

# ACHTER HET BEHANG?

## *Zo werkt het puberbrein*

Gék word je soms van hun gedrag. Maar ze zijn óók grappig, onhandig en ontwapenend, vindt Maartje Fleur. Waarom doen pubers van die rare dingen en hoe houd je het een beetje gezellig?

“Mam, als jij het weekend weg bent, mag ik dan iemand te logeren vragen?” vraagt mijn dochter van vijftien. “Goed hoor, gezellig. Wie komt er?” “Noah.”

Mijn hartslag schiet omhoog. Wat heb ik gemist? Voor zover ik weet is Noah niet haar vriendje. En logeren? Ik vraag me af of ze überhaupt al eens heeft gezoend. “Wie is Noah?” “Ik heb hem een keer op een feest gezien, en toen zijn we gaan *snappen*. Nu hebben we al 46 *snap*-dagen. Dus als hij hier twee dagen komt logeren, dan leren we elkaar echt goed kennen.”

Rustig blijven! zeg ik tegen mezelf, nu niet schreeuwen. “Is dat wel zo’n verstandig idee? Je hebt hem dus pas één keer gezien.” “Maar we snappen elk dag! Een influencer die ik volg, ging een weekend naar Barcelona met een jongen die ze alleen van Insta kende. Daar werden ze supervervliet en nu zijn ze nog steeds samen...”

Lang verhaal kort: ik ben dat weekend niet weggégaan en het duurde nog een hele tijd voordat ik mijn dochter een nachtje alleen thuis durfde te laten.

Wat gebeurt er toch in het puberbrein dat ze zulke rare dingen bedenken? Dat ze geen seconde lijken na te denken over de

risico’s die ze lopen? Volgens hersenwetenschappers reageren de hersenen van pubers anders op een risicovolle situatie dan die van volwassenen. Bij de gedachte aan zwemmen met haaien licht in de hersenen van volwassenen het gebied op dat met afschuw te maken heeft. Daardoor krijgen ze een lichamelijk reactie, zoals rillen, en zullen ze niet zo snel gaan zwemmen op een plek waar haaien zijn. Pubers hebben die afkeerreactie niet. Bij hen wordt het hersengebied dat verantwoordelijk is voor het afwegen van alternatieven geactiveerd. Zij overwegen dus ook de mogelijk positieve uitkomsten. Misschien is het spannend om met een haai te spelen, laten we het proberen!

**“De hersenen van pubers reageren anders op gevaar dan die van volwassenen”**

Jiska Peper is neuropsycholoog en gepromoveerd op hersenonderzoek bij pubers. “Dat pubers openstaan voor nieuwe ervaringen maakt het ook zo leuk om met ze om te gaan. Risico’s nemen hoort bij ▶

## LOCKDOWN & PUBERS

Psychologen van de Erasmus Universiteit deden onderzoek naar de gevolgen van een lockdown onder een groep pubers en hun ouders.

Daaruit bleek dat een lockdown negatieve gevolgen heeft op het gebied van leren. Maar ook dat veel kinderen een steentje wilden bijdragen aan de maatschappij en dat er een groep was die baat had gehad bij de rust. Neuropsycholoog Jiska Peper: “Wat de gevolgen op lange termijn zijn, moet nog onderzocht worden. Maar ik verwacht dat het op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling meevalt omdat het puberbrein zo flexibel is.”

## ’t Is hier geen hotel

Zin om eens flink te lachen om het soms zo vreemde gedrag van pubers? Kijk dan eens op [tishiergeenhotel.nl](http://tishiergeenhotel.nl) voor grappige en hysterische puberacties en verhalen van hun soms wanhopige ouders.





## 3X LEUK OM MET PUBERS TE KIJKEN

### Oogappels

Vier gezinnen en hun kinderen worden gevolgd. Met een glansrol van Malou Gorter, die als Merel Larooi een bloedchagrijnige moeder speelt die werkelijk alles verkeerd aanpakt bij haar puberdochters en pleegzoon.

*Te zien op NPO Start*

### Ginny & Georgia

Voor de zoveelste keer verhuist Ginny met haar moeder Georgia en haar broertje Stuart naar een andere stad. Ginny wil hier blijven:

op school heeft ze vrienden gemaakt en ze is verliefd op de sexy buurjongen. Waarom maakt haar moeder er steeds weer een puinhoop van?

*Te zien op Netflix*

### Never have I ever

Devi, een vijftienjarige Amerikaans-Indiaas meisje probeert zich staande te houden op een highschool. Niet eenvoudig, als je net je vader hebt verloren en een moeder heb die vasthoudt aan Indiase tradities. Grappig: de voice-over is van tennisser John McEnroe.

*Te zien op Netflix*



# “ZEG OOK EENS SPONTAAN IETS AARDIGS TEGEN JE KIND”

pubers. In de puberteit vinden in de hersenen grote veranderingen plaats. Een puberbrein kan uitstekend informatie opnemen, waardoor ze makkelijk een taal leren, een muziekinstrument bespelen of goed worden in een sport. Er ontstaan nieuwe weggetjes in het brein, die later kunnen uitgroeien tot snelwegen, zoals je bij volwassen hersenen ziet. Daarom is het voor volwassenen ook moeilijker om buiten de gebaande paden te treden en met creatieve oplossingen te komen voor een bepaald probleem. Pubers hebben die nieuwe wegen nodig om zichzelf en de wereld om hen heen te ontdekken. Ja, dan nemen ze af en toe een vreemde beslissing. Ze moeten daarin ook niet te veel worden afgeremd, dat kan hen angstig en onzeker maken. Toch hebben pubers ook grenzen nodig, en daar worstelen veel ouders mee. Er zijn geen duidelijke regels, want elk kind is anders. Ouders moeten proberen in gesprek te blijven met hun kind. Praat met elkaar, op een respectvolle manier.”

## “Heb ik gelijk of geluk? Dat zouden ouders zich moeten afvragen”

Er komt veel op pubers af, niet alleen lichamelijk, maar ook op sociaal vlak. Ze proberen uit te vinden wie ze zijn. Daarom vergelijken ze zichzelf steeds met anderen, wat nog eens wordt verergerd door social media. Ze willen zich losmaken van hun ouders, die op hun beurt verwachten dat hun kind er op school alles uithaalt wat erin zit. En dan kunnen jonge mensen op één dag ook nog eens diepbedroefd en supervrolijk zijn. Niet zo vreemd dat het met een puber in huis af en toe flink kan knetteren.

Een vriendin vertelt: “Op een gegeven moment hadden mijn dochter van veertien en ik zo vaak ruzie dat ik dacht: misschien liggen onze persoonlijkheden elkaar gewoon niet. Daar was ik best verdrietig over. Toen gaf ze me voor Moederdag een fotocollage van mooie momenten die we samen hadden. Zo lief. Dat lijstje staat nu naast mijn bed. Als we weer eens ruzie hebben, kijk ik ernaar en denk ik: het komt wel goed.”

### GELIJK OF GELUK?

Wie er niet meer uitkomt met zijn of haar kind, kan een coach inschakelen. Pubercoach Gacelle Braaf: “Meestal ben ik meer een coach voor de ouders dan voor de pubers, want met die pubers is niet zo veel mis. Ik denk dat ouders zich wat vaker moeten afvragen of ze gelijk willen hebben of geluk. Elke keer de strijd aangaan levert thuis een nare sfeer op. Ouders moeten voor ogen proberen te houden dat de puberteit een fase is die voorbij gaat. Daarnaast komen vrijwel alle kinderen goed terecht, alleen niet altijd op de manier die hun ouders voor ogen hadden. En ten slotte: neem die grote pubermond niet zo persoonlijk op. Veel ouders koppelen een bepaalde gedachtegang aan het gedrag van hun kind. Ze vertellen me hoe verschrikkelijk ze het vinden dat hun kind liegt. Dat zien ze als hoogverraad. Als ik dan met dat kind ga praten, kom ik erachter dat het kind geen zin had in gedoe over iets onbelangrijks, dus koos voor een leugentje om bestwil.”

Pubers zitten vaak op hun kamer en komen alleen naar beneden om wat te eten. Zomaar die kamer binnengaan mag niet, je moet aankloppen en in het ergste geval een gesprek voeren door



BRUH...

BLA BLA BLA



een dichte deur. Hoe kom je erachter wat er in dat hoofd omgaat? Vragen hoe het gaat op school levert vaak niet meer op dan een schouderophalen of een vaag 'goed hoor'. Sowieso is school niet zo'n fijn gespreksonderwerp omdat het dan al snel over prestaties gaat.

Braaf: "Praten gaat makkelijker als je samen met je kind iets doet. Zoals onderweg in de auto of tijdens een wandeling met de hond. Elkaar aankijken hoeft dan niet en dat kletst makkelijker. Soms vertelt een kind dingen die voor ouders niet leuk zijn om te horen en de kunst is om daar met een uitgestreken gezicht op te reageren. Een kind wil niet het gevoel hebben dat zijn vader of moeder op hem afknapt als hij eerlijk is. Hoe neutraler de ouder reageert, hoe veiliger een kind zich voelt. Een goede vraag om het gesprek verder te helpen is zeggen: 'Wat vind jij daarvan?' Kom niet meteen met een advies of een oplossing. Daarmee zeg je eigenlijk dat je het beter weet. En daar zijn pubers allergisch voor."

**GAMEN**

Over het gamegedrag van hun puber maken veel ouders zich zorgen. Bijna alle kinderen gamen weleens. Volgens het Trimbos Instituut is vier procent van de pubers daar zo obsessief mee bezig dat het gamen een probleem wordt. Ze krijgen er ruzie met hun ouders over, doen het stiekem of verliezen hun interesse in sporten, hobby's of vrienden. Die vier procent gamet minimaal 23 uur per week. De overige 96 procent weet het dus aardig in de hand te houden. Ook hier draait het om balans. Drie uur per dag gamen hoeft geen probleem te zijn als een kind maar toekomt aan slaap, school, sport en sociaal leven. De zoon van Nina de Jong speelt vaak Minecraft. "Zeker tijdens een lockdown kon hij uren achter elkaar gamen. We hadden er veel ruzie over. Op een gegeven moment dacht ik: waar is hij nu eigenlijk zo enthousiast over? Toen ben ik naast hem gaan zitten terwijl hij aan het gamen was. Hij legde me uit wat hij

deed, dat hij zo met veel andere jongens contact heeft en soms zelfs door spelers wordt betaald om iets te bouwen. Hij is trots dat hij er zo goed in is. Nu ik het beter begrijp, is er ook minder ruzie." Om die puber zover te krijgen dat hij stopt met gamen, zijn telefoon weglegt, op tijd thuiskomt of aan zijn huiswerk begint, willen ouders afspraken maken. Neuropsycholoog Jiska Peper: "Voor veel ouders is een afspraak maken geen onderhandeling. Ze dragen hun kind

**"Gamen is geen probleem, zolang een kind ook toekomt aan andere dingen"**

iets op. Als ze met hem of haar zouden overleggen over wat de beste tijd is om thuis te komen, dan voelt hun kind zich serieus genomen en doet het ook eerder zijn best om zich aan die afspraak te houden. Zorg er dus voor dat een afspraak geen eenrichtingsverkeer is. Verder is het belangrijk om goed gedrag te belonen. Zeg tegen je kind: wat fijn dat je op tijd thuis bent! Wat goed dat je je computer hebt uitgezet! Ik ben blij dat je de afwasmachine hebt uitgeruimd! Complimenten geven werkt veel beter dan straffen." □

**STEL EENS EEN ANDERE VRAAG**

Met de vraag 'hoe gaat het op school?' kan elke interactie met een puber om zeep worden geholpen. Probeer tijdens een gesprek eens een van deze vragen:

- Als jij één regel mocht opstellen die alle gezinsleden moeten volgen, welke regel zou dat dan zijn?
- Van welke muziek word je echt blij? Laat eens horen?
- Hoe ziet jouw perfecte dag eruit?
- Vind jij dat geld gelukkig maakt?
- Hoe denk je dat jij later bent als ouder? Wat zou jij anders doen?
- Heb je nog gelachen vandaag? En waarom dan?
- Waar ter wereld zou jij het liefst willen wonen?

Kijk voor meer inspiratie op de Instagram-pagina @Braafpubercoach