

HELP

EEN PUBER IN HUIS!

Hoe kan het? Nog geen jaar geleden was je kind nog lief, meegaand en enthousiast en nu heb je een chagrijnig, passief en bozig type in huis. Welkom in de puberteit!

TEKST: LIENEKE VAN DER FLUIT

Pubers. Ze zeggen het één en doen het andere. Ze liggen eindelijk in hun bed, staren urenlang apathisch naar hun telefoon en laten vooral vaak merken hun ouders s-u-p-e-r-irritant te vinden. Vraag je als ouder of ze meegaan de stad in, kijken ze je aan of je net hebt gevraagd een dag wc's schoon te maken. Getver. Nee. Vraagt daarna een vriend of vriendin precies hetzelfde, dan verandert de typerende chagrijnige blik in een *split second* in een grote glimlach: 'jaaaaa, leuk'. Hoe kan dat toch, dat je lieve kind dat alles leuk vond binnen afzienbare tijd zo verandert als het in de puberteit terechtkomt? 'Typisch pubergedrag, het is van alle tijden. Het is bewezen dat pubers gemakkelijker zijn te beïnvloeden door leeftijdsgenoten dan door volwassenen. Ze hebben een minder goede rem op hun gedrag en nemen sneller risico's. Wat ook bij pubers hoort: *moodswings* en conflicten met ouders', zeggen ontwikkelingspsychologen Loes Keijsers en Savannah Boele van de Tilburg University. Zij doen onderzoek naar het welbevinden van pubers door 300

adolescenten via hun mobiele telefoon te volgen.

De omslag van kind naar horrorepuber wordt veroorzaakt door een complex samenspel van factoren, legt Keijsers uit: 'Er verandert veel in korte tijd: jongeren maken hormonale ontwikkelingen door die ze emotioneel sneller uit balans brengen. Daarnaast ontwikkelen de hersenen zich volop en ook hun sociale positie verandert: pubers moeten opgroeien en dat betekent dat ze zich van hun ouders moeten losmaken. Kleine kinderen vinden hun ouders vaak superhelden. Pubers beseffen dat ze eigenlijk heel gemiddelde ouders hebben. Dat is even slikken voor de ouders. Het beeld dat pubers van hun ouders hebben, wordt realistischer. En dus verandert de relatie tussen ouder en kind.' Ouders moeten op hun beurt hun puberende kind ook langzaam loslaten, dat kan net zo goed moeilijk zijn.

Groeiend brein

Naar de ontwikkeling van het puberbrein wordt veel onderzoek gedaan. Eveline Crone is een Nederlandse 'puberprofessor' en zette in 2005

Niet waar!

Een paar misvattingen de wereld uit:

- 'Als ouder heb je geen invloed op het rook- en drinkgedrag van je kinderen.' Wel dus! Jouw negatieve houding ten aanzien van roken en drinken heeft een preventieve werking.
- 'Door het stellen van regels komt de goede band met mijn kind in gevaar.' Niet waar, pubers houden juist van duidelijkheid, al geven ze andere signalen af.
- 'Mijn kind spookt zelf niet zo veel uit en is open en eerlijk, ook over dit onderwerp.' Nee hoor, ook jouw kind experimenteert, waarschijnlijk. Het hoort bij deze fase.
- 'Ik drink en rook zelf, dus kan ik het niet verbieden voor mijn kinderen.' Onjuist: het stellen van regels ten aanzien van het alcoholgebruik van het kind is bij drinkende ouders even effectief als bij niet-drinkende ouders.
- 'Verbieden werkt niet, dat maakt juist nieuwsgierig.' Ook dit klopt niet, want als kinderen weten dat er op ze gelet wordt en ze iets niet mogen, zijn ze minder geneigd tot risicovol gedrag.
- 'Iemand die thuis leert drinken, zal na zijn achttiende beter met drank kunnen omgaan.' Nee, thuis af en toe mogen drinken werkt verwarrend en zorgt ervoor dat kinderen later juist meer gaan drinken.



het Brain & Development Laboratorium in Leiden op. Over de prefrontale cortex en de ontwikkeling van de hersenen tijdens de adolescentie schreef zij *Het puberende brein* (2008). De prefrontale cortex, voor in de hersenen, speelt een belangrijke rol bij plannen, organiseren en impulsbeheersing. Omdat dit hersengebied bij jongeren nog volop in ontwikkeling is, zijn deze zaken lastig voor ze. Dat verklaart waarom een puber zo onmogelijk doet, zo onzeker is, of zo slecht kan plannen. Amerikaanse onderzoekers concludeerden in 2014 dat de relatief sterke groei van de hersen-

gebieden die betrokken zijn bij emoties in vergelijking met de rationele hersengebieden, ertoe leidt dat de keuzes van jongeren meer emotioneel van aard zijn. Jongeren zijn daardoor vergeleken met volwassenen minder goed in staat om controle te houden over hun gedrag, blijkt uit onderzoek. Bovendien houden ze daarbij minder rekening met de gevolgen van hun gedrag. Dat nog niet volgroeide puberbrein, waarin sommige hersendelen nog niet volledig met elkaar verbonden zijn, zorgt er ook voor dat pubers meer gaan experimenteren en risico's

Vrienden en ouders

Ouders kunnen het gevoel krijgen dat ze geen invloed meer hebben als hun kind aan het puberen is. Bijvoorbeeld doordat vrienden voor pubers belangrijker worden. Toch blijven pubers het belangrijk vinden wat hun ouders denken, en hebben ouders nog altijd invloed op de keuzes van hun kind. Pubers hebben regels nodig bij het verkennen van hun grenzen. Praten, regels stellen en afspraken maken helpt om beginnen met roken en drinken te voorkomen of zo lang mogelijk uit te stellen. Hoe doe je dat?

Do's

- Praat als ouder mét je kind en niet alleen tégen je kind. Laat hem of haar zelf zijn zegje doen en luister naar je kind.
- Laat als ouder blijken dat je negatief tegenover roken staat en dat je negatief tegenover drinken voor het achttiende jaar staat. Als ouders een afkeurende houding hebben, helpt dat om roken en drinken te voorkomen of zo lang mogelijk uit te stellen.
- Wees duidelijk. Stel voor drinken de regel 'geen alcohol tot achttien jaar' en probeer de regel vast te houden. Kinderen gaan hierdoor later en minder snel veel drinken. Dat geldt ook voor de boodschap: 'Ik wil niet dat je rookt.'
- Bespreek het op tijd. Doe dit voordat je kind nieuwsgierig is en een sigaret of alcoholisch drankje uitprobeert. Het verschilt per kind wat een geschikt moment is om over roken en drinken te beginnen. Het ene kind is er eerder aan toe dan het andere kind.
- Praat erover met andere ouders. Pubers zeggen vaak dat andere ouders minder strenge regels hanteren. Is dat wel zo?

Don'ts

- Geef niet altijd een kant-en-klare oplossing, laat het kind ook zelf nadenken over goede afspraken en regels.
- Ga het gesprek niet aan als er net ook irritaties of ruzies over andere kwesties zijn.
- Maak geen uitzondering omdat er eens een feestje of een speciale gelegenheid is. Probeer duidelijk en consequent te zijn, elke keer opnieuw.
- Heeft je kind toch een keer gerookt of gedronken? Maak daar geen ruzie over. Effectiever is te achterhalen waarom weigeren moeilijk was en hoe hij of zij dat in het vervolg zou kunnen aanpakken.
- Rook en drink zelf zo min mogelijk in het bijzijn van het kind. Zien roken doet roken en zien drinken doet drinken.

Puberbrein in ontwikkeling

PREFRONTALE CORTEX plant en redeneert, groeit tot je 25ste.

TEMPORALE KWAB met daarachter de amygdala die zintuiglijke informatie koppelt aan emoties als woede, blijdschap, lust en agressie.

PARIËTALE KWAB mixt informatie van zintuigen met taal en oriëntatie in de ruimte.

STRIATUM is een beloningscentrum dat bij pubers erg gevoelig is.

KLEINE HERSENEN met daarachter de hippocampus, die leren en het geheugen beïnvloedt.

Cijfers over alcohol, roken en opvoeden

Roken

- 96% van de ouders geeft aan dat zij met hun kind makkelijk over hun opvattingen over roken kunnen praten.
- 59% van de ouders denkt dat zij effectief maatregelen kunnen treffen om te voorkomen dat hun kind gaat roken.
- 81% van de ouders heeft strenge regels met betrekking tot roken. Ouders van jonge scholieren van twaalf tot en met veertien jaar hebben vaker strengere regels (84%) dan ouders van vijftien- en zestienjarigen (73%).
- 21% van de ouders rookt zelf (of hun partner of beiden).
- Bij 90% van de gezinnen mag niet binnenshuis gerookt worden.
- 95% van de twaalfjarigen geeft aan dat ouders strenge regels hanteren voor roken. Hoe ouder het kind, hoe lager het percentage, tot 72% onder zestienjarigen.
- In 2011 gaf zo'n 72% van de jongeren aan dat zij van hun ouders zeker niet mochten roken. Dit is in 2017 gestegen naar ruim 85%.

Alcohol

- 97% van de ouders van jonge scholieren (twaalf tot en met veertien jaar) zegt goed met zijn of haar kind te kunnen praten over alcohol. Bij ouders met kinderen in de leeftijd van vijftien en zestien jaar is dit 93%.
- 87% van de ouders van jonge scholieren hanteert strenge regels over alcohol terwijl dit bij ouders van vijftien- en zestienjarigen iets meer dan de helft is (54%).
- 85% van de ouders ondersteunt de huidige leeftijdsgrens van achttien jaar voor het kopen van alcohol.
- De meeste ouders (59%) drinken niet in het bijzijn van hun kind.
- 67% van de ouders geeft aan dat het schadelijk is voor jongeren onder de zestien jaar om ieder weekend een of twee drankjes te drinken.
- 83% procent van de twaalfjarigen geeft aan dat ouders strenge regels hanteren voor alcohol. Hoe ouder het kind, hoe lager het percentage, tot 23% onder jongeren van zestien jaar.
- In 2007 gaf zo'n 25% van de jongeren van twaalf tot en met zestien jaar aan dat hun ouders strenge regels hanteerden met betrekking tot het drinken van alcohol (zij mochten zeker niet drinken, ook niet waar de ouders bij waren). In 2017 is dit meer dan verdubbeld tot ruim de helft van de jongeren.



► nemen. 'Evolutionair gezien heel nuttig', zegt Keijzers. 'Pubers moeten volwassen worden en dat lukt niet als je geen risico's durft te nemen. Je moet nu eenmaal veel dingen doen die je nog niet durft: alleen naar de middelbare school, alleen met het openbaar vervoer of alleen thuis zijn. Allemaal supereng. Fijn dus dat pubers geprogrammeerd zijn om dat leuk te vinden. Een vervelende bijkomstigheid is wel dat ze ook vaak gaan experimenteren, bijvoorbeeld met roken en drinken.'

Twee werelden

Het klinkt soms als één grote survival, het opvoeden van een puber. Maar vergeet niet dat een puber in huis ook leuk is. De hersenen van adolescenten bieden namelijk allerlei unieke mogelijkheden die volwassenen soms alweer kwijt zijn geraakt, schreef Crone in *Het puberende brein*. 'Adolescenten zijn vaak vele malen creatiever, idealistischer en vindingrijker dan volwassenen. Wel eens geprobeerd een ingewikkeld technisch apparaat aan de praat te krijgen zonder de gebruiksaanwijzing door te nemen? Grote kans dat een puber het voor

Vergeet niet, een puber in huis is ook leuk. De adolescenten-hersenen bieden namelijk allerlei unieke mogelijkheden die volwassenen soms alweer kwijt zijn geraakt



80%

van de jongeren (van 12 tot en met 16 jaar) kan goed met beide ouders omgaan

75%

van de jongeren heeft veel steun van ouders

elkaar krijgt. Absoluut geen hersenen met alleen beperkingen, het zijn hersenen met mogelijkheden!', stelt Crone in haar boek. Ook Boele en Keijsers vinden pubers boven alles leuk. Boele: 'Pubers leven eigenlijk in twee werelden. Ze wonen nog thuis, zijn financieel afhankelijk van hun ouders en moeten nog naar ze luisteren. De opvoeding is nog niet klaar. Maar pubers zijn ook steeds meer aan het ontdekken wie ze zijn en zijn druk bezig hun eigen leven in te richten. Die ontdekkingsfase is zo leuk. Er gebeurt veel in korte tijd.'

Vrijheid en regels

Wat zijn volgens Keijsers de belangrijkste opvoedtips in deze fase? 'We komen er steeds meer achter dat er niet zoiets bestaat als één handboek waar alle ouders mee aan de slag kunnen. Natuurlijk zijn er een paar algemene opvoedprincipes: regels stellen, emotionele steun bieden en autonomie ondersteunen. Het blijkt ook dat als je een goede relatie hebt met je kind vóór de puberteit, het ook vaak goed blijft tijdens de puberteit.'

Keijsers benadrukt dat het bijna niet mogelijk

is om specifieke opvoedtips te geven. 'Het is natuurlijk hartstikke ingewikkeld om een kind op te voeden en elk kind en elke gezinssituatie is anders, dus eigenlijk kan de wetenschap geen eenduidig opvoedadvies geven aan alle ouders.' Een algemene tip wil Loes Keijsers wel meegeven: geef pubers vrijheid waar het kan en bied regels waar het moet. 'Dat vind ik een goed advies, omdat het uitstekend weergeeft wat het betekent autonomie te ondersteunen.'

Verwacht overigens niet dat puberkinderen heel blij zijn met alle inspanningen van hun ouders. 'Je zou toch denken dat pubers dankbaar zijn dat hun ouders zo helder zijn en zo'n goede structuur bieden. Die dankbaarheid komt later, maar nu krijg je gewoon rollende ogen', lacht Keijsers.

Best blij met ouders

Een geruststelling voor alle puberouders of puberouders *to be*: het loopt maar sporadisch echt finaal uit de hand. Ontsporingen als een drugsverslaving of criminaliteit blijven uitzonderingen. Keijsers: 'We zien dat het bij de meeste gezinnen tijdelijk wat minder gezellig is, maar daar groeien ouders en kinderen vaak ook weer overheen.'

Bovendien zijn de pubers van nu gemiddeld braver dan de generaties ervoor, zo blijkt uit het onderzoek *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC). Ze gaan later uit, roken en drinken minder. Ze hebben later seks én ze hebben een goede relatie met hun ouders met wie ze meestal ook nog eens blij zijn. Halleluja. ■

Meer informatie

rokeninfo.nl/opvoeding
alcoholinfo.nl/opvoeding



opvoedingenuitgaan: over de opvoeding van pubers. Met tips, actuele zaken en ervaringen van andere ouders.