

“DE TIENERTIJD IS EEN TIJD VAN KANSSEN EN MOGELIJKHEDEN”

Jelle Jolles is universiteitshoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit. Hij slaat graag een brug tussen de wetenschap en de dagelijkse praktijk. Eind 2016 kwam zijn boek *Het tienerbrein* uit. Het is nu al een bestseller.

ANKE SCHEEREN

Al meer dan tienduizend exemplaren zijn verkocht van Jolles' boek over het tienerbrein. Een knappe prestatie in een maand tijd. Hij heeft het boek geschreven voor ouders, leerkrachten en anderen die in het onderwijs of de opvoeding werken. Het boek is ook geschikt voor tieners zelf, zegt hij. Jelle Jolles gelooft niet dat zoiets als een 'typische tiener' bestaat. Wat typisch is, is sterk afhankelijk van het gezin, de subcultuur, maar ook de tijd waarin je leeft. Een tiener in de jaren zestig, zoals Jolles, was anders dan de tiener van nu.

“Als tiener was ik erg ondernemend. Lezen, schaken, buitenspe-len, vissen, spoorreintjes bouwen, schieten met de windbuks, dingen 'maken' en uitvindingen doen. Mijn ouders, maar ook school, gaven me daarvoor ook de gelegen-

heid. Ik voel me bevoorrecht dat ik hiermee een brede vorming heb gekregen en veel ervaringen heb kunnen opdoen.”

Wat maakt het brein van een tiener zo bijzonder ten opzichte van het brein van een kind of een volwas-sene?

“Het brein van een kind is gericht op ervaringen opdoen en kennis verkrijgen die nodig is om zichzelf te redden. Kinderen leren ook over sociale relaties, maar vooral binnen de context van het gezin. De tiener doet ervaringen op in een veel bredere sociale groep, denk aan school, sportclub of gewoon 'hangen op het plein'. Het tienerbrein is dus vooral een sociaal brein en gericht op de sociale omgeving om daar kennis en ervaringen uit te halen. De volwas-sene heeft in principe alle ervarin-

gen verworven die nodig zijn om zelfstandig te kunnen functioneren. De tiener heeft de relatief beschermende thuisomgeving nog nodig.”

Bestaan er ook gevaren aan het tienerbrein?

“Ja, we weten dat tieners meer risico lopen om in zeven sloten tegelijk te lopen, voortijdig te overlijden, geestelijk geknakt te worden et cetera. Dat komt omdat de hersenen van de tiener zo gericht zijn op nieuwigheid. Daarom is het belangrijk dat de tiener goed wordt begeleid door ouders, school, coaches enzovoorts. Ook vormt het relatief 'lege' tienerbrein een risico. Tieners zijn vatbaarder voor indoctrinatie. Ze melden zich bijvoorbeeld sneller aan bij het leger zonder zich te realiseren dat de kans op ernstige consequenties, zoals fysiek of emotioneel gewond

raken, dan veel groter wordt. Wel een actueel en explosief onderwerp trouwens.”

Waarom zijn juist tieners zo gevoelig voor groepsdruk en groepsvorming?

“Omdat ze met die groepen ervaring moeten opdoen. Die ervaring zit immers niet in de genen en de hersenen moeten oefenen met sociale interacties. Maar dat betekent dat ze ook baat hebben bij ouderen of jongvolwassenen die hun feedback geven en leiden in het proces van goede ervaringen opdoen. Het is evident dat er vormen van groepsdruk zijn die niet productief of zelfs slecht zijn voor de adolescent. Daarom is opvoeden en begeleiden wel degelijk nodig en is het echt verkeerd om de tiener zelf de regie te laten voeren over zijn eigen ontwikkeling.”

In 2008 schreef Eveline Crone over ‘Het puberende brein’. Wat hebben we de afgelopen jaren bijgeleerd?

“Dat het niet zomaar gaat om hersenmechanismen. De hersenen zijn essentieel voor de ontwikkeling van de tiener, maar het is de omgeving die de kennis en ervaringen aanbiedt die de hersenen nodig hebben om tot goede rijping en wasdom te komen. We weten nu ook veel meer over de hersenmechanismen én over de psychologische en culturele aspecten.”

HERSENEN VAN TIENERS ZIJN GERICHT OP NIEUWIGHEID

Kun je een voorbeeld geven van die psychologische en culturele aspecten?

“In het boek bespreek ik het belang van de persoonlijke leeromgeving van kinderen. Daarmee bedoel ik niet alleen de school, maar ook de leefomgeving thuis. Als je ouders hebt die voorlezen, die een gevarieerde boekenkast hebben en een spelletjeskast, dat

maakt enorm veel uit. Dat vormt een contrast met ouders die bijvoorbeeld niet of slecht Nederlands spreken, zonder leesboeken in huis. Een huis met een tuintje voor en een pleintje achter, is anders dan een galerijflat op tien hoog. De leeromgeving maakt iemand tot een ander mens, een ander kind. Dat is een nieuw inzicht. Hét tienerbrein bestaat dan ook niet. Iedereen heeft een uniek brein dat mede is ontstaan door een geheel eigen samenstelling van risicofactoren en beschermende factoren in de omgeving. Dick Swaab schrijft in *Wij zijn ons brein* dat veel voor de geboorte vastligt, althans, zo wordt zijn boek vaak geïnterpreteerd. We weten inmiddels dat de omgeving bepalend is voor wat in het brein binnenkomt en ook *hoe* het binnenkomt.”

Als het tienerbrein ‘werk in uitvoering’ is, is het volwassen brein dan ‘af’?

“Het tienerbrein is ‘werk in uitvoering’ met betrekking tot de rijping van de hersenen. Als ze zijn uitgerijpt, is de persoon definitief volwassen. Daarna blijven de hersenen plastisch, veranderbaar. En dat moet ook, want volwassenen moeten zich tot op hoge leeftijd kunnen aanpassen aan een veranderende omgeving.”

Waarin verschilt de hersenontwikkeling van jongens van die van meisjes, en wat is het aandeel van omgeving en genen hierin?

“Er zijn programmatische verschillen. Evident is dat het meisjesbrein van een baby een programma in zich draagt dat te zijner tijd voor de vaardigheid zorgt van baren, zogen en zorgen. Bij mannen is het programma voor bewegen, ruimtelijke oriëntatie en dergelijke in aanleg beter. Maar die programmatische verschillen zijn sterk beïnvloedbaar door de sociale omgeving. Meisjes die van de ouder of leraar te horen krijgen dat ze ergens niet zo goed in zijn ‘omdat ze een meisje zijn’ zullen zich meer gaan gedragen volgens het culturele stereotype. Genen en omgeving zijn dus beide belangrijk, maar er zijn veel vormen van gedrag en beleving

die meer door omgeving dan door pre-existente biologische verschillen worden bepaald.”

Wat is de kernboodschap van je boek?

“Dat de tienertijd een tijd is van

STEUN, STURING EN INSPIRATIE ZIJN NODIG. EN VEEL STRUCTUUR

kansen en mogelijkheden en niet alleen van kommer en kwel of risico’s en bedreigingen. Daarnaast is de omgeving essentieel voor de tiener. De omgeving schept de voorwaarden waarbinnen hij zich het beste kan ontplooiën. Daarvoor zijn steun, sturing en inspiratie nodig. En veel structuur. Daarmee wil ik overigens niet zeggen dat ouders hun tiener de les moeten lezen, maar het is wel belangrijk dat zij de routes wijzen, richting geven en vooral de tiener gelegenheid geven om veel ervaringen op te doen. Daarnaast is praten met je tiener belangrijk, zo scherp je de denk- en redeneervaardigheden. Dat is het allerbeste wat je met je kind kunt doen.”

Je legt vrij veel verantwoordelijkheid bij de sociale omgeving. Als een kind niet het beste van zijn kunnen laat zien, heeft de omgeving dan gefaald?

“Nee, dat kan natuurlijk niet. Het mooie is dat tieners een heel stuk blanco toekomst hebben. De hersenen hebben de potentie om in ongelooflijk veel richtingen te groeien. Dus een kind kan, afhankelijk van de omgeving, leren om te overleven in de amazone jungle of de urban jungle. Ouders hebben niet zozeer gefaald wanneer hun kind nog niet het beste laat zien van zijn kunnen. Maar ook een traag groeiende boom kan ooit de hoogste worden. Ouders van tieners worden momenteel aangemoedigd hun kind los te laten. Maar een twaalf- of vijftienjarige kan echt nog niet alles alleen. Zelfs





Foto: Aleid Denier van der Gon

veel oudere tieners hebben ondersteuning en feedback nodig.”

Hoe sta je tegenover toenemende schooleisen aan tieners om zelfstandig te plannen?

“Kijk, je hebt verschillende vormen van planningsvaardigheden. De simpelste vorm is de leertaakplanning. Veel scholen besteden daar aandacht aan. Maar dat is maar een fractie van wat een tiener verder moet leren plannen. Thuis moet je niet alleen huiswerk maken, maar ook een nieuw bloesje kopen of afspreken met een vriendin. Die planning is meer persoonlijk en krijg je niet aangeleerd op school. De derde soort planning gaat over complexe activiteiten. Afspreken om volgende week met vrienden naar de film te gaan, en rekening houden met ieders wensen, is best ingewikkeld. De vierde is nog moeilijker en heeft te maken met je toekomst. Met veertien, vijftien jaar moeten tieners een beslissing maken die heel determinerend is voor de rest van hun leven, ze kiezen een vakkenprofiel. Maar of je nu op het vmbo, havo of vwo

zit, weinig tieners kunnen zich een voorstelling maken van wat ze later willen worden. Natuurlijk zijn er tieners die dit wel kunnen, maar niet zoveel en zij hebben vaak veel sturing en inspiratie gekregen van thuis. De meesten hebben daar echt

**JE MOET OOK
EEN BLAUWTJE
DURVEN LOPEN.
DAAR LEER JE VAN**

hulp bij nodig.”

Hebben tieners ook zelf invloed op hun eigen ontwikkeling? Helpt een bepaald karakter?

“Is karakter niet ook sterk afhankelijk van wat zich aandient in de omgeving? Natuurlijk heb je kinderen die van nature afwachtend en observerend zijn, terwijl anderen alert en impulsief zijn. Dat heeft met neurotransmitters te maken. Maar alerte kinderen van vier jaar kunnen heel bedachtzaam zijn op hun veertiende. Dus dat

ligt niet voor honderd procent vast. Naarmate een kind ouder wordt, zijn er steeds meer dingen die hij helemaal zelf heeft gedaan. Zelfs eenjarige tweelingen die erg op elkaar lijken, ontwikkelen zich anders door subtiele verschillen in hun omgeving. Als een van de twee van een muurtje afdondert en daarna een tijdje in het gips loopt, dan krijg je een geforceerd andere ontwikkeling. Gezichten van eenjarige tweelingen die in een andere klas zitten, gaan geleidelijk meer van elkaar verschillen. Dus het eigene van een mens komt door de leer- en leefervaring.”

Word je steeds meer jezelf naarmate je ouder wordt?

“Nee, je bent al jezelf. De individualiteit wordt alleen groter tijdens de kinder- en tienertijd. Bij tien meisjes van vijftien jaar is de kans redelijk groot dat een aantal van hen een staartje heeft en dezelfde soort kleren draagt. Vier jaar later hebben ze waarschijnlijk een individuele kledingstijl ontwikkeld. Bij jongens zie je hetzelfde patroon. Je ontleent je identiteit aan de groep waarin je zit, maar op een

bepaald moment heb je die groep wel gehad. Door verschillende ervaringen op te doen, leer je ook meer over jezelf en ontwikkel je je eigen voorkeuren. Daarom vind ik het zo belangrijk dat ouders, leerkrachten, maar ook opa en de buurvrouw kinderen stimuleren om veel, brede ervaringen op te doen. Positieve ervaringen, maar ook wel negatieve. Foutjes maken hoort er nou eenmaal bij. Je moet bijvoorbeeld een blauwtje durven lopen. Dat blauwtje zorgt ervoor dat het een volgende keer beter zal gaan.”

En experimenteren met alcohol, drugs of seks?

“Ouders hebben de verantwoordelijkheid om het risicovolle gedrag van hun tiener soms in te tomen. Toen mijn zoon vijftien jaar was en mij vertelde dat hij samen met een vriend van een achttien meter hoge brug in het water wilde springen, heb ik dat verboden. Dat loopt niet goed af, dat snap je als ouder, maar zo’n tiener staat daar niet of onvoldoende bij stil. Drugsgebruik? ‘Nee!’ Alcoholgebruik? ‘Nee!’ En dan niet alleen maar ‘nee’ verkopen, maar ook duidelijk uitleggen waarom. Dat is het moeilijke van opvoeden, je moet wel degelijk grenzen stellen, maar je moet er tegelijk rekening mee houden dat die grenzen soms worden overschreden. Als je tegen je dochter zegt dat ze om één uur ’s nachts thuis moet zijn, bestaat de kans dat ze pas om twee uur thuiskomt. Wat doe je dan? Je hebt een back-upplan nodig.”

Heb je een top 3 van tips voor ouders of docenten om tieners beter te kunnen ondersteunen?

“Jazeker. Ten eerste: geef steun, sturing én inspiratie. Maar zorg ook voor structuur, helderheid en feedback. Ten tweede: beschouw je kind als adolescent. Het is geen volwassene! Laat het dan ook ervaringen opdoen en reken het niet af op zaken die alleen een volwassene zou moeten weten of kunnen. Daarom stel ik ook dat een tiener niet de regisseur kan zijn van zijn eigen leerproces. Stel het kind in staat om dingen verkeerd te doen

zonder het daar op af te rekenen. Doe er vooral ook niet neerbuigend over. Ten derde: praat met je kind. Stimuleer de ontwikkeling van denk- en redeneervaardigheden.”

Kun je dat laatste concreet maken?

“Er zijn erg veel mogelijkheden

DAAG JE TIENER UIT, PLAAG EN STIMULEER DAT HIJ JÓU PLAAGT

als ouder om met je kind te praten. Er zijn veel goedwillende ouders die ten onrechte veronderstellen dat hun kind wel kan nadenken, omdat het kan praten. Als een veertienjarige kan spreken over boeken of kleren, betekent dat echter nog niet dat deze veertienjarige ook taal heeft voor gevoelens, abstracte zaken of wereldpolitiek. Als ouders zich bewust zijn van het verschil tussen objecttaal en die meer abstracte taal, kunnen ze hier rekening mee houden in hun gesprek met het kind. Je kunt kinderen zogezegd leren mentaliseren. Leer een kind om zich een mentale voorstelling te maken en stimuleer de fantasie. Zo leert hij voorzien wat de consequenties van zijn handelingen kunnen zijn. Het is om het even uit welke laag van de samenleving je komt. Je hoeft er niet voor gestudeerd te hebben om met je kind te kunnen praten.”

Heb je ook een boodschap voor ouders of hulpverleners die niet-gemiddelde tieners opvoeden of begeleiden? Denk aan een tiener met een depressie of een tiener met agressieproblemen.

“Mijn boek gaat vooral over ‘normale ontwikkeling’, omdat dat geldt voor de grote meerderheid van de tieners. Dus de tieners die niet zwanger worden, die niet aan drugs verslaafd raken et cetera. Niettemin moeten we inderdaad wat doen voor degenen voor wie dat wel geldt. Die tieners hebben onze steun en sturing hard nodig.

Voor tieners die kampen met een depressie, ADHD of verslavingsproblematiek geldt nog sterker dan voor de gemiddelde tiener dat ze gebaat zijn bij training van hun executieve functies. Die functies zijn het gereedschap om beter zelfinzicht te krijgen, een betere zelfregulatie en dus ook een verbetering in gedrag en keuzes. Executieve functies zijn ook belangrijk voor empathie en inzicht in sociale relaties.”

Zou je dan kunnen zeggen: we zijn onze executieve functies?

“Nee. Ik ben Jelles Jolles. En jij bent Anke Scheeren. Die executieve functies zijn belangrijk, maar dit geldt ook voor onze waarneming, taal, spijsvertering, ademhaling en ga zo maar door. Executieve functies vormen een systeem van superfuncties, maar toch niet meer dan dat. Je hebt ze nodig. Ik durf wél te stellen dat jeugdigen die hun executieve functies onvoldoende kunnen trainen, het minder ver schoppen in het leven.”

Met de kennis van nu, zou je dan iets anders hebben aangepakt in de opvoeding van je eigen twee kinderen?

“Nee. Ik zou alleen minder onzeker zijn geweest. Dus daarom een hart onder de riem voor ouders die zich, zoals zoveel ouders, afvragen of ze het wel goed doen. Het is echt zo dat je soms de kraag moet opzetten. De storm drijft over! De grote meerderheid van tieners heeft wel degelijk interesse in zijn ouders. Die moeten alleen leren om een iets andere taal te spreken. Niet vragen: ‘Hoe was het op school?’, maar vragen naar wat hen boeit. ‘Geinige broek, Myrthe, is dat ook wat voor mij?’ Daag je tiener uit, plaag hem en stimuleer dat je wordt teruggeplaagd. Ouders moeten zich bewuster worden van het feit dat de adolescentie echt een tussenfase is tussen kindertijd en volwassenheid. Ik denk dat ik, met de kennis van nu, mijn kinderen nog meer ervaringen en mogelijkheden had kunnen meegeven waar ze als volwassenen baat bij hebben.”

