

De adolescentie, wat is dat? De valkuilen en de mogelijkheden

De adolescentie (de periode tussen de leeftijd van 10 en 25 jaar), is een periode van veel mogelijkheden en kansen. De ontwikkeling en groei loopt niet bij iedereen gelijk, sommigen lijken al lichamelijk volwassen op 14j, bij anderen is dat pas rond 18j of later. Dit is ook zo in de ontwikkeling rond emoties en intellectuele prestaties. Het is een periode om te leren en te ervaren, op al deze vlakken. De hersenen zijn al voor een groot deel ontwikkeld, maar het stukje dat instaat voor de controle functies (de prefrontale cortex, het voorste deel van onze hersenen), is nog in volle ontwikkeling. En dus is het controleren van emoties bijvoorbeeld nog niet zo gemakkelijk op deze leeftijd. Hoe je je ontwikkelt, hangt ook voor een groot deel af van je omgeving, daarmee bedoelen we je gezin, school, vrienden, hobby's, enz.

Nieuwsgierigheid en opvoeding

Jongeren zijn vaak erg nieuwsgierig naar nieuwe dingen. Dit is een goede eigenschap: zo zijn ooit nieuwe uitvindingen ontstaan die ons leven telkens makkelijker gemaakt hebben. Nieuwsgierig zijn, is dus op lange termijn een goede strategie om te overleven.

Hoe meer (nieuwe) ervaringen we opdoen en opslaan in ons geheugen, hoe beter we in situaties kunnen afwegen wat het juiste is om te doen. We kunnen daardoor ook beter plannen, en ervaringen geven ons ook een toekomstperspectief. Je ziet al dat dit dus makkelijker zal worden, naarmate je ouder bent en meer ervaringen hebt opgedaan!

Opvoeden en onderwijs is eigenlijk gebruik maken van de inzichten die de vorige generaties, onze ouders en grootouders en overgrootouders, verworven hebben, zodat we niet telkens van nul moeten beginnen en alles opnieuw moeten uitvinden. We kunnen de doorgegeven kennis verder gebruiken om ons leven makkelijker te maken. We combineren zo de kennis van de wereld van gisteren, met de kennis van vandaag, om een plan te maken voor de wereld van morgen. Onze samenleving moet hiervoor de juiste structuren voorzien: school, sportclubs, maar ook steun voor gezinnen in hun opvoedingstaak.

Een zoekende jongere wordt zo een zelfstandige, actieve en ondernemende persoon.

We zeiden het al: nieuwe dingen krijgen alle aandacht van jongeren, en pijlsnel moeten de jonge hersenen een afweging maken: gaan we hier iets mee doen of niet? Vrienden en leeftijdsgenoten zijn op dat vlak interessanter dan ouders of leerkrachten. Er is ook best een grote invloed van de plek waar je woont, hoe je ouders reageren, wat je al meegemaakt hebt vroeger, hoe je financiële situatie ervoor staat. Ook of je de kans hebt om je bezig te houden met muziek en sport, bepaalt of dit je drang naar nieuwe dingen constructief kan invullen. De stad of het platteland hebben andere voorzieningen en houden soms gevaar en soms mogelijkheden in petto voor jongeren.

Opvoeden is de taak van een hele maatschappij, en bestaat erin dat we jongeren optimaal laten ontplooiën en hun nieuwsgierigheid gebruiken om hen constructieve dingen aan te leren, en hen de gelegenheid te geven hierin te groeien.

Ontwikkelingstaken

Jongeren hebben nog een aantal ontwikkelingstaken te vervullen naar volwassenheid toe. Het is de periode dat we een eigen identiteit gaan vormen: daarvoor zijn de anderen heel belangrijk. Bij welke groepjes hoor je bij, van welke groepjes verschil je? Het is belangrijk de mogelijkheid te hebben hierin te experimenteren, te oefenen, een speelse omgang te kunnen hebben. Het is ook belangrijk

te kunnen praten over elkaar, te vergelijken, voorbeelden van de ander toe te passen op jezelf. Hierbij kan het nuttig zijn wat te weten over sociale interacties (hoe het gaat in vriendschappen en relaties bv), via je ouders of leerkrachten of andere volwassenen in je omgeving, of via informatie in deze expo 😊

Hulp van volwassenen

Ouders en omgeving maken de omstandigheden om te kunnen leren en groeien, op allerlei vlakken, cognitief (school en denken), emotioneel en sociaal. Zij moeten het opdoen van ervaringen stimuleren en ondersteunen, maar ook de jongere informeren, samen oefenen, en gidsen. Er moet veiligheid zijn om te oefenen in cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden.

Als jongere weet je soms niet wat de afspraken in de maatschappij zijn rond bepaalde dingen, wetten, regels, normen en waarden zijn niet altijd duidelijk. De volwassenen in je omgeving moeten hier mee over waken.

Het is ook nog niet evident om als jongere te weten hoe je zelf in elkaar zit, en hoe je je moet gedragen, wat je wil. Samen met een vertrouwde volwassene hierover nadenken kan helpen. Voor volwassenen is het al makkelijker om een realistisch toekomstbeeld te schetsen, zij hebben al veel meer ervaring hierin. Het is dus helemaal normaal als je als jongere nog twijfelt over wie je bent en welke richting je wil uitgaan!

Adolescenten zijn veel bezig met lichaamsbeeld, een veranderend lichaam, de buitenkant. Hoe zien anderen mij, hoe ziet de maatschappij mij, er wordt veel vergeleken. Binnenkant en buitenkant zijn vaak niet hetzelfde, het is soms moeilijk om te laten zien dat het niet goed gaat.

De normale ontwikkeling en de lastige dingen waar je dan op botst

We kunnen de adolescentie indelen in 3 fasen: de vroege, de midden- en de late adolescentie. We overlopen deze kort.

De vroege adolescentie is de periode van 10-14j.

Het is de periode waarin er veel veranderingen plaatsvinden lichamelijk oiv hormonen. De hersenrijping is nog volop aan de gang, het is nog moeilijk om beloningen uit te stellen, deze jongere gaat voor directe behoeftebevrediging. Nieuwe dingen worden zoals eerder aangehaald, ervaren als erg interessant, de vroege adolescent zoekt graag sensatie. Tegelijk verbeteren abstract denken, redeneren en logisch denken. Dit helpt in de schoolse carrière, het programma van het middelbaar onderwijs speelt hierop in door op deze leeftijd veel verschillende vakken aan te bieden, met steeds meer diepgang. Het planmatig handelen is nog moeilijk, de vroege adolescent is nog impulsief en makkelijk af te leiden. Hij is erg gevoelig aan positieve feedback, maar ook een emotionele tijdbom. Het is nog erg moeilijk om emoties onder controle te houden, en deze kunnen heel snel op en neer gaan. Het is nog moeilijk om emoties en bedoelingen van anderen in te schatten. Hiermee wordt veel geoefend, want peers worden belangrijker. Niets zo leuk als met een adolescent aan tafel zitten en discussieren over het leven, want er komt steeds meer ontwikkeling van eigen ideeën en kritisch denken. Zich verplaatsen in de ander is nog moeilijk.

De midden-adolescentie is de periode van 14-17j.

Voor de iets oudere adolescent lukt kiezen op korte termijn al beter, maar nog niet op lange termijn. Het inschatten van bedoelingen van de ander blijft nog moeilijk. Deze jongere kiest leuk boven nuttig. Om gevolgen van een keuze op langere termijn te kunnen zien, is er hulp nodig. Er wordt sneller gehandeld dan nagedacht, de impulsiviteit is erg groot, wat in combinatie met de nieuwsgierigheid, van deze periode een erg risicovolle periode maakt. De jongere is veel bezig met relaties, met de andere, en met het reguleren van emoties. De goedkeuring van de groep is erg belangrijk. Op 15j is de motoriek en waarneming volwassen, maar beslissingen gebeuren nog op laag complexiteitsniveau.

De late adolescentie is de periode van 17-25j.

We zien bij de late adolescent al meer stappen richting volwassenheid. We zien een beter organiserend vermogen, betere inleving in anderen, inschatten van bedoelingen. Deze jongere heeft al meer eigen regie, meer grip op zijn leven. Het afwegen gaat soms al goed, er is minder impulsiviteit, een betere langetermijnsinschatting. Er zijn op deze leeftijd veel nieuwe situaties: verder studeren, werken, alleen wonen, serieuze relaties. Vrienden nemen nog steeds een belangrijke plek in, maar er is meer eigen positie. Door het opdoen van meer ervaringen, kan de jongere al beter oordelen, beter kiezen, ook voor later. De maatschappij is ook flexibeler, er is meer keuze, minder structuur, waardoor jongeren later volwassen worden. In deze levensfase is er meer onafhankelijkheid, meer verantwoordelijkheid, meer beslissingen. Door de complexere samenleving laatste decenia, zijn er meer ervaring en vaardigheden nodig dan nu op 18j verworven. De planningsvaardigheden zijn soms nog onevenredig met intensiteit van emoties.

De moeilijkheden en de belemmeringen die ervaren worden, zijn grotendeels het resultaat van de nog onvoltooide hersenontwikkeling. De prefrontale cortex is pas klaar rond de leeftijd van 25jaar. Dan pas zijn de planningsvaardigheden, emotieregulatie, perspectiefname en impulscontrole optimaal. Het is dus niet abnormaal als je hier voor de leeftijd van 25 mee worstelt. Hou er ook rekening mee, dat dit voor iedereen anders is, voor de ene lukt dat al sneller dan voor de andere.

Op het einde van de adolescentie ben je **volwassen**, dit betekent *in de ideale wereld* het volgende:

- je bent lichamelijk, cognitief en sociaal fit
- je bent nieuwsgierig, open voor verandering, en je kan je aanpassen
- ondernemend zowel op het vlak van nadenken, psychologisch en sociaal
- zorgend, krachtig en sociaal vaardig
- je kan je creatief redden in nieuwe situaties, doordat je meer ervaringen hebt
- je weet wanneer je beroep kan doen op familie en je netwerk
- je kan een beetje inschatten wat anderen willen en wat hun bedoelingen zijn
- je bent fysiek zelfstandig en hebt een eigen plek
- je levert een bijdrage aan de samenleving

De ontwikkelingen hierboven beschreven zijn normale ontwikkelingen. Als je die dingen herkent, is dat dus helemaal ok. Het is altijd goed om erover te spreken met je vrienden, of met je ouders of andere belangrijke personen. Laat je stem maar horen, volwassenen kunnen ook van jou iets bijleren!

Als je soms in de problemen komt, omdat je foute beslissingen genomen hebt, of omdat je wat meegesleept bent door de groep, of er zit iemand anders in de problemen, laat het horen, spreek erover met een volwassene in je buurt, vraag hulp. Eens botsen is deel van een normale ontwikkeling 😊

SOS, hulp nodig!

Wanneer je merkt dat je niet meer op school geraakt, je begint te isoleren van je vrienden, veel piekert, de dingen die je moet doen niet meer lukken, je de hele tijd slecht voelt, dan is het tijd om hulp te vragen. Het is belangrijk om dit snel te signaleren, want er is altijd hulp mogelijk, en het is belangrijk om samen te kijken wat je nodig hebt om verder te kunnen. Je kan hiervoor ook bij TEJO terecht, of bij een van de andere hulpverleningsinstanties. Maar je kan best al een volwassene in jouw omgeving op de hoogte brengen dat het niet goed met je gaat, dan hoeft je het verder niet alleen te doen.

(Bron: Het tienerbrein, Jelle Jolles, AUP 2017)