

Nieuwste boek neuropsycholoog Jelle Jolles: *Leer je kind kennen*



'GEEF TIENERS VRIJHEID IN GEBORGENHEID'

Als tiener was hij naar eigen zeggen sportief, ondernemend en alert. Geen jongen die op de voorgrond trad. Wel deed hij aan strandjuten, vogels opzetten, schaken. De structuur van het gezinsleven en de support van zijn ouders boden hoogleraar neurobiologie **Jelle Jolles** geborgenheid om van daaruit te groeien. Onlangs verscheen zijn nieuwste boek: *Leer je kind kennen*. Jolles' boodschap: 'De tienertijd is een periode van kansen en mogelijkheden. Je mag je kind loslaten, maar met een zwaar elastiek eromheen zodat het kan terugveren als support nodig is.'

INTERVIEW: BEATRICE KEUNEN

Leer je kind kennen, hoe doe je dat als ouders op constructieve wijze? Jolles werkt graag aan de hand van voorbeelden en neemt bij onderstaande drie als uitgangspunt de leeftijdscategorie 4 tot 28 jaar. Want, zo zegt hij: 'Je kunt de tienertijd en late adolescentie niet zien zonder het perspectief van de kindertijd.'

VOORBEELD 1

Je kind van acht wiebelt de hele tijd op haar stoel. Ze kan het niet volhouden een maaltijd lang te blijven zitten. Hoe ga je daarmee om als ouder?

'Kijk naar je eigen wensen en verwachtingen en vraag je af of je de lat niet wat hoog hebt liggen. Nogal wat ouders vinden: 'aan tafel zitten moet op onze manier', maar sommige kinderen kunnen dat nu eenmaal niet. Het is beter

om als ouder flexibel te zijn, pragmatisch ook en afspraken te maken met je kind: bijvoorbeeld tien minuten aan tafel zitten, kort even van de stoel af, vervolgens weer aan tafel. Een soort mini-time out tijdens de maaltijd. Ouders denken misschien bij dit advies: Geef haar een vinger dan neemt ze de hele hand. Maar deze kinderen kunnen niets aan het wiebelen doen. Hun brein is nog een beetje onrijp. Met de tijd leert het kind om 'de rem' op dat gedrag te zetten en dan komt het wel goed.'

VOORBEELD 2

Je zoon van veertien verlegt zijn grenzen steeds meer (roken, wietgebruik, gokken) en zelfs zo dat jij als ouder ongerust bent over de mentale en fysieke gevolgen ervan. Wat te doen?

'Sowieso doet iedere ouder er goed aan om vanaf het einde



van de kindertijd te anticiperen op het feit dat je kind zich gaat ontwikkelen richting tienertijd en adolescentie, en dat het brein van je kind anders wordt. Het wordt een sociaal brein, dat zich richt op nieuwe dingen, nieuwe gebeurtenissen, nieuwe ervaringen. Zorg dat je interactie houdt met je kind. En realiseer je dat naarmate je kind zich ontwikkelt, dat ook geldt voor jou als ouder. Je gaat andere rollen spelen. Het lastige aan opvoeden is dat je niet kunt zeggen: 'Nee, dat kan niet.'

Als voorbeeld haalt Jolles het brugspringen van zijn zoon aan toen die tiener was. 'Ik kon hem dat niet verbieden. Wel liet ik hem zien - ik gooide van een balkon een pakje boter splààssshh naar beneden - wat de risico's ervan zijn. Hij bleef springen, maar van lagere bruggen. Beweeg in de tienertijd mee van manager naar coach, mentor, inspirator, adviseur. Vraag waar je kind mee bezig is; toon interesse in die nieuwe dingen - Goh, hoe zit dat nu? - maar onderwerp je kind niet aan een kruisverhoor. Vertel ook over wat jou boeit en waarom. Geef routes aan, schep de goede voorwaarden, ook materieel, en als je weinig geld hebt kun je bij de kringloop prima dingen vinden (en ook op de zolder bij oma en in het fietsenschuurtje). Stel je niet autoritair op, roep je kind niet voortdurend ter verantwoording. En vertel vooral ook wat over jezelf, stimuleer de verbeelding.'

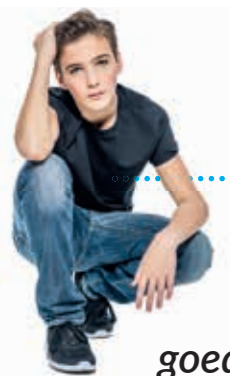
VOORBEELD 3

Je dochter van 22 - door een professional beschouwd als 'hoogbegaafd' en 'hoogsensitief', heeft last van angst- en paniekaanvallen. Ze wil per se in Frankrijk stagelopen. Je bent als ouder enerzijds blij dat ze deze stap wil zetten, anderzijds: hoe gaat het als ze mentaal vastloopt?

'Kinderen die hoogbegaafd en/of hoogsensitief zijn, hebben een grotere kans om wat achter te lopen op sociaal-emotioneel gebied. Cognitief, bijvoorbeeld op het gebied van taal, lopen ze voor. Maar ze begrijpen hun leeftijdsgenoten en ook volwassenen minder goed. Als ouder van dit meisje is het handig haar te ondersteunen in de sociale en emotionele ontplooiing. Een handige manier om haar weerbaarder te maken is door visualiseren of mentaliseren. Daarmee bedoel ik: zet een beeld, een mentaal schema neer om haar verwachtingen over de stage te managen. Samen googlen hoe die stad in Frankrijk eruitziet, de winkelstraten, de nieuwe woning, het stageadres, en bekijk plekken die voor haar belangrijk kunnen zijn. Bespreek: 'Stel je voor dat je nu met die jongens praat, wat zou je kunnen zeggen in het Frans...?' Aan die nieuwe beelden in haar brein kan ze emoties en sociaal gedrag koppelen. En van daaruit kan ze zich wat beter voorbereiden. Van groot belang: die nieuwe 'denkinhouden' helpen om opties te bedenken en het eigen sociaal-emotionele gedrag te gaan reguleren.'

De rode draad in deze drie voorbeelden, hoe wilt u die duiden?

'Heel simpel: kinderen ontwikkelen met het ouder worden meer vaardigheden mits ze daartoe de mogelijkheden krijgen. Het brein leert door ervaringen en kennis. Bij een kind dat in een bepaalde vaardigheid ver achterloopt op leeftijdsgenoten kan zich een functiestoornis ontwikkelen. Die functiestoornis kan verminderen of verdwijnen doordat het rijpende zenuwstelsel op een later moment die vaardigheid alsnog verwerft. Er zijn kinderen die op hun zevende behoorlijk wat kenmerken hebben van ADHD en met negen jaar niet meer. En andersom: er zijn kinderen die met zeven jaar geen ADHD-kenmerken hebben, en ze vanaf negen jaar vertonen. Een vertraagde ontwikkeling van dit soort functies of vaardigheden legt een forse druk op het gezin en de ouders, maar een functiestoornis is nog geen ziekte. Ik omschrijf het graag zo: je kind is werk in uitvoering; het is een rups en geen vlinder. En de rups moet de vaardigheid om te vliegen nog verwerven. Daarvoor is de kindertijd en de adolescentie. Als je als ouders begrijpt dat de hersenrijping en de ontwikkeling nog doorloopt tot na het twintigste jaar, dan kun je meer vertrouwen krijgen in het kind. Een traag groeiende boom kan ook de hoogste boom worden, zeg ik wel-



Er zijn veel jongeren met wie het minder goed gaat dan zou kunnen

eens. Er zijn veel kinderen die zich neuropsychologisch wat trager ontwikkelen, die onnodig een medische diagnose krijgen. Vandaar dat in de laatste tien jaar steeds meer aandacht komt voor de visie dat er sprake is van een - in principe tijdelijke - ontwikkelingsvertraging van de hersenen. Ik vind het van groot belang dat wordt herkend dat een vertraagde neuropsychologische ontwikkeling van het kind voor ouders veel problemen en zorgen op kan leveren. Ook al omdat de meesten er niet voor hebben geleerd om hiermee om te gaan.

De kern van mijn visie zoals ik die bijvoorbeeld bespreek in mijn nieuwe boek *Leer je kind kennen* en in mijn vorige boek *Het Tienerbrein* uit 2016, is dat het in het opgroeien altijd gaat om de cognitieve en de lichamelijke ontwikkeling én om de sociale en emotionele ontwikkeling. Die vier zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En die sociale en emotionele ontwikkeling hangt evenzeer sterk met het brein en met ervaringen samen. Daarbij zijn de volgende ontwik-

Vertel vooral ook wat over jezelf

kelpunten onlosmakelijk met elkaar verbonden: cognitie, empathie, het kunnen invoelen van de bedoelingen en gevoelens van anderen, het kunnen overzien van consequenties (zowel cognitief als sociaal en emotioneel) en het kunnen begrijpen van de soms complexe regels van de sociale groep en de samenleving. Neem het 22-jarige meisje, zij is cognitief slim maar kwetsbaar en kan in situaties terechtkomen die ze niet geheel kan overzien en die potentieel best wat gevaren met zich kunnen meebrengen. Stimuleer haar daarom als ouders bij het verbeteren van de andere ontwikkelpunten dan enkel de cognitie: ontwikkel haar als persoon en versterk haar empathie en de zelfregulatie.'

Dit alles vraagt van ouders: leer je kind kennen?

'Ja: het gaat om 'de gebruiksaanwijzing' van je kind. Door de grote kennis die we hebben van de vele aspecten van



©ZITS, APOCALYPSE

de ontwikkeling is die minder ingewikkeld dan je denkt. Ik merk bij dit boek, met drie drukken binnen enkele weken, net als bij *Het Tienerbrein*, dat veel ouders ervoor openstaan om vanuit een positievere insteek naar kinderen en jongeren te kijken: om 'kansen en mogelijkheden' te zien en niet alleen maar 'kommer en kwel'. Ik merk dat veel ouders een positieve rol willen spelen in het wordingsproces - noem het de 'ontplooing' - van kind en tiener. Ik denk dat veel mensen het een uitdaging vinden dat je je kind beter kunt leren kennen, en dat dit proces van 'leren kennen' handvatten kan geven om op een betere, stimulerender manier met hem of haar om te gaan en te werken aan betere voorwaarden voor de ontplooiing.

Factoren die hierbij een rol spelen zijn de structuur van het gezin, de leeftijd van het kind, de mate waarin er sprake is van impuls-remmingsstoornissen en de (on)mogelijkheden van de ouders zelf. Een kind hoeft echter niet met een gouden lepel in de mond te worden geboren. Dat is het mooie van de periode van de kindertijd en de adolescentie, waarin kennis en ervaringen worden opgedaan en waarin de hersenrijping doorloopt tot na het twintigste levensjaar. Als er ergens sprake is van stagnatie, is er zoveel tijd dat je die later weer kunt inhalen. Het betekent wel - en dat is belangrijk - dat ouders en school moeten herkennen dat er een vertraging in de ontwikkeling van een vaardigheid is en dat ze de oorzaak van de stagnatie moeten aanpakken én zorgen dat de wat vertraagde vaardigheid zich alsnog ontwikkelt. Het is belangrijk dat de ouders de regie nemen

en die houden. En: je kunt het kind 'regie-assistent' maken, dus het verantwoordelijkheid geven voor bepaalde onderdelen van zijn of haar functioneren. Juist daar gaat het namelijk vaak mis omdat we als samenleving zeggen: 'Het kind is een tiener, laat het los'. Dat kan het probleem juist versterken, omdat het kind nog in ontwikkeling is en veel vaardigheden nog moet verwerven. En dat gaat makkelijker in een omgeving die daarvoor de steun en inspiratie geeft. Dus je mag ze wel loslaten, maar met een zwaar elastiek eromheen zodat ze kunnen terugveren als er support nodig is. Oftewel: geef ze vrijheid in geborgenheid.▶

Herkend moet worden dat een vertraagde ontwikkeling zorgen op kan leveren



Jelle Jolles is emeritus hoogleraar neuro-psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en de Universiteit Maastricht en oprichter van het Centrum Brein & Leren. Jolles is afgestudeerd in de neuro-wetenschappen (neurochemie) en gedragswetenschappen (neuropsychologie). Ook is hij praktijkprofessional in de klinische neuropsychologie. Voor meer info: jellejolles.nl

Maakt dat het voor ouders lastig, die ogenschijnlijke tegenstelling die schuilt in 'Leer je kind kennen' waar de samenleving zegt 'Laat het kind los'?

'Ja, dat is zeker zo. De visie dat een tiener de regie moet hebben over het eigen gedrag is filosofisch mooi, maar wetenschappelijk niet vol te houden. De adolescentie is een lange tussenfase tussen kindertijd en volwassenheid. Een tijd om te oefenen, om kennis en vaardigheden op te doen, om te ervaren en om het eigen gedrag bij te kunnen slijpen. Er is eigenlijk enorm veel wat we weten over het lerende kind en over de adolescentie, en die kennis is onvoldoende terechtgekomen bij de praktijk van onderwijs en opvoeding. Het is lastig om

je kind te leren kennen in zijn of haar tienertijd en het te begrijpen, als je niet weet waar je op moet letten. En dat is wat ik met mijn boek ook probeer te laten zien. Een andere reden dat het lastig is om je kind te leren kennen is 'het sociale brein van de tiener': alle jonge adolescenten moeten van hun brein ervaring en kennis opdoen, nieuwsgierig zijn, sociale en emotionele interacties hebben. Iedere volwassene is adolescent geweest, maar de dingen die je deed, die je voelde, leuk vond of niet, die ben je voor een groot deel vergeten; die herinneringen zijn ingekleurd met de kleur van latere gebeurtenissen. Daarom begrijpen wij de adolescent niet goed, soms zelfs helemaal niet. Wat ze denken, hoe ze denken, dat is de meeste volwassenen vreemd en dat komt natuurlijk ook omdat de samenleving waarin de jongeren nu opgroeien heel anders is dan toen wij tiener waren. We moeten dus leren hoe onze jongeren zijn en hoe ze denken, en hoe ze werken aan de ontwikkeling van hun identiteit.'

Wat vraagt dit van de tiener zelf?

'Een kernfunctie vind ik het zelfinzicht. Ouders kunnen goed helpen met de ontwikkeling daarvan. De tiener moet leren herkennen dat hij nog in ontwikkeling is, dat hij al behoorlijk wat weet en best veel ervaren heeft, maar dat er ook nog wel veel is wat hij niet kent. De jongere mag weten dat hij er recht op heeft om support te verwachten van de omgeving. Door te werken aan het zelfinzicht - een hersenfunctie - leert de tiener herkennen waarmee hij bezig is en waarom hij de dingen doet, wat de opinies zijn van zijn leeftijdsgenoten en wat hij daarvan vindt, waar de samenleving voor is, met zijn vele regels, normen, waarden en scenario's. Door het zich ontwikkelend zelfinzicht leert hij of zij zichzelf daarbinnen te positioneren en langzaam aan wat ervaring te krijgen die ervoor zorgt dat hij steeds beter de eigen plek leert herkennen. Van de tiener vraagt het inzicht in zichzelf en in de eigen, zich ontwikkelende rollen. En dat de samenleving ook eisen aan hem mag stellen, zeker naarmate hij de volwassenheid nadert. Hierdoor komt de tiener tot persoonlijke groei, en ontwikkelt de eigen identiteit die nodig is om zich zelfstandig in de samenleving in te voegen.'

Wat raakt u als mens en als professional in het fenomeen 'tiener'?

'De overgrote meerderheid is interessant, leuk, en vaak

De tiener is een rups, geen vlinder

vertederend door hun zoektocht naar zichzelf; een zoekproces dat er wel toe kan leiden dat ze soms ergens tegenaan botsen, door het begrijpelijke feit dat ze streven naar hun eigen ontplooiing, naar hun eigen identiteit. Daarbij slaan ze soms evident verkeerde wegen in, maar - met wat support van de omgeving, dus vooral de ouders - vinden ze uiteindelijk de goede route waarmee ze als jongvolwassenen invulling kunnen gaan geven aan het eigen leven. Wat mij als klinisch neuropsycholoog en praktijkprofessional raakt is dat er veel jongeren zijn waar het eigenlijk veel minder goed mee gaat dan eigenlijk zou kunnen. Omdat we tot nu toe onvoldoende goede voorwaarden voor ze creëren. Veel te veel jongeren zitten niet lekker in hun vel, worden ondergestimuleerd, hebben risico op psychopathologie, drugsgebruik, antisociaal gedrag of leerproblemen. Denk ook aan kansarme jongeren; bijvoorbeeld jongeren uit gezinnen met een lage sociaal-economische status, lage opleiding en een laag gezinsinkomen, of jongeren met een recente migratie-achtergrond die de taal niet goed spreken. Voor hen geldt dat de kans dat ze zich ontwikkelen naar hun potenties niet zo groot is. En ik acht dat een enorm probleem voor henzelf en de samenleving. De factor 'eerdere leef- en leeromgeving' is daarom van groot belang: deze verklaart veel van de verschillen tussen kansarme en kansrijke jongeren. Het gaat om de fysieke én de sociale en emotionele omgeving. En als professional vind ik dat daar meer aan moet gebeuren. En dan gaat het niet alleen over de adolescent. Het zou ook moeten gaan om de begeleiding van het steunsysteem - de school, docenten en vooral ouders: omdat zij grote problemen kunnen ervaren in het feit dat ze bijvoorbeeld geen vat meer hebben op hun ontsprekende kind. Naar mijn mening is er nog een stuwmeer aan kennis uit de wetenschap die waardevol kan zijn in het informeren en eventueel begeleiden van ouders: daardoor krijgen zij meer handvatten om bij te dragen aan de ontwikkeling en ontplooiing van hun kinderen. De rups wordt een vlinder...'

WERKEN AAN DE ONTPLOOIING:

10 aanbevelingen

1. Kijk ánders naar jongeren: de adolescentie is de periode van kansen en mogelijkheden.
2. Zorg dat ze zich ontplooien op vier gebieden: cognitief, sociaal, emotioneel én lichamelijk.
3. Stimuleer het opdoen van vele ervaringen en werk aan de executieve functies.
4. Werk actief aan de houding, de attitude en motivatie van de jongere.
5. Stimuleer taal, denken, redeneren en het overzien van consequenties.
6. Herken de verschillende fasen in de adolescentie: die vereisen een andere aanpak.
7. Stimuleer nieuwsgierigheid, ondernemendheid, interesses en brede ontplooiing.
8. Speel als opvoeder vele rollen: wees manager, supporter, coach, inspirator, mentor én adviseur.
9. School: schep voorwaarden, werk aan nieuwsgierigheid en werk samen met de ouders.
10. Overheid en politiek: faciliteer kennisoverdracht, werk aan attitudeverandering, schep voorwaarden.

Uit: **Leer je kind kennen**, door Jelle Jolles
Uitgeverij: Pluim, Amsterdam/Antwerpen
335 pag. / € 24,99
ISBN: 9789483045931