



DE APENJAREN?

Een brochure voor ouders over
de veelzijdige ontwikkeling van jongeren

**TJONGE
JONGE
JONGEREN**



Wim Beyers, Bart Soenens, en Maarten Vansteenkiste
Universiteit Gent



Wist je dat...

- ... de groei van jongeren in ontwikkeling veel energie vraagt en dus verklaart waarom jongeren vaak veel eten?
- ... een tijdelijke toename van agressie bij jongens en neerslachtigheid bij meisjes te verklaren is door een overproductie van hormonen?
- ... de groei van de hersenen bijdraagt aan een andere manier van denken en zich gedragen?
- ... masturbatie een normale stap is in de seksuele ontwikkeling van jongeren?
- ... jongeren graag heftig discussiëren als gevolg van een andere manier van denken?
- ... jongeren in de puberteit vaak worden overspoeld door extreme emoties?
- ... jongeren een drang naar meer zelfstandigheid en onafhankelijkheid ontwikkelen?
- ... een positieve omgeving met ouders die jongeren ondersteunen in deze veelzijdige ontwikkeling, bijdraagt tot het welbevinden van ouders én jongeren?





1. “De puberteit is een moeilijke leeftijd!”

Dat horen we in de media, op scholen, en uit de mond van sommige ouders of andere volwassenen. Ook op het internet wordt de puberteit, die de eerste jaren van de adolescentie omvat, vaak aangeduid als ‘de apenjaren’. Opvallend is echter dat jongeren zélf vooral positief zijn over deze leeftijd: ‘fantastisch’, ‘spannend’, ‘interessant’, zijn woorden die je vaak uit hun mond hoort. Alleen al deze tegengestelde visies op de puberteit en op jongeren wijzen op een periode waarin veel ge-

beurt en vooral veel verandert. **Over die normale veranderingen of de gemiddelde ontwikkeling van jongeren willen we het in deze brochure hebben.** Je zal merken dat jongeren een veelzijdige ontwikkeling doormaken, met veranderingen op verschillende vlakken.

Maar, jongeren zijn (nog) geen volwassenen! **De adolescentie, de leeftijdsperiode tussen ongeveer 12 en 20 jaar, is de overgangperiode tussen de kindertijd en de volwassenheid.** Een kind is nog onvolgroeid, en beschikt nog niet over alle lichamelijke en psychische functies. Het is leerplichtig en in vele opzichten afhankelijk van de ouders. De volwassene echter is lichamenlijk volgroeid,

Tussen ongeveer 12 en 20 jaar, is de overgangperiode tussen de kindertijd en de volwassenheid.

behoorlijk zelfstandig, en heeft zijn of haar scholing meestal voltooid. Daartussen staat de jongere of de adolescent, die kenmerken van beide levensperiodes vertoont. Tegen het einde van de adolescentie is hij lichamelijk volgroeid en beschikt hij over de meeste psychische functies. Maar hij is meestal nog niet volleerd zodat schoollopen nog een tijdje doorgaat. **Kortom, de adolescent is geen kind meer, maar ook nog geen volwassene. Als ouders laten we jongeren daarom best jong zijn, door ze ruimte te bieden en te ondersteunen in hun geleidelijke groei naar volwassenheid.**

2. Het lichaam groeit, vanbuiten en vanbinnen

De start van de puberteit of adolescentie ligt in de biologie. **Het lichaam groeit, en het groeit snel!** Op gemiddeld 11 jaar bij meisjes en 13 jaar bij jongens begint het lichaam vrij plots sterk te groeien in lengte, tot wel 10 centimeter per jaar, en natuurlijk ook in gewicht, tot 3 of 4 kilo erbij per jaar.

Het lichaam groeit, en het groeit snel

Soms gaat de groei zo snel, dat de jongere zich niet snel genoeg kan

aanpassen. Dat uit zich in de typische 'onhandigheid' van sommige adolescenten. De volwassen lengte bereiken meisjes rond 17 jaar en jongens, opnieuw wat later, op 19 jaar. **Niet alle lichaamsdelen groeien op hetzelfde tijdstip.** Eerst hoofd, handen en voeten, dan armen en benen, en tenslotte pas de romp. Dit geeft jongeren in de groei een soms wat vreemd en slungelachtig uiterlijk. En dat baart sommige jongeren zorgen, vaak door commentaar van anderen. **Al dat groeien vraagt natuurlijk ook energie in de vorm van gezond eten, soms veel eten. Als ouders maak je jezelf dus best niet teveel zorgen als je puberende tiener op bepaalde momenten onverzadigbaar lijkt. Zorg gewoon voor een voldoende voorraad gezonde voeding in huis!**

Het lichaam van jongeren ontwikkelt zich ook geleidelijk tot **een echt jongens- of meisjeslichaam**. In het begin van de puberteit wordt het startschot hiervoor gegeven door de **hormonen** in het lichaam. Tijdens de kindertijd en de volwassenheid is de hoeveelheid hormonen in het lichaam in evenwicht, net genoeg om normaal te functioneren. Maar in het begin van de puberteit is het **even alle remmen los**: er is gedurende een tijdje een sterke **overproductie van hormonen** in het lichaam. Het gaat om specifieke hormonen, testosteron bij jongens tegenover oestrogenen en progesteron bij meisjes, die nodig

zijn voor de geslachtsrijping: groei van de teelballen en penis en zaadvorming bij jongens, borstvorming en eerste menstruatie bij meisjes, en schaamhaar bij iedereen. De overproductie van testosteron bij jongens werkt ook een toename van agressiviteit in de hand, terwijl de overvloed aan oestrogenen bij meisjes in deze periode nogal eens leidt tot een neerslachtige stemming. **Besef als ouders wel dat het om een tijdelijke overproductie van hormonen gaat, en dus ook een tijdelijke toename in agressiviteit of neerslachtigheid, die tegen het einde van de puberteit bij de meeste jongeren weer vanzelf voorbij gaat!** Door al deze veranderingen aan het lichaam zijn jongeren ook voor het eerst in hun leven actief bezig met het **verzorgen van hun uiterlijk**. Puberende meisjes kunnen uren voor de spiegel staan (tot ergernis van de vader die ook in

bad wil), scheren van de eerste paar haartjes is voor jongens vaak een heel ritueel!

Wat ook sterk verandert tijdens de adolescentie zijn de **hersenen!** Ook daar zien we een **groeispuurt**. In de eerste jaren van de adolescentie (tot 13 à 14 jaar), vooral in de voorste delen van de hersenen, die instaan voor zaken als planning, organiseren, en abstract denken. Geen wonder dus dat jongeren dankzij deze groei van de hersenen ook op een andere manier gaan denken én zich anders gaan gedragen. Ze worden bijvoorbeeld veel creatiever en kunnen beter problemen oplossen. Meer daarover in het volgende deeltje. In de volgende jaren (tot 16 à 17 jaar) zien we ook een sterke groei van de hersenen aan beide zijanten, ongeveer boven de oren. En niet alleen groei,

In het begin van de puberteit is het even alle remmen los.



maar ook sterkere en snellere verbindingen tussen de linker- en de rechterkant van de hersenen. Die gebieden van de hersenen staan niet alleen in voor spreken en taal, maar ook voor verwerking en sturing van emoties. Links in de hersenen gaan vooral de positieve emoties schuil (geluk, blijdschap, toenadering) en rechts vooral negatieve emoties (angst, verdriet, agressie). **Deze nieuwe structuur van de hersenen maakt bijvoorbeeld dat jongeren steeds betere positieve en negatieve emoties op elkaar kunnen afstemmen en evenwichtig beleven.** Merk wel op: deze herstructurering van de hersenen is een erg geleidelijk proces dat voortduurt tot in de vroege volwassenheid (tot 25 jaar)! In de **vroege adolescentie** (12-15 jaar) is die hele herstructurering nog maar pas begonnen, en gewoon omdat de hersenen nog onvolgroeid zijn, zijn bijvoorbeeld

Emoties bij pubers zijn vaak nog erg onevenwichtig en wisselvallig.

emoties bij pubers vaak nog erg onevenwichtig en wisselvallig. Ook het soms erg **impulsieve en weinig door-dachte gedrag van pubers** kunnen we verklaren door de nog onvolgroeide hersenen. **Daar kan je als ouder zeker rekening mee houden, door tolerant en begrijpend op te treden, bijvoorbeeld als je puberende tiener zich weer eens verliest in onuitputtelijk liefdesverdriet. Maar dit**

betekent ook dat zeker jonge adolescenten nog sterk nood hebben aan duidelijke grenzen en structuur, bijvoorbeeld als ze moeite hebben om zich te beheersen.

Onderzoek heeft ook aangetoond dat de snelheid waarmee de hersenen beter gaan werken in deze periode van het leven, volledig bepaald wordt door **een sterke en stimulerende omgeving**, thuis bij de ouders, op school en in de vrije tijd! Een omgeving, die jongeren bijvoorbeeld aanmoedigt tot creativiteit, tot zelfstandig denken en hen aanzet om sterke emoties niet uit de weg te gaan maar actief te verwerken!

Een neveneffect van de ontwikkeling van de hersenen in de adolescentie is dat jongeren ook **anders gaan slapen**. Kinderen slapen de hele nacht behoorlijk diep, maar jongeren slapen veel minder diep, net als volwassenen. Toch hebben **ze zeker niet minder slaap nodig** dan kinderen, iets wat we onterecht wel eens denken! Als jongeren te weinig slapen, worden ze 's middags erg slaperig, wat natuurlijk een sterke invloed heeft op hun gedrag op school, maar ook samen gaat met een negatieve stemming. **Kortom, het is heel normaal en zelfs aan te raden dat je puberende tiener genoeg slaapt, en bijvoorbeeld in het weekend na een avondje uit tot 's middags in bed kan blijven liggen!**

3. Het seksleven van jongeren

Onmiddellijk aansluitend bij de biologische ontwikkeling van het lichaam ontstaat bij jongeren ook een **interesse in seksualiteit**. Vanuit de grotere aandacht voor het eigen mannelijke of vrouwelijke lichaam, zien we in de eerste plaats dat **jongeren meer bezig zijn met hun man of vrouw zijn, en deze geslachtrol ook alsmaar belangrijker vinden**. Zo ontstaan in de adolescentie aparte normen over toenaderingsgedrag voor jongens en meisjes: Jongens

nemen het initiatief nemen en meisjes zijn eerder terughoudend. Er ontstaan ook duidelijk verschillende motivaties voor seksualiteit: Meisjes vinden het belangrijker dan jongens dat seks plaatsvindt in de context van een liefdesrelatie. Dit sterker worden van de geslachtsrol wordt mee in de hand gewerkt door de ouders die optreden als rolmodellen en door leeftijdgenoten die elkaar aanmoedigen om typisch mannelijk of vrouwelijk gedrag te stellen. Maar ook de school en de ruimere samenleving creëren sterke verwachtingen over wat gewenst gedrag is voor mannen en vrouwen. Ook de media spelen hierin een belangrijke rol, kijk maar naar sites op internet en naar tijdschriften voor



tieners, vaak zijn die apart gemaakt voor meisjes en jongens.

Aansluitend bij het intenser worden van de geslachtsrol, worden jong-

Jongeren ontwikkelen een heel repertoire aan seksueel gedrag.

geren zich ook bewust van hun seksuele geaardheid. Hoewel ongeveer 20% van de jongens en 10% van de meisjes in hun ado-

lescentie minstens één homoseksuele ervaring heeft, ontwikkelt een minderheid van deze jongeren uiteindelijk een voorkeur voor iemand van hetzelfde geslacht (3 à 5% van alle jongeren). De bewustwording hiervan is dan ook een langdurig proces, met in de vroege adolescentie vooral het gevoel 'anders te zijn dan de anderen', gepaard met gevoelens van verzet en de neiging om dit te verbergen. Via een afwisselend proces van tijdelijke verwarring en geleidelijk besef komen deze jongeren pas een aantal jaren later tot volledige aanvaarding en openheid over hun homoseksuele voorkeur (coming out). Vele homoseksuele jongeren ervaren hierbij nogal wat emotionele problemen, bijvoorbeeld angst om afgewezen te worden, of gevoelens van eenzaamheid. **Een positieve en ondersteunende gezinsomgeving kan zeker helpen om deze negatieve gevoelens op te vangen of zelfs te voorkomen. Als ouders kan je bijvoorbeeld proberen een open sfeer in het gezin te**

creëren, waarin vrij over alles gepraat kan worden, ook de seksuele voorkeur.

Vanaf het begin van de adolescentie ontwikkelen jongeren ook een heel repertoire aan seksueel gedrag. Sterker nog: Seksueel gedrag en seksuele handelingen vormen in de adolescentie vaak het middelpunt van het bestaan. Bijna alle adolescenten denken aan seks, en veel van hen denken er behoorlijk vaak aan! In de eerste plaats leidt de eerder beschreven hormonale ontwikkeling tot gevoelens van opwinding en masturbatie. Masturbatie, als plezier beleven bij het aanraken van je eigen geslachtsdelen, komt ook al voor bij kleine kinderen, maar krijgt in de adolescentie een nieuwe betekenis. Het gaat gepaard met fantasieën over romantische relaties (meisjes) en seksuele handelingen (jongens). Recente gegevens in Vlaanderen tonen aan **dat masturbatie een normale stap is in de seksuele ontwikkeling van jongeren**: bij de 11-13 jarigen masturbeert 40% van de jongens en 20% van de meisjes soms. Bij de 14-20 jarigen is dat reeds meer dan 90% van de jongens en 60% van de meisjes. **Maak je dus als ouder niet teveel zorgen als je 's morgens bij het opmaken van het bed de sporen van een opgewonden moment van zoon of dochter ontdekt.** Hoewel masturbatie dus veel voorkomt en deskundigen het erover eens zijn dat het een normale, gezonde

en onschadelijke activiteit is, kan het bij sommige jongeren leiden tot schaamte- en schuldgevoelens. Onterecht denken jongeren soms dat masturberen voorkomt uit hun onvermogen om een seksuele partner te vinden.

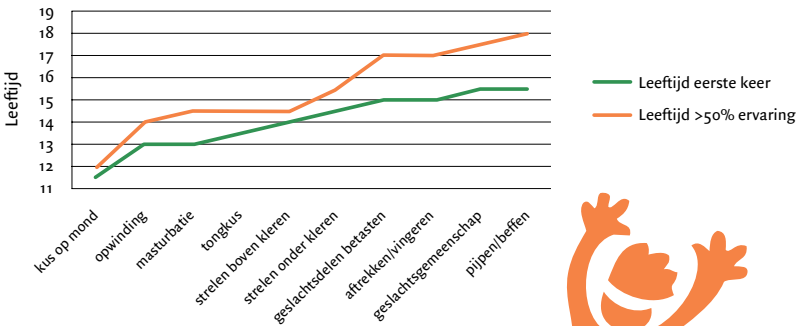
Ook hier geldt: **een open en warme sfeer in het gezin waarin ook over het plezier van seks en het normale van masturbatie gepraat kan worden, helpt om deze schaamtegevoelens te voorkomen.**

Wanneer jongeren dan gaan **vrijen**, bij de overgrote meerderheid van de jongeren met hun lief of partner, doorlopen ze vrijwel allemaal dezelfde stappen. Bijna alle jongeren beginnen met elkaar kussen op de mond (gemiddeld de eerste keer rond 12 jaar), daarna komt tongzoenen (13 jaar en 7 maanden), gevolgd door de eerste ervaring met strelen, eerst boven en dan onder de kleding

(14 à 15 jaar), en pas later wordt er naakt gevreeën met wederzijdse bevrediging (15 jaar), die nog later uitmondt in geslachtsgemeenschap (in Vlaanderen gemiddeld de eerste keer rond 16 jaar). Op de leeftijd van 17 jaar en 6 maanden heeft 50% van de jongeren in Vlaanderen ervaring met geslachtsgemeenschap en op 18 jaar en 6 maanden is dat reeds 75%. Zoals je merkt, bij de meeste jongeren (> 70%) duurt deze **hele seksuele carrière zo'n 4 à 5 jaar**, en verloopt ze in deze vaste volgorde. Vaak denken we wel dat jongeren van nu er veel eerder bij zijn. Onderzoek toont echter aan dat dit wel klopt in vergelijking met 40 of 50 jaar geleden, maar dat er de laatste 20 jaar geen verjonging meer is van seks bij jongeren. Zoals gezegd, seks gaat bij jongeren meestal gepaard met hevige

Bij de meeste jongeren duurt deze hele seksuele carrière zo'n 4 à 5 jaar.

De seksuele carrière van jongeren in Vlaanderen (N = 2895)



gevoelens van verliefdheid en daarvoor is de beleving van seks bij jongeren ook overwegend positief. Zeker als de eerste geslachtsgemeenschap voorafgegaan wordt door een lange en geleidelijke seksuele carrière, is de beleving bij jongeren uitgesproken positief!

4. Een andere manier van denken

De eerder vermelde ontwikkeling van de hersenen in de adolescentie zorgt er op de eerste plaats voor dat jongeren geleidelijk aan sneller informatie kunnen verwerken, en dus ook **sneller leren en meer weten dan kinderen**.

Dat merken we bijvoorbeeld aan het feit dat jongeren (soms) beter en meer dingen kunnen onthouden. Belangrijker echter is dat jongeren vooral op **een andere manier denken** in vergelijking met kinderen. Op de eerste plaats gaan jongeren **denken in termen van mogelijkheden**, en niet langer alleen maar in termen van concreet waarneembare feiten. Het denken van jongeren kan gaan over dingen die niet direct zichtbaar zijn of over zaken die ze niet zelf hebben meegemaakt, daarom noemen we

het ook abstract denken. Jongeren kunnen ook denken over situaties die anders zouden kunnen zijn dan ze op dit moment feitelijk zijn. Dit uit zich ook in belangstelling voor zaken die op het eerste zicht veraf staan, bijvoorbeeld wereldproblemen zoals milieu, oorlog, of discriminatie. Ook nadenken over zichzelf is een onmiddellijke uiting van deze nieuwe manier van denken. Maar ook dagdromen, sterke creativiteit, of zelfs ongebreidelde fantasie zijn manieren om met deze nieuwe manier van denken te experimenteren.

Jongeren gaan ook steeds meer en beter denken door eerst vooronderstellingen te maken (als), om die vervolgens te toetsen aan de werkelijkheid (dan). Echte en soms oeverloze **als-dan redeneringen** zijn typisch voor jongeren. Oeverloos omdat jongeren hun vooronderstellingen beschouwen als willekeurige bedenkzels die soms getuigen van een rijke fantasie. Een jongere zal er bijvoorbeeld geen probleem van maken om uitgebreid door te denken op de stelling 'Laten we er van uit gaan dat er alleen maar meisjes of vrouwen in de wereld zouden zijn, dan...'. Een jong kind kan zo'n onwaarschijnlijke stelling niet aangaan en zou onmiddellijk zeggen 'Maar dat klopt niet, er zijn meisjes én jongens!' om er daarna niet verder over na te denken.

Door de toegenomen capaciteit van het geheugen kunnen jongeren **ook meerdere ideeën, eigen-**

De drie kenmerken van het denken ontwikkelen niet helemaal tegelijkertijd.



schappen of situaties tegelijkertijd en in combinatie met elkaar hanteren. Als je bijvoorbeeld aan een kind vraagt ‘Waarom zijn sommige leerlingen beter dan andere?’ krijg je eenvoudige en enkelvoudige antwoorden, zoals ‘Omdat ze slimmer zijn’. Stel dezelfde vraag aan adolescenten en ze antwoorden met een hele reeks verklaringen (intelligentie, opvoeding, inzet, motivatie, etc.) die ze ook afwegen ten opzichte van elkaar, met soms rake als-dan redeneringen, om op die manier tot een doordachte conclusie te komen.

Waarschijnlijk herken je als ouders deze drie nieuwe manieren van denken (in termen van mogelijkheden, als-dan redeneringen, en combinaties van kenmerken) niet direct allemaal bij je adoles-

cente kind. Logisch, want jongeren beginnen nog maar pas met deze nieuwe en volwassen manier van denken, ze experimenteren er nog mee, en maken daarbij **soms fouten**, bijvoorbeeld in redeneringen of gevolgtrekkingen. En, deze drie kenmerken van het denken ontwikkelen **ook niet helemaal tegelijkertijd**. Zo zie je tal van jongeren die al wél sterk en vaak denken in termen van mogelijkheden en ook al behoorlijk combinaties kunnen maken tussen verschillende van hun ideeën, maar nog geen correcte als-dan redeneringen kunnen opzetten. Dat merk je bijvoorbeeld als jongeren denken dat de hele wereld rond hen draait en wanneer ze zich nog niet goed kunnen inleven in de gedachten en meningen van anderen. Ze zijn dan soms ook erg naïef en idealistisch, wat zich bij-



voorbeeld uit in denken dat zij zelf alle wereldproblemen kunnen oplossen. Daarmee gepaard hebben sommige jongeren gevoelens van onkwetsbaarheid, wat natuurlijk samengaat met roekeloos gedrag zoals onveilig rijden of dronken achter het stuur zitten. Anderen vragen zich dan weer voortdurend af 'Wat vinden anderen van mij' en ontwikkelen uitgebreide scenario's over wat anderen denken, samen met sterke gevoelens van schaamte. Zo kan een tiener tijdens een voetbalmatch gewoon voelen dat iedereen naar de puist op zijn kin aan het kijken is. Interessant om dit als oudergade te slaan, maar vooral om te beseffen dat eens je kind als een echte volwassene zal denken, en dat ook dit dan weer voorbij zal zijn.

Deze andere manieren van denken leiden ook tot veranderingen in het dagdagelijkse gedrag van jongeren. Terwijl kinderen regels en verklaringen klakkeloos aanvaar-

den, gaan adolescenten hun ouders (en andere gezagsfiguren, vb. leerkrachten) veel **kritischer** bekijken. Deze nieuwe vermogens leiden ook tot groter idealisme, waardoor jongeren snel ongeduldig kunnen worden als ze wantoestanden in scholen of bij de overheid ontdekken. Algemeen gaan adolescenten **snel de discussie aan, soms puur om te discussiëren zelf.** Ze vinden het leuk om door te redeneren de zwakke plekken te vinden in de verklaringen van anderen. Voor ouders en onderwijzers kan die kritische houding soms heel moeilijk zijn, maar jongeren worden er ook interessanter door! **Wees dus niet verbaasd als je puberende zoon of dochter na een heftige discussie met krachtige argumenten over en weer, plots zegt "Dat vond ik nu echt tof!". Kortom, ga het gesprek met je jongere niet uit de weg!**





5. Wisselende emoties

Emoties spelen een belangrijke rol in verschillende aspecten van de ontwikkeling van jongeren. Denk maar aan de manier waarop jongeren de veranderingen aan en in hun lichaam beleven, of de emoties die gepaard gaan met de eerste stappen in intieme relaties en seksualiteit. Emoties zijn natuurlijk niet nieuw in de adolescentie, eenvoudige emoties zoals boosheid, angst, verdriet of vreugde zijn al heel vroeg in de ontwikkeling van kleine kinderen aanwezig. Complexe emoties zoals schuld en schaamte verschijnen een beetje later, maar tegen de leeftijd van 12 jaar kunnen de meeste jongeren ook reeds deze emoties onderscheiden.

Die **betere kennis van emoties** hebben jongeren nodig, want door de snelle en ingrijpende lichamelijke en sociale ontwikkeling worden ze **vaak geconfronteerd met extreme emoties**. Denk bijvoorbeeld aan de emoties die gepaard gaan met liefde: extreme blijdschap maar op andere momenten ook immens verdriet. **Het verwerken van die extreme en wisselende emoties verloopt bij vroege adolescenten, die nog niet beschikken over volledig ontwikkelde hersenen, nog moeilijk.** Dat is meteen de verklaring voor het eerste belangrijke kenmerk van emoties bij jongeren: onevenwicht, wisselende emoties, soms van het ene moment op het andere, en ook beperkte controle over de eigen emoties. Begrip van ouders is dan zeker op zijn plaats. Geleidelijk aan lukt emoties verwerken beter, maar adolescenten hebben meer

nog dan kinderen **nood aan goede strategieën** om met hun emoties om te gaan. Als het ware om te oefenen, gaan jongeren bijvoorbeeld vaak extreme emoties opzoeken, ook negatieve emoties. Ze gaan bijvoorbeeld de plek van een verkeersongeval met een vriend zelf bezoeken, terwijl kinderen eerder de neiging hebben om negatieve emoties te vermijden, door er niet aan te denken. **Als ouders kan je jongeren dus best aanmoedigen om hun emoties krachtig te beleven en niet uit de weg te gaan, bijvoorbeeld gewoon door zelf het goede voorbeeld te geven. Sterke beleving van emoties draagt immers bij tot hun verdere ontwikkeling, ook van de hersenen.**

Dat jongeren nog geen volwassenen zijn blijkt ook uit de manier waarop ze over (hun eigen) emoties spreken. Jongeren hebben het vooral over de mentale kant van emoties, emoties zijn ‘zaken die je van binnen voelt’, en ze gebruiken daarbij erg abstracte en algemene omschrijvingen.

De eerder beschreven nieuwe manieren van denken geven vroege adolescenten ook **het optimistische gevoel dat ze gemakkelijk hun emoties kunnen beheersen en controleren**: ‘Als ik boos ben, en ik denk aan iets leuks, dan gaat het over’. Natuurlijk lukt dat niet altijd, en jongeren komen heel geleidelijk tot het besef dat emoties bestaan

uit een mentale én een lichamelijke component (vb. zweten, het warm krijgen, hartkloppingen), die je niet zo eenvoudig kan controleren.

6. Op weg naar zelfstandigheid

Onmiddellijk aansluitend bij de lichamelijke ontwikkeling, de denkontwikkeling en de emotionele ontwikkeling, ontstaat bij jongeren ook een **drang naar meer onafhankelijkheid en zelfstandigheid**. De sterke lichamelijke veranderingen maken dat adolescenten sterk gaan focussen op zichzelf, en bij vele jongeren leidt dit ook tot **een voorkeur om soms alleen te zijn, zonder de ouders**. Respect voor de privacy van jongeren is dus op z'n plaats, ook voor ouders. Jongeren gaan ook op een andere manier naar hun ouders kijken en over hen denken, als mensen met hun eigen ideeën en opvattingen. Jongeren zullen ook steeds beter emoties van zichzelf en anderen herkennen, en ontdekken dat emoties van ouders niet noodzakelijk overeenstemmen met de emoties die zijzelf beleven. **Jongeren beseffen hierdoor ook dat hun ouders niet noodzakelijk in alle omstandigheden het beste geplaatst zijn om hen te helpen**

met hun emotionele of andere problemen, en beginnen meer en meer sociale steun te zoeken bij vrienden en andere leeftijdgenoten. Niet verwonderlijk dus dat de **tijd die jongeren doorbrengen samen met hun ouders drastisch afneemt tussen 12 en 18 jaar.**

In ideale omstandigheden, bijvoorbeeld in een gezin waarin de ontluikende zelfstandigheid op een positieve manier ondersteund wordt, gaan jongeren op die manier **steeds meer op eigen benen staan.** Dat uit zich bijvoorbeeld in het feit dat adolescenten beter in staat zijn om zelfstandig beslissingen te nemen, zonder de ouders.

Daarbij gaat het vooral om beslissingen over persoonlijke en erg concrete zaken uit het leven van de jongere, zoals het eigen uiterlijk, hoe de eigen kamer eruit ziet, of wie de vrienden zijn. Over morele en meer algemene zaken (vb. goede manieren, eerlijkheid, liegen, stellen) of zaken die te maken hebben met veiligheid en gezondheid (vb. gebruik van drugs) blijven ouders, ook in de ogen van jongeren, grote inspraak behouden. **De mythe van de generatiekloof, die vaak geschetst wordt in tienerfilms en een groot verschil tussen ouders en jongeren benadrukt in waarden en**

Respect voor de privacy van jongeren is op z'n plaats.



normen, klopt dus niet. Onafhankelijkheid ontwikkelen betekent niet dat jongeren op alle vlakken de band met de ouders verbreken!

Meer nog, een goede band met de ouders is belangrijk voor een positieve ontwikkeling naar zelfstandigheid! **Dat betekent bijvoorbeeld dat je als ouders begrip toont voor de toenemende zelfstandigheid van je adolescent, keuzes aanbiedt aan de jongere, en vertrouwen toont in de onafhankelijke beslissingen die de adolescent neemt.** In gezinnen die zo functioneren wordt de adolescent niet enkel meer onafhankelijk of zelfstandig, maar gaat hij ook meer autonoom functione-

ren. Dat wil zeggen dat de jongere steeds meer het gevoel krijgt dat wat hij doet, welke beslissingen hij neemt, of welke keuzes hij maakt, uit vrije wil gebeurt en aan-

sluit bij zijn persoonlijke overtuigingen, waarden en interesses.

Als ouders daarentegen hun kind dwingen om meer op eigen benen te staan en meer onafhankelijk te worden, bijvoorbeeld door de jongere te verplichten op internaat of op kot te gaan ook als die dat zelf niet echt wil of er nog helemaal niet klaar voor is, raken jongeren gefrustreerd en zijn er vaak veel conflicten.

Aansluitend bij deze ontwikkeling van zelfstandigheid, gaan jongeren ook **op zoek naar hun identiteit.** Geleidelijk aan slaagt de adolescent er beter in om antwoord te geven op vragen zoals ‘Wie ben ik?’, ‘Wat vind ik belangrijk?’, ‘Waar wil ik naartoe met mijn leven?’ Doorheen de hele adolescentie komen dergelijke identiteitsvraagstukken aan bod. Zo wordt een vroege adolescent (10-13 jaar) geconfronteerd met de vraag ‘Welke studierichting wil ik aanvatten in het middelbaar?’ en ‘Met welke vrienden kan ik het best opschieten?’. Een middenadolescent (14-18 jaar) moet op andere vragen een antwoord weten te formuleren, zoals ‘Welke waarden vind ik in het leven belangrijk?’ en ‘Welke job wil ik later graag uitoefenen?’. Vanaf de laat-adolescentie (19-22 jaar) komen er nog andere vragen bij, zoals ‘Wil ik graag trouwen of blijf ik liever samenwonend?’ en ‘Wil ik kinderen hebben?’.

Antwoorden op al deze vragen komen echter niet meteen. **Doorn te denken over zichzelf, en vooral door verkenning van allerlei mogelijke keuzes wordt de identiteit uiteindelijk gevormd.** Dat kan een **langdurig proces** zijn. Neem als voorbeeld de studie- of beroepskeuze. Als een 17- of 18-jarige een keuze moet maken voor een bepaalde studie of beroep, zal hij zich aanvankelijk wat onzeker voelen. Daarom kan hij eerst informatie inwinnen over verschillende richtingen of beroepen door naar

Een goede band met de ouders is belangrijk voor een positieve ontwikkeling naar zelfstandigheid!

informatie-avonden te gaan die de school of een bepaalde arbeidssector aanbiedt, door brochures te bekijken, door met anderen te praten, of zelfs door een tijd lang interim-arbeid te verrichten in verschillende jobs. Op een bepaald ogenblik kiest de adolescent dan voor een bepaalde studie of een bepaald beroep. Betekent dit dat het identiteitsproces nu stopt? Waarschijnlijk niet. Vele jongeren gaan zich, éénmaal ze een bepaalde keuze hebben gemaakt, immers nog verder informeren, bijvoorbeeld door te praten met collega's over alle kanten van het beroep of door het eerste jaar in het hoger onderwijs vooral te verkennen. Het is pas door echt de studie aan te vatten of te functioneren in een welbepaalde job dat de jongere ook echt te weten komt wat die studie of dat beroep allemaal inhoudt.

Geleidelijk vragen jongeren zich af of hun keuze wel effectief aansluit bij wat ze zelf willen en waar ze achter staan. **Als de jongere zich zeker voelt over de gemaakte keuze en er een uitdaging en voldoening in vindt, dan draagt die keuze bij tot zijn identiteit.** Als hij zich hier niet zeker van voelt, en zelfs ontgoocheld is, dan kan hij eventueel verder nadenken over deze studie of dit beroep of andere studierichtingen of beroepen gaan exploreren, om zo een nieuwe keuze te maken.

Wat hierboven beschreven is, is het ideale patroon van identiteitsont-

wikkeling, dat we gelukkig wel zien bij de meeste jongeren. Echter, alsmear meer jongeren stellen belangrijke levenskeuzes uit, ze voelen niet echt de nood om te verkennen of mogelijkheden af te tasten, en ze werken dus niet aan hun identiteit tijdens de adolescentie. Sommige van deze jongeren ervaren tijdens de adolescentie veel angst en onzekerheid, doordat ze voortdurend van de hak op de tak springen. Andere jongeren maken wél belangrijke keuzes, soms reeds vroeg in de adolescentie, maar zonder daar goed zelf goed over na te denken of zonder actief te exploreren. Ze nemen gewoon klakkeloos over wat anderen

(vb. ouders) voor hen het beste vinden. Zeker in de jaren na de adolescentie zien we bij deze jongeren een weinig zelfstandige houding en een sterke nood aan goedkeuring door anderen van wat ze doen. **Als ouders kan je de vorming van een sterke identiteit bij je adolescente kind vooral stimuleren door ruimte te bieden voor verkenning en het uitproberen van mogelijkheden, en door jongeren aan te moedigen om hun eigen interesses te vormen en te volgen.**

Alsmear meer jongeren stellen belangrijke levenskeuzes uit.



7. Besluit: De adolescentie is een tijd van vele ontwikkelings- taken!

Je zult maar jong zijn, en beseffen dat je voor zoveel ontwikkelingstaken staat: Lichamelijk groeien en jezelf daaraan aanpassen, intieme relaties ontwikkelen en

Gelukkig beleven de meeste jongeren deze levensfase vooral positief.

een seksleven opbouwen, jezelf nieuwe manieren van denken eigen maken, leren omgaan met en verwerken van emoties, en dan

ook nog eens geleidelijk aan meer zelfstandig worden en een identiteit vormen! Een hele uitdaging voor jongeren, en hun ouders!

Voor sommige, een minderheid van jongeren, betekent deze opeenstapeling van ontwikkelingstaken een uitdaging die gepaard gaat met stress en andere problemen, zoals sterke eenzaamheid maar ook kernstig probleemgedrag. Heel vaak gaat het daarbij om jongeren die ook reeds in de kindertijd allerlei problemen ervaren en vertoonden, emotionele en gedragsproblemen. Nu ze voor de uitdaging van de adolescentie staan, worden die bestaande problemen alleen maar uitvergroot. Voor deze jongeren is professionele hulp nodig en gelukkig ook beschikbaar.

Gelukkig echter beleven de meeste jongeren (meer dan 80%) deze levensfase vooral positief, en doorlopen ze al deze verschillende aspecten van ontwikkeling geleidelijk en eerder spontaan. De normale onzekerheid of zelfs angst (vb. als gevolg van de lichamelijke ontwikkeling), het normale experimenterende of roekeloze gedrag (vb. als gevolg van de denkontwikkeling en de ontwikkeling van identiteit), de normale wisselende stemmingen (vb. als gevolg van een nog niet volgroeide hersenen), en de normale kritische en zelfs opstandige houding (vb. als gevolg van de denkontwikkeling en de ontwikkeling van onafhankelijkheid), wat we allemaal zo graag samenvatten als 'de apenjaren', zijn bij deze jongeren dan ook van voorbijgaande aard en beperkt tot de adolescentie! En, zoals gezegd, een positieve gezinsomgeving met ouders die de adolescent ondersteunen in deze veelzijdige ontwikkeling, draagt zeker bij tot deze positieve ervaring en tot welbevinden bij jongeren én ouders!

Wil je nog meer weten over je ontwikkelende puber of adolescent, lees dan een boek als *Psychologie van de Adolescentie* (De Wit, Slot en van Aken, 2004/2007, uitgegeven bij HB in Nederland, beschikbaar in tal van boekhandels), dat als belangrijke bron diende voor deze brochure.





Wil je meer informatie?

Ga dan zeker een kijkje nemen op www.groeimee.be
of ga langs bij de opvoedingswinkel.

jongere **n** welzijn
JONG LEVEN RICHTING GEVEN