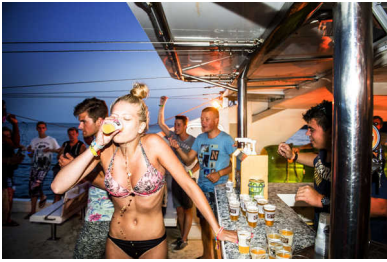


## 'Risico's nemen, daar leren ze van'



→ Jongeren op vakantie in Spanje. 'Even over het prikkeldraad gaan kan soms goed zijn.'

Robin Utrecht/ANP

### AMSTERDAM

Tieners experimenteren meer met drank en drugs dan vroeger en veel ouders weten niet wat ze daarmee aan moeten. Jelle Jolles, hoogleraar neuropsychologie, praat vanavond in de Rode Hoed over wat de ouder denkt en wat de tiener doet.

LAURA OBDEIJN

'Een biertje kan geen kwaad,' 'Mijn kind doet dat niet,' of 'Naar ons luisteren ze toch niet meer.' Meestal weten ouders wat goed is voor hun kind, maar als het gaat om een met drank en drugs experimenterende tiener, dan weten ze daar vaak geen raad mee, merkt Jelle Jolles, hoogleraar neuropsychologie en directeur van het Centrum Brein en Leren van de Vrije Universiteit Amsterdam. Dat heeft te maken met het verschil in denken tussen het volwassen brein en het brein dat nog in ontwikkeling is. Vanavond geeft Jolles, in een programma georganiseerd door stadsdeel Zuid, Jellinek en de GGD in de Rode Hoed, Amsterdamse ouders handvaten om het tienerbrein te begrijpen.

### 'Tieners zijn werk in uitvoering'

"Een zeventienjarige kan er heel volwassen uitzien. Ze zijn vaak net zo lang als hun ouders, wat smaller nog misschien en wat giecheliger, maar het lijkt alsof ze bijna

uitgegroeid zijn. Aan de binnenkant is echter nog van alles gaande. Tieners zijn werk in uitvoering, zeker tot hun 25ste. De hersenen bestaan uit deelorganen met verschillende functies. Die lijken al wel op die van een volwassene, maar sommige van die deelorganen beginnen zich pas in de tienertijd te ontwikkelen. Je kunt het zien als een heleboel provinciale wegen die nog niet volledig zijn verbonden met elkaar door een hoofdweg. Zo kan een tiener de feiten kennen, maar door een gebrek aan ervaring de gevolgen niet overzien. Ouders vragen zich soms af: Hij is toch zo slim, waarom doet hij dan toch van die domme dingen en neemt hij zoveel risico's? Het is iets wat er gewoon bij hoort. Er wordt vaak gedacht dat tieners kleine volwassenen zijn, maar dat is niet zo. Daarom is het belangrijk dat ouders ook de oudere tiener sturing blijven geven."

### 'Experimenteren kan geen kwaad'

Experimenteren is goed voor het tienerbrein, vertelt Jolles. "Hersenen zijn dol op nieuwe prikkels." Het geeft nieuwe ervaringen, bereidt ze voor op de toekomst en leert ze om bepaalde situaties in te kunnen schatten. Ook fouten maken hoort er bij. Het iets onvermijdelijks. "Een tienerbrein is ontworpen om nieuwsgierig te zijn en heeft uitdagingen nodig. Het is een stimulans tegen de verveling. Alcohol en drugs passen in dat rijtje, daar hangt zelfs nog extra magie omheen. Door risico's te nemen leren ze op grond van hun eigen ervaringen. Even over het prikkeldraad gaan kan soms goed zijn. Maar ouders hebben met hun kennis en ervaring wel de verantwoordelijkheid om hun tiener te begeleiden in dit proces en te zorgen dat de risico's binnen de perken blijven."

### 'Elke druppel alcohol is er één te

veel'

"Dat drugs en alcohol slecht zijn voor de hersenen, is een voldongen feit," zegt Jolles. "Het verandert de rijping van de hersenen. Daardoor kunnen ontplooiingsmogelijkheden, emoties en interesses verschrallen. Ook kan de manier waarop de hersenen van een tiener reageren op prikkels er door veranderen."

### 'In Amsterdam ontkom je er niet aan'

"In deze samenleving is het bijna niet meer mogelijk ze niet in aanraking te laten komen met drank of drugs. Daarnaast horen kinderen steeds minder 'nee' van hun ouders, omdat beide ouders bijvoorbeeld minder thuis zijn en ook op school is minder structuur dan vroeger."

"Er bestaan aanwijzingen dat er daardoor meer middelen gebruikt worden dan vroeger. Ook is de sociale druk groter. In Amsterdam is het een opmerkelijke ontwikkeling dat juist op scholen met veel kinderen van relatief hoogopgeleide ouders of met een hoger inkomen het gebruik van drugs en alcohol optreedt en dat bij tieners die jonger zijn dan vroeger. Dat is zorgelijk."

"Mogelijk heeft het met opvoeding, financiële mogelijkheden en de mate waarin kinderen vrijgelaten worden te maken. Tegelijkertijd zijn de middelen sterker geworden. Het wordt daarom belangrijker dat tieners weten wat de middelen doen en dat ze zelf kunnen bedenken waarom ze ze gebruiken. Het is een gesprek dat gemakkelijk gevoerd kan worden, maar nog maar weinig ouders doen het."

### 'Jongens experimenteren meer dan meisjes'

"Jongens zijn gevoeliger dan meisjes. Hun brein rijpt trager en ze blijven langer impulsief. Daarnaast zijn ze nog meer dan meisjes in voor nieuwe dingen en ze hebben minder zelfreflectie."

**'Naar de ouders luisteren ze toch niet'**

"Ik zie een heel grote groep ouders die krampachtig worden omdat ze niet weten hoe ze met de situatie moeten omgaan. Ze blijven zich afvragen wat er misgaat, waar de ruzies vandaan komen, waarom er niet naar ze geluisterd wordt. Die veertienjarige jongen ziet een veertigjarige ouder, die heel anders is dan hij of zij zelf. Dan is het belangrijk dat je juist nadenkt over de overeenkomsten. De ouder zou een consulent moeten zijn, die mogelijkheden voorlegt. Niet iemand die op Facebook elke beweging van het kind volgt, om vervolgens in te grijpen. Een kop thee drinken en vragen stellen werkt beter, zodat ze op den duur zelf een weloverwogen beslissing kunnen nemen."