

Pubers zijn de thermometer van de maatschappij

Pubers zijn de thermometer van de maatschappij; door hen krijg je inzicht in de moderniteit van mens en maatschappij. In de tweede helft van de twintigste eeuw hebben pubers en adolescenten de maatschappij grondig vernieuwd en dat merken we nog steeds aan kleding, seksualiteit, individualisme, adolescent egocentrisme, de snelle opkomst van het virtuele milieu en de neiging de wereld te veroveren. Adolescenten van eind vorige eeuw zoals Bill Gates en Steve Jobs, beiden geboren in 1955, hebben het gezicht en de bereikbaarheid van de wereld veranderd. Met een klik op computer of mobieltje is de wereld (letterlijk) onder handbereik. Zijn pubers en adolescenten daardoor veranderd? Nee! Is hun gedrag veranderd? Ja! Tijd voor een nieuw handboek over puberteit en adolescentie.

door Martine F. Delfos

Veel van de ontwikkeling van pubers en adolescenten is bijna tijd- en cultuurloos. Het adollescere, zoals de Grieken en Romeinen het vroeger noemden, is van alle tijden. Zij plaatsten het tot vijftientig jaar, maar we weten nu dat het ongeveer dertig jaar is. Er ontstaan met de tijd wel kleine verschuivingen door de welvaart, die een goede gezondheid met zich meebrengt waardoor de biologische puberteit eerder begint en de lichaamslengte van adolescenten toeneemt. Er zijn een aantal fundamentele kenmerken die bij de periode van de puberteit horen.

- 1: De rijping van de hersenen.
- 2: Groei en ontwikkeling van het lichaam.
- 3: Ontwikkelen van de identiteit.
- 4: Belangstelling voor vriendschappen.
- 5: Belangstelling voor relaties.
- 6: Belangstelling voor seksualiteit.
- 7: Het leggen van een basis door school en opleiding voor een beroep later.
- 8: Losmaking van de ouders.

Dynamische periode

De puberteit en adolescentie vormen een dynamische periode waarin de puber gaat ontdekken, zich los probeert te maken, op zijn gezicht valt en volop energie steekt in vrienden en relaties. Voor ouders een ingewikkelde periode, waarin ze hun kind de ruimte moeten geven. Ouders twijfelen vaak of ze hun kind al voldoende hebben meegegeven om de stap naar volwassenheid te kunnen zetten. Vooral de periode tussen veertien en zestien jaar is lastig. Het is de periode waarin pubers de kennis die ze de jaren ervoor hebben opgedaan gaan toetsen. Vaak wordt gezegd dat het een experimenteerperiode is, maar belangrijker is het toetsen van kennis. Vooral op de leeftijd tussen tien en dertien jaar verzamelen de (pre)pubers kennis. Ze lijken dan vaak 'heilig' in hun meningen en geven daardoor de indruk dat de jaren erna niet zo moeilijk zullen worden. Ze zoeken naar de sociale en morele codes van hun ouders en maatschappij. Ze vormen zich een *sociale identiteit*: *wanneer ben je een goed kind in de ogen van de maatschappij?*

Foto: Céline Kronenburg





In de periode *erna* willen ze weten wie ze zelf zijn, de *psychologische identiteit*: *wie ben ik?* Een spannende periode voor henzelf, maar ook voor hun ouders en de mensen om hen heen. Er is een simpele regel die wat soelaas kan bieden: *Tussen veertien en zestien? Waren ze daarvoor leuk, dan worden ze vanzelf weer leuk. Waren ze daarvoor moeilijk, dan worden ze wat moeilijker, maar dat blijft niet tot aan hun pensioen!*

In feite moet je de puberteit in die jaren een beetje 'uitzitten'. Dat betekent voor ouders vooral: aardig zijn, steunen, begrenzen waar het echt nodig is, vertrouwen schenken waar het mogelijk is en overleg plegen in plaats van opleggen.

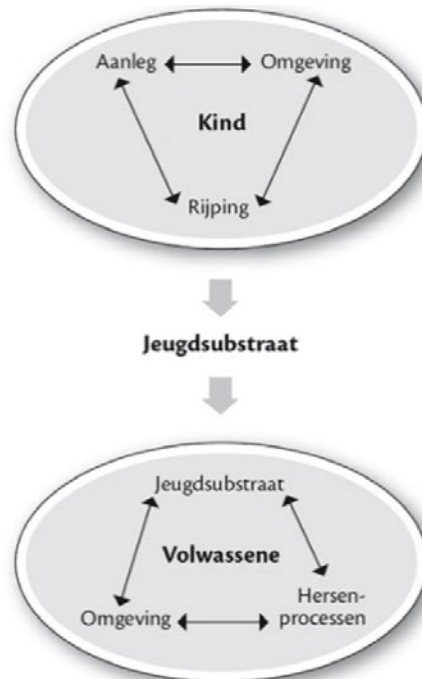
De rijping van de hersenen

Het eerste van de acht genoemde punten van verandering is de rijping van de hersenen. De adolescentie met zijn puberteit is een belangrijke periode voor de rijping van de hersenen, vooral de prefrontale en pariëtale cortex. Rijping betekent dat hersencellen getest worden op hun effectiviteit in het verbinden met andere hersencellen. Hiertoe worden ook nieuwe hersencellen gemaakt. Wat niet effectief verbindt met andere cellen wordt gewist en uiteindelijk neemt de effectiviteit van de hersenen door de rijping toe.

Het rijpen van de prefrontale cortex biedt vele mogelijkheden, onder andere op het gebied van de *executieve functies*, dat wil zeggen hoe je een taak of opdracht kunt volbrengen door te kunnen plannen, je niet verstoord te voelen door een verandering en dergelijke. Het werkgeheugen lijkt een tijdje foetsie, tot groot verdriet van de puber zelf die zich ergert omdat hij alles vergeet en midden in een zin blijft hangen. Het maakt hun rekening houden met anderen niet eenvoudig, terwijl het gezien hun leeftijd wel van hen wordt

verwacht. Als er een groeispuurt heeft plaatsgevonden wordt er veel meer van hen verwacht, omdat lengte invloed heeft op de verwachtingen die mensen aan de jongere stellen. Het is de meest geschikte periode voor de puber om het plannen te leren.

Als de rijping door omstandigheden tijdelijk stil heeft gestaan, zoals bij trauma kan gebeuren of in geval van autisme, waarbij de rijping voor een deel vertraagd verloopt, kan de rijpingstijd uitgerekt worden. De afronding van de rijping van alle hersengebieden betekent tevens de afronding van de vorming van het *jeugdsubstraat*. Het jeugdsubstraat (ongeveer dertig jaar interactie van aanleg, omgeving en hersenrijping) vormt de uitgangssituatie voor de periode *erna*: gevorderde volwassenheid en ouderdom. Hierin zitten vaardigheden en basale en verworven kennis, en worden levenslessen tot aan de volwassenheid grondig opgeslagen. Het loont dus zeker de moeite om op te voeden, om de ontwikkeling goed te laten verlopen en om problemen te leren oplossen tijdens de rijpingsperiode.



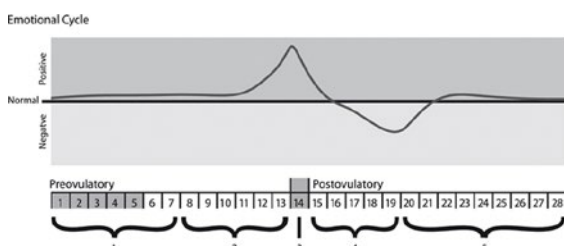
Het jeugdsubstraat (Delfos, 2012)

Na de afronding van de rijping staan de hersenen niet stil. Het jeugdsubstraat interacteert met twee andere factoren, de *omgeving* en de *voortgaande hersenprocessen*. Er blijft activiteit mogelijk die gebieden in de hersenen versterkt of juist beperkt, en mogelijkheden uitbreidt of doet afnemen. De leerbaarheid en *plasticiteit* van de hersenen is na de afronding van de rijping echter niet van dezelfde orde als tijdens de vorming van het jeugdsubstraat. We weten dat veel onderwerpen die jong worden geleerd, zoals taal en rekenen, in de hersenen verankerd blijven. Een pijnlijke illustratie van het belang van het jeugdsubstraat is dat mensen die emigreren op oudere leeftijd het risico lopen hun

geleerde taal kwijt te raken, waardoor hun oorspronkelijke taal de boventoon gaat voeren, hun jeugdsubstraat dus.

Groei en ontwikkeling van het lichaam

Het tweede punt was de groei en ontwikkeling van het lichaam. Het lichaam kan zich heel geleidelijk, maar ook met een *groeisput* ontwikkelen; tegelijk worden de geslachtskenmerken duidelijk. We noemden al de toename van de gezondheid door de welvaart, waardoor de lengtegroei gestimuleerd wordt. Hier blijken jongens overigens meer van te profiteren dan meisjes. Door de seksualisering van de media kan de biologische puberteit vervroegen, de menstruatie komt bijvoorbeeld vroeger. De menstruatiecyclus gaat samen met een emotionele cyclus (zie afbeelding). In de ongeveer 28 dagen van de menstruatiecyclus loopt in de emotionele cyclus een positief gevoel op naar de ovulatie, en dit gevoel vermindert weer naar de menstruatie toe, tot en met negatieve en agressieve gevoelens.



De emotionele cyclus van de vrouw gebaseerd op de hormoonstommelingen van de menstruatiecyclus

Dit is niet voor iedereen hetzelfde en niet iedere cyclus hetzelfde bij één persoon, maar er is een invloed die onder andere humeur en seksueel gedrag kan beïnvloeden. Het meisje dat rond tien jaar een adrenarchie meemaakt, een rijping van de bijnier, kan door de hoge productie van adrenaline meer depressieve gevoelens krijgen. Vanaf dat moment is de verdeling van depressie bij mannen en vrouwen verschillend: in principe is twee derde van de depressies vrouw en een derde man. Een flinke ontwikkelingstaak voor de vrouwelijke puber om deze menstruatiecyclus te vormen en te wennen aan de emotionele cyclus.

Ontwikkelen van de identiteit

Het derde punt gaat over het ontwikkelen van de identiteit. We schetsten al de sociale en de psychologische identiteit. Maar de jongere moet op vele vlakken een identiteit ontwikkelen. Hij of zij moet een sekse-identiteit ontwikkelen, een culturele identiteit, maar tegenwoordig ook een virtuele identiteit. In de virtuele wereld van onder andere computer, internet, social media en gaming moet de jongere zijn eigen weg vinden. Gezien de complexiteit van de media, het virtuele milieu, is dit voor jongeren niet eenvoudig. De groepsdruk is groter in het virtuele milieu, en het kunnen



Foto: Céline Kronenburg

inschatten van wat werkelijk waar is, is veel moeilijker. Daarbij komt dat de jongere zich merendeels zonder de steun en opvoeding van zijn ouders in deze wereld begeeft. Ouders zijn echter de bodem van het bestaan van jongeren, en ook hier hebben jongeren hun ouders hard nodig. Ze kunnen hun vleugels uitslaan dankzij het vangnet dat de ouders voor hen zijn. Ouders worden vaak moedeloos door de omvang en de ernst van de invloed van het virtuele milieu, maar de jongere heeft zijn de ouders hard nodig in het virtuele milieu. Jongeren proberen zichzelf neer te zetten via kleding, meningen en muziek. Pubers zijn in het algemeen niet bezig met privacy, maar juist met het zich willen laten zien. De ondertitel van YouTube – een heel belangrijk kanaal voor de jeugd – is niet voor niets: *Broadcast yourself*. Het virtuele milieu is passend bij de puber en adolescent, maar het is ook een grenzeloze wereld. Daarom is deze wereld naast alle mogelijkheden ook regelmatig gevaarlijk voor de puber, die nog moet leren en grenzen nodig heeft.

Belangstelling voor vriendschappen en relaties

Het vierde en vijfde punt zijn de belangstelling voor vriendschappen en relaties. De adolescentie is de periode bij uitstek om vrienden te leren maken en relaties te onderzoeken. Wanneer de adolescent de identiteit probeert te ontwikkelen van *wie ben ik*, is dat meteen ook de gevoelige periode om te onderzoeken *wie past bij mij?* Mensen willen zich met mensen verbinden. Doordat veel mensen een groot deel van hun vrije tijd in het virtuele milieu doorbrengen, is contact in de werkelijke wereld niet altijd gemakkelijk geworden. Onderzoek heeft steeds opnieuw laten zien dat buitenspelen de bodem vormt voor de ontwikkeling van de sociale vaardigheden. Inmiddels gaan kinderen het virtuele milieu in zonder bodem op het gebied van de sociale vaardigheden. Met Facebook kun je honderden vrienden maken – voor pubers heel aantrekkelijk –, maar ze hebben de diepgang van vriendschap nog niet in de vingers. Die moet je via het werkelijke leven leren ontdekken. Relaties worden aangegaan zonder meteen als daadwerkelijke relaties bedoeld te zijn. Het geeft veel verwarring om *getagd* te worden in porno terwijl je je van geen kwaad bewust bent. Voor jongens en meis-

jes is het moeilijk om de groepsdruk, maar vooral de onpersoonlijke, bijna anonieme virtuele druk te weerstaan. Hoeveel voorlichting ook, veel jongeren vallen in deze valkuil omdat puberteit betekent leren door eigen ervaring. In de virtuele wereld wordt die nauwelijks aan de werkelijkheid getoetst. De puber wil graag vrienden, wil graag relaties, maar mist de basale kennis en ervaring om dit in goede banen te leiden. Datingsites worden veel bezocht, maar leveren meestal niet op wat mensen willen.

Belangstelling voor seksualiteit

Het zesde punt, dat inmiddels vermengd is geraakt met relaties en vriendschappen, is de belangstelling voor seksualiteit. Deze is op het niveau gekomen van gemakkelijke seks, porno en oppervlakkige, niet-duurzame relaties. In een maatschappij die zich noodzakelijkerwijs ontwikkelt richting duurzaamheid, wordt de bodem daarvan onder de jongere weggehaald: duurzaam van mens tot mens verbinden. Het verlangen van de mens ernaar is echter niet verdwenen.

Het leggen van een basis door school en opleiding voor een beroep later

Het zevende punt is het leggen van een basis door school en opleiding voor een beroep later. De school is in de eenentwintigste eeuw wezenlijk aan het veranderen. De schoolgroep raakt op de achtergrond ten behoeve van het ontwikkelen van de individuele talenten. Terwijl jongeren vooral naar school gaan om zich te verbinden met andere jongeren, is de druk op prestaties inmiddels enorm hoog geworden. De uitval van scholieren kent zijn weerga niet vergeleken met vorige eeuwen. De scholen proberen massaal computers in te zetten, maar vergeten om de jongeren op te voeden in het virtuele milieu en hen daarin vooruit te helpen. Net als de ouders zijn de docenten ook moedeloos aan het worden: hoe motiveer je jongeren? Het antwoord is minder moeilijk dan je denkt: door te communiceren en door persoonlijk contact. Dát is wat jongeren raakt en beweegt. Jongeren raken via de omvang van het virtuele milieu het doel van school kwijt. Zoals een jonge thuiszitter formuleerde: 'Wat is het nut van school? Je kunt alles opzoeken op internet. Wat is het nut van dingen uit je hoofd kennen? Je kunt alles op internet vinden en uitrekenen.' Maar deze jongeren moeten contact met mensen hebben om hun hersens op 'aan' gezet te krijgen.

Losmaking van de ouders

Het achtste punt is de losmaking van de ouders. De meerderjarigheid is een afronding van de onvolwassenheid. Deze staat in de meeste landen op achttien jaar. Maar we gaan steeds meer inzien dat dit meer schijnvolwassenheid is dan werkelijke volwassenheid. Australië wil deze leeftijd verschuiven naar vierentwin-

tig jaar. Als we de jongvolwassenen zien met een driedelig kostuum en beren op hun sokken en op hun rugzak, kinderboeken lezend, weten we dat er iets te snel is gegaan. De hoeveelheid knuffels in bed tot in hun jongvolwassenheid soms, laat het vasthouden aan het onvolgroeide kind zien. Tegelijk zijn jongeren volwassener dan ooit, ze beschikken over veel meer kennis dan de volwassenen van vroeger. Beter gezegd, ze hebben via het mobieltje de snelle beschikking over meer kennis dan ooit. Adolescenten zijn jonger en afhankelijker geworden en tegelijk ouder en zelfstandiger dan de adolescenten van de vorige eeuwen.

Het is ondoenlijk om alle schakeringen van de adolescentie die in mijn boek aan de orde komen in dit artikel te beschrijven. We ronden af met een belangrijk onderwerp: *communicatie*. Zolang ouders en docenten oprecht communiceren en tegelijk durven begrenzen, zal het contact met de jongere bestaan en hem de ruimte geven om zichzelf te ontwikkelen en zich met anderen te verbinden. Communicatie met 'hersens op aan', de adolescent in de denkmodus zetten in plaats van hem de les te lezen, is onontbeerlijk bij het opvoeden gedurende deze periode. <



Dr. Martine F. Delfos is biopsycholoog. Zij schreef een **quadrilogie over ontwikkelingspsychologie en psychopathologie**. Deel 4 daarvan is het hier besproken boek over **pubers en adolescenten**. De eerste drie delen zijn: 1 **Ontwikkeling in vogelvlucht**, 2 **Ontwikkelingspsychopathologie**, *Stoornissen en belemmeringen* en 3 **Kinderen en gedragsproblemen**. *Aanleg, omgeving of rijping?*

Martine Delfos schreef ook een boek over **communiceren met pubers en adolescenten**: ***Ik heb ook wat te vertellen! Communiceren met pubers en adolescenten.***