



# Puberbrein

*Je keurt het gedrag van je puber af, maar hij verandert dat gedrag niet. Wat dan?*

Illustratie **Claudie de Cleen**

**O**uders met pubers zullen het wellicht herkennen: je wilt niet dat je kind drinkt, blowt of ander ongewenst gedrag vertoont, maar hij of zij doet het toch. Dus knijp je een oogje toe. Want als je steeds keihard gaat handhaven dan vertelt kindlief je straks helemaal niets meer. In hoeverre is zo'n gedoogconstructie bij pubers aan te raden?

## Dit zeggen de deskundigen

Dat 'oogje toeknippen' sluipt er misschien in, maar het is toch niet de juiste aanpak, meent Jelle Jolles, emeritus hoogleraar neuropsychologie en schrijver van boeken over tienerontwikkeling. 'Om het argument door te trekken: stel dat je 16-jarige zoon de sleutels van je auto pakt en stiekem gaat rijden met vrienden. Gedoog je dat ook? Natuurlijk niet.'

De adolescentie is een periode van uitproberen, soms struikelen en merken 'dit is niet de goede aanpak', zegt Jolles. Om deze persoonlijke groei door te maken, moeten ouders die ruimte bieden en er dus niet bovenop zitten. 'Maar er zijn grenzen. Je wilt niet dat je kind een route inslaat, ook al is het alleen om uit te proberen, met een te grote kans dat het er fysieke of emotionele schade van ondervindt.' Dat kan het geval zijn bij veel drinken of blowen.

Ouders zijn bang dat hun puber zich nog verder terugtrekt wanneer ze streng optreden. Volgens hoogleraar orthopedagogiek aan de Erasmus Universiteit Rotterdam Loes Keijsers is die zorg vaak niet terecht. 'Uit langlopende studies blijkt dat het contact tussen ouders en kinderen tegenwoordig erg hecht is. Het is nog nooit zo gezellig geweest thuis.'

De vraag die ouders zichzelf volgens Keijsers moeten stellen is: waartoe voed ik op? 'De kernwaarde kan zijn: ik wil goed contact met mijn kind. Wil je dat het thuis altijd leuk is, dan moet je alles toestaan. Maar het kan ook zijn: ik wil mijn kind beschermen en voorbereiden op de wereld. Dan moet je alco-

hol verbieden, want het is aantoonbaar slecht.'

Wat als streng optreden betekent dat je tiener vervolgens stiekem gaat drinken en niets meer deelt? 'Dat jongeren geheimen hebben voor hun ouders is gezond', zegt Keijsers. 'Op wie zijn ze verliefd? Hebben ze een keer een biertje gedronken? Het hoort bij het loskomen dat ze dit aan vrienden vertellen en niet aan hun moeder.'

Kinderen verwachten ook dat hun ouders gevaarlijke dingen verbieden, zoals sterke drank of zonder helm rijden op de scooter. Keijsers: 'Ze vinden het irritant, maar wel oké. Mijn advies: wees warm op de persoon, maar duidelijk op de regels.'

## Hoe pak je het aan?

'Praat met je kind en leg uit waarom alcohol slecht is voor het brein in ontwikkeling', adviseert Jolles. 'Visuele voorbeelden zijn belangrijk. Misschien ken je een buurjongen die in het ziekenhuis belandde vanwege zijn drinkgedrag.'

Ouders van een humeurige, in hoodie gehulde tienerzoon denken nu wellicht: hij ziet me aankomen. 'Ouders zijn bang voor zo'n gesprek. Ze realiseren zich nog niet dat er ook andere manieren zijn om met je kind bezig te zijn.' Volgens Jolles blijven vaders en moeders soms te lang in de rol van manager hangen. 'Zie het als een positieve uitdaging om je kind feedback te geven, als coach, inspirator, mentor of adviseur. Je wijst op gevaren en suggereert goede wegen.' Dat heeft een tiener nodig. 'Ook al zien ze eruit als 'bijna volwassen', ze doen soms toch olliedomme dingen.'

Eén juiste aanpak voorschrijven wil Keijsers niet. 'Door onderzoek komen we er steeds meer achter dat het per kind en gezin verschilt of een bepaalde aanpak werkt of niet. Dat geeft ook aan hoe lastig opvoeden is.' Je zou er als worstelende ouder bijna een glas wijn bij inschenken.

**Anna van den Breemer**

a.vandenbreemer@volkskrant.nl