

# DE GEHEIMEN VAN HET TIENERBREIN



Een tiener opvoeden is pittig. Als je beseft dat hij zich nog volop aan het ontwikkelen is en dat onder andere jij bepalend bent voor die ontwikkeling, zou het weleens gemakkelijker kunnen worden. Dat zegt klinisch neuropsycholoog en neurowetenschapper Jelle Jolles, die onderzoek deed naar het tienerbrein. Zijn boodschap is: laat je tiener niet los, want je bent broodnodig! **Tekst** Elleke van den Burg-Poortvliet

Toen mijn zoon op het punt stond om naar de middelbare school te gaan, kreeg ik allerlei adviezen van andere ouders. Eigenlijk waren het waarschuwingen: "Je moet 'm dit jaar echt loslaten!" "Nu heb je nog invloed, straks niet meer." "In de brugklas veranderen kinderen enorm!" Goedbedoeld, maar vrolijk werd ik er niet van. Het voelde bijna alsof ik afscheid moest nemen van mijn kind. En leuk contact? Daar moest ik maar niet meer op rekenen ... Zou het echt zo erg worden?

## NOG NIET AF

Jelle Jolles kijkt gelukkig positiever tegen de tienertijd aan. Hij is klinisch neuropsycholoog, neurowetenschapper en hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam en leidt het Centrum Brein & Leren. Hij verdiept zich onder andere in adolescenten – kinderen en jongeren van (pakweg) 10 tot 25 jaar – en schreef daarover het boek *Het tienerbrein*. Hij legt uit: "Om tieners te kunnen begrijpen, móét je iets weten over hun ontwikkeling, hun denken en de manier waarop ze omgaan met onder meer prikkels uit hun sociale omgeving: ervaringen, feedback van anderen, emoties. Opvoeden wordt misschien wel gemakkelijker als je weet dat de adolescentie is bedoeld als lange overgangperiode tussen de kindertijd en de volwassenheid, waarin het brein zich ontwikkelt. Tieners zijn dus werk in uitvoering, hun hersenen rijpen nog. Uit onderzoek blijkt dat dit lang duurt: tot ongeveer 23 tot 25 jaar, misschien zelfs langer."

## DOORNROOSJE

Dat het brein nog rijpt, heeft onder andere invloed op het gedrag van tieners. Jelle: "De hersenen van tieners zijn

letterlijk geprogrammeerd om vooral, of soms uitsluitend, interesse te hebben in leeftijdgenoten, de peergroup. In het proces van rijping krijgen de meeste tieners meer zelfinzicht en zelfcontrole en kunnen ze steeds beter omgaan met uitdagingen, zoals die van hun peergroup."

Niet alleen de hersenen, ook de omgeving is essentieel. Sterker nog: om het brein goed te laten rijpen, hebben tieners juist ervaringen en kennis uit de omgeving nodig. Jelle: "Die prikkels worden vastgezet in het geheugen, zodat tieners zich in de toekomst kunnen aanpassen aan een veranderende omgeving." Als dit te weinig gebeurt, komen jongeren onvoldoende, of veel later pas tot ontplooiing. Jelle legt uit: "Ik noem dit ook wel het 'Doornroosje-effect'. Net zoals Doornroosje aanwezig is, maar slaapt, zo zijn ook hersenstructuren allang aanwezig, maar functioneren ze nog niet. En net zoals de prins – van buitenaf – Doornroosje wakker kust, zo wachten ook de hersenen tot er een beroep op hen wordt gedaan door prikkels van buitenaf. Alleen dan kunnen ze rijpen."

## NIEUWE DINGEN UITPROBEREN

Het opdoen van ervaringen en kennis gaat niet vanzelf, daar zijn ouders en andere volwassenen bij nodig; zij moeten de voorwaarden scheppen. Jelle ziet dat veel ouders het lastig vinden om niet voorschrijvend, maar voorwaardenscheppend bezig te zijn. Behoorlijk wat ouders zijn bezorgd en beschermend: "Ze denken: Luister maar gewoon naar mij, dan komt het goed. Ik heb dit eerder meegemaakt en ik weet hoe de wereld werkt. Die gedachte klopt niet. Ouders weten niet hoe de wereld er over tien jaar uitziet en wat kinderen dan nodig hebben. Ze zijn bovendien vergeten dat



ze zelf als tiener ook moesten zoeken naar de juiste weg. We hebben een mentale shift nodig: we zouden het leuk moeten vinden als kinderen nieuwe dingen uitproberen. Ervaringen die tieners opdoen, zijn van cruciaal belang.”

Volgens Jelle is het geen ramp als tieners worden blootgesteld aan 'simpele risico's'. Hiermee wil de neuropsycholoog niet zeggen dat ouders hun kinderen los moeten laten. Integendeel: "Ouders zijn gigantisch belangrijk voor tieners. Ze beseffen vaak niet dat ze hun eerste identificatiebron zijn."

Het opdoen van veel en nieuwe ervaringen is belangrijk, maar de zelfstandigheid die tieners daarin hebben, mag volgens Jelle "een vrijheid in geborgenheid zijn". Hij pleit ervoor jongeren uit te dagen en "actief in interactie te blijven". Jelle: "Stel dat je je tiener vrijlaat; dan zit hij op de bank met zijn smartphone en games. Wat wint hij daarbij? Ouders en andere volwassenen moeten tieners begeleiden en faciliteren, want ze zijn nog niet volwassen."

#### KOPJE THEE

In zijn boek vat Jelle de begeleiding samen in drie aspecten: steun, sturing en inspiratie. Over steun zegt hij: "Zo'n 33 procent van de jongeren van 10 tot 14 jaar zit regelmatig slecht in zijn vel. Dit is inherent aan de puberteit en de grote veranderingen in hun lichaam. Het is ook inherent aan de grote veranderingen in de sociale omgeving. Tieners twijfelen over zichzelf; over hoe ze eruitzien, of ze de juiste vrienden hebben. De periode van 14 tot 16 jaar is nog moeilijker. Zorg er dan voor dat je er voor je kind bent. Dat je zoon of dochter weet dat hij of zij feedback van jou kan krijgen, kan sparren met een kopje thee en twee koekjes.

Stel vragen, bijvoorbeeld: welke dingen vind jij nou het leukst?"

#### ROUTES WIJZEN

Ook sturing is essentieel, tot ver na het twintigste levensjaar, zegt Jelle. Volwassenen moeten "routes wijzen" en kinderen helpen om de gevolgen van hun keuzes te overzien. De uitdaging is om niet paternalistisch te zijn, maar de juiste toon te vinden: "Het werkt niet om te zeggen: 'Ik eis dat je om elf uur op bed ligt.' Het werkt wel om samen te overleggen. Als je kind bijvoorbeeld een profielkeuze moet maken, kijken jullie samen naar de profielen. Of stel dat je dochter besluit om naar een vriendin te gaan en niet te leren voor een toets, ze zegt: 'Dat komt wel goed.' Reageer dan bijvoorbeeld met: 'Ik ben zo benieuwd, waarom denk jij dat je die toets wél haalt?'"

En ook al denk je misschien van niet, tieners vinden jouw verhalen boeiend, zegt Jelle. Ze zijn nieuwsgierig en ze hebben het juist nodig dat je hen inspireert. "Praat met je kind, over het nieuws, over jezelf. Sommige ouders vergeten te vertellen over hun werk. Dan zegt een tiener: 'Wat doe je eigenlijk?' Deel spontaan gebeurtenissen, ook grappige dingen: 'Weet je wat ik nu toch meemaakte?' Daag ze ook uit. Maak samen muziek, doe een kaartspel. Tieners zijn daar echt in geïnteresseerd, mits het hen uitdaagt."

#### BOOS

Ook kerken kunnen leren van deze inzichten. Jelle: "Dit geldt voor scholen, sportclubs, elke vorm van verenigingsleven. We moeten tieners niet overlaten aan hun eigen lot. Er zijn volwassenen nodig die vragen stellen, verhalen vertellen, met beelden komen."

En wat als je kind boos roept: "Je begrijpt er helemaal niets van"? Jelle: "Denk dan niet dat je het verkeerd hebt gedaan. Ook al doen onze kinderen soms alsof we stokoud zijn en er niets van begrijpen, uit onderzoek blijkt dat ze wel degelijk iets doen met de inspiratie die we hun geven. Zelfs wanneer tieners andere keuzes maken dan ouders zouden willen, ze gebruiken onze aanwijzingen om overzicht te creëren. Blijf je kind dus steunen!"



#### MEER LEZEN?

*Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving.*

Jelle Jolles, Uitgeverij AUP,  
ISBN-nummer 978 94 6298 747 0.

## THE PARENTING TEENAGERS COURSE

The  
Parenting  
Children  
Course

# OPVOEDCURSUS voor ouders met tieners

ALPHA CURSUS NEDERLAND HEEFT EEN NIEUWE OPVOEDCURSUS GELANCEERD: THE PARENTING TEENAGERS COURSE. DE KOMENDE MAANDEN GEVEN WE JULIE IN JENTE EEN KIJKJE IN DE VRAGEN DIE DAAR AAN BOD KOMEN.

Stel jezelf en je partner deze vraag eens:

*Hoe blijf je met je tiener in gesprek?*

Een van de langetermijndoelen van ons als ouders is dat onze kinderen tegen de tijd dat ze zelfstandig zijn, nog steeds tijd met ons willen doorbrengen en ons, wanneer ze dat nodig hebben, om advies komen vragen. Tegen die tijd heb je hun leven niet meer in de hand, maar dankzij je levenservaring heb je nog steeds heel wat te bieden. (...) Deze verschuiving in relatie (van het nemen van alle beslissingen naar het helpen om de beste keuzes te maken) komt in de loop

van de jaren dat je kind tiener is, heel geleidelijk tot stand.



*Uit Jongleren, het boek dat bij de cursus hoort.*

## 'Ik moet als ouder ook veranderen'

**Agnes Dercksen** (40) is getrouwd met Sander (40). Samen hebben ze 3 zonen: Marijn (13), Bram (8) en Wout (6). Zij vertelt: "Ik vond het heel nuttig om me te verdiepen in de wereld en ontwikkeling van tieners. Mij heeft het enorm aan het denken gezet. Ik heb meer begrip voor tieners gekregen en dat betekent dat ik situaties vóór kan zijn en meer kan glimlachen om bepaalde voorvallen. Ben ik een perfecte ouder na de cursus? Zeker niet, maar wel een ouder met meer inzicht in pubergedrag en hoe daarmee om te gaan. Het belangrijkste wat ik leerde, is dat

niet alleen je kind verandert in de puber-

teit, maar dat je als ouders ook moet veranderen. Het is juist in deze jaren zo belangrijk om het gesprek aan te gaan met je kind, in plaats van te roepen: 'Omdat ik het zeg!' Natuurlijk zeg ik dat nog weleens, maar ik ga er nu bewuster mee om. Er gaat veel om in zo'n kopie. Ik wil graag dat mijn tienerzoon blijft praten en ik moet opletten dat ik dat niet afkets. Ik vraag nu vaker: 'Hoe zie jij dit?' Of: 'Wat vind jij hiervan, en waarom?' Daarnaast heb ik gemerkt dat mijn zoon vooral als hij in bed ligt, gaat praten. Ik bestempelde dat eerder als 'tijdrekken', maar tegenwoordig is dit een heel waardevol moment."

