

# Pubermania



INGRID VAN ESSEN EN KIKI MOL-VAN DER LEE

# PUBBER MANIA

 | LANNOO  
CAMPUS

D/2015/45/44 – 978 94 014 2412 7 – NUR 770 / 850

**Vormgeving omslag:** Nanja Toebak, 's Hertogenbosch

**Vormgeving binnenwerk:** Studio Lannoo, Tielt

**Auteursfoto omslag:** Manya van der Lip

**Illustraties binnenwerk:** Hanneke Jongema, [www.hanmade.nl](http://www.hanmade.nl)

**Foto's hoofdstukopeningen binnenwerk:** © Shutterstock

**Overige (portret)foto's:** privébezit

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
p/a Papiermolen 14-24  
3994 DK Houten (Nederland)  
Postbus 97  
3990 DB Houten (Nederland)

 **LANNOO**  
CAMPUS

[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	7
<b>Inleiding</b>	11
<b>1 Pubertijd!</b>	15
<b>THEMA Pubers &amp; seksualiteit</b>	21
met medewerking van Channah Zwiep	
<b>2 De groei van het puberbrein</b>	35
<b>3 Ontwikkelingstaken van je puber</b>	43
<b>4 De puber &amp; zijn omgeving</b>	55
<b>THEMA Pubers &amp; alcohol &amp; drugs</b>	59
met medewerking van Marion Kooij	
<b>5 De puberijtsberg</b>	73
<b>THEMA Pubers &amp; motivatie</b>	87
met medewerking van Huub Nelis	
<b>6 De kracht van de ontmoeting</b>	97

7	<b>Geweldloos en respectvol communiceren</b>	113
8	<b>Positieve en oplossingsgerichte communicatie</b>	121
9	<b>Communicatie in lastige situaties</b>	135
10	<b>Pubers &amp; opvoeden</b>	147
	THEMA <b>Pubers &amp; gezondheid</b>	157
	met medewerking van Pons Jan Vermeer	
11	<b>Regels, afspraken &amp; onderhandelen</b>	163
	THEMA <b>Pubers &amp; sociale media</b>	173
	met medewerking van Justine Pardoën	
	THEMA <b>Pubers &amp; gamen</b>	181
	met medewerking van Marion Kooij	
	<b>Pubers@facebook</b>	185
	<b>Tot besluit</b>	191
	<b>Bedankt!</b>	193
	<b>Bronnen</b>	195
	<b>Noten</b>	197

# Inleiding

‘Het is hier geen hotel!’ Waarschijnlijk herken je deze uitspraak als je een puber in huis hebt. Wij betrappen ons erop dat we dit uit pure onmacht regelmatig naar onze kinderen gillen als ze voor de zoveelste keer zijn vergeten hun vuile was in de wasmand te gooien, en wij zijn niet de enigen die dat doen. Het blijkt de meest gebezigde uitspraak van ouders van pubers over de hele wereld. Ouders drukken hiermee hun gekwetstheid uit over de veranderingen die hun kind in de puberteit ondergaat, en daarmee hun veranderde positie in het leven van hun kind.

Tot je kind een jaar of tien is, ben je zijn ‘grote held’, ‘superpapa’, ‘allerliefste en knapste mama van de wereld’ en kun je bijna niets verkeerd doen. Geef toe, dat voelt best lekker. Als je kind wat ouder wordt, richt hij zijn aandacht echter steeds meer op leeftijdgenoten. Vrienden en vriendinnen nemen een grotere rol in en hun mening wordt belangrijker. Als ouder verlies je je bevoorrechte positie. Sterker nog, van ‘superpapa’ of ‘knapste mama’ word je soms ineens een ‘persona non grata’ voor je kind. En dat zonder aanwijsbare redenen – dat is best even slikken.

Hoe komt het dat we als ouders soms zoveel ‘last’ hebben van onze puberende kinderen? Het antwoord is eenvoudig: omdat we zelf niet buiten schot blijven. Anders zouden we het veel makkelijker kunnen relativëren, maar omdat het onze kinderen zijn, blijven we emotioneel betrokken. En doordat we er volop met onze emoties in zitten, is het soms heel lastig om de boel niet te laten exploderen. De uitdaging is om de kritiek en opmerkingen van je puber op waarde te schatten. Een puber die in een woedeaanval uitroept: ‘Ik haat jou!’ meent dit natuurlijk helemaal niet. Het is een uiting van frustratie. Hij laat hiermee op een onhandige manier zien dat hij bezig is om zelfstandig te worden.

De puberteit is een spannende en soms turbulente periode, die erg belangrijk is voor de ontwikkeling van de eigen persoonlijkheid van je kind. Er is eigenlijk maar één rol die ouders in die tijd op zich moeten nemen, en dat is het bieden van een veilige thuisbasis. Pubers hebben een veilig thuis nodig van waaruit ze de alsmaar groter wordende wereld kunnen ontdekken en waarop ze terug kunnen vallen als er iets verkeerd gaat.

In dit boek nemen we je mee in de wereld die 'puber' heet. Je komt erachter wat de puberteit precies inhoudt, welke ontwikkelingsstaken op je kind wachten, welke verschillende fasen hij doorloopt naar volwassenheid, wat de nieuwste inzichten zijn in de ontwikkeling van het puberbrein, wat het belang is van vriendengroepen (peers) en wat jouw rol als ouder is. Dit doen we met behulp van de metafoer de puberijsberg.

Door je meer bewust te zijn van de ontwikkeling die je kind in deze fase van zijn leven doormaakt, kun je als ouder situaties beter in perspectief plaatsen. Daardoor kun je relaxter omgaan met weerstand van je puber, je beter inleven in zijn wereld en duidelijker grenzen aangeven.

Achter elk gedrag zit een oorzaak. Kennis over ontwikkeling van het puberbrein en van de gevoelswereld, over identiteitsvorming, over motiveerende gesprekken en over geweldloze communicatie zorgt ervoor dat je in staat bent om verder te kijken dan het topje van de puberijsberg en dat je makkelijker aansluiting vindt met je puber.







# Pubertijd!

*‘Mam, heb je een vuilniszak? Ik ga mijn kamer opruimen!’ roept ze enthousiast. Ik zie al haar kostbaarheden in de vuilniszak verdwijnen: haar Playmobil-poppenhuis, haar hele Barbie-collectie en al haar knuffels. De K3-posters worden van de muur gerukt. Ze vindt ineens haar hemelbed met roze dekbed ‘superstom’. Ik moet even slikken: mijn dochter van elf is geen klein meisje meer...*

*Mijn zoon van bijna tien antwoordt opeens op alles wat je hem vraagt met: ‘Nee’, of: ‘Hoezo moet ik dat doen?’ En als ik eens ‘nee’ zeg, loopt hij stampvoetend weg. Ik vraag me vertwijfeld af: zou de puberteit begonnen zijn?*

## WANNEER ADOLESCENTIE EN WANNEER PUBERTEIT?

Er wordt vaak gedacht dat de woorden ‘adolescentie’ en ‘puberteit’ hetzelfde betekenen, maar dat is niet zo. De puberteit, die begint tussen het negende en twaalfde jaar en duurt tot ongeveer het zestiende jaar, is een onderdeel van de adolescentie. De adolescentie duurt van tien tot ongeveer vijftientig jaar. De puberteit is de periode waarin een kind lichamelijk volwassen wordt en begint als de geslachtsrijping op gang komt. De hormonale veranderingen bepalen op welke leeftijd een kind geslachtsrijp wordt. Jongens hebben rond een jaar of twaalf, dertien hun eerste zaadlozing en bij meisjes begint meestal rond een jaar of twaalf de menstruatie. Rond het zestiende levensjaar zijn de geslachtsklieren volledig ontwikkeld en zijn pubers lichamelijk volgroeid. Tijdens de adolescentieperiode, die dus de gehele periode van volwassenwording beslaat, gaat het om volwassen worden op sociaal, emotioneel, lichamelijk en cognitief gebied.



## De scheidslijn

**Steven Pont** is ontwikkelingspsycholoog, systeemtherapeut en voormalig leerkracht. Hij werkte zowel in het onderwijs als in de hulpverlening met pubers en schrijft tegenwoordig over alles wat met onze kinderen en jeugd te maken heeft, onder andere als columnist van *Het Parool* en voor het Humanistisch Verbond. Verder geeft hij lezingen en trainingen over diezelfde onderwerpen.

Elke keer dat ik op middelbare scholen en beroepsopleidingen een ouderavond over pubers verzorg, word ik getroffen door de blik van de moeders (negentig procent van de aanwezigen) en vaders (tien procent van de aanwezigen). Er spreekt vaak een enorme liefde en welwillendheid ten opzichte van het eigen kind uit, maar ook een lichte wanhoop. Want wie is dat mokkende wezen dat drie jaar geleden nog zo leuk meedeed met familie-uitjes en dat zo gezellig tegen je aan kroop als je samen televisiekeek? Wat is er in godsnaam gebeurd...?

Om een antwoord op die vraag te geven, moeten we eerst even twee zaken scheiden: de puberteit aan de ene kant en de adolescentie aan de andere kant. Onder de puberteit verstaan we de lichamelijke volwassenwording en onder de adolescentie de sociaal-emotionele volwassenwording. Ze worden vaak samengetrokken of zelfs door elkaar heen gebruikt, maar om mijn punt te maken moet ik ze dus weer even van elkaar scheiden.

De puberteit vinden we in alle culturen in gelijke mate terug, al kan de timing enigszins verschillen. In sommige culturen zetten die lichamelijke veranderingen zich wat eerder in dan in andere, maar op enig moment krijgen alle meisjes borsten en worden ze ongesteld. Ook het lichaam van jongens verandert. Ze worden hariger, sterker en ook zij worden in hun puberteit geslachtsrijp. En of je nu in Mozambique, Groenland of Nederland woont: die puberteit ziet er dus overal ongeveer hetzelfde uit. De natuur maakt geen onderscheid.

Maar dat geldt niet voor de adolescentie. De sociaal-emotionele volwassenwording wordt namelijk minder door de natuur, maar veel meer door de cultuur bepaald. In de ene cultuur ziet die adolescentie er dan ook

heel anders uit dan in de andere (al is het eindpunt natuurlijk wel precies hetzelfde: het bereiken van de volwassenheid). Ik zal twee culturen naast elkaar houden om dit te illustreren.

In een groot aantal stamculturen in Afrika bereik je de volwassenheid via een bepaald ritueel, een zogenoemde *rite de passage*. Je wordt dan bijvoorbeeld als jongen of meisje drie dagen in een zweethut gestopt en daar kom je vervolgens als een volwassene uit. Je positie is voor iedereen in de stam daarna dus kraakhelder: je bent nu een volwassene. Je mag als man na de zweethut bijvoorbeeld met de andere mannen mee op jacht en als vrouw word je ingewijd in allerlei gebruiken die de vrouwen met elkaar delen. En zo is de stam dus steeds in twee groepen in te delen: je hebt kinderen en je hebt volwassenen. Meer smaken zijn er niet, er is immers een duidelijke scheidslijn tussen de volwassen wereld en de kinderwereld en die scheidslijn wordt in precies drie dagen door de stam aangebracht.

In de Nederlandse samenleving kennen wij de zweethut niet. Er is natuurlijk ook een kindertijd en een volwassenheid, maar de tussenliggende periode is veel langer en vooral veel warriger. Het aanbrengen van de scheidslijn tussen de kindertijd en de volwassenheid duurt dan ook geen drie dagen, maar veel langer. En in die periode word je de ene keer als kind en de andere keer als volwassene aangesproken. Die verwarring maken kinderen dagelijks mee. In uitspraken als 'doe nou eens volwassen en kom gewoon om elf uur thuis!' vinden pubers die verwarring bijvoorbeeld al dagelijks terug (verwarrend, want kinderen hebben een afgesproken tijd waarop ze thuis moeten zijn, volwassenen bepalen die tijd zelf). In de psychologie noemen we dat een *double bind* en als je iemand in de war wilt brengen, moet je vooral veel van dat soort dubbele boodschappen aan iemand geven. En dat lukt ons bij onze pubers dus aardig.

We zien die verwarring overigens niet alleen in het dagelijks leven terug, maar ook in onze wetgeving. Op je twaalfde krijg je bijvoorbeeld je eigen paspoort, op je dertiende mag je stage lopen, op je veertiende heb je identificatieplicht, op je vijftiende heb je recht op het minimumjeugdloon, op je zestiende mag je seks hebben met mensen ouder dan jezelf, een piercing en een brommer, op je zeventiende mag je vijf dagen werken, op je achttiende mag je iemand aanklagen, op je eenentwintigste

stopt de onderhoudsplicht van je ouders en op je drieëntwintigste heb je pas recht op een minimumloon voor volwassenen. In onze cultuur ben je dus vanaf je twaalfde tot je drieëntwintigste met je volwassenwording bezig geweest. Dat is geen scheidslijn van drie dagen, maar van elf jaar – op dat moment bijna de helft van je leven.

Wat voor ouders geldt, geldt natuurlijk ook voor professionals die met pubers werken, zoals leerkrachten, jeugdartsen en hulpverleners. Ook op bijeenkomsten waar professionals elkaar treffen begin ik, voordat we het over de meer serieuze zaken gaan hebben, dan ook vaak met bovenstaande inleiding. Want voor ons begrip van pubers is het altijd een goede start: ja, pubers zijn niet makkelijk, maar dit komt deels ook doordat wij – volwassenen – hen zo krankzinnig lang in het ongewisse laten over de vraag of ze nu een kind of eigenlijk al een volwassene zijn. Het mokken van pubers is dus vooral een spiegel van de warrigheid waarmee wij hen benaderen. Want geloof me: pubers zouden echt graag wat meer helderheid willen. Als je hun zou vragen of ze liever drie dagen de zweethut in zouden willen om hun volwassenheid te bereiken of een proces van elf jaar moeten volmaken om dat voor elkaar te krijgen, dan zouden ze het aanbod van drie dagen zweethut echt dankbaar en met beide handen aanpakken.

Steven

## HORMONENSTORM

De lichamelijke veranderingen bij je puber worden veroorzaakt door geslachtshormonen. Rond het tiende, elfde levensjaar komt er een seintje vanuit de hersenen dat de grote productie van geslachtshormonen kan beginnen en worden deze in verhoogde hoeveelheden aangemaakt in de hypofyse, aangestuurd vanuit de hypothalamus, een gebiedje diep in de hersenen. Deze hormonen zorgen onder andere voor de groei van het lichaam. Het belangrijkste hormoon bij de ontwikkeling van meisjes is oestrogeen en bij jongens testosteron.

De aanmaak van extra hormonen in de hypofyse zorgt bij je tiener ook voor hevige stemmingswisselingen. Je tot dan toe stabiele kind kan regelmatig uit evenwicht raken en een lachbui kan moeiteloos overgaan in een enorme huilbui. Het duurt een aantal jaren voordat de hypothalamus de hormoonhuishouding weer enigszins op orde heeft.

Deze krachtige hormonale productie is van groot belang voor de verdere rijping van de hersenen. Daarbij gaat het niet zozeer om de toename van het volume, maar om de ontwikkeling van nieuwe verbindingen tussen de verschillende hersengebieden. Hoe beter de verbindingen zijn, hoe sneller de informatieoverdracht tussen de hersengebieden plaatsvindt. In *Puberbrein binnenstebuiten* wordt de ontwikkeling van het puberbrein mooi beschreven: 'De ontwikkeling van het puberbrein is te vergelijken met een geleidelijke groei van een wegennetwerk. Smalle kronkelweggetjes die alleen nog te voet begaanbaar zijn, groeien uit tot steeds bredere en gladdere wegen. Daarna worden het vierbaans snelwegen waarover het verkeer met hoge snelheid de kortste route van A naar B aflegt.'<sup>1</sup>

Daarnaast wordt door de hormonen het zogenaamde beloningsgebied in de hersenen extra geprikkeld. Vooral het pleziercentrum van de hersenen, de nucleus accumbens, is dan extra gevoelig. Pubers zijn hierdoor erg gevoelig voor beloning.

## GROEISPURT

Tijdens de puberteit verandert het lichaam van je kind enorm in relatief weinig tijd. Tussen de tien en zestien jaar neemt het gewicht van een kinderlichaam met gemiddeld 22 kilo toe.<sup>2</sup> Vaak gaat dit gepaard met een

groeispuurt – van gemiddeld wel zo'n 30 centimeter – en het lichaam kan in een paar jaar tijd drastisch veranderen. De groeispuurt wordt in gang gezet door groeihormonen, die worden aangemaakt door de hypofyse. Meestal groeien meisjes het snelst rond hun twaalfde, dertiende jaar en jongens rond hun veertiende, vijftiende jaar. De verschillende lichaamsdelen groeien niet gelijkmatig. Eerst groeien de handen en voeten, dan de armen en benen en als laatste pas de romp. De groeispuurt kan zo snel gaan dat de hersenen van je tiener het nauwelijks bij kunnen houden. Vaak is je puber groter dan hij denkt en het gevolg is dat hij af en toe heel onhandig is en bijvoorbeeld overal tegenaan stoot of dingen omgooit. Neem het hem niet te veel kwalijk, hij kan er niet zoveel aan doen. Meisjes zijn vier jaar nadat de groeispuurt begon uitgegroeid. Dit is meestal rond hun zestiende jaar. Jongens zijn rond hun zeventiende of achttiende jaar uitgegroeid.



## THEMA

# Pubers & seksualiteit

*Mijn zoon van zestien heeft al een tijdje een leuke vriendin en ik zie dat het steeds serieuzer wordt tussen die twee. Deze zomer willen ze samen op vakantie. Hoogste tijd voor een goed gesprek over seks. Ik had zelf al bedacht dat ik het niet wilde laten uitlopen op zo'n geforceerd gesprekje aan de keukentafel. Voor hét moment koos ik een autoritje naar opa en oma. Gezellig met z'n tweeën in de auto. Toen we de oprit van de snelweg opreden, schraapte ik mijn keel en zei tegen mijn zoon: 'Misschien zit je hier niet op te wachten, maar ik wil graag even met je over seks praten en over veilig vrijen.' Mijn zoon keek me verbaasd aan: 'Prima mam, wat wil je weten?'*

### DESKUNDIGE

Het kan voor jou als ouder best lastig zijn om met je tiener over seks te praten: over zijn seksuele ontwikkeling, over de sociale-omgangsgeregels en over het aanleren van het aangeven van grenzen zodat je tiener zichzelf en anderen leert respecteren. Wat moet je als ouder weten over seksuele ontwikkeling? En hoe maak je seksualiteit bespreekbaar met je puber? Voor het schrijven van dit hoofdstuk hebben wij de hulp van een deskundige ingeroepen: Channah Zwiëp. Zij levert een belangrijke bijdrage aan het themahoofdstuk Pubers & seksualiteit en sluit dit hoofdstuk af met antwoorden op de meest gestelde vragen van ouders.

## BOODSCHAP

De boodschap van Channah is helder: je kunt niet vroeg genoeg beginnen met de seksuele voorlichting en opvoeding van je kind. Zij stelt dat je als ouder ruim voor de puberteit, waarin kinderen seksueel actief worden, al moet beginnen met seksuele voorlichting. Jonge kinderen hebben een nog onbevangen houding tegenover seksualiteit en stellen vaak spontaan vragen waar je makkelijk op in kunt gaan. Dat komt omdat ze nog weinig last hebben van het taboe op seksualiteit. Hoe langer je het uitstelt en hoe ouder je kind wordt, hoe moeilijker het gesprek wordt. Pubers vinden het gênant om over seksualiteit te praten. Zij willen hun ontluikende seksuele gevoelens liever niet met hun ouders bespreken.

## SEKSUELE ONTWIKKELING

Seksuele ontwikkeling begint al lang voordat je kind gaat puberen, stelt Channah. Vanaf de geboorte heeft een kind seksuele gevoelens. Seksualiteit is heel breed en gaat ook om lichamelijke en intimiteit. Seksuele ontwikkeling gaat over alle stappen die kinderen en jongeren zetten op weg naar volwassen seksualiteit. Deze ontdekkingstocht maakt deel uit van de lichamelijke en sociaal-emotionele ontwikkeling. Bij elke leeftijdsfase horen seksueel getinte gedragingen en seksuele gevoelens. Zo ontdekken peuters dat er biologische verschillen zijn tussen mannen en vrouwen en vinden kleuters het bijvoorbeeld spannend om 'doktertje' te spelen.

Je kind leert veel tijdens de seksuele ontwikkeling, bijvoorbeeld welke prettige of onprettige lichamelijke gevoelens er zijn bij het ontdekken van het eigen lichaam en dat van anderen. Daarnaast ontwikkelt hij emotionele banden met mensen in zijn omgeving en ontdekt zo de wereld van vriendschappen en relaties. Deze ontwikkeling begint dus al bij de geboorte en gaat stap voor stap.

In de puberteit is de basis gelegd voor een seksuele identiteit. Je kind is zich dan bewust van seksualiteit en heeft als het goed is voldoende kennis en vaardigheden ontwikkeld om 'volwassen' seksualiteit te verkennen. De meeste jongeren doen dit overigens rustig aan. Aan de eerste vrijpartij gaat meestal een lange ontdekkingstocht vooraf. Tussen de eerste zoen en de eerste keer geslachtsgemeenschap zit gemiddeld drie jaar.

## SEKSUELE OPVOEDING

Channah ziet seksuele voorlichting als een onderdeel van seksuele opvoeding: ‘Seksuele opvoeding gaat veel verder dan één of meer gesprekken over seksualiteit. Opvoeden doe je de hele dag door. Als je niet of juist wel met je kinderen doucht of bloot slaapt, geef je in feite al een boodschap mee over lichamelijkheid. Maar dat doe je ook als je je kind corrigeert als je niet wilt dat hij zijn hand in zijn broek heeft tijdens het eten. Dat is allemaal seksuele opvoeding. Seksuele opvoeding wordt sterk bepaald door je eigen waarden en normen en iedere ouder is hierin anders. Het is als ouder zinvol om stil te staan bij de vraag: “Wat wil ik mijn kind meegeven op het gebied van seksualiteit, lichamelijkheid en intimiteit?” Ook vooruitlopen op je reactie op seksueel gedrag of op vragen van je kind kan je als ouder helpen wat steviger in je schoenen te staan in de seksuele opvoeding.’

## PRAAT MET JE KIND OVER SEKSUALITEIT

Wat Channah betreft, begin je zo vroeg mogelijk – namelijk al op de peuterleeftijd – met seksuele opvoeding en bouw je de informatie stapsgewijs op. Zo voorkom je dat moeilijke gesprek met je kind vlak voor de puberteit. Je kunt natuurlijk afwachten tot je kind met vragen komt, maar het is beter om er zelf over te beginnen. Daar is altijd wel een aanleiding voor te vinden. Vertel je kleuter bijvoorbeeld hoe de baby uit de buik komt als de buurvrouw zwanger is. Of benoem met je peuter, die waarschijnlijk geïnteresseerd is in zijn lichaam, spelenderwijs de lichaamsdelen. Channah hierover: ‘Vergeet hierbij de geslachtsdelen niet; ook die horen bij zijn lichaam. Kies hiervoor een woord dat jij prettig vindt klinken en dat tegelijkertijd duidelijk is. Voor jongens is dit vaak “piemel” of “plasser”. Voor meisjes is het lastiger, omdat er zoveel woorden voor het vrouwelijke geslachtsorgaan zijn. Vaak hebben die een emotionele bijklank. “Vagina” is een term die de dokter ook gebruikt.’

Channah benadrukt dat de basiskennis over seksualiteit – informatie over onder andere geslachtsdelen – bij kinderen rond acht jaar al bekend zou moeten zijn. Verder weten goed voorgelichte kinderen op die leeftijd ook hoe kinderen worden verwekt en geboren, wat geslachtsziekten zijn en wat homoseksualiteit is. Zo kun je spelenderwijs seksuele voorlichting geven en geef je alvast de boodschap dat je openstaat voor vragen en