

puberbrein binnenstebuiten

Judith Lieftink

is senior adviseur en teamleider onderzoek bij YoungWorks, communicatieadviesbureau voor jongeren.

De Jeugd van Tegenwoordig... wie begrijpt ze nog? Judith Lieftink weet de mosterd te vinden en gebruikt een heel interessant boek om het ons duidelijk te maken.

'Jongeren', wordt vaak verzucht, 'zijn zo veranderd! In mijn tijd...' En dan volgt een lijstje: '...luisterden ze nog naar hun ouders, zaten ze niet de hele dag achter internet, waren ze nog geïnteresseerd in politiek.' Volwassenen hebben altijd een mening gehad over 'de jeugd van tegenwoordig'. Ze fronsen hun wenkbrauwen over de verschillen met hun eigen jeugd en vragen zich af of het nog wel goed gaat met de jongste generatie. De alarmerende verhalen in de media over breezerseks en comazuipen dragen bij aan het beeld dat het met onze jongeren snel bergafwaarts gaat. Toch gaan deze berichten maar over een klein deel van onze jeugd, zo'n vijf á tien procent. Hoe gaat het dan met die overige 90 procent? Wat maakt hij of zij mee op weg naar volwassenheid? In het boek *Puberbrein Binnenstebuiten* (zie kader) wordt de ontwikkeling van jongeren besproken aan de hand van het neurobiologisch inzicht dat het menselijk brein pas volgroeid is rond ons 25e levensjaar. Het boek helpt het gedrag van jongeren te begrijpen en plaatst dit gedrag ook in sociaal perspectief door te kijken naar vier invloedrijke partijen: thuis, school, *peers* (leeftijdgenoten) en overige opvoeders.

drie sporen

'Het is niet eerlijk om van tieners te verwachten dat ze op een volwassen manier beslissingen nemen terwijl hun hersenen nog niet af zijn.'

Jay Giedd, Amerikaans hersenonderzoeker.

De ontwikkeling van jongeren tussen hun 10e en 25e speelt zich af langs drie wegen, die tegelijk worden bewandeld en elkaar ook beïnvloeden: de lichamelijke

ontwikkeling (de puberteit), de cognitieve ontwikkeling (de groei van het denkvermogen) en de sociaal-emotionele ontwikkeling (inzicht in jezelf en in anderen). Vooral de ontwikkeling van de hersenen heeft tot nu toe weinig aandacht gekregen. Lange tijd werd gedacht dat het brein aan het eind van de kindertijd wel zo'n beetje klaar was, maar inmiddels weten we dat de hersenen in de tienerjaren juist een grote transformatie doormaken. Uit recent hersenonderzoek blijkt namelijk dat de hersenen van het 10e tot het 25e levensjaar nog volop in ontwikkeling zijn. Zoals we in de eerste jaren steeds soepeler hebben leren bewegen, zo wordt in de puberteit het denken steeds soepeler. Pas halverwege de twintig zijn de hersenen helemaal 'klaar'.

ontwikkeling hersenen

'Als adolescenten net zo slim zijn als volwassenen, waarom doen ze dan van die stomme dingen?' Larry Steinberg, hoogleraar ontwikkelingspsychologie.

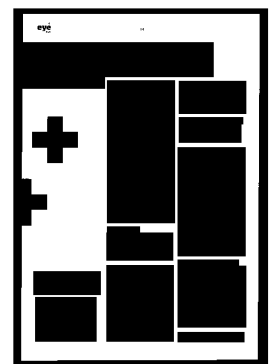
De hersenen bestaan uit verschillende onderdelen. Vaak hebben we het over de grote hersenen, kleine hersenen en de hersenstam. De hersenen groeien als het ware van achteren naar voren. Al op jonge leeftijd zijn de motoriek, het gezichtsvermogen en de emotionele systemen klaar. De betrokken hersendelen liggen achter in de hersenen. Vervolgens rijpt het middelste deel, dat deze functies coördineert. Maar juist de voorste hersendelen, waar het controlecentrum zetelt, hebben dan nog een lange weg te gaan. En dat heeft grote consequenties voor het gedrag van pubers en adolescenten op allerlei gebieden. De ontwikkeling van het puberbrein is eigenlijk te vergelijken met de geleidelijke groei van een wegnetwerk. Smalle kronkelweggetjes die alleen te voet begaanbaar zijn, groeien uit tot steeds bredere en gladdere wegen, om uiteindelijk over te gaan in vierbaans snelwegen.

verklaarbaar gedrag?

'Ik ga naar houseparty's en gebruik daar, tegen de wil van mijn ouders in, xtc. Ik beschouw dit zelf absoluut niet als een probleem en wil er ook niet mee stoppen, hoewel ik soms denk dat het wel wat minder kan. Soms slik ik op één party twaalf of meer pillen. Ik slik ook al tweeëneenhalf jaar. Ik neem dus wel erg veel risico, maar ik heb wel een wrede nacht. Dit heb ik er dus eigenlijk wel voor over. Ik ben nu eenmaal gabber en xtc hoort daarbij.' Jongen, 17 jaar, brief aan Achterwerkrubriek in de VPRO-gids.

Typisch 'pubergedrag' is dus verklaarbaar vanuit de ontwikkeling van de hersenen. Het feit dat pubers moeite hebben met concentratie en het hebben van overzicht, komt doordat er nog minder verbindingen zijn tussen de hersendelen. De prefrontale cortex in het voorste deel van de hersenen regelt allerlei complexe vaardigheden, zoals abstract denken. Dit voorste deel is pas laat uitontwikkeld. Jongeren zijn daardoor minder goed in het maken van weloverwogen keuzes; over consequenties van beslissingen op lange termijn denken ze nauwelijks na. Plannen, anticiperen en prioriteiten stellen is moeilijk. De emotiegebieden in de hersenen worden echter al vroeg aangelegd. Het zijn stimulerende systemen (Nu doen! Meteen uitproberen!), maar omdat de communicatie tussen de verschillende hersendelen nog niet optimaal is, is het gedrag van pubers ook onvoorspelbaar: het ene moment reageert een puber heel verstandig, het volgende moment is hij niet voor rede vatbaar en erg emotioneel.

omslag



'Als ik het ergens niet mee eens ben, dan zeg ik het gewoon tegen mijn ouders. Thuis kan ik altijd overal over praten, mijn moeder is mijn beste vriendin en mijn vader is ook helemaal niet streng. Mijn ouders geven me gewoon vrijheid. Ik moet wel bereikbaar zijn en mijn mobiel bij me hebben, en dan is alles gewoon oké. Ik mag zelf beslissen hoe laat ik thuiskom en als ik na een avond stappen bij een vriendin slaap, dan merken mijn ouders het vanzelf wel. Mijn ouders verbieden me gewoon nooit iets, er zijn weinig regels en over alles is te praten. Volgens mij heb ik zelfs nog nooit straf gehad.' Layla, 15 jaar. Jongeren van tegenwoordig lijken vroegwijjs; het Kids Getting Older Younger-fenomeen. Pubers weten al op jonge leeftijd waar voorgaande generaties pas aan het eind van hun puberteit mee in aanraking kwamen. Ze vormen een ogenschijnlijk zelfverzekerde generatie, die alles weet van nieuwe media en technologie, maar ook van seks, drugs en drank. Daarbij komt dat gezinssituaties de laatste decennia eveneens een grote ontwikkeling hebben doorgemaakt. Met het verstrijken van de jaren veranderden bevelshuishoudens massaal in onderhandelingshuishoudens. In de huidige opvoeding ligt de focus op kinderen tot een jaar of 12: dan is het

fundament gelegd en begint het loslaten. Ouders en opvoeders nemen wat meer afstand, want het kind heeft ruimte en vrijheid nodig om zich optimaal te ontwikkelen. Feit is, dat we pubers daarmee overvragen.

de puber in zijn wereld

Duidelijk is dat het leven tussen het 10e en 25e levensjaar turbulent is. Meer inzicht in al deze turbulentie en ontwikkelingen kan veel meer begrip creëren voor het gedrag van jongeren. Een kijkje in het brein van jongeren volstaat daarmee niet. Mensen zijn sociale wezens en ook jongeren staan in relatie tot andere mensen. Ook die interactie is van invloed op hun gedrag. In het leven van jongeren zijn vier soorten *influentials* (invloedrijke partijen) die op verschillende manieren structuur en betekenis aan jongeren geven: thuis, school, *peers* (leeftijdgenoten) en overige opvoeders (buurtbewoners, vrijwilligers etc). Naast deze vier partijen heb je ook nog de categorie 'voorlichters en verleiders'. Dit is een brede beroepsgroep van beleidsmakers, communicatiemedewerkers en marketeers.

Wat betekenen deze inzichten vervolgens

voor ouders? Maar ook voor marketeers en beleidsmakers? De resultaten uit hersenonderzoek leren ons dat jongeren juist meer structuur nodig hebben dan meer vrijheid. De recente inzichten uit het puberbrein zullen de visie op jeugdterrein en jongerenmarketing sterk veranderen. Denk bijvoorbeeld aan de politieke discussies rondom jongeren en risicogedrag, zoals roken, drinken of schulden maken. Doordat jongeren hun gevolgen op lange termijn nog niet goed overzien, gaan ze voor de *instant kick*. Voor het onrijpe puberbrein is het moeilijk om die prachtige, dure tas te weerstaan maar overzien ze nog niet dat het geld dan snel op is en de maand nog niet voorbij. Meer begeleiding vanuit ouders en overige opvoeders is daarom gewenst. Natuurlijk is het niet haalbaar - en niet wenselijk - om terug te gaan naar de strenge samenleving van de jaren vijftig. Samen moeten we op zoek naar nieuwe wegen om de jongeren die structuur en grenzen te bieden die ze nodig hebben.