

JELLE JOLLES

Het tienerbrein: een ander perspectief

Gids voor ouders, leraren
en andere opvoeders



NEUROPSYCH PUBLISHERS
AMSTERDAM

Inhoudsopgave

Woord vooraf 9

DEEL 1 Over dit boek

- 1 Zijn tieners het probleem? 13
 - 2 Het tienerbrein: een ander perspectief 21
 - 3 Een vooruitblik op dit boek 29
- Kader: De tien essentiële voorwaarden voor ontplooiing 39*

DEEL 2 De tiener en zijn functioneren

- 4 Het hongerige brein: wat iedereen moet weten 43
- Kader: Tien breinfeiten die iedere opvoeder moet kennen 57*
- 5 Verwondering en verbeelding 60
 - 6 Nieuwsgierigheid 65
 - 7 Impulsiviteit en spanningsbehoefte 75
 - 8 Taal en inzicht 84
 - 9 Werken aan mondelinge taalvaardigheid 93
 - 10 Waarom kennis belangrijk is 100
 - 11 Denken en redeneren 105
 - 12 Sociaal gedrag en groepsdruk 112
 - 13 Emoties 119
 - 14 Empathie 127
 - 15 Zelfinzicht en zelfregulatie 135
 - 16 Plannen en organiseren 145
 - 17 Executief functioneren 155
 - 18 Identiteit en persoonlijke groei 165

DEEL 3 Wat wij als opvoeders kunnen doen

- 19 De leer- en leefomgeving 177
- 20 De opvoeder: taken en rollen 186
- 21 De manager 196
- 22 De supporter 207
- 23 De coach 215
- 24 De inspirator 224
- 25 De mentor 233
- 26 De adviseur 243

Nawoord: een ander perspectief op de tiener 249

Over de auteur 259

Dankwoord 262

Bronnen 265

Register 269

Verdiepende informatie

Voor gebruikers van het boek is bonusmateriaal beschikbaar via de pagina www.breinplein.nl/bonus. De infographic 'Wat elke leraar en ouder moet weten over het tienerbrein' is er te downloaden en ook artikelen, media-interviews, en longreads over onderwerpen die in het boek aan de orde komen.

Inhoudsopgave kaders

- 1 De tien essentiële voorwaarden voor ontplooiing 39
- 2 De zeven hoofdtaken van de hersenen 46
- 3 Tien breinfeiten die iedere opvoeder moet kennen 57
- 4 Stimuleer de natuurlijke nieuwsgierigheid 72
- 5 Omgaan met impulsiviteit 83
- 6 Stimuleer een rijke taalomgeving 91
- 7 Vragen die het denken stimuleren: 'Wat zou er gebeuren als...' 98
- 8 Ontwikkel de denkvaardigheid en het redeneren 111
- 9 De ontwikkeling van sociaal gedrag 117
- 10 Over het opbouwen van gezonde sociale relaties 125
- 11 Ontwikkel empathie en perspectiefname 133
- 12 Vragen voor de training van zelfinzicht en zelfregulatie 141
- 13 Aanbevelingen zelfinzicht en zelfregulatie 143
- 14 Neuropsychologische functies bij plannen en organiseren 148
- 15 Onderscheid vijf soorten planning 153
- 16 De koude en de warme Executieve Functies 159
- 17 Werken aan de Executieve Functies 163
- 18 De vijf kerngebieden van de identiteitsontwikkeling 166
- 19 Aanbevelingen over identiteit en ontplooiing. 173
- 20 Opvoeders en de tien essentiële voorwaarden voor ontplooiing 183
- 21 De zes rollen van de opvoeder: over steun, sturing en inspiratie 194
- 22 Aanbevelingen: sturen, regels handhaven én ruimte geven 204
- 23 Opvoedingsstijlen 209
- 24 De basisregels voor emotionele geborgenheid en vertrouwen 213
- 25 Hoe praat je NIET met je tiener? 218
- 26 Hoe praat je WEL met je tiener? 221
- 27 De inspirator draagt kennis over en kweekt interesse 230
- 28 Aanbevelingen voor de opvoeder als mentor 240
- 29 Aanbevelingen 'Hoe ga ik om met mijn tiener' 247
- 30 Aanbevelingen voor de lerende opvoeder 258

Woord vooraf

Jongeren worden in het publieke debat te gemakkelijk neergezet als een probleem: verslaafd aan de telefoon, ongevoelig voor regels, weinig gemotiveerd voor leren, en vatbaar voor ongezond en zelfs crimineel gedrag. Dat beeld doet tieners enorm tekort. Want de jongere die soms zo lastig is, anderen in de weg zit, en niet begrijpt waarom er huiswerk moet worden gemaakt is simpelweg nog niet 'af'. Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat de hersenen pas rond het vijftiende jaar volledig zijn uitgerijpt. Tieners zijn dus 'werk in uitvoering': hun brein verschilt fundamenteel van dat van volwassenen. Ze hebben weinig meegemaakt in het leven en zijn volop bezig om kennis en ervaringen op te doen en vaardigheden aan te leren. Ze denken anders dan volwassenen. Daardoor zijn ze nog niet in staat om de verantwoordelijkheden op te pakken die wij als volwassenen hen hebben gegeven.

Dit is een nieuw en belangrijk inzicht. Het biedt een verklaring voor de problemen die we thuis, op school en in de samenleving ervaren. De centrale boodschap in dit boek is dan ook: **het probleem dat wij met jongeren hebben, ligt niet aan de tiener, maar het ligt aan onze verwachtingen.** Wij hebben verwachtingen die zij nog niet kunnen waarmaken. Ze missen de kennis, het inzicht en de taalvaardigheden die nodig zijn om te begrijpen wat er van hen wordt gevraagd. Juist daarom is de turbulente fase van de adolescentie een periode van kansen en mogelijkheden voor ontwikkeling, mits wij, de volwassenen, bereid zijn om hen actief en met vertrouwen en inzicht te begeleiden.

Dit besef is cruciaal, en vraagt iets van hun omgeving – van ons als ouders, leraren, en andere opvoeders – en van de samenleving als geheel. We zullen vanuit een ander perspectief moeten kijken naar hun ontwikkeling. Daarbij hebben wij een actieve rol te vervullen: niet alleen om bij te sturen wanneer het misgaat, maar vooral om te inspi-

renen, richting te geven, en een stevig fundament te bieden voor hun groei. Wat we daarvoor moeten doen, daarover gaat dit boek. Het gaat diep in op onze verbinding met de tiener en biedt vele handvatten voor de praktijk van opvoeding en onderwijs.

Naar mijn overtuiging ligt de oplossing voor 'het probleem tiener' binnen handbereik. Niet de tiener moet veranderen maar wij, de volwassenen, de opvoeders. Door gebruik te maken van inzichten over de ontwikkeling van tieners en hun brein, en vervolgens onze verwachtingen bij te stellen. Als wij erkennen dat tieners sommige dingen nog niet weten of kunnen, kunnen we actief de voorwaarden creëren voor ontplooiing. Want een tiener met veel kennis, rijke ervaringen en goed ontwikkelde sociale vaardigheden kan zijn talenten ontplooien. En dat is uiteindelijk ook in het belang van de samenleving.

Mijn hoop is dat dit boek ouders, leraren, coaches, bestuurders en beleidsmakers en politici aanzet tot een andere houding – een positievere attitude en een realistischer inschatting van wat tieners wel en (nog) niet kunnen. Dat het leidt tot het besef: we zullen een ander perspectief moeten nemen en anders met hen omgaan... en ja, ze hebben recht op onze actieve steun, sturing en inspiratie.

Amsterdam, september 2025
Jelle Jolles

Zijn tieners het probleem?

‘Mijn dochter van elf was altijd zo lief en gezellig, maar is plots een onuitstaanbare puber geworden.’,

‘Wat moet ik met die leerling die een goed stel hersens heeft, maar onder presteert en totaal niet in school is geïnteresseerd?’

Veel opvoeders herkennen dit soort situaties. Ouders voelen frustratie en zorgen, en vaak ook verdriet. Hoe kan het dat je kind, dat je jarenlang met aandacht en liefde hebt opgevoed – ineens zo onbereikbaar lijkt? Leraren en coaches vragen zich af waarom hun leerling of pupil zo weinig aandacht heeft voor de leerstof en hun inzet en begeleiding, en alleen bezig is met leeftijdsgenoten. Tieners begeleiden voelt dan ook vaak als balanceren op een slap koord. Ouders zijn bezorgd dat hun kind verkeerde keuzes maakt, maar zijn ook onzeker over hun eigen rol. Moet je loslaten of juist sturen? Geef je advies, met het risico op ruzie of laat je het gaan? Leraren en coaches worstelen met vergelijkbare dilemma’s. Kun je een leerling echt de regie geven over het eigen leerproces? Moet je begeleiden op vaardigheden, kennis en inzicht of moet je ook aandacht hebben voor hun persoonlijke groei? Het centrale dilemma in de begeleiding van tieners is dan ook: waarom doen ze wat ze doen en hoe kunnen wij hen ondersteunen in hun ontplooiing?

Kommer en kwel?

De vraag ‘wat is er met onze tieners aan de hand?’ leeft niet alleen bij ouders, leraren en andere opvoeders maar ook breder in de samenleving; bij politici, bestuurders, en zorgverleners. In het publieke debat domineren vooral de zorgen: jongeren die vijf uur per dag op hun smartphone zitten, onderpresteren op school, omgaan met verkeerde vrienden, de consequenties van hun gedrag niet overzien of hun toe-

komst vergooien met risicovol gedrag. Nieuwsberichten benadrukken vaak excessen: jongeren die vuurwerk gooien naar politie en ambulancepersoneel, en – volgens media en politiek – weinig begrip hebben voor de regels, normen en waarden van onze samenleving. Onderzoek bevestigt dat veel jongeren kampen met stress, een slecht welbevinden hebben, afhaken op school, zich afzetten tegen ouders, leraren en ‘het gezag’ en zorgen hebben over hun eigen toekomst. Veel jongeren, aldus het algemene gevoel, vertonen gedrag dat maatschappelijk onacceptabel is of ernstige fysieke of mentale gevolgen kan hebben voor zichzelf of voor anderen: roken, vaperen, blowen en ander drugsgebruik, gokverslaving, comazuipen en andere vormen van onverantwoordelijk gedrag.

Ook in mijn werk als klinisch neuropsycholoog en wetenschapper word ik indringend geconfronteerd met dergelijke problematiek. In mijn advieswerk en bij de vele presentaties die ik de afgelopen twee decennia heb gegeven, op ouderavonden, studiedagen voor scholen, en bijeenkomsten met onderwijsbestuurders, beleidsmakers en zorgverleners kwamen steeds dezelfde vragen en zorgen naar voren, bijvoorbeeld:

- ‘Hoe bereik ik de tiener?’
- ‘Kan de leerling de regie voeren over zijn leerproces?’
- ‘Wat doen we met risicovol gedrag van jongeren?’
- ‘Waarom is hij zo lastig?’
- ‘De smartphone: verbieden of tolereren?’ en
- ‘Hoe kan ik jongeren stimuleren in hun ontplooiing?’

Deze vragen raken aan een kernprobleem dat veel opvoeders, leraren en beleidsmakers bezighoudt: Hoe moeten we omgaan met de tiener en waar moeten we op letten? Is er een soort ‘handleiding’ voor de tiener? En kunnen we die gebruiken om jongeren beter te begrijpen en te begeleiden op hun weg naar zelfstandigheid en ontplooiing?

Dat is waar dit boek over gaat.

Klachten over tieners zijn van alle tijden...

Zorgen zoals wij die hebben over jongeren zijn niet nieuw. Al duizenden jaren klagen volwassenen over de jongere generatie. Een kleitablet

uit Mesopotamië (ca. 2000 v.Chr.) vermeldt al: 'De jeugd is zo verdorven, zo bandeloos, dat we de hoop moeten opgeven dat het ooit nog goed met ons komt'. En uit de tijd van Socrates (vijfde eeuw v.Chr.) stamt de klacht: 'De jeugd van nu houdt van luxe; ze heeft geen manieren, geen eerbied voor ouderen, ze kletst in plaats van dat ze werkt, [...] en tiranniseert de ouders. Vandaag klinkt dezelfde verzuchting aan de keukentafel: 'Hij zit alleen maar op zijn telefoon en heeft nergens belangstelling voor'. Toch zijn het diezelfde jongeren die inder tijd uitgroeiden tot de leraren, bestuurders, schrijvers, ondernemers, wetenschappers en vernieuwers van hun tijd. Ze hebben de samenleving waarin zij leefden bestuurd en verder gebracht, vaak juist omdat ze buiten gebaande paden konden denken en handelen.

Waarom keert dan telkens opnieuw die klacht terug over lastige, ongemanieerde of ongeïnteresseerde jongeren? Omdat wij als volwassenen vergeten zijn hoe we zelf waren als tiener. Wij kijken naar jongeren vanuit de kennis en ervaring die wij in tientallen jaren hebben opgebouwd. Maar zij hebben die kennis en ervaringen nog niet. Het is daarom niet eerlijk om van hen te verwachten wat ze nog niet kunnen waarmaken, en hen af te rekenen op datgene wat ze nog volop aan het leren zijn. **Het probleem dat wij met jongeren ervaren, ligt dus niet bij de tiener zelf, maar bij onze verwachtingen.** En dat heeft grote gevolgen voor de manier waarop we met hen omgaan...

Het probleem dat wij met jongeren ervaren, ligt niet bij de tiener zelf, maar bij onze verwachtingen.

Tieners denken anders dan volwassenen

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de adolescentie – waarvan de tienertijd een belangrijk onderdeel vormt – een uniek ontwikkelstadium is tussen kindertijd en de volwassenheid. Deze fase loopt grofweg van het tiende tot het vijftiengste jaar. Die lange periode is nodig om ervaringen op te doen, te exploreren, fouten te maken en te oefenen. Alleen zo kunnen jongeren de kennis en vaardigheden verwerven die ze als volwassene later nodig hebben. Adolescenten leren met vallen en opstaan om de consequenties van hun gedrag te overzien, impulsen te beheersen, emoties bij zichzelf en anderen te herkennen, risico's in te schatten en hun leertaken én hun leven te

plannen. Dat gebeurt niet in één keer, maar door te proberen, te ontdekken en weer opnieuw te proberen. Zo verwerven ze inzicht in een complexe wereld, leren ze de bedoelingen en emoties van anderen begrijpen,... én zichzelf.

Tieners denken dus anders, en hun brein verschilt fundamenteel van dat van volwassenen. We moeten hen daarom níet beschouwen als 'jonge volwassenen' of 'halfproducten' die alleen nog wat moeten oefenen om soepel de maatschappij binnen te stappen. En de adolescentie is geen periode die we lijdzaam moeten uitzitten, maar een fase vol kansen en mogelijkheden. Juist door de rijkdom aan fysieke, cognitieve en sociaal-emotionele prikkels die zij ervaren, bevordert deze periode de rijping van hun hersenen. Het is een fase waarin jongeren levenservaring opdoen, een identiteit ontwikkelen en sociale vaardigheden en moreel besef opbouwen. Ze versterken hun zelfvertrouwen en vergroten hun vermogen om zelfstandig te functioneren. Voorwaarde is wel dat de omgeving – ouders, leraren, sportcoaches, muziekdocenten en andere opvoeders – hen daarin ruimte, begeleiding en inspiratie biedt. Al deze opvoeders scheppen het kader waarbinnen tieners kunnen groeien.

Adolescenten zijn nog niet in staat om de regie te voeren over het eigen leren en het eigen leven.

En hoe zit het dan met de problemen die we bij tieners zien, de kommer en kwel die boven beschreven is? Dit boek stelt dat zulke problemen niet simpelweg bij de jongere zelf liggen, maar dat opvoeders en samenleving een cruciale rol spelen. Tieners als werk in uitvoering moeten kunnen putten uit de kennis en ervaring van volwassenen en hebben gerichte steun, sturing en inspiratie nodig. Hoe graag we ook zouden willen, adolescenten zijn nog niet in staat om de regie te voeren over het eigen leren en het eigen leven.

De neuropsychologische functies die daarvoor nodig zijn – zoals impulsremming, plannen en organiseren en zelfregulatie – zijn nog in ontwikkeling. Ze zijn nog niet 'af'. Deze functies hangen samen met hersennetwerken die pas rond het vijftiende levensjaar volledig zijn uitgerijpt. Daarom gaat dit boek in op de neuropsychologische ontwikkeling tijdens de adolescentie, met aandacht voor functies waar wij als volwassenen en samenleving veel mee te maken hebben:

impulsremming en nieuwsgierigheid, plannen en organiseren, emoties en empathie, inzicht in zichzelf en in de ander, en identiteit. De centrale stelling is: wij kunnen als opvoeders en als samenleving veel doen om jongeren te begeleiden in hun proces van persoonlijke groei. Daarmee zetten we de boven beschreven 'kommer en kwel' om in 'kansen en mogelijkheden'.

Wat en hoe? Dát wordt besproken in dit boek.

Opgroeien en ontplooien: de rol van de samenleving

De grote filosoof Thomas More (1478–1535) stelde vijf eeuwen geleden in zijn boek *Utopia*:

'Als een staat zijn burgers in zulke gebrekkige omstandigheden laat opgroeien dat zij, om in hun behoeften te voorzien, wel móéten stelen, en hen vervolgens voor die diefstal straft, wat doet die staat dan anders dan zijn burgers eerst tot dieven maken, en hen daarna bestraffen?'

Het inzicht van More is nog altijd pijnlijk actueel. Als we het vertalen naar de wereld van vandaag, en toespitsen op opvoeding en onderwijs, dan klinkt het zo:

'Als wij jongeren structureel tekortdoen door gebrek aan aandacht, te weinig ruimte voor persoonlijke ontwikkeling, en een leeromgeving die niet voorbereidt op het echte leven en we ze daarna straffen voor gedrag dat daaruit voortkomt, dan maken we ze eerst tot slachtoffers van een falend systeem, om hen vervolgens de schuld te geven voor de schade die wij zelf hebben veroorzaakt.'

Dit vraagt van ons een verandering van perspectief

Wat betekent dit alles voor ons als opvoeders, leraren en samenleving? Het vraagt in de eerste plaats om een fundamentele verschuiving in perspectief: een andere houding en manier van kijken naar tieners; een attitudeverandering. We moeten ons realiseren dat jongeren nog

volop in ontwikkeling zijn en actieve begeleiding nodig hebben: thuis, op school en bij sport, muziek en andere vrijetijdsbestedingen. Dit vraagt om een houding die voorwaarden schept, nieuwsgierigheid voedt, richting wijst, en inspireert. Voor het onderwijs betekent het een omslag in aanpak: *van teaching naar learning*. Versterk de pedagogische functie: niet de lesstof zou centraal moeten staan, maar de lerende leerling.

*Versterk de pedagogische functie in het onderwijs:
zet niet de leerstof centraal maar de lerende leerling.*

Het onderwijs én de opvoeding zouden zich moeten richten op brede ontwikkeling: cognitief, sociaal, emotioneel en in de persoonlijke groei. Want wie jongeren echt wil laten groeien, geeft niet alleen kennis door, maar biedt ruimte en begeleiding in het proces van menswording.

Jazeker, tieners hebben intense emoties en worstelen soms met zichzelf. Maar dat hoort bij hun rijping. Wanneer zij zich afzetten tegen ouders, tegen gezag, of tegen 'die saaie lessen die nergens goed voor zijn', dan is dat geen afwijzing van de samenleving maar een noodzakelijke stap in hun zoektocht naar zichzelf. Voor de meeste jongeren is de adolescentie een tijd van intensieve ontwikkeling. De soms moeilijke tienerjaren zijn daarom geen breuklijn, maar een brug naar de volwassenheid.

Alleen al door anders te kijken naar tieners en een ander perspectief te nemen, kunnen we veel winnen. Herken dat tieners nog in ontwikkeling zijn en pas je verwachtingen daarop aan. Zoals je niet verwacht dat een zesjarige zelfstandig boodschappen doet of een vakantielijstje maakt, kun je ook niet verwachten dat een zestienjarige altijd verstandige keuzes maakt. Er is dus veel gewonnen als wij onze houding bijstellen en positiever kijken naar de tiener die nog volop bezig is met het verwerven van de vaardigheden en inzichten waar wij als volwassenen al over beschikken.

Kortom: begrijp de tiener en zijn 'gebruiksaanwijzing'

Ik ben ervan overtuigd dat het mogelijk is de houding van volwassenen tegenover tieners te veranderen: van irritatie en onbegrip naar inzicht, vertrouwen en actieve betrokkenheid. Wie als opvoeder grip krijgt op 'de gebruiksaanwijzing' van tieners – hun mentale handleiding – begrijpt beter wat zij al wél kunnen, en wat nog niet. Daarbij is kennis van het tienerbrein cruciaal. Omdat het brein zich niet alleen cognitief maar ook sociaal, emotioneel en fysiek ontwikkelt, is een eenzijdige nadruk op schoolprestaties niet in het belang van jongeren. Het is minstens zo belangrijk om hun sociale ontwikkeling, hun kennis van de wereld, de identiteitsvorming en persoonlijke groei te stimuleren. Wie dat doet, helpt jongeren sterker en veerkrachtiger te worden, en beter toegerust op de samenleving van 2035, 2040 en daarna.

Investeren in tieners levert daarom rendement op voor henzelf, voor hun opvoeders én voor de samenleving. In een tijd waarin we voor grote maatschappelijke en politieke vraagstukken staan, is dit relevanter dan ooit.

Waar maken ouders zich zorgen over?

School en presteren

'Mijn kind is slim, maar haalt toch slechte cijfers. Wat gaat er mis?'

'De school wil hem laten afstromen naar het vmbo. Wat als hij onder zijn niveau terechtkomt?'

'Myrthe moet een school kiezen; hoe weet ik of ze op haar plek komt?'

'Amin maakt zijn huiswerk niet en wordt boos als wij zijn cijfers op Magister volgen. Moeten we ingrijpen of loslaten?'

Gedrag

'Jules heeft volgens school ADHD. Ze willen dat onze zoon pillen gaat slikken omdat hij het klimaat in de klas verstoort. Wat moeten we doen?'

'Emma vergooit haar toekomst, ze wil nergens meer moeite voor doen maar zit wel vele uren per dag op haar smartphone.'

'Tom gaat steeds meer om met verkeerde vrienden. Kunnen we hem nog beschermen tegen drugs en alcohol?'

'Onze dochter wil met haar vriendinnen op zuipvakantie naar Albufeira. Kunnen we dat verbieden?'