

Gezamenlijke ouderavond over Puberbrein: Een 'sfeer'verslag

23 november 2011

Woensdag 23 november was het dan weer zover. De jaarlijkse ledenvergadering van de oudervereniging met dit keer als thema puberbrein. De avond begon met eerst de vaststelling van het jaarverslag, het vaststellen van de nieuwe verenigingsstructuur en het daarop gebaseerde nieuwe huishoudelijk reglement. Beide stukken werden unaniem goedgekeurd.

En toen was het tijd voor het thema puberbrein. Een zeer aansprekend thema gezien de massale opkomst van de ouders. De aula was tot de nok toe gevuld tot aan de trappen en daar voorbij richting personeelskamer.

Het puberbrein, niet door zoon zelf begrepen maar ook zeker niet door de ouder. Dat was de binnenkomer waarop het thema werd geïntroduceerd als ook Gerard Pijnappels, vakdocent Nederlands maar bovenal expert in het puberbrein en werkzaam bij de Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN).

Avondvoorzitter was Hans van Alebeek, redacteur bij het Brabants Dagblad, en voor deze gelegenheid ingehuurd als gespreksleider.

De presentatie had als titel: "Puberbrein: Werk in Uitvoering". Ofwel gedurende de puberteit is het brein nog niet volgroeid maar groeiende. Hersenonderzoek geeft steeds meer inzicht in het puberbrein, de verschillen tussen jongens en meisjes, de relatie tussen leeftijd en gedrag en de groei van wat onder de hersenpan zit in relatie tot de ontwikkeling. MRI-scans van het in het actieve brein dragen hier in grote mate aan bij.

Zo leren de scans onder meer dat pubers sterk reageren op directe prikkels zoals smaak en emotionele en lichamelijke sensatie, sterk gericht zijn op positieve feedback en moeite hebben met het herkennen van complexe emoties. Pubers reageren daarom nogal eendimensionaal. Bijvoorbeeld: kritische betrokkenheid vertaalt zich in boosheid.

Het puberbrein bezit ook een grote dosis van zogenaamde spiegelneuronen. Dit stelt pubers in staat bewegingen eenvoudig na te bootsen. Dit was één van de redenen waardoor de nog maar 18-jarige Pien Keulstra in staat was de 3.000 en 5.000 meter op de schaats te winnen.

De presentatie werd opgeleukt met een aantal youtube filmpjes. Eén filmpje liet treffend de risico's zien die pubers nemen. Een jongen stak bijna zijn eigen slaapkamer in de brand door met zijn aansteker te spelen. Pubers zoeken de grenzen op.

In de loop van de presentatie passeerden nog vele wetenswaardigheden. Zoals dat de hypofyse bijdraagt aan gierende hormonen door het lijf en sterke stemmingswisselingen bij pubers en dat melatonine een hormoon is die in de pijnappel wordt geproduceerd en er voor zorgt dat pubers pas laat op gang komen. Maar ook dat we wel 100 miljard grijze cellen hebben en de witte uitlopers voor de verbindingen zorgen en een afname van hersencellen juist bijdraagt tot een beter functioneren van onze hersenen. En dan nog een belangrijke wetenswaardigheid: de hersenen ontwikkelen zich van achteren naar voren en daarom is de prefrontale cortex bij pubers nog niet tot volle wasdom gekomen. En dat verklaart waarom pubers nog niet goed in structuren kunnen denken en de

consequenties van hun eigen gedrag nog onvoldoende kunnen overzien. En het dus geen kwestie van onwil van pubers is maar van onvermogen, zo luidde de conclusie.

Ouders zijn in de loop van de tijd terughoudender en twijfelachtiger geworden ten opzichte van pubers. Gerard Pijnappels verklaart dit vanuit: (1) het feit dat jongeren eerder volwassen lijken, (2) de dominante jeugdcultuur en (3) de autoritatieve opvoeding. Het youtube filmpje over de zuipkeet is illustratief hoe ouders met dit probleem worstelen. Onder pubers speelt de groepsdruk een grote rol. Dit geldt vooral voor 13-15 jarigen. Gerard benadrukt in dit verband nog maar eens dat alcoholmisbruik onder jeugd een slechte zaak is voor het brein: een puber die 5 glazen of meer per week drinkt is na een jaar 1 klasniveau gedaald.

Dat de invloed van ouders op hun puberende kinderen niet overschat mag worden, wordt door onderzoek bevestigd: (1) 60% van het gedrag is genetisch bepaald, (2) 30% wordt beïnvloed door leeftijdsgenoten – de zgn. peergroup als referentie – en (3) slechts 10% ouders en school.

Tenslotte kwam in de presentatie van Gerard het internetgebruik onder pubers nog ter sprake. Wist u dat pubers gemiddeld 2 uur per dag online zijn en vooral meisjes dwangmatige behoefte hebben overal 'bij te willen zijn'. Info obesitas heet dat. Maar dat echte fysieke vrienden toch meer waard zijn dan digitale vrienden wordt sprekend weergegeven in het youtube filmpje met de titel 'unfriending'.

Gerard sluit zijn presentatie af met de stelling: "Niet proberen het puberbrein klein te krijgen maar ze helpen groot te worden."

Daarna volgde een discussie met de zaal onder de bezielende leiding van Hans van Alebeek in de rol van gespreksleider. Deze vond plaats aan de hand van een reeks van stellingen. Mentoren Hanneke Clusters (Vmbo) en Hans van Wijk (Havo/vwo) vormden samen met Gerard het forum van ervaringsdeskundigen in de discussie.

We noemen hier enkele stellingen en opmerkingen vanuit het forum en de zaal.

"School houdt onvoldoende rekening met het puberbrein"

Heerlijk, kwart over acht hebben we geen kind aan ze. In de vroege ochtenduren interactief met de kinderen bezig zijn. Overwegen om de school later te laten beginnen, bijv. om half tien. Proefwerken niet in de ochtenduren laten plaatsvinden.

"Jongens zijn luier dan meisjes"

"Ik kan dat niet bevestigen noch ontkennen". Jongens moeten meer uitgedaagd worden. Meisjes zijn taliger dus het onderwijs is meer op hen afgestemd. Jongens vragen om interactiever onderwijs.

"Kinderen leren te weinig op school"

Onderwijs is vooral gericht op het leren van vaardigheden en te weinig op kennis. Het puberbrein heeft moeite een reeks van vaardigheden aan te leren omdat het brein, waaronder de prefrontale cortex, nog niet volgroeid zijn. Het werk in uitvoering is kan pas ergens tusse de 22^e en 25^e levensjaar opgeleverd worden.

"Ouders stellen te weinig grenzen"

Ouders hebben nadrukkelijk een rol in het stellen van grenzen. Grenzen stellen is goed maar dan wel vanuit betrokkenheid en interesse.

“Multi-taskende kinderen, werkelijkheid of mythe”

We denken dat het een werkelijkheid is maar in werkelijkheid is het een mythe. We zijn welk goed in swift-tasks: snel van taak wisselen, wat onder kinderen onrust creëert. Het goede voorbeeld wordt gegeven door rust te bieden.

“Ouders praten te weinig met hun kinderen”

Met meisjes praten is makkelijker dan met jongens. Jongens willen over andere dingen praten dan ditjes en datjes. Belangrijk om met kinderen te praten over het internetgebruik. Waarom mogen we niet met onze pubers meekijken, iedereen in de wereld kijkt toch mee. Vroeg beginnen met het meekijken op internet. Humor is belangrijk in het praten met je kinderen.

Kortom, genoeg suggesties.

Wat heb je eraan, aan al die inzichten. Het is met ons toch ook allemaal goed gekomen. Ofwel, het komt uiteindelijk allemaal goed. Een opmerking om iedereen in de zaal gerust te stellen dat het uiteindelijk allemaal goed komt. Dit alles laat onverlet dat de avond voldoende stof bood om over na te denken.

Rond kwart voor tien sloot de voorzitter van de Centrale Ouderraad het formele deel van de avond af met dankzegging aan de aanwezigen en de gasten voor hun bijdrage. Gerard, Janneke en beide Hansen kregen een klein presentje. Daarna volgde het informele samenzijn met een drankje.

Frank Kersten
24-11-2011