dat er verschillende leefruimtes zijn, zodat niet iedereen altijd op dezelfde kamer is aangewezen. Met wat creativiteit is bijvoorbeeld van een slaapkamer best iets gezelligs te maken.

## **Eigen zaken regelen**

Ieder mens heeft van alles te regelen, en ook dat moet al doende geleerd worden. Voor ouders is het een hele kunst om hun kind daarbij te begeleiden, zonder te veel te sturen, zonder hem dingen uit handen te

nemen. Vaak help je beter door dingen te laten dan door dingen te doen. Zo kun je proberen zo min mogelijk toezicht te houden op de bezigheden van je kind. Geef je zoon een scheerapparaat en laat hem het scheren zelf regelen, laat je dochter zelf uitmaken of ze zich wil opmaken, laat je kind zijn eigen kapsel en kleding kiezen, laat hem zijn huiswerk zoveel mogelijk zelf organiseren, laat hem zelf regelen hoe laat hij opstaat en naar bed gaat, bemoei je niet met hoe vaak hij wil douchen. Natuurlijk blijf je wel opletten en is het bijvoorbeeld logisch dat je er wat van zegt als hij slaap tekort gaat komen of onfris begint te ruiken.

Hoe lastig misschien ook, je kunt je kind zoveel mogelijk gelegenheid geven zijn eigen problemen aan te pakken. Soms moet je daarvoor jezelf gewoon even dwingen om je mond te houden. Zelfs als je kind om hulp vraagt, hoeft je niet automatisch te gaan rennen. Je kunt hem vragen wat hij er zelf aan zou willen doen en voorstellen om dat dan ook te proberen. Als je denkt dat je kind hulp of advies nodig heeft, ga dan eerst even na of hij daar inderdaad behoefte aan heeft. En kom je met goedbedoelde raad, leg die dan voor als mogelijkheid en vraag naar zijn mening: wat vind jij ervan; hoe zou jij het aanpakken; denk er eens over na en laat me weten wat je ervan vindt.

*'Ik had net een cursus gevolgd, waarin uitgebreid was besproken dat ouders van dove kinderen te veel geneigd zijn problemen voor hen op te lossen. Kwam ik thuis aanlopen, zag ik mijn zoon daar staan met een vriendin en twee fietsen, waarvan er één overduidelijk een leuke band had. Automatisch ging ik alle oplossingen bedenken: ze kunnen met de bus, ze kunnen met z'n tweeën op een fiets, enzovoort. Hij veranderde ook meteen van houding toen hij me zag, hij kreeg iets hulpeloos. Toen pas realiseerde ik me goed dat dit toch niet de bedoeling is als zo'n jongen zestien jaar is. Ik heb mijn gedrag bijgesteld en merkte dat hij zich daardoor ook zelfstandiger ging gedragen.'*

De meeste ouders van een doof kind zijn gewend veel te tolken. Je bemiddelt bij een praatje op straat, tijdens een bezoektje, in de winkel, bij de dokter, bij de kapper. Het is vaak moeilijk om dat tolken af te bouwen, omdat het een oude gewoonte is en omdat de communicatie zonder jouw inbreng vaak moeizaam verloopt. Jongeren komen echter op de leeftijd dat ze ook op dit gebied hun eigen boontjes moeten gaan dop-

pen. Je kunt als ouder niet meer tussen je kind en de rest van de wereld gaan staan. Natuurlijk kun je af en toe bijspringen, maar de gesprekken van je kind moeten zijn gesprekken zijn. Dat geldt vooral als het gaat om zaken waarin je als ouder eigenlijk geen rol hoort te spelen, bijvoorbeeld als je kind oud genoeg is om een gesprek bij de dokter of op school zelf te voeren. Als je dan toch de rol van tolk op je neemt, kan de rol van ouder daar al snel tussendoor komen. Dat kan het gesprek enorm vertroebelen, bijvoorbeeld als je een meningsverschil hebt met je kind of als je hem wilt beschermen. Voor gesprekken die echt zelfstandig gevoerd horen te worden, kun je daarom overwegen een tolk gebarentaal in te schakelen. Dat heeft het bijkomende voordeel dat je kind ook daarmee al snel leert omgaan. Een jongere heeft recht op achttien vergoede tolkuren per jaar. Voor tolken in het onderwijs gelden aparte regels. Hou er rekening mee dat tolken pas worden vergoed nadat de voorziening officieel is toegewezen. Je moet die aanvraag tijdig indienen, al enkele maanden voordat je de eerste keer een beroep wilt doen op een tolk. Door het tekort aan tolken is er niet altijd iemand beschikbaar.

Omgaan met horenden vraagt initiatief van doven. Veel mensen weten niets of weinig van doofheid af, en dan moet je als dove informatie geven om de communicatie goed te laten verlopen. Als horenden niet goed weten hoe ze moeten communiceren met doven, gaan ze het contact vaak wat uit de weg. Ook dan is initiatief nodig, als je mensen over die drempel wilt helpen. Je kunt als ouder je kind hiermee leren omgaan, door te bespreken welke initiatieven zinvol zijn en welke niet. Je kind zal moeten ontdekken dat er ook horenden zijn die geen moeite willen doen voor het contact met hem, en dat het dan weinig zin heeft als hij steeds zijn best blijft doen. En hij zal moeten ontdekken welke informatie je wanneer geeft. In een winkel of de bus zeg je bijvoorbeeld als dat nodig is dat je doof bent en vraag je mensen om rustig en duidelijk te spreken, meer niet. Heb je vaker met mensen te maken, bijvoorbeeld op sport, school of werk, dan kun je de informatie uitbreiden. Je kunt ze wat gebaren leren, iets te lezen geven over gebarentaal, of, wie weet, zelfs verwijzen naar een gebarencursus.

*‘Bij familiebijeenkomsten zaten wij altijd naast Michiel om te tolken. Hij vroeg daar ook zelf om. Maar hij bleef op die manier toch wat geïsoleerd en onzelfstandig. Ik vond het dus begrijpelijk dat hij al toen hij twaalf was liever niet meer met ons mee wilde. Toch von-*

*den we dat geen oplossing. Het leek ons beter dat wij uit die rol van tolk zouden stappen en hem zouden stimuleren om zelf te communiceren. Dus als hij in het vervolg vroeg wat opa zei, zeiden wij dat hij dat zelf maar aan opa moest vragen. We hadden dat achteraf gezien beter eerder kunnen doen, dat was voor iedereen eenvoudiger geweest. Nu was het niet gemakkelijk, hoor. Hij vertrouwde onze motieven niet, had het gevoel dat wij hem isoleerden. Terwijl we juist het tegendeel wilden.'*

Dove jongeren zijn over het algemeen langer economisch afhankelijk van hun ouders. Ze wonen doorgaans langer thuis en hebben bijvoorbeeld minder snel een zaterdagbaantje. Het is natuurlijk lastig om zelfstandig te worden als je niet over je eigen geld beschikt. Soms doen dove jongeren ook minder dingen waardoor ze de betekenis van geld leren kennen, zoals afrekenen bij het inkopen doen of zelf geld verdienen en beheren. Toch moeten zij hun geldzaken leren regelen. Je kunt duidelijke afspraken maken met je kind over zijn zakgeld en wat hij daarvan moet betalen. Ook kun je overwegen om apart kleedgeld te geven en bijvoorbeeld een apart bedrag voor cadeaus in het zakgeld op te nemen. Dan moet je kind immers zelf inkomsten en uitgaven op elkaar afstemmen, en dat is wellicht leerzamer dan dat pa of moe iedere keer de portemonnee trekt als er iets gekocht moet worden. Wellicht kun je je kind aanmoedigen een zaterdagbaantje te nemen, om wat extra zakgeld te verdienen of om te sparen voor iets bijzonders, zoals de vakantie of een brommer. Zelf verdienen kan heel leerzaam zijn. Een jongere is vaak opeens veel zuiniger op zijn spullen als hij ze zelf bij elkaar heeft verdiend. Je kind kan verder een eigen rekening openen en daar zelf geld op storten en vanaf halen. Voor het contante geld kan je kind ook een eigen 'thuisbank' instellen, waarop hij bijvoorbeeld zakgeld stort. Inkomsten en uitgaven worden daardoor overzichtelijker.

*'Toen mijn dochter voor het eerst een baan kreeg, lieten we haar een bescheiden kostgeld betalen. Wij vonden dat heel normaal, wilden haar leren dat zaken als wonen en eten geld kosten. Maar zij was woest, want ze dacht dat wij geld aan haar wilden verdienen. Als je kinderen wilde, moest je daar toch zelf de consequenties van dragen! We konden nog zo uitgebreid voorrekenen dat ze veel meer kostte dan ze betaalde en er nog zoveel over discussiëren, zij bleef erbij dat het geen stijl was. Gelukkig kon haar zelfstandig wonende oudere*

*broer, die indertijd zelf ook moeite had gehad met het kostgeld, haar ervan overtuigen dat wij goede redenen hadden.'*

## Zelfstandig gaan en staan

Een jongere krijgt meer en meer een eigen leven buiten de deur. Soms is het daarbij wel nodig duidelijke afspraken te maken, grenzen aan te geven, vooral in het begin. Als je kind bijvoorbeeld voor het eerst 's avonds met vrienden op stap gaat, kun je afspreken hoe laat hij thuis komt en met welk vervoer. Je kunt daar in het begin goed op toezien en als het goed gaat geleidelijk je toezicht verminderen. Pubers hebben soms een tijdlang de neiging uit de muur te gaan eten of andere dingen te doen waarmee veel ouders niet blij zijn, zoals roken, alcohol drinken of andere drugs gebruiken. In huis kun je daarop nog wel toezicht houden, maar je hebt geen zicht op wat je kind buiten de deur doet. Generatie na generatie ondervindt dat verbieden – zeker bij oudere kinderen – dan weinig zin heeft. Je kunt als ouder natuurlijk wel informatie geven, wijzen op de gevolgen, met elkaar overleggen en afspraken maken, maar je kind moet uiteindelijk toch zelf met die dingen leren omgaan. Dat wil niet zeggen dat je niet let op wat hij doet, natuurlijk blijf je dat volgen. Je interesse zal hem alleen maar sterken. Het is meer een kwestie van vertrouwen geven en je niet onnodig in zijn zaken mengen. Als je ziet dat het echt een verkeerde kant opgaat met je kind, is het natuurlijk wel zaak om in te grijpen. Maak je je zorgen, bespreek dit dan met je kind. Probeer tot afspraken te komen die hem helpen zijn eigen gedrag bij te sturen. Soms helpt het om een beloning in het vooruitzicht te stellen in ruil voor bepaald gedrag. Je kunt in deze levensfase lang niet altijd invloed uitoefenen op je kind, maar je kunt het in ieder geval proberen. Veel doven zijn extra gevoelig voor alcohol of drugs; zij raken bijvoorbeeld eerder verslaafd. Als je merkt dat je kind alcohol of drugs gebruikt, praat hier dan over en geef informatie. Kom je er zelf niet uit, neem dan contact op met een Riagg-team.

Om je kind buiten de deur niet meteen in het diepe te gooien, kun je vaak stappen bedenken waardoor de overgang naar iets nieuws minder groot wordt. Het zelf met de bus of trein naar school reizen, bijvoorbeeld, kun je opbouwen. Je gaat misschien eerst samen oefenen, dan gaat je kind zelf een kaartje kopen, vervolgens gaat hij zelf met de bus naar het station, enzovoort. Dat soort stappen kunnen het overzichtelijker

maken. Als verdere voorbereiding kun je met je kind doornemen welke mogelijke problemen hij denkt onderweg te kunnen tegenkomen, en wat hij daaraan denkt te doen. Probeer hem zelf oplossingen te laten bedenken. Als je kind een mobiele telefoon meeneemt, kan hij daarmee een bericht naar huis sturen als er iets bijzonders is. Je moet daarvoor thuis ook een mobiele telefoon hebben. Dit kan ouders en kind een gerust gevoel geven. Zo kan bijvoorbeeld ook een zelfstandige vakantie in het buitenland worden voorbereid, door je kind een eigen tent te geven elders op de camping waar je zelf verblijft, door hem mee te laten gaan met familie van een vriend of vriendin, door hem zelf een kamp te laten kiezen en regelen, of door hem eerst eens niet te ver van huis zelfstandig op vakantie te laten gaan.

*'Peter was zeventien toen hij met een stel dove vrienden op vakantie wou. Hadden ze nou willen kamperen in Nederland, dan hadden we ons er niet zenuwachtig over gemaakt. Maar nee, zij wilden naar Spanje! Uiteindelijk zijn we ermee akkoord gegaan dat ze megingen met een half-georganiseerde reis, waarbij ze samen in een appartement zaten. Tot onze opluchting ging het prima. Er waren altijd wel Nederlanders in de buurt die even wilden "tolken" bij een telefoontje, zodat we contact konden houden. Eenmaal thuis kwamen de bekende verhalen over grote pret en kleine irritaties. Wat ik me vooraf nooit had gerealiseerd, is dat zij in het buitenland veel minder communicatieproblemen hadden dan horende mensen. Ze waren gewend creatief te zijn in de communicatie met anderen. Die jongens hadden dus gewoon een fijne vakantie gehad, die bovendien heel goed was geweest voor hun zelfstandigheid. Ze hadden het toch maar ondernomen, en huishoudelijke en andere praktische zaken met elkaar geregeld.'*

Als je kind daar de leeftijd voor heeft, vergroot een brommer of auto de bewegingsvrijheid. Ze maken het gemakkelijker om zelf contacten te onderhouden. Omdat dove jongeren verspreid wonen, kan dat extra belangrijk voor hen zijn. Het is begrijpelijk dat veel ouders er niet happig op zijn om hun kind met de brommer of auto op stap te sturen. Je kunt je kind voorbereiden, door te zorgen dat hij de risico's kent en door hem de nodige instructies te geven, bijvoorbeeld over wat je doet na een aanrijding.

## Op eigen benen staan

Als een dove jongere of zijn ouders vinden dat het tijd is dat hij zelfstandig gaat wonen, lukt dat meestal wel. Voor zowel het kind als de ouders breekt dan een nieuwe en spannende tijd aan. Met het zelfstandig wonen gaan de verhoudingen tussen ouders en kind veranderen. Soms verdwijnen bijvoorbeeld spanningen als sneeuw voor de zon. Het vinden van nieuwe verhoudingen is vaak moeilijker voor een dove jongere en zijn ouders. Dove jongeren hebben weliswaar hun huishouden vaak vlot op orde, maar er blijven in hun leven toch ook hindernissen en obstakels bestaan, waardoor hun ouders langer een grotere rol spelen. De vraag hoe je met de situatie moet omgaan, kan je als ouder heel wat hoofdbrekers bezorgen. Je kunt weinig anders doen dan hierover overleggen met je kind en vervolgens afgaan op je eigen inzichten. Als je kind ergens hulp bij nodig heeft, is het wellicht beter om te verwijzen dan om zelf te hulp te schieten. Als je toch ergens bij helpt, bijvoorbeeld bij het invullen van een belastingformulier, doe het dan bij voorkeur samen, zodat je kind een volgende keer niet meer afhankelijk van je is. Zo kun je met je kind blijven streven naar zelfstandigheid. Zorg, als het kan, dat je beschikt over een computer en teksttelefoon, want die vergemakkelijken het contact enorm.

De overgang van school naar werk is voor iedere jongere een grote stap. Voor dove jongeren geldt dat nog meer, omdat werkgevers, chefs en collega's doorgaans geen ervaring hebben met doven. Er zijn mogelijkheden om hulp te krijgen bij het zoeken naar werk en om begeleiding te krijgen op het werk. Informatie hierover wordt gegeven door Bureau DDS; ook op de website van Dovenschap staat informatie (zie *Adressen*).

*‘Toen Carolien een half jaartje zelfstandig woonde, realiseerde ik me dat ik mijn houding als “moeder-van-een-volwassen-kind” bij haar moeilijker kon bepalen dan bij mijn andere kinderen. En dat blijft zo. De anderen vinden gemakkelijk hun weg bij al die dagelijkse vragen en probleempjes: hoe vind ik een leverancier via de Gouden Gids, hoe krijg ik die schade vergoed, waar krijg ik informatie over dat belastingprobleempje? Carolien kent gewoon minder wegen en daarbij is de maatschappij ook slechter toegankelijk voor doven. Vaak vind ik het dan moeilijk om te weten wat ik moet doen. Moet ik gevraagd helpen omdat ik haar probleem zie en misschien weet*

*hoe het is op te lossen? Of moet ik afstand nemen, me er niet mee bemoeien en haar zelf laten zoeken? Moeilijk hoor, je moet daar voortdurend heel bewust mee omgaan. Soms kies je voor het een, soms voor het ander, maar de twijfel of je het wel goed doet, blijft.'*

Soms is zelfstandig wonen te hoog gegrepen. Wellicht kan een jongere dan wat langer thuis blijven wonen, waarna hij alsnog de overstap maakt naar eigen woonruimte. Er zijn echter ook andere mogelijkheden, bestemd voor dove jongeren die achttien jaar of ouder zijn. Zo zijn er beschermende woonvormen, waar ze in een groep wonen en begeleid worden door in huis aanwezige beroepskrachten. Ook zijn er projecten voor begeleid zelfstandig wonen, waarbij jongeren een tijdlang in een huis op kamers wonen en een paar uur in de week begeleiding krijgen van buitenaf. Als er problemen zijn met de zelfstandigheid, overleg dan tijdig met deskundigen. De instituten voor doven kunnen informatie geven.

*'Wij hebben de fout gemaakt om de kamer van onze zoon meteen toen hij zelfstandig ging wonen, te verbouwen tot logeerkamer. Te laat merkte ik dat de overgang van thuis naar zijn nieuwe huis minder vanzelfsprekend was dan ik had gedacht. Als hij bij ons was, wilde hij graag nog even "naar boven", maar zijn honk was al verdwenen. Misschien gaf hem dat een indruk van "opgeruimd staat netjes". Ik zou het nu in ieder geval anders doen.'*

# 5 IDENTITEIT



## De basis

*'Ik ben zwaar slechthorend vanaf mijn geboorte. Eerst ben ik naar een slechthorendenschool gegaan en later naar een gewone havo. Dat was niet makkelijk, want ik verstond bijna niets van wat de leerkrachten zeiden. Met mijn klasgenoten kon ik ook niet goed praten en daarom hoorde ik er nooit helemaal bij. Toen ik mijn diploma al gehaald had, ben ik meegegaan als begeleider bij een vakantie-week voor dove kinderen. In die week ging er een wereld voor me open. Voor het eerst was ik tussen mensen die gebarentaal gebruikten. Ik moest dat allemaal nog leren, maar toch had ik meteen het gevoel dat ik thuiskwam. Eindelijk kon ik mezelf zijn, communiceren op mijn eigen manier. Nu ga ik regelmatig naar de dovenclub en voor het eerst in mijn leven heb ik echte vrienden.'*

Identiteit is een moeilijk te vangen begrip, maar het is wel erg belangrijk. Identiteit is het besef van eigenheid, van eigen waarde. Dat heeft niet alleen te maken met je kijk op jezelf, maar ook met je kijk op het leven, op de mensen om je heen. Wie ben ik en wat is mijn plaats tussen de anderen? Als je dat niet goed weet, ben je stuurloos. Je identiteit is de basis van waaruit je leeft. Met het nodige respect voor jezelf en voor anderen ben je goed voorbereid op allerlei situaties.

Jongeren zoeken – meestal onbewust – naar hun identiteit. Dat is een innerlijke strijd die gestreden moet worden. Het kost de een meer moeite dan de ander, maar het hoort hoe dan ook bij het opgroeien naar volwassenheid. Aan het begin van de puberteit verlies je je kinderlijke identiteit – het beeld van jezelf als kind – en daar moet langzamerhand een volwassen identiteit voor in de plaats komen. Het uitproberen van rollen hoort daarbij, net als het je vereenzelvigen met andere mensen, die als voorbeeld dienen. In wisselwerking met anderen bouw je als jongere een beeld van jezelf op, ontdek je je mogelijkheden en beperkingen. Vooral in het begin heb je daarbij de steun van anderen nodig, die je aanmoedigen op je zoektocht. Als je eigenheid door anderen niet wordt erkend, dan kun je klem raken.

Dove jongeren moeten in hun identiteit de doofheid een plaats geven. Als dove jongere ben je anders dan horenden en kun je niet zonder meer meedraaien in de horende samenleving. De doofheid plaatst je in een

bijzondere sociale en maatschappelijke positie. Je behoort tot een minderheidsgroep en moet bepalen hoe je je opstelt ten opzichte van die groep en ook nog eens ten opzichte van de horende meerderheid. Wat het nog ingewikkelder maakt, is dat je als dove jongere in veel opzichten afhankelijk bent van de horende wereld. Die afhankelijkheid, die het lastiger maakt om voor jezelf op te komen, zal ook een plaats moeten krijgen in je zelfbeeld. Hoe word je baas over je leven en blijf je trouw aan jezelf, terwijl je toch anderen nodig hebt? Daarbij komt dat je vaker verkeerd wordt begrepen of onderschat. Het is voor dove jongeren dan ook ingewikkelder om een realistisch beeld van zichzelf op te bouwen, met alle beperkingen én mogelijkheden. Bij het opbouwen van een identiteit kunnen dove jongeren steun en begrip daarom extra goed gebruiken. In de praktijk is door de bemoeilijkte communicatie hun isolement echter vaak groter, en ondervinden zij dan juist minder steun en begrip. Natuurlijk zijn er genoeg dove jongeren die als vanzelfsprekend groeien naar hun volwassen identiteit, maar voor velen is het toch een hele kluit. Als ouder van een dove jongere ben je betrokken bij de zoektocht van je kind naar zijn identiteit, maar heb je daarnaast je eigen zoektocht. Je moet zelf ook de doofheid een plaats geven, een beeld opbouwen van je kind als dove volwassene.

### **Een dove identiteit?**

Dove jongeren zitten grotendeels met dezelfde vragen als alle andere jongeren: wat voor man of vrouw ben ik, wat wil en wat kan ik doen, wat wil en wat kan ik zijn? Een extra vraag, die door al die andere vragen heen klinkt, is de vraag hoe je als dove wilt leven. Ongetwijfeld is een dove anders dan een horende, maar hoe anders is dat eigenlijk? De meeste dingen die doven onderscheiden van horenden zijn een herkenbaar gevolg van de doofheid, zoals een andere manier van communiceren en van informatie verzamelen. Ook 'eigenschappen' die nogal eens worden toegeschreven aan dove mensen, hebben een relatie met de doofheid. Als dove jongeren ongenueanceerd reageren, dan doen ze dat waarschijnlijk omdat de wereld zich zo aan hen voordoet. Als zij zich afhankelijk gedragen, dan komt dat waarschijnlijk omdat ze afhankelijk gemaakt zijn. Als ze er uitgesproken normen op nahouden, dan is dat waarschijnlijk omdat ze deel uitmaken van een kleine, besloten groep. En dat soort groepen hebben nu eenmaal de neiging nauwere grenzen te hanteren, denk maar aan een klein dorp. Of als ze anderen weinig ruimte

laten om anders te zijn, dan heeft dat er waarschijnlijk alles mee te maken dat ze zelf tot een minderheidsgroep behoren. Dan lijkt de aanval wellicht de beste verdediging: door te katten op een ander, door die ander als afwijkend te beschouwen, kun je je zelf wat gewoner voelen.

Doven zien zichzelf meestal niet als gehandicapt, ze voelen zich een compleet mens. Wel hebben ze het gevoel dat de horende omgeving hen gehandicapt maakt, hen belemmert. In wezen zijn doven net als horenden, met dezelfde mogelijkheden, wensen en grenzen. Het grote verschil zit hem in de doofheid, die toch zijn eigen beperkingen oplegt. Is een dove dus anders dan een horende? Ja en nee. Beide kanten zullen een plaats moeten vinden in de identiteit van een dove jongere.

Als je nog niet goed weet wie je bent en wat je wilt, brengt dat risico's met zich mee. Je bent meer te beïnvloeden door anderen, laat je eerder voorschrijven wat je doen moet. Hierdoor kun je in de problemen raken, niet alleen met anderen, maar ook met jezelf. Te weinig besef van eigenwaarde kan er gemakkelijk toe leiden dat je te meegaand wordt en over je laat lopen. En als dat gebeurt, doet het weer afbreuk aan je besef van eigenwaarde.

Zoals gezegd, kunnen ook onbegrip en te lage verwachtingen het dove jongeren lastig maken zichzelf op waarde te gaan schatten. Ze worden minder serieus genomen, en dat kan allerlei vormen aannemen. Zo komt het voor dat, als een dove zich niet aan de regels houdt, daar overheen wordt gestapt. Als een dove jongere bijvoorbeeld zwart rijdt, dan is de kans groot dat omstanders daar vergoelijkend over doen. Waarschijnlijk vindt men de jongere veel te zielig om in te grijpen, gaat men door de moeilijke communicatie een confrontatie liever uit de weg, of denkt men dat de jongere zijn daden toch niet overziet. Daarmee vallen grenzen weg, die voor andere jongeren wel gelden. Soms gaan dove jongeren hier – begrijpelijk – gebruik van maken. Maar uiteindelijk doet het je natuurlijk geen goed als een ander je niet serieus neemt. Want hoe je het ook wendt of keert, ieder mens – en zeker iedere jongere – heeft het nodig mee te tellen.

*'Karel had met een vriend asbakken kapot gemaakt in de trein. We vonden als ouders dat die jongens moesten merken dat dat zomaar niet gaat, en dus reisde ik met ze naar de spoorwegpolitie in Den*

*Haag. Maar toen we daar stonden om een vergoeding aan te bieden, deed die man een beetje lacherig, zo van: dat kun je die dove jongens toch niet aanrekenen en zo erg is het ook weer niet. Hij was waarschijnlijk niet gewend dat ouders met hun kinderen langskwamen, maar vond de situatie door de doofheid duidelijk helemaal raar. Later realiseerde ik me dat ik beter vooraf had kunnen bellen met de politie om een aanpak af te spreken.'*

Een identiteit opbouwen, betekent leren handelen vanuit een innerlijk sterk gevoel. Weten wat je wilt, opkomen voor de dingen die je belangrijk vindt. Als dove jongere heb je daarbij andere dove mensen nodig. Natuurlijk verschilt het per jongere op welke manier de contacten met doven een rol spelen bij het opbouwen van de identiteit, maar altijd is het een belangrijke rol. Als dove jongere leef je in een horende wereld, maar heb je ook te maken met de wereld van de doven. De voor- en nadelen zijn al vaker genoemd: in de horende wereld vind je alle keuzemogelijkheden van het gewone leven – op het gebied van opleidingen, banen, hobby's, contacten –, maar ook communicatieproblemen en onbegrip; in de dovenwereld vind je minder keuzemogelijkheden, maar wel informatie, begrip en waardering. In die wereld kun je een positieve kijk ontwikkelen op doof-zijn en alles wat daarbij hoort, zoals gebarentaal. Daar kun je ook dove volwassenen ontmoeten, aan wie je je kunt spiegelen, een voorbeeld kunt nemen. En dat is hard nodig, om het vage beeld van hoe je wilt worden meer gestalte te geven. Het is goed als dove jongeren naar eigen inzicht kunnen deelnemen aan de dovenwereld, bijvoorbeeld een dovenontmoetingscentrum bezoeken, vrijwilligerswerk doen bij een dovenclub, meedoen aan een kamp of op bezoek gaan bij dove vrienden. Voor de ouders betekent dit een tijdlang veel halen en brengen, tot het moment dat hun kind overal zelf heen kan gaan. Dat kan af en toe lastig zijn, maar het is toch uiterst belangrijk om te doen. Via internet kun je veel informatie vinden over sportclubs en andere activiteiten voor doven. Een goede ingang is [www.doven.pagina.nl](http://www.doven.pagina.nl).

Veel dove jongeren hebben tijden dat ze zich sterk richten op horenden, of juist op doven. Soms doen ze erg hun best om als een horende te zijn, en zetten ze zich af tegen doven. In zo'n periode willen ze misschien niet gebaren in het openbaar of niet omgaan met doven. Het afzetten tegen horenden komt ook vaak voor, zoals veel ouders van volwassen doven uit ervaring weten. Alles wat horend is, is dan verkeerd en moet op

afstand worden gehouden. Vaak is de ouder die het meest met de dove jongere bezig is, die bijvoorbeeld het meest in gebaren vertaalt, degene die de grootste verwijten krijgt. Gewoonlijk gaat dat heftige afzetten over en wordt er ergens een middenweg gevonden, een identiteit die ruimte biedt aan beide werelden. Daarbij is het over het algemeen zo dat de meeste tijd wordt doorgebracht met horenden, maar dat de contacten met doven het meest 'eigen' zijn. De doofheid is duidelijk aanwezig en dus zijn ook de contacten met andere doven duidelijk aanwezig. Zo kiezen de meeste doven een dove of slechthorende partner. Dat is een gegeven waar horende ouders vaak aan moeten wennen, omdat hun kind daarmee weer een belangrijke stap zet in die voor hen minder vertrouwde dovenwereld. Toch is het vanzelfsprekend dat dit gebeurt, omdat een doof paar in de relatie minder problemen tegenkomt. Denk alleen al aan het feit dat de familie van de partner gewend is met doofheid om te gaan; dat maakt het leven samen een stuk eenvoudiger.

## Rol van de ouders

Helpen ouders hun kind altijd bij het vinden van zijn identiteit? Helaas niet. Je hebt als ouder zo je voorkeuren en stille dromen, en onbedoeld kun je je kind daarmee aardig in de weg zitten. Om je kind te stimuleren, moet je proberen eigen verwachtingen op het tweede plan te plaatsen. Het gaat erom dat hij zijn keuzes kan maken, zijn eigen weg kan gaan. Vertrouwen is daarbij voor hem een sleutelwoord; vertrouwen in zijn mogelijkheden en in die van anderen. Vooral dat zelfvertrouwen moet nogal eens worden aangemoedigd. Als een jongere waardering krijgt voor wat hij *is* en voor wat hij *kán*, sterkt dat het zelfvertrouwen. Te veel bescherming doet er afbreuk aan, omdat het eigenlijk een gebrek aan vertrouwen is. En hoe moet je op jezelf leren vertrouwen, als een ander je dingen niet toevertrouwt?

Je sterkt je dove kind door hem zoveel mogelijk kennis en inzicht mee te geven, en vooral ook aandacht te besteden aan nuances. Daarmee kan hij situaties beter doorzien en bewuster kiezen hoe hij ermee omgaat. Het gevoel dat je ergens goed in bent, kan veel zelfvertrouwen geven. Ieder mens heeft zo zijn talenten: tekenen, apparaten repareren, luisteren naar anderen, mensen aan het lachen maken, tuinieren, noem maar op. Geef die talenten alle ruimte, laat je kind bezig zijn met dingen die hij graag en goed doet. Geef ook de ruimte aan eigen initiatieven, bij-

voorbeeld op het gebied van kleding of hobby's, want daarmee neem je hem serieus. Als je je kind serieus neemt, als gelijkwaardig beschouwt, spreek je hem ook aan op verantwoordelijkheden. Iedere volwassene – ook een dove volwassene – heeft te maken met de gevolgen van zijn doen en laten. Zodra de doofheid als excuus wordt gebruikt, doet dat afbreuk aan zijn identiteit van verantwoordelijke volwassene.

*'Toen ze van school afging en zich via dovenclubs bij dove volwassenen ging aansluiten, veranderde haar houding ten opzichte van ons. Ze ging de wereld sterk opdelen in doof en niet-doof. Tot dan toe zette ze zich vaak tegen ons af omdat we uit het stenen tijdperk kwamen, maar toen deugden we per definitie niet omdat we horend waren. Ik heb het sommige dove volwassenen niet in dank afgenomen dat ze die houding overbrachten, hoewel ik de enorme frustratie begrijp die erachter zit.'*

Als je je kind wilt steunen, is je eigen houding een belangrijk startpunt. Hoe sta je na al die jaren tegenover de doofheid van je kind, nu hij op het punt staat volwassen te worden? Heb je in de loop der tijd echt met de doofheid leren leven, of heb je die toch een beetje voor je uit geschoven? Bijvoorbeeld door veel afleiding te zoeken in je werk of door alle aandacht te richten op wat je kind misschien nog kan bijleren? Als je echt moeite hebt met de doofheid, zal je die doofheid ook eerder van van alles en nog wat de schuld geven. Je ziet het veel meer als probleem. Daardoor roep je het beeld op dat doof zijn niet best is en dat horend zijn veel beter is. Natuurlijk hoef je als ouder niet blij te zijn met de handicap van je kind. Iedere horende ouder heeft het daar moeilijk mee, want doofheid is ingrijpend. Maar voor je kind weegt het zwaar dat je desondanks oprecht kunt zeggen: je bent ons even veel waard en we gaan er samen tegenaan.

De beste manier om dat te bereiken, is en blijft het contact met de dovenwereld. Als een dove jongere zich sterk gaat richten op andere doven, is dat voor de ouders vaak moeilijk. Dit geldt zeker als zij in de voorgaande jaren weinig ervaring hebben opgedaan met de cultuur van doven en zich er moeilijk een voorstelling van kunnen maken. Als hun kind zich er dan als een vis in het water voelt, kan dit ouders het gevoel geven dat zij hem verliezen, dat ze worden buitengesloten. Probeer daarom als ouder open te staan voor de wereld van doven. Verdiep je

erin, kijk hoe mensen er met elkaar omgaan en houd je bezig met de taal die er gebruikt wordt. Op allerlei manieren is contact mogelijk, bijvoorbeeld door een abonnement te nemen op het tijdschrift voor doven *W&G*, door naar theatervoorstellingen van doven te gaan, of door een gecombineerde kerkdienst te bezoeken. Door je ermee bezig te houden, wordt de dovenwereld vanzelf steeds meer bekend terrein. Het 'onbekend maakt onbemind' heeft dan geen kans meer en daardoor sta je dichterbij je kind. Het gaat erom dat hij merkt dat hij geaccepteerd wordt zoals hij is. Dat zal hem helpen zichzelf mét zijn doofheid te accepteren. Het zal je zelf helpen een voorstelling te krijgen van je kind als volwaardige, volwassen dove, en daar met hem naartoe te werken.

Meeleven en meedenken met hun dove kind is voor horende ouders niet altijd gemakkelijk, dat blijft zo. Toch zou meer zelfvertrouwen bij veel ouders op zijn plaats zijn. Ze geven wat ze te geven hebben, en meer kan een ouder echt niet doen.

# TERUGBLIK VAN EEN DOVE VOLWASSENE

*'Uit eigen ervaring weet ik wat het betekent om als dove jongere zelfstandig te worden. Ik weet dat het niet altijd eenvoudig is. Achteraf gezien had het voor mij gemakkelijker kunnen zijn, als mijn ouders mij minder hadden willen beschermen. Ouders verwachten meestal echt te weinig van hun dove kinderen, ze laten hen te weinig leren van fouten, zoals een horend kind dat wel kan doen. Ik moet dan denken aan het waargebeurde verhaal van twee dove jongens, één met dove en één met horende ouders, die bij het samen fietsen een ongelukje kregen. De horende moeder zei: "Je kunt niet horen, het is toch te gevaarlijk om te fietsen". De dove moeder zei: "Sufferd, je moet ook beter uitkijken, je ogen goed gebruiken."*

*'Wat het voor mij vooral gemakkelijker had gemaakt, was als ik eerder vertrouwd was gemaakt met de dovenwereld. Rond mijn twaalfde jaar begon ik me steeds meer te realiseren dat ik doof was en moeilijk mee kon komen met horenden. Ik leefde met de gedachte dat het beter was een horende te zijn dan een dove. Ik voelde me als dove altijd net minder en als iets niet lukte, dacht ik dat het aan mij lag, nooit aan de horenden. Totdat ik voor het eerst mocht meedoen aan een kamp voor doven. Toen ging de wereld voor me open. Ik zag een heleboel volwassen doven waaraan ik een voorbeeld wilde nemen en ik zag mensen met hoge verwachtingen van doven. Iemand zei tegen me: "Waarom word je later geen maatschappelijk werker?" Ik wist niet wat ik hoorde.'*

*'Na dit kamp deed ik volop mee aan activiteiten voor doven. Ik begon vrijwilligerswerk te doen en leerde mijn grenzen kennen: wat kan ik wel, wat kan ik niet? In de horende wereld moet je altijd over die drempel van de doofheid heenstappen voordat je kunt experimenteren met je grenzen, maar hier kon ik het gewoon uitproberen. Ik merkte dat ik ook wat te bieden had. Vanuit mijn eigen plaats in de dovenwereld stond ik sterker in de horende wereld. Mijn ouders gaven mij gelukkig alle ruimte. Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar ik geloof dat ouders hun kind moeten durven "verliezen" in de dovenwereld om hem terug te krijgen. Als ze zich vastklampen aan het idee dat hun kind bij de horende wereld moet horen, is de kans groot dat het contact minder wordt. Maar als ze hem laten gaan en ook zelf betrokken zijn bij de dovenwereld, hoeft dat niet te gebeuren, en dan kan hun kind tot zijn recht komen.'*

## MEER INFORMATIE

Er zijn allerlei boeken, brochures en video's die voor dove jongeren en hun ouders van waarde kunnen zijn. Hieronder volgen enkele suggesties. Via internet is enorm veel informatie te vinden en kan contact worden gezocht met dove mensen over de hele wereld en met ouders van dove kinderen. Een goede startpagina is [www.doven.pagina.nl](http://www.doven.pagina.nl).

### Enkele suggesties voor jongeren

*Ben jij ook op mij?;* door Sanderijn van der Doef; Ploegsma/Rutgersstichting.

*Blij dat ik vrij, seksgids voor jongens;* door Jay Gale; De Brink.

*Vrijen is verrukkelijk, seksgids voor meisjes;* door Jay Gale en Jacqueline Voss; De Brink.

*Over baby's en zo;* door Robie Harris; Gottmer.

*Seks en zo;* door Robie Harris; Gottmer.

*Oh, zit dat zo!;* Jörg Müller; Van Holkema & Warendorf.

*Ja, ik wil,... veilig vrijen;* Stichting SOA; te bestellen via [www.soa.nl](http://www.soa.nl).

*Seksueel misbruik! Wat is dat?;* een informatief boek voor doven en slechthorenden; APS/FODOK; te bestellen bij de FODOK (zie *Adressen*).

*Serie over seksuele voorlichting;* door Martine Delfos; Trude van Waarden Producties.

### Enkele suggesties voor ouders

*Opgroeien in een horende wereld. Dove kinderen en adolescenten: ontwikkeling, problemen, psychische hulpverlening;* door G. Beck en E. De Jong; Van Tricht.

*Gebarentaal. De taal van doven in Nederland;* door L. Koenen, T. Bloem en R. Janssen; Nijgh en Van Ditmar.

Bij het NIZW zijn diverse brochures over opvoeding te bestellen à € 5,-, onder andere *Seksuele opvoeding* en *In de puberteit*. De brochures zijn te bestellen bij NIZW Jeugd, 030 - 239 44 33, [www.jeugdinformatie.nl](http://www.jeugdinformatie.nl).

*Magazine Opvoeden in beeld.* Tijdschrift voor ouders over opvoeden in twee culturen; Forum / NIZW. Gratis te bestellen bij NIZW Uitgeverij, 030 - 230 66 70, [bestel@nizw.nl](mailto:bestel@nizw.nl).

*Een doof kind in de groep*; brochure voor medewerkers van reguliere scholen en vrijetijdsclubs, die overwegen een doof kind op te nemen; FODOK (zie *Adressen*).

*Dove kinderen en pesten op de reguliere school*; folder voor personeel van het regulier onderwijs en voor ouders; FODOK (zie *Adressen*).

*Wat nou...pubers? Voor ouders die willen opvoeden én loslaten*; door M. Akkerman e.a.; NIZW.

*Alles went, ook een adolescent. Wegwijzer bij het opvoeden van jongeren*; door Th. Compennolle e.a.; Lannoo.

*Het opgroeiboek voor meisjes*; door Lynda en Area Madaras; Manteau/Elmar

*Snáp me dan! Wat gaat er om in jonge tieners?* Een gids voor ouders; door Ellen Rosenberg; Boom.

*Kleine mensen, grote gevoelens; kinderen en hun seksualiteit*; Sanderijn van der Doef; De Brink.

*Seksuele vorming: een raamwerk voor opvoeders, docenten en voorlichters*; door Anastasia Marneth; Rutgersstichting; te bestellen via [www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl) of telefonisch bij Euro Mail Fulfilment: 0182 - 64 56 45. Een video en bijbehorend boek met gebaren op het gebied van seksualiteit zijn verkrijgbaar bij Effatha Guyot, telefoon 079 - 329 45 10.

## ADRESSEN

FODOK, Nederlandse Federatie van Ouders van Dove Kinderen  
Churchillaan 11  
Postbus 754, 3500 AT Utrecht  
(Tekst)telefoon 030 - 290 03 60  
E-mail [fodok@wxs.nl](mailto:fodok@wxs.nl); website [www.fodok.nl](http://www.fodok.nl)

Dovenschap (belangenvereniging van dove mensen)  
Postbus 323, 3500 AH Utrecht  
Telefoon 030 - 297 08 00; teksttelefoon 030 - 297 06 00  
E-mail [info@dovenschap.nl](mailto:info@dovenschap.nl); website [www.dovenschap.nl](http://www.dovenschap.nl)

Er zijn zo'n vijftien welzijnsorganisaties in het land, waar doven elkaar ontmoeten. Omdat de contactadressen nogal eens veranderen, nemen wij ze hier niet op. De juiste adressen zijn te verkrijgen bij Dovenschap. Ze zijn ook te vinden op de website [www.dovenschap.nl](http://www.dovenschap.nl).

BNDJ, Stichting Belangen Nederlandse Dove Jongeren (jongerencommissie)  
Postbus 19, 3500 AA Utrecht  
Teksttelefoon/fax 030 - 688 02 24  
E-mail [sbndj@phd.nl](mailto:sbndj@phd.nl); website [www.phd.nl/sbndj](http://www.phd.nl/sbndj)

Het Roze Gebaar (landelijke COC-werkgroep voor dove en slechthorende homo's en lesbo's)  
Postbus 3836, 1001 AP Amsterdam  
E-mail [rozegebaar@coc.nl](mailto:rozegebaar@coc.nl)

Gebarenwinkel (centrum voor dovencultuur en gebarentaal; er worden onder meer artikelen verkocht die met gebarentaal te maken hebben, zoals video's en posters)  
Stationsweg 93, 2515 BK Den Haag  
Telefoon 070 - 388 20 27; teksttelefoon 070 - 388 20 62  
E-mail [vitaal@denhaag.org](mailto:vitaal@denhaag.org)

TC VisiNet (tolkbemiddeling)  
Postbus 936, 3800 AX Amersfoort

(Tekst)telefoon 0346 - 33 23 32, fax 0800 - 865 56 38

E-mail [info@visinet.nl](mailto:info@visinet.nl), website [www.visinet.nl](http://www.visinet.nl)

Telefoonservice voor doven en horenden (voor contact tussen teksttelefoon en gewone telefoon)

*Teletekst Service KPN* (24 uur bereikbaar; extra telefoonkosten)

Voor gewone telefoonnummers 0900 - 8410

Voor 06-nummers, 0900-nummers en buitenland 0900 - 8614.

*Rode Kruis* (maandag t/m vrijdag 9.30 - 16.00 uur; slechts één lijn; geen extra kosten)

Voor teksttelefoonnummers 020 - 622 14 14

Voor gewone telefoonnummers 020 - 520 95 07

Oorakel (voor informatie en advies)

*Hoofdvestiging Leiden*

Poortgebouw, Rijnsburgerweg 10, 2333 AA Leiden

Telefoon 071 - 523 42 42; teksttelefoon 071 - 523 42 44

E-mail [info@oorakel.nl](mailto:info@oorakel.nl); website [www.oorakel.nl](http://www.oorakel.nl)

*Vestiging Utrecht*

Telefoon 030 - 239 80 08; teksttelefoon 030 - 239 80 10

E-mail [utrecht@oorakel.nl](mailto:utrecht@oorakel.nl)

*Vestiging Zwolle*

Telefoon 038 - 421 58 36; teksttelefoon 038 - 421 38 80

E-mail  [zwolle@oorakel.nl](mailto: zwolle@oorakel.nl)

Ook in Amsterdam en Groningen zullen vestigingen van Oorakel worden geopend.

Bureau DDS (Dienstverlening aan Doven en Slechthorenden)

*Centraal kantoor*

Karnemelksloot 31, 2806 BA Gouda

Telefoon 0182 - 67 02 35, teksttelefoon 0182 - 54 91 40

E-mail [gouda@bdds.nl](mailto:gouda@bdds.nl)

*Vestiging Groningen, Friesland, Drenthe en Noord-Oost Polder*

Telefoon 050 - 577 14 61, teksttelefoon 050 - 312 87 84

E-mail  [groningen@bdds.nl](mailto: groningen@bdds.nl)

*Vestiging Overijssel, Gelderland*

Telefoon 0570 - 64 47 66, teksttelefoon 0570 - 64 47 71

E-mail  [deventer@bdds.nl](mailto: deventer@bdds.nl)

*Vestiging Noord-Brabant, Limburg en Betuwe*  
Telefoon 0411 - 61 66 83, teksttelefoon 0411 - 61 66 82  
E-mail boxtel@bdds.nl

*Vestiging Zeeland, Zuid-Holland zuid*  
Telefoon 010 - 220 42 81, teksttelefoon 010 - 220 43 12  
E-mail rotterdam@bdds.nl

*Vestiging Zuid-Holland noord, Utrecht zuidwest*  
Telefoon 070 - 369 41 29, teksttelefoon 070 - 369 40 70  
E-mail voorburg@bdds.nl

*Vestiging Noord-Holland, Utrecht en Flevoland*  
Telefoon 020 - 330 61 64, teksttelefoon 020 - 626 94 57  
E-mail amsterdam@bdds.nl

Jongeren-doventelefoon / Korrelatie (voor hulp en advies)  
Teksttelefoon 030 - 276 30 30 (op werkdagen van 9.00-22.00 uur)

Doventeams verbonden aan een Riagg (voor hulpverlening)

Amsterdam: Psydon, (Tekst)telefoon 020 - 521 82 08

Groningen: Doventeam Noord Nederland, telefoon 050 - 522 32 23,  
teksttelefoon 050 - 522 32 29, doventeam@ggzgroningen.nl

Ede: De Gelderse Roos, afdeling De Riethorst, telefoon 0318 - 43 34 00  
teksttelefoon 0318 - 43 36 00

Rotterdam: Doventeam Zuid-West Nederland, telefoon 010 - 496 06 40,  
teksttelefoon 010 - 496 06 97

Roermond: Doventeam Midden-Limburg, telefoon 0475 - 387474,  
teksttelefoon 0475 - 387410

De Vlier, dovenafdeling van Curium, Academisch Kinder- en  
Jeugdpsychiatrisch Centrum (kliniek voor hulpverlening aan dove  
kinderen en jongeren)  
Endegeesterstraatweg 36, 2342 AK Oegstgeest  
(Tekst)telefoon 071 - 515 45 95

VIA, dovenafdeling van de Robert Fleury Stichting (kliniek voor  
hulpverlening aan dove volwassenen)  
Veursestraatweg 185, postbus 422, 2260 AK Leidschendam  
Telefoon 070 - 444 13 31, teksttelefoon 070 - 444 13 41