

Hersenen op speed, fenomenale groeispuurt en een overactief ‘pleziergebied’: 15 must-knows over het tienerbrein en hoe ermee om te gaan



Het Nieuwsblad,
Sat. 24 Sep. 2022, Online

Ze groeien 10 centimeter per jaar, hun hormonen gaan tekeer, hun hersenen gaan 200 keer sneller werken, maar ze hebben wel nog evenveel slaap nodig als kleinere kinderen. En ze stellen iedereen boven hun leeftijdscategorie zó graag op de proef. Het puberbrein: wat valt ervan te leren, wat vang je ermee aan? Dit zijn vijftien must-knows, verdeeld in acht feiten en zeven tips.

De puberfeiten¹ Als je lichaam verandert, is uiterlijk een bezorgdheid

“Op puberen kun je niet echt een leeftijd plakken. Bij de ene start de puberteit al op tien jaar, bij de andere pas op veertien of vijftien jaar”, zegt Wim Beyers, professor in de ontwikkelingspsychologie aan de UGent. “Wat wel voor iedereen geldt, is dat je lichaam verandert. Hormonale processen veranderen, de hersenen veranderen en er is een enorme lichaamsgroei. Door al die veranderingen is het niet verwonderlijk dat jongeren heel veel aandacht hebben voor hun eigen lichaam en dat lichaamsontevredenheid bij sommigen wel een issue is. Als je aan 100 pubers vraagt wat ze het allerbelangrijkste vinden, zullen er 99 antwoorden: hoe ik eruitzie.”² Hormonen, maar ook ouders bepalen de sfeer

“Er is een pak hormonen nodig om de geslachtsorganen te doen groeien, de menstruatie voor te bereiden, enzovoort”, aldus Wim Beyers. “Die geslachtshormonen, vooral oestrogenen bij meisjes en testosteron bij jongens, zijn vrij stabiel aanwezig bij kinderen en volwassenen. Maar in de eerste zeven tot acht maanden van de puberteit is er een overproductie. Daar hangen soms wat neveneffecten aan vast. Dat kan gaan van stemmingsproblemen bij meisjes tot agressief gedrag bij jongens. Directe effecten van hormonen op gevoelens en gedrag zijn klein. Hoe de omgeving, bijvoorbeeld de ouders en leeftijdgenoten, omgaat met deze veranderingen bij de jongere is minstens even belangrijk.”³ Tien centimeter erbij in één jaar, da’s onhandig

“Meisjes hebben hun groeispuurt rond hun veertien, vijftien jaar, jongens pas op hun zestien of zeventien jaar. Tijdens die periode komt er tien à twaalf cm per jaar bij. Dat is fenomenaal”, zegt Wim Beyers. “Er is maar één fase in je leven waar je nog sneller groeit en dat is in je eerste levensjaar. Door zo snel te groeien worden jongeren vaak onhandig. Dat komt omdat we ons voor onze fijne motoriek op een afbeelding van onszelf in onze hersenen baseren. Maar aangezien die afbeelding niet snel genoeg een update krijgt in het brein, struikelen jongeren soms over hun eigen benen en weten ze zich vaak geen houding aan te nemen. Dat gaat natuurlijk ook weer snel voorbij.”⁴ Tweehonderd keer sneller denken: *hersenen op speed*

Wim Beyers: “Vanaf de geboorte groeien de hersenen gestaag tot je tien of twaalf jaar bent. Maar dan gebeurt iets heel bijzonders, namelijk een herstructurering. Cellen die voordien niet gebruikt zijn, worden opgeruimd. En cellen die overblijven, worden sterker gemaakt, doordat er heel snelle en sterke verbindingen aangelegd worden tussen verschillende hersengebieden. Als dat ganse proces klaar is, kunnen jongeren 200 keer sneller denken dan kinderen. Dat is een slak versus een racewagen! Pas als je 25 tot 30 jaar bent, zijn je hersenen helemaal ontwikkeld. Ja, en dan gaat het weer achteruit. (lacht) Bij jongeren die regelmatig aan bingedrinken doen, vertraagt die

herstructurering trouwens en kan die alcohol ook echt schade aanrichten.” 5 Extra vatbaar voor verliefdheid en seks

“De hersenen in de prefrontale cortex en ook lateraal ontwikkelen pas later en langzamer. Dit is het deel van de hersenen dat ervoor zorgt dat je plannen kunt maken op lange termijn, kunt inschatten wat de gevolgen zijn van je gedrag, doordachte keuzes kunt maken, emoties onder controle kunt houden. Pubers zeggen vaak: Ik kan er niets aan doen, het zijn mijn hersenen. En dat is dus voor een stuk waar, want een deel van hun brein ontwikkelt trager.”

“Pubers houden van snelle kicks, beloning en fun. Het pleziergebied in de hersenen gaat bij jongeren namelijk veel harder reageren als ze plezier hebben dan bij kinderen of volwassenen. Bij sommigen leidt dat tot roekeloos en gevaarlijk gedrag, zeker als ze in groep zijn. Waarom zou de natuur nu willen dat pubers zo roekeloos zijn? Wel, als je verliefd bent, moet je toch een beetje roekeloos zijn om die verliefdheid een kans te geven. Als je er te veel over nadenkt, is het misschien al te laat. Het heeft dus zeker een stuk met voortplanting te maken.⁶ De vernieuwing moet van hen komen

Het feit dat de prefrontale cortex trager ontwikkelt, zorgt er ook voor dat pubers heel creatief zijn, met nieuwe ideeën komen en out of the box denken”, stipt Wim Beyers aan. “Ze hebben ook een sterker buikgevoel, omdat zij nog niet zo hard geplaagd worden door hun ratio en gedachten als: wat voor gevolgen zal dat hebben? De puberteit is dus niet alleen een tijd van roekeloosheid, maar ook van kansen en nieuwe ideeën.” ⁷ Wat anderen denken, ligt erg gevoelig

Wim Beyers: “Pubers willen heel graag geaccepteerd worden door de groep. In vergelijking met andere leeftijdsgroepen reageren hun hersenen veel sterker op sociale verwerping. Daarom zijn ze ook vaker bezig met wat anderen van hen denken.” ⁸ Evenveel slaap nodig als kleinere kinderen

“Pubers hebben eigenlijk minstens evenveel slaap nodig als kinderen in de lagere school”, zegt Wim Beyers. “Maar doordat ze later willen gaan slapen, zijn ze vaker vermoeid. Zo liggen er op een maandagmiddag rond 14 uur wellicht heel wat leerlingen met hun hoofd op de bank in de klas. Dat pubers laat opblijven en lang willen uitslapen, heeft veel met opvoeding te maken en minder met hun biologische ontwikkeling.” De tips voor niet-pubers¹ Blijf niet te veel voor alles zorgen

“We zien tegenwoordig dat jongeren alsmat langer thuis blijven wonen”, stelt Stefan Ramaekers, professor pedagogische wetenschappen aan de KU Leuven, vast. “Die uitgestelde volwassenheid komt een stuk doordat alles duurder is geworden, maar ook omdat er thuis nog veel voor hen wordt gezorgd. Terwijl de belangrijkste taak die je hebt als ouder is om je puber uit te dagen om autonoom te worden. Toch blijft het belangrijk om je puber uit te dagen om dingen te doen die buiten hun eigen ervaringscirkel liggen. Trek ze mee de wereld in, confronteer ze met nieuwe situaties, daardoor leren ze veel bij. Het mooie is dat het ook een wisselwerking is, want je puber zal jou ook nieuwe dingen bijbrengen.” ² Breek niet in op hun privacy

“Sturing en regels zijn belangrijk”, zegt Wim Beyers. “Het is heel belangrijk hoe je daarover communiceert als ouder. Je mag vooral niet indringen in hun persoonlijk domein, zoals hun kamer of hun vrienden, waarover zij denken zelf te kunnen beslissen. Als ouders daar strenge regels over opstellen, gaan jongeren sowieso protesteren. Maar er zijn ook veel andere zaken waar je wel over kunt praten zonder conflict. Zaken zoals eerlijk zijn, respect hebben, veiligheid of gezondheid bijvoorbeeld. Als je dus wilt dat je puber zijn kamer opruimt, zeg je misschien beter zoiets als: Straks breek je nog een been. Dat zullen ze herkennen, want wellicht zijn ze al eens gestruikeld over al die kleren op de grond.” ³ Hang een beetje de manager uit

“Opvoeden is elke dag organiseren hoe je samen onder een dak kan leven”, aldus Stefan Ramaekers. “Dat betekent dat je constant met tijd en middelen moet schuiven, want er dienen zich constant nieuwe situaties aan. De ene wil in stilte studeren, terwijl de andere moet oefenen op de drum bijvoorbeeld. Dat moet je organiseren. Neem je

puber mee in het idee dat je als gezin moet samenleven en hoe je dat dan best doet. Probeer met je puber te spreken en luister vooral ook: Wat heeft hij of zij te zeggen? Waar zit hij of zij mee? In deze generatie van voornamelijk tweeverdieners is er natuurlijk weinig tijd. Rennen en runnen, zeg ik wel eens. En toch is het belangrijk om die tijd vrij te maken om naar je puber te luisteren. En geduld, dat is ook belangrijk.” 4 Wees vergevingsgezind

Wim Beyers: “Wees tolerant voor de fouten die ze maken. Het proces van zelfstandig worden gebeurt natuurlijk geleidelijk aan. Ook al denken ze dat ze het allemaal kunnen, toch zullen ze nog af en toe fouten maken. Dan is het aan de ouders om hen op te vangen en terug vertrouwen te geven.” 5 Neem elk als ouder je rol op

“Het is belangrijk dat beide ouders een band opbouwen met hun kinderen”, zegt Stefan Ramaekers. “Zo leren ze verschillende dingen. Als je gezamenlijk zegt: wij willen kinderen, moet je je allebei even hard inzetten om je kind te helpen om volwassen te worden. Dankzij een goede band kan je inschatten of je genoeg vertrouwen hebt en denkt dat hij of zij bijvoorbeeld op zestien al mag uitgaan en drinken. En pas op, dan kan het nog eens fout lopen, maar dat hoort er natuurlijk bij.”6 Geef inhoudelijke argumenten

“Op een controlerende manier praten met pubers werkt niet”, aldus Wim Beyers. “Als je kind te laat thuis komt en je zegt onmiddellijk kwaad: Waar heb je wel gezeten?, dan zal een tiener niet geneigd zijn om veel te zeggen. Als je gewoon bezorgd vraagt: Waar was je? Was het leuk?, dan geef je het gesprek tenminste een kans. Tijdens dat gesprek kun je dan advies geven of afspraken maken.” 7 Moedig zelfinzicht aan, zeker over sociale media

“Pubers spenderen tegenwoordig veel tijd aan sociale media. Veel onderzoeken geven aan dat dat niet goed is, anderzijds zijn sociale media ook een verlengstuk geworden van het echte sociale leven”, aldus Wim Beyers. “Een van de gevolgen is alleszins dat jongeren veel minder bewegen. Het is zeker aangeraden om de schermtijd te beperken. Jongeren weten trouwens van zichzelf wel dat ze soms te lang op hun scherm zitten. Leg je nu die schermtijd op een controlerende manier op, dan gaat dat even werken, maar ook snel weer fout lopen. Doe je het op een autonomie-ondersteunende manier, heb je veel meer kans op succes. Ga dus in gesprek, maak hen bewust van het feit dat die sociale media in handen zijn van grote commerciële bedrijven die als enige doel hebben: geld verdienen en gebruikers zo lang mogelijk aan het scherm kluisteren. Bespreek wat je puber en jij redelijk vinden qua schermtijd, en kom zo tot een compromis.”

Jo Verhenne