

Hoofdstuk 1

Een spannende fase

Voor ouders is de adolescentie een spannende tijd waarin ze zich afvragen of hun kind echt zo lastig zal worden als iedereen zegt en waarin ze benieuwd zijn naar hoe hun kind gaat veranderen. Voor jongeren zelf is de adolescentie ook een heel spannende tijd. De adolescentie is een periode die belangrijk is voor het ontwikkelen van een eigen identiteit en om los te komen van de ouders. In dit hoofdstuk komen de grootste veranderingen tijdens de adolescentie aan bod.

De adolescentie start met de puberteit. Dit moment is vrij makkelijk te bepalen omdat er ineens grote veranderingen in het lichaam van jongens en meisjes te zien zijn. Deze veranderingen in het lichaam komen door een grote toename van hormonen, met name testosteron en oestrogeen. Vaak wordt gedacht dat mannen alleen testosteron hebben en vrouwen alleen oestrogeen, maar dat is niet zo. Er zijn wel grote verschillen in de hoeveelheid testosteron en oestrogeen bij mannen en vrouwen. In de volwassenheid hebben mannen gemiddeld vijf keer meer testosteron dan vrouwen. Tijdens de puberteit nemen de niveaus van testosteron en oestrogeen toe bij zowel jongens als

meisjes, alleen de mate waarin verschilt sterk. Met name in testosteron zijn er grote verschillen. Bij jongens neemt testosteron meer toe dan bij meisjes; jongens kunnen wel tot twintig keer zoveel testosteron krijgen in de puberteit vergeleken met de kindertijd.

Puberteit is overigens iets anders dan de adolescentie. De puberteit is een relatief korte periode tussen ongeveer de tien en vijftien jaar waarin de lichamelijke volwassenwording zich voltrekt. De puberteit is het begin van de adolescentie. De adolescentie loopt nog een tijdje door nadat de puberteit is geëindigd. Het echte einde van de adolescentie is lastig te bepalen. De adolescentie eindigt wanneer iemand een volwassen rol in de maatschappij vervult. Wat precies een volwassen rol in de maatschappij is, verschilt per cultuur. In Amerika mag je bijvoorbeeld een rijbewijs halen als je zestien bent, maar pas alcohol drinken als je 21 bent. In Nederland is de leeftijd waarop je alcohol mag drinken recent verhoogd van zestien naar achttien en mag je op je zeventiende een rijbewijs halen en op je achttiende stemmen.

Tijdens de adolescentie verandert niet alleen het lichaam. Het is ook een periode waarin adolescenten hun talenten gaan ontdekken, ze eropuit gaan en hun omgeving gaan ontdekken. Al deze ontwikkelingen zijn nodig om op te groeien tot een volwassene en een volwassen rol in de maatschappij te kunnen vervullen. Tijdens de adolescentie gaan jongeren voor het eerst meer tijd doorbrengen met hun vrienden dan met hun ouders. Ze krijgen ook veel meer vrijheid. Kinderen die nog op de basisschool zitten worden vaak door hun ouders naar school en sport gebracht; tijdens de adolescentie mogen jongeren ineens zelf op de fiets naar school en krijgen ze veel meer vrijheid om hun eigen tijd in te delen.

Niet alleen voor jongeren zelf is dit een roerige tijd. Ouders vragen zich vaak af waar hun lieve kind ineens is gebleven en waarom hun kind alleen nog maar in zijn of haar kamer zit. Ook dit gedrag hoort er gewoon bij. Losmaken van de ouders tijdens de adolescentie wordt vanuit evolutionair oogpunt gezien als een stap die nodig is om ervoor te zorgen dat jongeren een geschikte partner zullen vinden. Dit zien we ook bij dieren gebeuren; leeuwen blijven bij de groep totdat ze in de adolescentie komen en dan gaan de mannetjes op zoek naar hun eigen groep. Maar goed, voor ouders is dit losmaakgedrag niet altijd even makkelijk.

Wie ben ik?

De adolescentie is een bepalende tijd in het leven waarin jongeren grote ontwikkelingen doormaken in identiteit en zelfbeeld. Met zelfbeeld wordt bedoeld hoe je over jezelf denkt en wat je van jezelf vindt. Er zijn twee bronnen van informatie die we gebruiken om ons zelfbeeld op te bouwen. De eerste bron ben je zelf. Hoe reageer je op verschillende situaties en wat is de conclusie die je daaruit trekt? Als je het lastig vindt om met nieuwe mensen een gesprekje aan te knopen kan de conclusie zijn: ik ben verlegen. De tweede bron van informatie is hoe we denken dat anderen over ons denken: zij is extravert. Het beeld dat we van onszelf hebben ontwikkelt tijdens de kindertijd en adolescentie. Adolescenten begrijpen dat je verschillende rollen kunt aannemen en dat je in verschillende situaties anders kunt reageren. Thuis ben je misschien de oudste en moet je verantwoordelijke taken op je nemen, maar in de klas word je juist gezien als degene die altijd een geintje uithaalt. Het antwoord op de vraag 'Wie ben je?' zal in de adolescentie

dan ook een stuk genuanceerder zijn dan in de kindertijd. Een kind zal vaak maar één rol beschrijven of één aspect van de persoonlijkheid, terwijl een adolescent nuance kan aanbrengen. Een adolescent kan bijvoorbeeld antwoorden dat ze meestal aardig is, maar niet in alle situaties en dat ze goed in wiskunde is, maar niet zo goed in talen.

Jongeren begrijpen ook dat het beeld dat anderen van ze hebben anders kan zijn dan het beeld dat ze van zichzelf hebben. Ook vergelijken jongeren zich steeds meer met anderen – ‘hij is beter in wiskunde dan ik’ – en ze realiseren zich dat anderen over ze oordelen. Hoe anderen over ons denken wordt tijdens de adolescentie steeds belangrijker. Een veelgezien fenomeen is dat jongeren denken dat anderen veel meer aandacht aan ze besteden dan echt zo is. Een effect dat we kennen als het *imaginary audience*-effect, wat letterlijk vertaald ‘ingebeeld publiek’ betekent. Waarschijnlijk zullen de meeste mensen zich beschaamd voelen als ze koffie over zich heen hebben gekregen en de rest van de dag met een grote vlek rondlopen. Adolescenten ervaren dit door het ingebeeelde publiek als nog veel erger.

De adolescentie is ook een tijd waarin jongeren hun identiteit ontwikkelen. Het vinden van een eigen identiteit is niet altijd makkelijk. Sommige jongeren nemen de eerste rol aan die bij ze past, terwijl anderen enorm zoeken en verschillende rollen uitproberen. Sommige jongeren gedragen zich thuis heel anders dan wanneer ze met hun vrienden zijn en ze experimenteren met bijvoorbeeld het uiterlijk. Sommige jongeren gaan zich ineens heel extreem kleden en ook het experimenteren met make-up hoort hierbij. De adolescentie is een tijd waarin dit kan. Tijdens de adolescentie leren jongeren hoe anderen reageren op een bepaalde kledingstijl of uitstraling en deze informatie kunnen ze gebruiken bij het vinden van hun

identiteit. Uiteindelijk vinden de meeste adolescenten een stabiele identiteit die bij ze past.

Vrienden heb je nodig

In de adolescentie maken jongeren zich, zoals ik al eerder noemde, los van hun ouders en gaan ze meer tijd doorbrengen met hun vrienden. Relaties worden intiemer en complexer. Wanneer je kinderen vraagt wat ze met hun vriendjes of vriendinnetjes doen, antwoorden veel kinderen dat ze samen spelen. Tijdens de adolescentie komt het begrip 'beste vriend' om de hoek kijken. Als je jongeren vraagt wat ze met hun beste vriend(in) doen, antwoorden met name meisjes veelal dat ze met hun beste vriend of vriendin dingen kunnen bespreken en delen. De kwaliteit en de ervaring van vriendschap maken dus grote veranderingen door tijdens de adolescentie.

Vaak wordt in onderzoek alleen als factor meegenomen of jongeren vrienden hebben of niet. Het hebben van vrienden wordt gezien als een maat voor hoe sociaal vaardig iemand is. Immers, om vrienden te maken en te houden is het belangrijk om samen conflicten op te kunnen lossen en om niet altijd je eigen gewin voorrang te geven. Onderzoek wijst uit dat vrienden belangrijk zijn voor de ontwikkeling van een adolescent. Kinderen en adolescenten met vrienden zijn minder eenzaam, werken beter samen, zijn altruïstischer en hebben meer zelfvertrouwen dan degenen zonder vrienden. Natuurlijk kan het zo zijn dat de jongeren makkelijker vrienden maken omdat ze deze kwaliteiten hebben, maar vrijwel zonder uitzondering geven alle studies aan dat jongeren met vrienden beter af zijn dan jongeren zonder vrienden¹. Support van vrienden wordt in verband gebracht met betere prestaties op school en minder

problemen op school. In een onderzoek werden vriendschappen en houding met betrekking tot school aan het begin van het jaar gemeten en daarna nog een keer later in het jaar. De adolescenten die in het begin van het jaar aangaven dat ze betere kwaliteit vriendschappen hadden, lieten een stijging in positieve houding ten opzichte van school zien. Nu denk je misschien dat jongeren die betere vriendschappen hadden aan het begin van het schooljaar überhaupt een betere houding ten opzichte van school hadden¹, maar dat was niet zo.

Het hebben van vriendschappen is dus niet alleen belangrijk om samen dingen te beleven en iemand te hebben aan wie je in vertrouwen dingen kunt vertellen, maar ook in andere contexten hebben jongeren er voordeel van om vrienden te hebben. Het is wel belangrijk om in je achterhoofd te houden dat niet alle vriendschappen hetzelfde zijn. Sommige vrienden hebben een goede invloed en andere vrienden een slechte invloed op het gedrag van jongeren. Ook is de dynamiek tussen twee personen in een vriendschap niet altijd hetzelfde. Sommige vriendschappen laten zich bijvoorbeeld kenmerken door machtsstrijd, terwijl andere vriendschappen veel harmonieuzer zijn. Het is dus ook belangrijk om het type vriend mee te wegen.

Altijd online

Jongeren brengen dus steeds minder tijd door met hun ouders en steeds meer tijd met hun vrienden. De mening van vrienden wordt ook steeds belangrijker. Met de opkomst van internet kunnen jongeren nu 24 uur per dag met hun vrienden communiceren. Met name *social networking*-sites, zoals Facebook, Instagram, Snapchat en Twitter, zijn populair. Er wordt

geschat dat tussen de 80 en 95 procent van de jongeren gebruikmaakt van zulke sites. Wat doet die constante stroom aan communicatie met jongeren? Wat doen ze eigenlijk online en hoe beïnvloedt dat hun welzijn? Een Nederlands team van onderzoekers heeft dit onderzocht². Ze waren met name geïnteresseerd in hoe het gebruik van deze sites invloed heeft op de eigenwaarde en het welzijn van jongeren. Op bijvoorbeeld Facebook is vrijwel alle communicatie openbaar. Als je iets post en iemand vindt dat leuk of geeft een leuke reactie, dan kan iedereen dat zien, maar hetzelfde geldt natuurlijk voor gemene reacties. Als sociale acceptatie zo belangrijk is voor jongeren kun je je voorstellen dat hoe anderen reageren op hun posts op internet veel impact kan hebben. Dit was inderdaad wat deze studie liet zien. Jongeren die veel positieve reacties krijgen voelen zich beter dan jongeren die veel negatieve reacties krijgen. Gelukkig liet het onderzoek ook zien dat de meeste jongeren, 78 procent, veel positieve reacties kregen en dat maar een klein deel van de jongeren, 7 procent, negatieve reacties kreeg. Het gebruik van social networking-sites kan dus een mooie manier zijn voor jongeren om te communiceren met anderen en voor de meeste jongeren heeft het geen negatieve gevolgen voor hun eigenwaarde.

Een veelgehoorde angst die ouders hebben is dat hun kinderen minder sociaal competent worden van zoveel internetgebruik. Immers, als je op internet met iemand praat heb je veel minder sociale informatie, zoals gezichtsuitdrukking en nuance in de stem, en het kan bijna niet anders dan dat dit ervoor zorgt dat jongeren minder sociaal vaardig worden, toch? Gelukkig valt dit wel mee. Onderzoek laat zien dat jongeren veelal online omgaan met anderen die ze offline ook kennen en dat jongeren die gebruikmaken van zulke sites minder eenzaam zijn dan jongeren die dat niet doen. Dat wil niet zeggen

dat het gebruik van deze sites alle offline communicatie overbodig maakt, maar het gebruik van bijvoorbeeld Facebook is dus niet altijd gerelateerd aan slechte sociale vaardigheden of eenzaamheid³.

Zoenen & zo

Niet alleen worden gewone vriendschappen hechter en belangrijker, ook de eerste serieuze romantische relaties ontstaan. Romantische relaties worden in dit verband, net als vriendschap, aangeduid als relaties die wederkerig zijn: allebei de partners geven aan dat ze de relatie erkennen. Wat romantische relaties anders maakt dan gewone vriendschap is de intensiteit van de relatie en eventueel fysiek contact. Het onderzoek 'Seks onder je 25^e' van de Rutgers Stichting heeft onderzocht hoe oud jongeren gemiddeld zijn bij de eerste seksuele ervaringen. Het blijkt dat met 13,5 jaar de helft van de jongeren al een keer getongzoend heeft. De gemiddelde leeftijd waarop jongeren voor het eerst seks hebben is 16,7 jaar. Het is ook niet ongebruikelijk om langer te wachten; zo'n 10 procent van de jongens en 6 procent van de meisjes is op hun 24^e nog maagd. Romantische relaties komen veel voor tijdens de adolescentie. Ongeveer de helft van de vijftien- en zestienjarigen geeft aan dat ze een romantische relatie met iemand hebben gehad in de afgelopen achttien maanden.

Het belang van romantische relaties voor de ontwikkeling is lang een onderwerp geweest dat weinig werd onderzocht. Er werd gedacht dat romantische relaties een privéonderwerp was waar anderen zich niet mee moesten bemoeien en dat dan ook niet door onderzoekers mocht worden onderzocht. Ook dachten onderzoekers dat relaties in de adolescentie niet

zo interessant zijn om te onderzoeken omdat ze van korte duur zouden zijn en daarom niet zo belangrijk voor de ontwikkeling. Recent is er meer aandacht gekomen voor romantische relaties tijdens de adolescentie en voor het belang van deze relaties voor de ontwikkeling van jongeren. Het blijkt dat jongeren niet uitsluitend korte relaties hebben – van de zestienjarigen geeft bijna 60 procent aan dat ze een relatie van elf maanden of langer hebben –, ook lijken romantische relaties in de adolescentie in bepaalde opzichten erg op relaties van volwassenen. Zo geven adolescenten aan dat ze het belangrijk vinden om goed te communiceren met hun partner, dat ze graag samen willen groeien en dat ze een hoge mate van betrokkenheid ervaren in de relatie. Tegen het einde van de adolescentie is de mate van hoe competent adolescenten zich achten in romantische relaties een goede graadmeter voor hoe competent ze zich over het algemeen in verschillende situaties vinden⁴.

Creatiever, sneller & niet bang!

Adolescenten zijn al wel in staat om logisch na te denken, maar ze zijn nog niet vastgeroest in denkpatronen. Deze combinatie zorgt ervoor dat ze creatiever zijn dan kinderen en volwassenen. Ze leren snel en zijn niet bang om nieuwe dingen te proberen. In een tijd waarin technologie steeds belangrijker wordt zijn het jongeren die dit snel op kunnen pakken. Neem John Meyer. Hij studeerde computer science aan de prestigieuze New York University, maar besloot om na zijn eerste jaar te stoppen toen hij pas negentien jaar oud was. De reden? Hij wilde zich volledig kunnen focussen op zijn eigen start-up waarvoor hij al meer dan veertig iPhone-apps heeft geschre-

ven. Op zijn veertiende leerde hij zichzelf programmeren en ondertussen is zijn meest populaire app, Just Light, een voorloper van de zaklamp die nu standaard op alle iPhones zit, al meer dan twee miljoen keer gedownload^{5, 6}. Natuurlijk is het verhaal van John uitzonderlijk, maar hoeveel ouders vragen niet aan hun kinderen hoe de iPad ook alweer werkt?

Ook op andere vlakken leveren adolescenten bijzondere prestaties. Lichamelijk zijn adolescenten in de sterkste en meest gezonde periode van hun leven. Grote sportprestaties worden vaak geleverd aan het einde van de adolescentie en in het begin van de volwassenheid. Het lichaam van jongeren herstelt snel en ze hebben een enorme conditie. Sven Kramer verbeterde in 2006 het wereldrecord op de 5000 meter, hij was toen negentien jaar oud. Ireen Wüst was negentien toen ze op de Olympische Spelen in Turijn de 3000 meter won, en Dafne Schippers was pas 23 toen ze een gouden medaille op de 200 meter en een zilveren medaille op de 100 meter sprint won tijdens de wereldkampioenschappen in Beijing.

Niet alleen maar positief

De adolescentie is niet alleen een tijd waarin veel vaardigheden ontwikkeld worden en waarin alles beter wordt. Het is ook een levensfase waarin veel psychiatrische problemen zich voor het eerst openbaren. Een groot onderzoek met 85.000 respondenten in zeventien landen, waaronder Nederland, laat zien dat drie van de meest voorkomende psychische problemen – schizofrenie, depressie en verslaving – meestal tijdens de adolescentie voor het eerst zichtbaar worden⁷. Niet alle psychiatrische problemen starten in de adolescentie. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, een neurobiologische

ontwikkelingsstoornis gekenmerkt door een combinatie van onoplettendheid, impulsief en hyperactief gedrag) wordt vaak al op jonge leeftijd opgemerkt, terwijl bepaalde angststoornissen, zoals posttraumatisch stresssyndroom, meestal pas na de adolescentie ontstaan. Als je hier even over nadenkt is dat ook wel logisch; kinderen die moeite hebben met opletten en stilzitten zullen het lastig vinden om op de basisschool de hele dag in de klas te zitten en op te letten. Een posttraumatische stoornis is gerelateerd aan de ervaring van een trauma; de kans dat je tijdens je leven een trauma hebt meegemaakt wordt nu eenmaal groter naarmate je ouder wordt. Hoe komt het dan dat andere psychiatrische problemen zich tijdens de adolescentie openbaren? Het antwoord hierop is nog niet helemaal bekend. Nieuwe theorieën relateren de toename van psychische problemen tijdens de adolescentie onder andere aan de grote veranderingen in het brein die tijdens deze levensfase plaatsvinden. In deel 2 ga ik dieper in op de vraag welke veranderingen er precies plaatsvinden in het brein.

De adolescentie is dus een belangrijke fase waarin ontzettend veel verandert. Lichamelijke veranderingen, maar ook cognitieve en sociale veranderingen zorgen ervoor dat adolescenten zelfstandiger en volwassener worden. Met deze nieuwe verantwoordelijkheden en grotere mate van zelfstandigheid zien we ook veranderingen in gedrag. Een van de domeinen waarin we grote veranderingen zien is het nemen van risico. In het volgende hoofdstuk gaan we kijken naar wat risicogedrag eigenlijk is en hoe vaak het voorkomt onder jongeren.