

Wat bezielt mijn puber?

Michiel Westenberg
OntwikkelingsPsychologie
Universiteit Leiden

Scholengemeenschap De Breul, Zeist
8 november 2007

Waarschuwing:

Lange aanloop!

Eeuwen-oude aanklacht

Aristoteles: *“de jeugd is opvliegend en tegendraads, ze tiranniseren hun opvoeders en leermeesters”, “de jeugd van tegenwoordig houdt van luxe, heeft slechte manieren en veracht alle gezag”*

Herder in Shakespeare's *The Winter's Tale*: *“de jeugdperiode kan beter overgeslagen worden”, “slieden ze er maar doorheen”*

Moderne varianten

Populaire boeken:

Waarom doet mijn puber zo vreemd?

Help, een puber in huis!

Alles went, ook een adolescent

Maanblad: *J/M Pubers*

Kranten: *En paar jaar rare hersens*

Cursussen: *Hoe leer ik omgaan met m'n puber?*

Meest genoemde problemen

- Ongehoorzaamheid
- Afspraken niet nakomen
- Luiheid, laksheid
- Geen respect voor volwassenen, brutaal
- Labiel, lichtgeraakt
- Ruzie zoeken, agressief gedrag
- Waaghalzerij
- Stiekem, geheimen
- Geobsedeerd met uiterlijk

Ernstig probleemgedrag

Crimineel gedrag

- Diefstal
- Vandalisme en vernielzucht
- Geweldspleging

Emotionele problemen

- Eetstoornissen
- Somberheid, depressief
- Sociaal angstig

Middelenmisbruik

Puberteit heeft slechte reputatie

- Puberteit als verzamelnaam voor alle ellende
 - Puberen als werkwoord
- Puberteit als epicentrum van ellende
 - Koppigheidsfase = 2e puberteit
 - Puber als scheldwoord
 - Puber als geuzennaam (Loesje)
- Ouders vrezen de puberteit

Beloop puberteit

- Op welke leeftijd begint het – voor jongens en meisjes?
- Wie zijn het eerste geslachtsrijp, jongens of de meisjes? Hoeveel jaar zit er tussen?
- Wanneer is de puberteit voorbij?

Beloop puberteit

Meisjes:

Start: 10 jaar: begin groeispuurt

11 jaar begin groei
geslachtsorganen

12 jaar piek lengte/krachtspuurt

13 jaar eerste menstruatie

13,5 jaar vetspuurt (borstgroei)

14 jaar vruchtbaar

Einde: 14,5 jaar (schaamhaar)

Beloop puberteit

Meisjes:

Start: 10 jaar: begin groeispurt

11 jaar begin groei
geslachtsorganen

12 jaar piek lengte/krachtsput

13 jaar eerste menstruatie

13,5 jaar vetsput (borstgroei)

14 jaar vruchtbaar

Einde: 14,5 jaar (schaamhaar)

Jongens:

Start: 11,5 jaar begin groei
geslachtsorganen

12,5 jaar begin groeispurt

13+ jaar eerste zaadlozing

14 jaar piek lengtesput,
baardgroei, diepe stem

14+ jaar vruchtbaar

15 jaar piek krachtsput

Einde: 15,5 jaar (schaamhaar)

Beloop puberteit

- Op welke leeftijd begint het – voor jongens en meisjes?
- Wie zijn het eerste geslachtsrijp, jongens of de meisjes? Hoeveel jaar zit er tussen?
- Wanneer is de puberteit voorbij?

Terminologie

Puber = tiener = jeugdige = adolescent?

Adolescentie = opgroeien tot volwassene (10-20 jr)

- Puberteit = lichamelijke/sexuele volwassenwording
- Jongere/juvenile = maatschappelijke volw.wording

Adolescent (Tiener) = puber + jongere

Inzetten puberteit door Hypothalamus

Hypothalamus (regelaar) → hypofyse →

- Bijnier maakt androgeen → inzetten groeispurt, haargroei, sex drive
- Zaadballen maken testosteron → groei mannelijke sexorganen, sex drive
- Eierstokken maken oestrogeen → groei vrouwelijke sexorganen

2003: gen op chromosoom 19 → hypothalamus

Timing puberteit

1. Kwaliteit voeding en gezondheid
(seculiere trend)
2. Overgewicht
3. Lichaamsbeweging (sport, TV)
4. Aanleg (tweelingen)

Doet de timing ertoe?

Lichaamsgroei gestremd (2 cm)

Psychosociaal:

- jongens: populairder, hogere zelfwaardering
- meisjes: minder populair, lagere zelfwaardering → lijnen, eetstoornis?

Ernstige problemen: Geen relatie met puberteit

- Alle leeftijden: stabiel, circa 15%
- Geen toename (wel verandering) in puberteit
- Voorgeschiedenis problemen
- Problemen niet voorbijgaand

Moraal: geef puberteit niet de schuld!

Directe Effecten Puberteit:

Effect 1. Sexuele interesse en gedrag

Moeders' trots?

14-jarig meisje en de buurvrouw

Effect 1. Sexuele interesse en gedrag

Onderzoek van NISSO, Utrecht (1995):

- 11-13 jaar: sexuele fantasieën (85%)
- 14 jaar: eerste tongzoen (50%)
- 15 jaar: strelen onder kleren (50%)
- 16,5 jaar: naakt vrijen (50%)
- 17,7 jaar: coïtus (50%)
17 jaar bij meisjes, 18 jaar bij jongens

Effect 2. Vermoeid, lusteloos, lui?

1. Groeien kost veel energie

- Slecht dieet (ijzer, calcium)

Effect 2. Vermoeid, lusteloos, lui?

1. Groeien kost veel energie
 - Slecht dieet (ijzer, calcium)
2. Slaap-waakritme verandert (melatonine)
 - + school begint eerder → Slaaptekort

Invloed omgeving!

Versterkt stemmingswisselingen

Effect3: Stemmingwisselingen

Snellere en sterkere stemmingwisselingen

- negatief en positief

Waarom?

- ‘mannelijke’ hormonen
- veranderlijker omgeving

Ook veel plezier!

Een paar jaar rare hersens

Pubers zijn dwars en lui, maar ook eerlijk – ze houden ons een spiegel voor. Hun intellectuele ontwikkeling loopt niet parallel met hun emotionele, is een van de inzichten van de vele studies die de laatste tijd puberaal gedrag verklaren. Door **Maarten Evenblij**

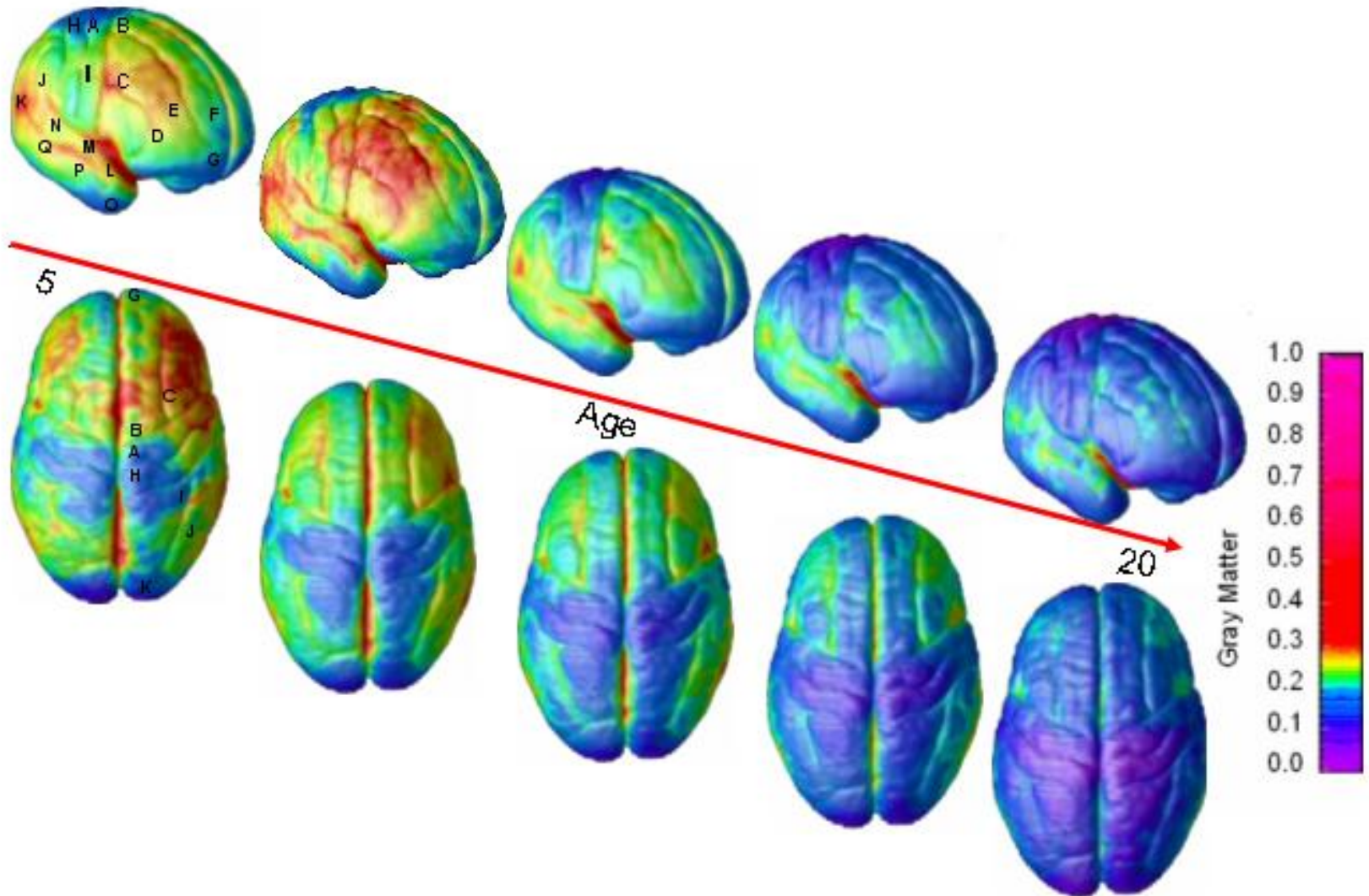
Het hangt op de bank en het zapt. Een puber! Veel mensen hebben deze karikatuur voor ogen als ze aan tieners denken. En vaak voegen ze er nog wat negatieve kwalificaties aan toe. Pubers zijn niet alleen lui en liggen het liefst de hele dag in bed, ze zijn ook dwars, brutaal, slordig, willen niet naar school en doen veel dingen die God verboden heeft, vooral stiekem. Er zijn wezenlijke verschillen tussen meisjes- en jongenspubers, maar hun gedrag wordt door hun ouders en andere volwassen algemeen als onhandelbaar bestempeld.

Waar is dat lieve, vrolijke, nieuwsgierige en gehoorzame kind opeens gebleven?, verzucht menig ouder. Het is een vertekend beeld van de werkelijkheid, zegt prof. dr. Michiel Westenberg. Adolescenten vertonen wel een gedragsverandering, maar in feite alleen maar richting volwassenheid. 'Als uw 14-jarige zich zo meegaand zou gedragen als een 9-jarige, dan moet u zich pas zorgen maken', zegt de hoogleraar ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Leiden.

Niet de puberteit is uitzonderlijk, maar de periode daarvoor,

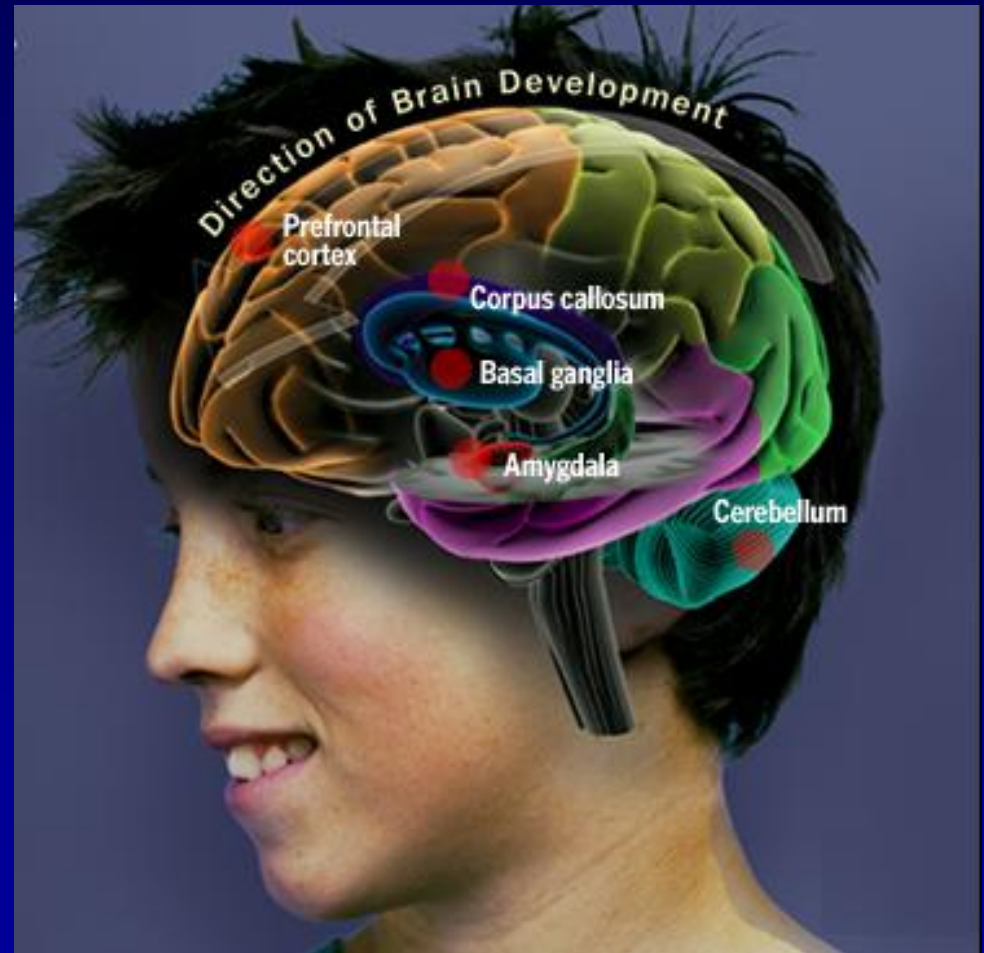


Ontwikkeling hersenen: Afname grijze stof!



Volgorde Ontwikkeling Hersengebieden en Functies

- Ademhaling etc, motoriek, emoties
- Zicht, geluid
- Taal begrip
- Ruimtelijk inzicht
- **Logisch redeneren**
- Vooruit denken, plannen
- Emotie regulatie



Effect 4. Logisch redeneren: Abstract denken

Effect 4. Logisch redeneren: Abstract denken

- *Als alle honden groen zijn, en ik heb een hond, dan is mijn hond?*
- *Het fiche in mijn hand is groen of het is niet groen*
- *Het fiche in mijn hand is groen en het is niet groen*

Abstract denken => Kritisch en tegendraads

Discussies, zwart-wit (oefening!)

Abstract denken => Kritisch en tegendraads

Discussies, zwart-wit (oefening!)

Positief: creativiteit, school

Treft iedereen

Recursief denken → Zelf-kritisch

Spreekangst

Onderzoek bij ruim 300 10-16-jarigen



Effect 5. Afzetten tegen ouders?



5. 'Afzetten tegen' of zelfstandigheid

- Kritische houding
- Afkerig van ouders/volwassenen?
- Sterker gericht op leeftijdsgenoten
- Zelfstandigheid
 - zelf-beschermend (bv. kritiek)
 - zelfredzaam of egoïstisch?

Eind puberteit: volwassen?

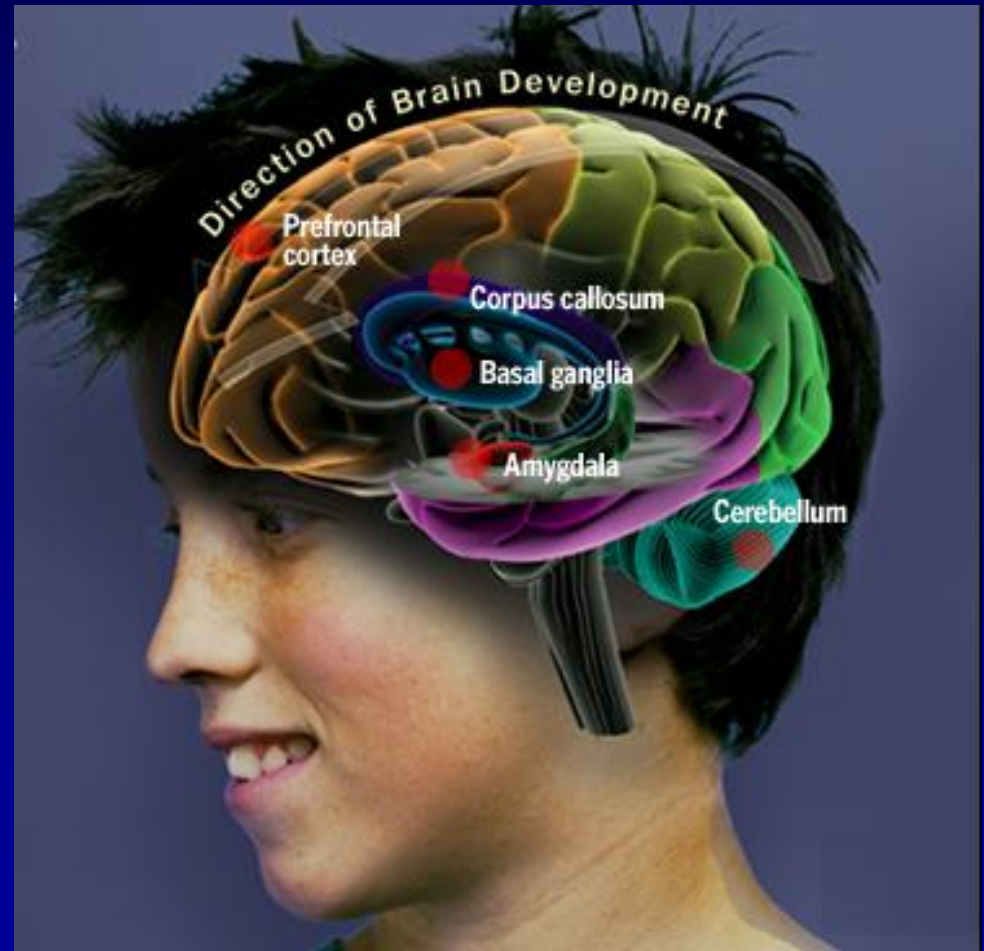
Adolescentie = puberteit + jongere

Jongere \neq volwassen

Wat is er dan nog niet af?

Volgorde Ontwikkeling Hersengebieden en Functies

- Ademhaling etc, motoriek, emoties
- Zicht, geluid
- Taal begrip
- Ruimtelijk inzicht
- Logisch redeneren
- **Vooruit denken, plannen**
- **Emotie regulatie**



Wat is er nog niet af?

- Emotieregulatie
- Planning, toekomstperspectief

Adolescent: volwassen & onvolwassen

Eeuwen-oude zorgen verklaard door asynchrone ontwikkeling van de hersenen?

Wat de puber bezielt

1. Sexuele fantasieën (afkerig van ouder)
2. Stemmingwisselingen (ontvlambaar)
3. Vermoeidheid (lusteloos, lui)
4. Abstract denken (kritisch, tegendraads)
5. Zelfredzaam (onafhankelijk, egoïstisch)
6. Zwakke emotieregulatie en planning

Pubers toch lastig?

Andere interpretatie van gedrag:

- het is begrijpelijk, geen onwil
- het is ook positief!

Onderscheid met echte problemen

- Echte problemen niet bagatelliseren

Wat bezielt mijn puber?

Michiel Westenberg
OntwikkelingsPsychologie
Universiteit Leiden

Scholengemeenschap De Breul, Zeist
8 november 2007