

“Na het lezen van dit boek kijk je voorgoed anders naar die slungelige, giebelende, roekeloze en dynamische jongeren.”

Young Works



Puberbrein Binnenstebuiten Een kijkje in het brein van een puber

Door Jantine van Dijk

De puberteit is een periode die voor veel ouders, leraren en marketeers, werkgevers en beleidsmakers voor veel vraagtekens zorgt. Er is een schrale troost; ook de puberteit gaat vanzelf over. Ondanks dat is dit een hele interessante doelgroep om onder de loep te nemen.

Help, een puber!

Het menselijk brein is pas rond het 25^e levensjaar volgroeid. Tot die tijd maakt het brein allerlei ontwikkelingen door. Een meisje van 18 jaar kan heel zelfstandig overkomen en zich ook zo voelen, maar soms ronduit kinderlijk gedrag vertonen. Dit heeft alles te maken met de werking van het puberbrein. De term ‘puberbrein’ geeft volgens de schrijvers van het boek dan ook aan dat de hersenen zich nog tot het 25^e levensjaar ontwikkelen. Hoewel de term ‘puberteit’ meestal wordt gebruikt om de periode tussen 12 en 16 jaar aan te duiden, worden er in het boek jongeren tussen de 10 en 25 jaar mee bedoeld.

In de puberteit brengen de hersenen de productie van de geslachtshormonen op gang. Die hormonen werken in op het lichaam en de hersenen van de puber en zorgen voor enorme gedragsveranderingen. Dat is te begrijpen, want de functie van alle hersengebieden verandert door de geslachtshormonen. Pubers hebben niet alleen een onrijp brein, zij moeten ook nog eens plotseling leren omgaan met een totaal anders functionerend brein. En daar komt een hoop bij kijken.

Wat het extra lastig maakt, is dat de verschillende hersengebieden niet tegelijkertijd en in hetzelfde tempo rijpen. Dat verklaart bijvoorbeeld waarom pubers moeite hebben met complexere vaardigheden, zoals plannen, vooruitkijken, ordenen en anticiperen.

Hoe wereldwijd deze jongeren ook lijken, ze hebben veel aandacht en begeleiding nodig. Volwassenen overschatten hen vaak en denken dat ze alles al weten.

Maar niets is minder waar; een puberbrein heeft meer structuur en kaders nodig dan volwassenen nu vaak denken.

De invloedrijke partijen

In het boek wordt uitgegaan van vier soorten invloedrijke partijen die op verschillende manieren structuur en betekenis aan jongeren geven: thuis, school, *peers* (leeftijdgenoten) en overige opvoeders. Op grotere afstand van de jongeren bevindt zich nog een gezaghebbend kader, die van ‘verleiders en voorlichters’.

Thuis

In de thuissituatie hebben pubers vooral te maken met hun ouders, die zich vaak verbijsterd afvragen hoe zij nog in contact kunnen komen met hun kind. Ze durven steeds minder regels te stellen, terwijl het puberbrein dringend behoefte heeft aan externe sturing, planning en organisatie. Omdat ouders nauwelijks zicht hebben op de belevenissen van hun pubers, begrijpen ze weinig meer van hun leefwereld. Ze zijn zo onder de indruk van al hun technologische kennis en hippe gadgets, dat ze er vanuit gaan dat daarachter in het hoofd van hun puber een samenhangend wereldbeeld schuilgaat. Daarnaast is er nog een ander punt dat er voor zorgt dat de rollen zijn omgedraaid en de puber de baas is in huis. Ouders willen namelijk wat hun pubers hebben: jeugd! Zij doen er alles aan om jong te blijven, tot grote ergernissen van jongeren. Dit verklaart het vreemde fenomeen waarom ouders van nu alles proberen om bij hun pubers in de smaak te vallen.

Het blijkt voor pubers veel moeilijker te zijn om voor een veilige optie te kiezen. Zij nemen meer risico's dan volwassenen. Wanneer ze kunnen kiezen uit een klein geldbedrag (één euro) dat je met 80 procent zekerheid kunt krijgen of liever een groot bedrag (tien euro) dat je maar met 20 procent zekerheid kunt krijgen, kiest de puber, in tegenstelling tot volwassenen, eerder voor het grootste bedrag.

School

Op scholen vragen docenten zich af hoe ze leerlingen weer gemotiveerd aan het leren kunnen krijgen, al dan niet op weg naar een diploma of een passende baan. Jongeren willen aan de ene kant de vrijheid hebben om te doen en laten wat zij zelf willen, maar aan de andere kant hebben zij behoefte aan een strenge, duidelijke leraar. Zij willen gezien worden in de massa en zijn op zoek naar voorbeeldfiguren die enthousiasme uitstralen. Zij hebben iemand nodig die hen complimentjes geeft, daar kunnen zij meer mee dan met straf of afkeuring.

Er is een kloof ontstaan tussen pubers en school en om deze te dichten zijn scholen massaal de leerlingen centraal gaan stellen. Zij hopen met behulp van activerende vormen van leren de afstand tussen pubers en school te verkleinen. Maar zelfs de meest activerende werkvormen voorkomen niet dat pubers met hun hoofd op hun armen op tafel hangen, zeker 's ochtends. Zij

hebben namelijk last van een verschuivend bioritme; rond het 15^e levensjaar wordt de interne klok van een jongere ongeveer anderhalf uur achteruitgezet. De melatonine in hun hersenen (de stof die slaap oproept) gaat pas later werken. Daarnaast kost het aanleren van de activerende vormen van leren zo veel tijd, dat er te weinig tijd voor kennis over blijft.

Peers

Na thuis en school is er een derde invloedrijke partij die structuur en betekenis aan jongeren geeft: de *peers* – van boezemvrienden tot klasgenoten en verre kennissen. De impact van deze groep, neemt steeds verder toe naarmate jongeren ouder worden. Mobiel en internet vormen een broekas van verbondenheid. Hierdoor beschikken jongeren over de mogelijkheid om voorturend contact te onderhouden met hun *peers*. Maar liefst 97 procent van de jongeren tussen 11 en 15 jaar heeft thuis internettoegang. Terwijl de oudere generatie moeite heeft met leren online gaan, ligt er voor deze jongeren een hele andere uitdaging: leren offline gaan.

Overige opvoeders

Jongeren krijgen niet alleen thuis en op school belangrijke elementen voor hun opvoeding aangereikt. Ook op andere plekken, en dit varieert van hockey-training tot scoutingavond, van buurthuis tot de straatdoen zij ervaringen op die hen mede vormen en beïnvloeden.

Mensen in het algemeen en jongeren in het bijzonder zijn heel gevoelig voor non-verbale communicatie. Vaak is hoe je iets zegt belangrijker dan wat je zegt. Jongeren lezen gezichtsuitdrukkingen minder goed dan volwassenen. Zij denken dus eerder dat een blik negatief of agressief bedoeld is dan dat volwassenen dat doen.



De *peers* – van boezemvrienden tot klasgenoten en verre kennissen, een grote invloedrijke partij in het leven van de puber.

Voorlichters en verleiders

Voorlichters en verleiders zijn partijen die verder van jongeren afstaan. Ook zij willen een boodschap op hen overbrengen en proberen op allerlei manieren tot jongeren door te dringen. Wie jongeren écht wil bereiken, moet de boodschap zo relevant maken dat ze er onderling over gaan praten. Hiervoor wordt steeds vaker van guerrillamarketing of virale marketing. De grap van virale marketing is echter dat je als volwassene probeert binnen te dringen in de jongerenwereld, terwijl jongeren zich daar vooral ophouden omdat er geen volwassenen zijn. Het is dus erg moeilijk om een virale campagne te laten slagen.

Een heel belangrijk onderdeel bij het bereiken van jongeren is relevantie, maar dan zoals de ontvanger die definieert. Als de afzender een boodschap inzet als 'zeer relevant voor jongeren', ervaren jongeren het al gauw als een *belerend vingertje*. Daarnaast mag een campagne voor jongeren niet voelen als een vader die 'vet cool' zegt.

Tot slot wordt er ingezoomd op overige opvoeders die zich rondom jongeren bewegen, zoals buurtbewoners en professionals en vrijwilligers bij sportverenigingen, kerken, moskeeën of buurtcentra. Wat opvoeding eindigt niet thuis of op school. Dit blijkt wel uit alle partijen waar jongeren door beïnvloed worden.

Duidelijk is dat er niet alleen over, maar ook met jongeren gepraat moet worden. Hieruit blijkt namelijk dat een aparte benadering voor allochtone jongeren in veel gevallen net zo weinig zinvol als een campagne voor blonde mensen of brildragers. Het is beter om hen op interesse en niet op afkomst te benaderen.

Geconcludeerd kan worden dat dit boek een absolute aanrader is. Ouders, docenten, communicatie-professionals, marketeers, werkgevers en beleidsmakers: voor jullie allen is dit interessant! Het boek geeft veel nieuwe inzichten en adviezen die de problematiek van jongeren in de puberfase van hun leven zitten begrijpelijk weten te maken. Het is onnodig om alle jongeren onbegrijpelijk over één kamp te scheren om hen vervolgens in het hokje van 'de jeugd van tegenwoordig' te stoppen. De slechte verhalen over jongeren en comazuipen, breezersex, game- en msnverslaving, gaan lang niet over alle jongeren. Integendeel, dit betreft slechts 5 tot 10 procent van de jeugd. De jeugd is immers onze toekomst, dus waarom zullen we er niet alles aan doen om hen te begrijpen?