

INHOUD

Voorwoord	13	• Kunnen we een adolescent vertrouwen?	48
Isabelle Filliozat	13	• De kernpunten	50
Anouk Dubois	17		
Gebruiksaanwijzing	19		
Inleiding	21		
1. Een moeilijke periode voor de ouders	25	3. Hypersocialisatie, erbij horen en sociale status	51
• Hij zijn puberteitscrisis, ik mijn midlifecrisis	26	• Ze zou alles doen wat een vriendin haar vraagt!	52
• Ze doet haar deur op slot	27	• Hij is vastgegroeid aan zijn smartphone	54
• Hij heeft mij niet meer nodig!	28	• Ze 'wil' een merkjeans	56
• Hij luistert niet meer naar mij	30	• Hij lijkt straf niet erg te vinden!	58
• Ik word gek van ongerustheid	32	• Ze is niet populair	59
• Haar arrogantie maakt me woedend	34	• Ze maakt een andere leerling belachelijk	60
• Soms zijn mijn reacties overdreven	36	• Hij wordt gepest op school	61
• Ik loop op eieren	38	• Ze wordt gepest op social media	62
• We zijn het niet eens over het gezag	40	• Ze heeft geen vrienden	64
		• Zich organiseren tegen pesten	66
		• Empathie ondersteunen	68
2. Een lichaam, een hart en een brein in opbouw	43	4. Elf-twaalf jaar, de eerste tekenen	69
• Reorganisatie van het grondgebied	44	• Hij gaat in een T-shirt naar school, weer of geen weer	70
• Weinig controle over impulsen	46	• Ze klaagt over pijnlijke benen	72
• Verhoogde reactiviteit	47	• Haar borsten groeien	73

• Hij wil altijd alles, onmiddellijk	74		
• Ze wil een beha	76		
• Seks? Heel weinig voor mij!	77		
• Ze vindt het niet leuk als ik over haar praat	80		
• Meisjes zijn stom!	82		
5. Dertien jaar	85		
• Ze lijdt aan hevige stemmingswisselingen!	86		
• Ze mag zichzelf niet graag	88		
• Ze zegt verschrikkelijke dingen tegen mij!	90		
• Hij kan niet rustig blijven	92		
• Hij kan zich niet concentreren op zijn werk	94		
• Hij liegt	97		
• Ze verveelt zich gemakkelijk, zit de hele tijd te wiebelen en krabt zich voortdurend in de haren	98		
• Hij is hyperactief	99		
6. Veertien jaar	103		
• Hij heeft last van woedeaanvallen	104		
• Haar kamer is een echte bende	106		
• Ze heeft totaal geen respect		voor anderen, ze laat haar spullen overal rondslingeren	108
		• Haar gezicht zit vol acne	109
		• Hij weigert te douchen	110
		• Hij doet beloftes... maar houdt zich er niet aan	112
		• Hij luistert niet!	114
		• Straffen hebben geen effect	116
		• Ze rolt voortdurend met haar ogen	118
		• Hij doet niets in het huishouden	120
		• Hij betwist alles en wil altijd het laatste woord hebben	122
		• Hij praat slecht over mij	123
		• Ze is onhandig	124
		• Studeren lukt haar niet meer	126
		• Hij vergeet alles	128
		• Ze is brutaal	129
		• Hij wil me in zijn buurt en wijst me dan af	130
		• Hij komt 's ochtends niet uit bed	132
		• Een extreme onverschilligheid, hij voert geen klap uit op school	134
		• We moeten hem voortdurend achter de veren zitten om zijn huiswerk te maken	136

7. Vijftien jaar	139		
• Ze kiest mijn outfits	140	• Ze rookt	170
• Hij verdraagt niet dat we hem aankijken	142	• Hij zegt dat hij zich wil ontspannen	172
• Ze voert eindeloos lange gesprekken, maar van haar plannen komt weinig terecht	143	• Hij rookt cannabis	173
• Ze post onophoudelijk selfies op social media	144	• Ze gebruikt drugs	176
• Hij heeft kritiek op mij!	146	• Ze gedraagt zich hyperseksueel en is grof	178
• Ze verzet zich vierkant tegen mijn waarden	148	• Hij heeft voor de eerste keer liefdesverdriet	179
• Ze hangen de hele dag rond met vrienden	150	• Ze gaat uit met jongens	180
• Hij kan zich niet organiseren en rekent op ons...	152	• Hij heeft geen liefde	182
• Ze schaamt zich voor mij en gedraagt zich brutaal in het bijzijn van haar vriendinnen	154	• Hij verstuurt seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes	184
• Hij zet zijn muziek heel luid!	156		
• Hij brengt zijn hele leven door achter een beeldscherm	158	8. Zestien jaar	187
• Ze is gespannen	160	• Hij wil plotseling de wereld veranderen	188
• Hij is angstig	162	• Hij vormt een rockgroepje	190
• Ze is apathisch	163	• Ze vergeet haar doktersafspraken	191
• Ze is voortdurend aan het dagdromen	164	• Hij neemt ondoordachte risico's	192
• Ze heeft boulimie	165	• Hij nodigt nooit een vriend uit	194
• Hij heeft een slechte houding	166	• Ze kijkt naar onnozele tv-programma's	195
• Ze heeft anorexia	168	• String en mascara	196
		• Ze wil een piercing of een tatoeage	198
		• Ze verminkt zichzelf	201

• Zijn voeding bestaat alleen maar uit cola, hamburgers, pizza...	202	• De kracht van regels	224
• Ze drinken alcohol	204	• De kracht van het goede voorbeeld en modelvorming	226
• Hij is gewelddadig	207	• De kracht van ontvankelijkheid	227
• Hij is verslaafd aan videogames	208	• De kracht van het luisteren	228
• Ze hebben geen besef van gevaar	210	• De kracht van gelijkmoedigheid	230
• Hij is depri	212	• De kracht van empathie	232
• Hij radicaliseert	214	• De kracht van het gesprek	234
• Ze vrijt niet altijd veilig	216	• De kracht van het juiste moment	236
9. Onze echte kracht als ouder	217	• De kracht van het herkaderen	237
• Een betrouwbaar vliegdekschip zijn	218	• De kracht van waardering	238
• De kracht van liefde: de tank vullen	219	• De kracht van verzoening	240
• De kracht van onmacht en authenticiteit	222	• De kracht van dankbaarheid	241
• De kracht van vrijheid	223	Besluit	243
		• Meer weten	249
		• Dankwoord	251
		• Noten	252

VOORWOORD

Isabelle Filliozat



We zaten in de auto want ik bracht mijn zoon naar school. Plots zei hij: 'Het is ongelooflijk, nu zie ik alles in drie dimensies! Kijk, die auto voor ons, hij kan van verschillende kanten komen en naar links of rechts gaan... En als hij afslaat, zal dat invloed hebben op de auto die erachter rijdt...'

Ik keek naar de auto in kwestie en ja, ik moest hem gelijk geven. Deze realisatie leek mij vanzelfsprekend en normaal. Maar als dit voor hem een nieuwe gedachte was, hoe dacht hij dan voordien?

Toen ik hem die vraag stelde, antwoordde hij:

'Euh, voordien was alles een-dimensionaal. Een ding was een ding. Ik zag de verbanden niet.'

Mijn zoon ontdekte abstractie en complexiteit. Een ontdekking die hij uitdrukte met een verbluffende helderheid. Wat ik had geleerd tijdens mijn studie psychologie en wat ik in boeken had gelezen, kreeg ineens een onverwachte betekenis. De theorie van de ontwikkeling van intelligentie van Jean Piaget! De Zwitserse psycholoog die het me zo moeilijk had gemaakt als studente en die ik opnieuw heb leren kennen toen een verpleegschool me vroeg te doceren over zijn werk – wat me, tussen haakjes, deed beseffen dat onderwijzen de beste manier is om te leren. Om les te geven moet je je onderwerp tot in de puntjes beheersen. Mijn kennis delen zou mijn manier worden om mijn passie na te streven: blijven leren.

Jean Piaget dus, de bioloog, psycholoog en autoriteit in de genetische epistemologie (de algemene theorie van het ontstaan van kennis) voor wie wetenschappelijke theorie gestoeld moet zijn op de verificatie van feiten vastgesteld door experimenten. Een wetenschappelijk psycholoog! Hoewel ik al snel stopte met mijn studie biologie om over te schakelen op psychologie, bleven biologie, fysiologie, biochemie en natuurwetenschappen in het algemeen een passie. Het begrijpen van de interacties tussen biologie, fysiologie, psychologie en sociologie boeit me mateloos.

Mijn zoon was vijftien jaar en zoals Piaget aankondigde was hij nu in staat tot het maken van hypothetisch-deductieve redeneringen. Hij kon voortaan tegelijk rekening houden met verschillende variabelen en complexe problemen oplossen. Weer thuis dompelde ik me onder in we-

tenschappelijke studies over het puberbrein. Terwijl Piagets enige hulpmiddelen experimenten en gedragsobservaties waren, hebben wetenschappers tegenwoordig een hele reeks meetinstrumenten ter beschikking. Vooral de functionele MRI veroorzaakte een revolutie in de voorstelling van de hersenen, door direct te visualiseren wat er onder de schedel gebeurt. Concepten zoals neurale plasticiteit, spiegelneuronen, progressieve myelinisatie, opioïden in de hersenen... wierpen stuk voor stuk een interessant nieuw licht op de hersencapaciteiten... en op het gedrag, vooral dat van kinderen.

Ouder zijn is een echt avontuur! Ik heb genoten van elke leeftijd van mijn kinderen, elke fase ging gepaard met haar eigen genoegens en verrassingen. Mensen zeiden me: 'Kleine kinderen kleine zorgen, grote kinderen grote zorgen.' En toch was ik nooit

echt voorbereid. Ik was verrast toen ik nieuwe emotionele reacties in mezelf gewaar werd. Meer dan ooit tevoren voelde ik me bezorgd, hulpeloos en machteloos. Tot mijn grote schande ervoer ik impulsen om te kleineren, te domineren, had ik zin om te huilen en alles te laten vallen... Ik voelde emoties, spanningen, geprikkeldheid... waarvan ik nooit ofte nimmer had gedacht dat ik ze ooit zou voelen. Ik ervoer ook enorm veel liefde en vreugde, deelde intense en diepe momenten met elk van mijn twee tieners, momenten van verbondenheid, van delen en van luisteren naar hun emoties. Soms sloeg ik een verkeerde weg in, soms de juiste. Dit alles bracht me dingen bij over mij, over hen, over het leven. En ik spitte de wetenschappelijke literatuur door op zoek naar verklaringen. Ik ontdekte ook dat hun darmen en de bacteriën in hun darmen hun humeur en zelfs sommige van hun

reacties kunnen bepalen. Elke keer als ik een probleem had met een van mijn kinderen ging een fascinerend universum voor mij open. In dit boek deel ik wat ik heb geleerd over de adolescentie dankzij mijn tieners, dankzij de vele vragen van de ouders die ik ontmoette tijdens mijn lezingen en workshops, dankzij mijn lectuur en het internet, dat ons toegang geeft tot wetenschappelijke publicaties en tot zoveel denkers en onderzoekers wereldwijd.

Tienculturen evolueren snel. Wanneer je dit boek leest, is sommige informatie misschien al verouderd. Maar voorbij de cultuur zijn er de universele constanten van de hersenontwikkeling.

We zijn psychosociobiologische wezens! Het gedrag van onze tieners heeft biologische en psychologische wortels en maakt deel uit van een sociale dynamiek. De ideeën in dit boek zijn noodgedwongen enigszins ver-

eenvoudig, want het is duidelijk dat elke pagina, elk thema het onderwerp van een heel boek kan vormen. Als mijn ideeën stof zijn tot nadenken, beschouw ik hun missie als geslaagd.

Ik presenteer je hierbij het boek dat ik zelf graag had willen lezen tijdens de puberteit van mijn kinderen. Je zult ideeën lezen die je in de war zullen brengen en andere waarmee je al vertrouwd was maar die je misschien nu vanuit een andere invalshoek zult bekijken, informatie uit de neurowetenschap en concrete hulpmiddelen voor een rijker en vrolijker

dagelijks leven met onze tieners. Sommige ouderschapsadviezen zullen misschien idealistisch of zelfs naïef lijken. Het stereotype van de niet-meewerkende puber belet ons te geloven dat het mogelijk is dat hij wél meewerkt – en heel gemakkelijk bovendien. Als je je schrap zet om een deur open te duwen, kan het onthutsend zijn om te ontdekken dat je die gewoon maar open moest trekken. Dat is ook een beetje de bedoeling van dit boek, de richting van de opening analyseren in plaats van er met volle kracht tegenaan te beuken.