

Praten over jouw keuzes

Als je je eigen keuzes mag maken, je eigen beslissingen mag nemen, voel je je vaak gelukkiger en blijer. Denk aan jouw eigen studiekeuze, wanneer je op kamers wilt gaan, of welk werk je wilt doen. Maar ook de keuze om een vriendje te hebben en nog niet te trouwen. Of als je graag samen wilt zijn met iemand van hetzelfde geslacht. Dat is ook jouw keuze.

Er kunnen allerlei redenen zijn waarom anderen voor je willen beslissen, bijvoorbeeld je ouders. Ze kunnen andere verwachtingen van je hebben. Misschien zijn ze bang voor wat anderen zullen zeggen. Wat doe je dan? Er samen over praten, kan zorgen voor verbetering. Misschien niet meteen. En misschien ook niet perfect. Maar een gesprek kan de moeite waard zijn. Omdat het zo belangrijk is om jezelf te kunnen zijn, om je eigen keuzes te mogen maken.

Misschien vind je het lastig om te praten over je eigen keuzes. Op deze site vertellen anderen hoe zij het hebben aangepakt. Hun verhalen kunnen jou helpen om zelf een gesprek te beginnen. Ook vind je [tips](#) en [instanties](#) die je kunnen helpen bij het voeren van jouw gesprek. Dat maakt het misschien minder spannend om erover te beginnen. En makkelijker om te bepalen of een gesprek voor jou ook kan werken.

<http://pratenoverjouwkeuzes.nl/>

Hoe begin ik een gesprek?

Een goed gesprek voeren is niet altijd makkelijk. Zeker niet als het om een gevoelig onderwerp gaat. De tips hieronder kunnen je goed van pas komen. Ze zijn bedoeld voor een gesprek met je ouders, maar je kunt de tips natuurlijk ook gebruiken voor een gesprek met iemand anders.

- [Algemene tips](#)
- [Tips om je goed voor te bereiden](#)
- [Tips voor het gesprek zelf](#)
- [Tips voor als het gesprek anders gaat dan verwacht](#)

Algemene tips

- Vraag iemand om bij het gesprek te zijn. Kies iemand die je ouders kennen en respecteren en in wie jij vertrouwen hebt. Bijvoorbeeld een vriend(in), tante of leraar. Houd er wel rekening mee dat je ouders niet over sommige onderwerpen willen praten met iemand anders erbij.
- Een tussenstap kan zijn om het eerst aan één ouder te vertellen. Daarna vertel je het samen aan de andere ouder.
- Praat eerst met je ouders. Voorkom dat ze via anderen over jouw keuze te horen krijgen. Je ouders kunnen bang zijn over wat anderen denken en dan ook heftiger reageren tegen jou.
- Als je het moeilijk vindt om het zelf te vertellen, laat dan iemand anders het woord doen. Maar zorg wel dat je er zelf bij bent.

Tips om je goed voor te bereiden

- Denk goed na over wat de beste plaats is voor het gesprek. Kies een plek waar jij je veilig voelt en die ook voor je ouders een goede keuze is. Bijvoorbeeld aan de eettafel, op een bankje in het park of bij iemand anders thuis.
- Denk ook na over een goed moment, bijvoorbeeld als er geen bezoek is.
- Maak een lijstje van de onderwerpen die je wilt bespreken. Dit is fijn om bij je te hebben tijdens het gesprek.
- Maak een plannetje wat je gaat doen als er ruzie ontstaat. Misschien wil of mag je dan een paar dagen niet thuis zijn. Bedenk vooraf wat voor jou een veilige plek is en wie jou zou kunnen helpen. Je kunt altijd advies vragen bij vrienden, je mentor op school of [Veilig Thuis](#).
- [Hier](#) vind je meer instanties die je kunnen helpen als het gesprek anders gaat dan je hoopte.

Tips voor het gesprek zelf

Probeer het gesprek open te voeren en je ouders niet te overtuigen. Blijf ook redelijk. Ze hoeven het niet eens te zijn met jouw keuze. Het gaat erom dat je voldoende vrijheid krijgt voor jouw keuzes. Dit is een klein, maar belangrijk verschil. Misschien zullen ze altijd tegen jouw keuze zijn, maar

kunnen ze zich er wel bij neerleggen dat het *jouw* keuze is en niet die van hen. Laat merken dat je hebt nagedacht over de zorgen en gedachten van je ouders. Je kunt bijvoorbeeld iets zeggen als:

- “Ik begrijp dat ...”
- “Als u/je zo reageert, voel ik me ...”
- “Ik snap dat u/jij dat denkt. Wat ik bijzonder vind, is ...”
- “U/jij vindt ... Ik denk daar anders over.”

Een gesprek is een goed begin. Meestal is het nodig om vaker te praten. Als je er vaker over kunt praten horen je ouders je argumenten vaker, en kunnen ze wennen aan jouw keuze. Je ouders hebben ook tijd nodig om het te verwerken, een standpunt te bepalen en misschien om er met familie over te praten. Geef hen – maar ook jezelf – de tijd. Spreek af wanneer jullie er verder over praten. Je kunt aan de volgende zinnen denken:

- “Daar wil ik even over nadenken.”
- “Nu ga ik naar mijn kamer. Morgen zou ik er graag verder over willen praten.”
-

Tips voor als het gesprek anders gaat dan verwacht

Het kan zijn dat het gesprek over jouw keuzes weerstand oproept bij je ouders. Ze kunnen schrikken. Of zelfs boos worden. Of bang. Vaak benoemen mensen deze gevoelens niet, maar reageren ze vanuit hun emotie. Als dit ook bij jouw ouders gebeurt, is er een kans dat jij hier ook emotioneel op reageert. Je ouders kunnen zich ook verzetten tegen jouw keuzes. Het kan voor hen te snel gaan. Of ze vinden dat ze zelf te weinig invloed kunnen uitoefenen op jouw keuzes. Misschien voelen ze verlies, omdat jouw keuze bijvoorbeeld ook hun leven verandert. Weerstand herken je alleen als je contact hebt met elkaar. Probeer erachter te komen waarom je ouders zo reageren. Dit kun je op de volgende manieren doen:

- Benoem wat er tussen jullie gebeurt. Doe dit zonder te zeggen of je dit goed of slecht vindt, maar hou het bij de feiten. Zeg bijvoorbeeld: “We hebben vaak ruzie.” Of: “We praten steeds minder.”
- Benoem het gevoel dat bij jou speelt. Bijvoorbeeld: “Ik heb het gevoel dat ik thuis niet mezelf kan zijn.” Of: “Ik voel me niet gehoord.”
- Probeer begrip te hebben voor de reactie en de zorgen van je ouders. En vertel ze dat ook. Je hoeft het niet met iemand eens te zijn om begrip te hebben. Zeg bijvoorbeeld: “Ik vind het lief dat jullie je zoveel zorgen maken om mij.”
- Denk na over de reactie van je ouders. Toon ook nu begrip. Jij hebt al langer nagedacht over jouw keuzes. Voor je ouders kan het de eerste keer zijn dat ze dit horen.

Algemene tips

- Vraag iemand om bij het gesprek te zijn. Kies iemand die je ouders kennen en respecteren en in wie jij vertrouwen hebt. Bijvoorbeeld een vriend(in), tante of leraar. Houd er wel rekening mee dat je ouders niet over sommige onderwerpen willen praten met iemand anders erbij.
- Een tussenstap kan zijn om het eerst aan één ouder te vertellen. Daarna vertel je het samen aan de andere ouder.
- Praat eerst met je ouders. Voorkom dat ze via anderen over jouw keuze te horen krijgen. Je ouders kunnen bang zijn over wat anderen denken en dan ook heftiger reageren tegen jou.
- Als je het moeilijk vindt om het zelf te vertellen, laat dan iemand anders het woord doen. Maar zorg wel dat je er zelf bij bent.

Tips om je goed voor te bereiden

- Denk goed na over wat de beste plaats is voor het gesprek. Kies een plek waar jij je veilig voelt en die ook voor je ouders een goede keuze is. Bijvoorbeeld aan de eettafel, op een bankje in het park of bij iemand anders thuis.
- Denk ook na over een goed moment, bijvoorbeeld als er geen bezoek is.
- Maak een lijstje van de onderwerpen die je wilt bespreken. Dit is fijn om bij je te hebben tijdens het gesprek.
- Maak een plannetje wat je gaat doen als er ruzie ontstaat. Misschien wil of mag je dan een paar dagen niet thuis zijn. Bedenk vooraf wat voor jou een veilige plek is en wie jou zou kunnen helpen. Je kunt altijd advies vragen bij vrienden, je mentor op school of [Veilig Thuis](#).
- [Hier](#) vind je meer instanties die je kunnen helpen als het gesprek anders gaat dan je hoopte.

Tips voor het gesprek zelf

Probeer het gesprek open te voeren en je ouders niet te overtuigen. Blijf ook redelijk. Ze hoeven het niet eens te zijn met jouw keuze. Het gaat erom dat je voldoende vrijheid krijgt voor jouw keuzes. Dit is een klein, maar belangrijk verschil. Misschien zullen ze altijd tegen jouw keuze zijn, maar kunnen ze zich er wel bij neerleggen dat het *jouw* keuze is en niet die van hen. Laat merken dat je hebt nagedacht over de zorgen en gedachten van je ouders. Je kunt bijvoorbeeld iets zeggen als:

- “Ik begrijp dat ...”
- “Als u/je zo reageert, voel ik me ...”
- “Ik snap dat u/jij dat denkt. Wat ik bijzonder vind, is ...”
- “U/jij vindt ... Ik denk daar anders over.”

Een gesprek is een goed begin. Meestal is het nodig om vaker te praten. Als je er vaker over kunt praten horen je ouders je argumenten vaker, en kunnen ze wennen aan jouw keuze. Je ouders hebben ook tijd nodig om het te verwerken, een standpunt te bepalen en misschien om er met

familie over te praten. Geef hen – maar ook jezelf – de tijd. Spreek af wanneer jullie er verder over praten. Je kunt aan de volgende zinnestjes denken:

- “Daar wil ik even over nadenken.”
- “Nu ga ik naar mijn kamer. Morgen zou ik er graag verder over willen praten.”

Tips voor als het gesprek anders gaat dan verwacht

Het kan zijn dat het gesprek over jouw keuzes weerstand oproept bij je ouders. Ze kunnen schrikken. Of zelfs boos worden. Of bang. Vaak benoemen mensen deze gevoelens niet, maar reageren ze vanuit hun emotie. Als dit ook bij jouw ouders gebeurt, is er een kans dat jij hier ook emotioneel op reageert. Je ouders kunnen zich ook verzetten tegen jouw keuzes. Het kan voor hen te snel gaan. Of ze vinden dat ze zelf te weinig invloed kunnen uitoefenen op jouw keuzes. Misschien voelen ze verlies, omdat jouw keuze bijvoorbeeld ook hun leven verandert. Weerstand herken je alleen als je contact hebt met elkaar. Probeer erachter te komen waarom je ouders zo reageren. Dit kun je op de volgende manieren doen:

- Benoem wat er tussen jullie gebeurt. Doe dit zonder te zeggen of je dit goed of slecht vindt, maar hou het bij de feiten. Zeg bijvoorbeeld: “We hebben vaak ruzie.” Of: “We praten steeds minder.”
- Benoem het gevoel dat bij jou speelt. Bijvoorbeeld: “Ik heb het gevoel dat ik thuis niet mezelf kan zijn.” Of: “Ik voel me niet gehoord.”
- Probeer begrip te hebben voor de reactie en de zorgen van je ouders. En vertel ze dat ook. Je hoeft het niet met iemand eens te zijn om begrip te hebben. Zeg bijvoorbeeld: “Ik vind het lief dat jullie je zoveel zorgen maken om mij.”
- Denk na over de reactie van je ouders. Toon ook nu begrip. Jij hebt al langer nagedacht over jouw keuzes. Voor je ouders kan het de eerste keer zijn dat ze dit horen.