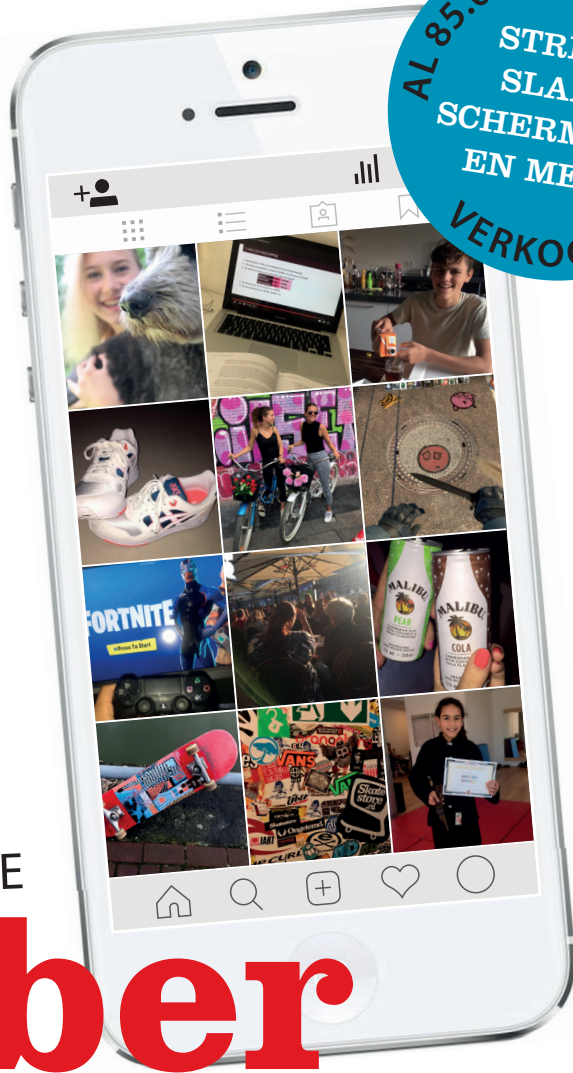


Huub Nelis & Yvonne van Sark

AL 85.000 EXEMPLAREN
STRESS
SLAAP
SCHERMTIJD
EN MEER
VERKOCHT



HET NIEUWE

puber brein binnenstebuiten

WAT BEWEEGT JONGEREN EN HOE KRIJG JE ZE IN BEWEGING?

Huub Nelis & Yvonne van Sark

HET NIEUWE

**puber
brein
binnenstebuiten**


WAT **BEWEEGT** JONGEREN EN HOE KRIJG JE ZE **IN BEWEGING?**

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 [kosmos.uitlegers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

© 2019 Huub Nelis en Yvonne van Sark,

www.youngworks.nl/Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen, 2019

Vormgeving en omslagontwerp: Veronique van Campen, Studio Veer

Foto auteurs: André Bakker (www.andrebakker.com)

ISBN 978 90 215 6891 1

ISBN e-book 978 90 215 6892 8

NUR 847

www.youngworks.nl

De personen die op de foto's zijn afgebeeld hebben geen enkele relatie met de mensen en voorbeelden uit de tekst.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

Inhoud

- 6.** Voorwoord (door Prof.dr. Dick Swaab)
- 9.** Inleiding: voorgoed anders kijken
- 17.** 1. Het puberbrein: de ontwikkeling van jongeren
- 45.** 2. Opvoeding: het puberbrein thuis
- 77.** 3. Onderwijs: het puberbrein in de klas
- 119.** 4. De peergroep: het puberbrein in het kwadraat
- 143.** 5. Overige opvoeders: het puberbrein buiten de deur
- 165.** 6. Jongeren: en mediagedrag
- 197.** 7. Verleiders & voorlichters: doordringen tot het puberbrein
- 223.** 8. Het puberbrein: in het doolhof van studiekeuzes
- 259.** 9. Het puberbrein: op de arbeidsmarkt
- 283.** 10. Jongeren en de maatschappij: hoe betrekken we ze erbij?
- 304.** 11. Epiloog: een positief verhaal over het puberbrein
- 307.** Bedankt!
- 308.** Noten
- 313.** Bronnen
- 323.** Register

Voorwoord

De puberteit was een periode die ik bij mijn eigen kinderen graag had overgeslagen. In de puberteit brengen de hersenen de productie van de geslachtshormonen op gang. Die hormonen werken in op het lichaam en de hersenen van de puber en zorgen voor enorme gedragsveranderingen. Dat is te begrijpen, want de functie van alle hersengebieden verandert door de geslachtshormonen, van het voorste deel van de hersenschors (de prefrontale cortex) tot in het ruggenmerg. Pubers hebben niet alleen een onrijp brein, zij moeten ook nog eens plotseling leren omgaan met een totaal anders functionerend brein. En dat is niet gemakkelijk, noch voor henzelf, noch voor de ouders, de school en de buurt. Toch heeft het pubergedrag, biologisch gezien, zin. Pubers worden klaargemaakt voor de voortplanting. En het pubergedrag met het afzetten tegen de ouders, het gezin en de eigen omgeving en het zoeken naar avontuur, voorkomt dat de voortplanting in de eigen kring zal plaatsvinden. Zij moeten het eigen nest dus verlaten, en daarbij hoort het zoeken naar nieuwe ervaringen, het nemen van grote risico's zonder enige angst en impulsief, soms agressief gedrag. Ouders doen hun uiterste best het onrijpe brein van hun kinderen te vervangen door het stellen van regels, door het kind uit zijn bed te halen en aan het huiswerk te zetten, maar dat werkt vaak alleen maar averechts. Pubers denken alleen aan gevolgen van hun gedrag op zeer korte termijn en ze zijn tijdens de risicovolle keuzes ongevoelig voor straf. Dat komt door de onrijpe prefrontale cortex. Hierdoor is er ook een verhoogde kans op het misbruik van verslavende middelen die aan het onrijpe puberbrein permanente schade kunnen aanrichten. Gelukkig is de consumptie van alcohol, tabak en drugs bij minderjarigen gedaald de afgelopen jaren, hoewel incidenten als comazuipen nog altijd veel voorkomen. De kans op ontremd, antisociaal, agressief en crimineel gedrag neemt ook toe. Er zijn ook hersenziekten waarvan de basis al gelegd is in de baarmoeder die opeens tot uiting komen in de puberteit, onder invloed van de werking van de geslachtshormonen op de hersenen, zoals schizofrenie. Het begin van eetstoornissen zoals anorexia nervosa heeft bij meisjes ook een piek rond de veertien jaar. Maar we moeten niet vergeten dat adolescenten juist door deze eigenschappen ook steeds weer zorgen voor de broodnodige vernieuwing van onze maatschappij. Overigens rijpen de hersenen van meisjes zo'n twee jaar eerder dan die van jongens, en dat zie je ook terug in hun betere prestaties op de middelbare school en op de universiteit.

Je krijgt soms het idee dat problemen door de puberteit iets van deze tijd zijn. Niets is minder waar, zoals blijkt uit de klacht van de filosoof Sokrates (5e eeuw v.Chr.): *'Onze jeugd heeft tegenwoordig een sterke hang naar luxe, heeft slechte manieren, minachting voor het gezag en geen eerbied voor ouderen. Ze geven de voorkeur aan kletspraatjes in plaats van training ... Jonge mensen staan niet meer op als een oudere de kamer binnen komt. Zij spreken hun ouders tegen, houden niet hun mond in gezelschap, ... en tiranniseren hun leraren.'* Het is natuurlijk wel zo dat iedere tijd zijn eigen problematiek rondom de puberteit meebrengt. Daarom is het goed dat Youngworks, wiens core business al meer dan twintig jaar jongerencommunicatie is, zich in deze problematiek verdiept heeft. Hiervoor zijn de auteurs van dit boek, Huub Nelis en Yvonne van Sark, het puberbrein ingedoken. Ze laten de woelige wereld van de puber zien in al zijn aspecten, belichten op een zeer toegankelijke manier de achtergronden van zijn doen en laten vanuit vele disciplines en komen met adviezen om de problematiek hanteerbaar te maken. Voor hen die ondanks al deze informatie toch midden in de heftige problemen van de puberteit blijven zitten is er één troost: ook de puberteit gaat eens vanzelf over!

Prof. Dr. D. F. Swaab

Dick Swaab is emeritus hoogleraar in de neurobiologie aan de Universiteit van Amsterdam en was tot 2005 directeur van het Nederlands Instituut voor Hersenonderzoek van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen. Momenteel leidt hij een onderzoeksteam aan het Nederlands Herseninstituut en is hij hoogleraar aan de Zhejiang Universiteit in China. Dick Swaab geniet grote internationale bekendheid als hersenonderzoeker, mede door zijn boeken Wij zijn ons brein en Ons creatieve brein.



Voorgoed anders kijken

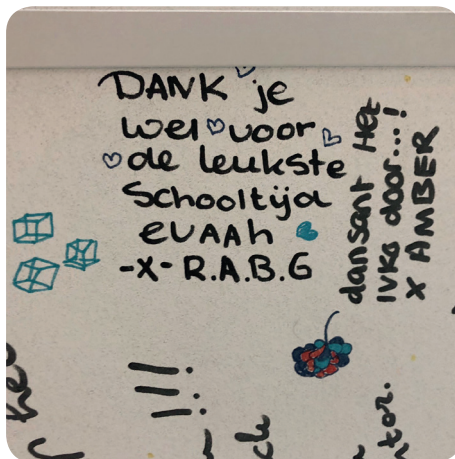
'Alles wat je in die periode meemaakt, lijkt je leven te veranderen: de muziek die je dan hoort, de eerste liefde, je eerste gebroken hart. (...) Je beseft niet dat er nog genoeg liefdes en gebroken harten zullen volgen. Als je in de twintig bent zoals ik nu, kun je dat zien. Maar niet op het moment zelf, dan ontbreekt het perspectief.'¹

Lykke Li (Zweedse songwriter, 21)

Al meer dan twintig jaar volgen wij jongeren en adviseren wij klanten hoe zij kunnen communiceren met deze uitdagende en veelzijdige doelgroep. Daarin kijken we steeds vanuit een wisselend perspectief. Je kunt op zoveel manieren naar ze kijken: hoe zijn ze als potentiële schoolverlater, als folderbezorger of hamburgerverkoper, als klant, als leerling, als nieuwe collega, als buurjongen of buurmeisje, als zoon of dochter, als gesprekspartner? Het blijven dezelfde jongens en meiden. De essentiële vraag is: hoe weet je wat ze echt bezighoudt en hoe dring je tot ze door? En, als je dat weet, wat kun je dan met die kennis? Veel mensen vragen zich vooral af hoe je jongeren in beweging krijgt, hoe je ze motiveert en zorgt dat ze geen gekke dingen doen.

Al die vragen hebben we in dit boek als uitgangspunt genomen. Het is geschreven voor iedereen die ermee worstelt. Als ouder of als professional die met jongeren te maken heeft, zoals docenten, marketeers, jongerenwerkers en beleidsmakers. Door met jongeren te praten, onderzoeken uit te voeren, trends te monitoren en campagnes en trainingen te ontwikkelen, hebben we in de loop van de tijd veel kennis, cases en anekdotes verzameld, die we in dit boek graag willen delen.

Toen tien jaar geleden de eerste versie van ons boek uitkwam, was de kennis rond het puberbrein nog heel nieuw. Wetenschappers kwamen met eerste artikelen en de voornaamste inzichten sijpelden al gauw door naar de media en het bredere publiek. De boodschap dat jongeren nog geen volwassen brein hebben en dat we ze dus ook niet als zodanig moeten behandelen, haakte aan bij de dagelijkse bevindingen van veel opvoeders. Terugkijkend over de afgelopen tien jaar kunnen we gerust stellen dat we heel anders zijn gaan kijken naar en denken over jongeren en jongvolwassenen. Overheden zijn strenger geworden; denk aan NIX18 of aan coffeeshops in de buurt van scholen die moesten sluiten. Scholen begeleiden jongeren intensiever; denk aan het terugdringen van vroegtijdig schoolverlaten maar ook aan de intensivering van loopbaanoriëntatie en leerlingbegeleiding. En ouders laten jongeren minder 'los', maar kijken actief mee met de leervorderingen van



hun kind en bezoeken massaal open dagen om samen met hun kind een vervolgopleiding te kiezen.

Dit alles heeft, zoals we in deze vernieuwde uitgave zullen laten zien, zijn beslag op de jonge generatie van nu. De jeugd weerspiegelt immers de maatschappij waarin ze opgroeit. Jongeren beginnen later met genotmiddelen als alcohol en drugs en verlaten vaker met diploma een opleiding. Ze veroorzaken minder overlast voor andere bewoners. Ze beginnen zelfs steeds later aan seks. Grafieken over 'onverstandig gedrag' tonen een dalende lijn. Sommige deskundigen vragen zich zelfs af of deze generatie niet een beetje braaf is geworden.

HET PUBERBREIN ONTWIKKELT DOOR TOT 25 JAAR

Hoewel de term 'puberteit' meestal wordt gebruikt om de periode tussen pakweg twaalf en zestien jaar aan te duiden, volgen we in dit boek jongeren tussen hun 10e en 25e levensjaar. We gebruiken 'puberbrein' als metafoor voor wat er in jongeren omgaat, om te laten zien dat de hersenen tot het 25e levensjaar nog doorontwikkelen.²

Veel thema's die de revue passeren spelen weliswaar tijdens de tienerleeftijd in de meest heftige vorm. Maar we zullen ook zien dat bepaalde eigenschappen die we vooral aan pubers toeschrijven, nog doorwerken totdat jongeren zo'n 25 jaar zijn.

'DE JONGEREN' ALS DOELGROEP

Het is altijd gevaarlijk om een heel diverse doelgroep te beschrijven als 'jongeren'. We zijn ons ervan bewust dat we in dit boek soms enorm generaliseren. De processen die we beschrijven raken alle jongeren tussen 12 en 24 jaar; de uitwerking op hun gedrag verschilt per persoon. Om dat binnen het bestek van één boek te doen, praten we over jongeren, waar we oneindig veel subtielere indelingen kunnen maken, in leeftijden, opleidingsniveaus en sociale achtergronden, in waarden en motivaties.³ We hebben gezocht naar algemene wetmatigheden en verklaringen. Dan blijken er volop overeenkomsten te bestaan tussen de 16-jarige vmbo-leerling uit Emmen en de 16-jarige vwo-leerling uit Rotterdam-zuid.

BREINFEITEN



Hersenen ...

- wegen 1 tot 1,5 kilo;
- hebben een volume van zo'n 1,6 liter;
- hebben in totaal een oppervlakte van circa 1500 tot 2000 vierkante centimeter;
- bestaan uit meer dan honderd miljard zenuwcellen, die signalen aan elkaar doorgeven met een snelheid van meer dan 400 kilometer per uur;
- vormen 2 procent van het totale lichaamsvolume, maar gebruiken circa 20 procent van alle zuurstof die een mens inademt en zo'n 20 procent van al het bloed dat het hart door het lichaam pompt;
- bestaan uit 'grijze' (in werkelijkheid roze) en witte stof;
- bepalen de motoriek, zintuiglijke waarneming, het denken en de emoties;
- bestaan voor 80 procent uit water.

HOE WERKT EEN BREIN?

Het menselijk brein is een enorm complex systeem – het bestaat uit ongeveer honderd miljard neuronen (zenuwcellen) – dat vertelt wat er om je heen gebeurt. Je zintuigen bestoken je hersenen de hele dag door met informatie in de vorm van beelden, geluiden en geuren. Via je ruggenmerg en hersenstam vervoert je zenuwstelsel die signalen naar je brein, dat daarop weer razendsnel reageert met opdrachten aan het lichaam. Zo worden allerlei belangrijke processen in het lichaam geregeld, van biologische functies zoals ademhaling en hartslag, tot mentale functies zoals denken, emoties en motorische functies zoals beweging en evenwicht.

In je hersenen bevinden zich je herinneringen, je geheimen, je dromen, je wensen. Je hersenen zorgen ervoor dat je je ergens heel blij over kunt voelen, maar ook heel ellendig of bang.

VERSCHILLENDE HERSENDELEN

De hersenen bestaan uit verschillende hersendelen met elk verschillende functies. Vaak hebben we het over de grote hersenen (cerebrum), de kleine hersenen (cerebellum) en de hersenstam. De hersenstam zit helemaal aan de onderkant van de hersenen en verbindt deze met het ruggenmerg. Daarboven zit de hypothalamus, die onder meer slaap, seksueel gedrag, honger en dorst en de afgifte van hormonen reguleert. De amygdala is verantwoordelijk voor emoties. Feiten en informatie slaan we op in de hippocampus. Achter in de hersenen zit het cerebellum, dat informatie van de zintuigen integreert om bewegingen te coördineren. Dan is er de thalamus, die informatie filtert die via de zintuigen binnenkomt en deze doorgeeft aan de cortex.

De cortex of hersenschors – een soort gekreukte deken die de boven- en zijkant van de hersenen omhult – beslaat bij ons mensen ongeveer driekwart van de hersenen. Deze cortex is verdeeld in vier kwabben: de occipitale of achterhoofdkwab, de pariëtale of wandbeenkwab, de temporale of slaapkwab en de frontaalkwab.

WAT GEBEURT ER IN DE HERSENEN TUSSEN 10-25 JAAR?

SNOEIPROCES

Van kronkelpadjes naar snelwegen

- Gevoelige periode voor jongeren met snelle vorderingen in hun leerproces als gevolg van de hoge plasticiteit van de hersenen.
- Het controlesysteem rijpt langzaam, wat doorwerkt in executieve vaardigheden zoals overzicht houden en concentreren.
- Jongeren handelen minder vanuit automatismen en vaste patronen, waardoor ze vaak creatiever zijn en beter in staat om out-of-the-box te denken.

GRILLIGE FRONTAALKWAB

Sterke wisselingen in gedrag en mogelijkheden

- Het vermogen om complexe taken uit te voeren (zoals abstraheren, keuzes maken, plannen en anticiperen, prioriteren) is sterk afhankelijk van de motivatie en de omgeving van jongeren.
- Het wisselt nog vaak welke hersengebieden het overwicht hebben: hierdoor worden jongeren soms geregeerd door de rationele en soms door emotionele breinsystemen.

HEFTIGE EMOTIES

Amygdala meer de overhand en stijging hormoonspiegel

- Jongeren hebben last van sterke stemmingswisselingen; positieve en negatieve emoties wisselen elkaar snel af en hebben grote impact.
- Ze hebben een lagere impulscontrole: ze zijn minder gevoelig voor risico's en meer getriiggerd door beloningen en avontuur.

SOCIALE BREIN

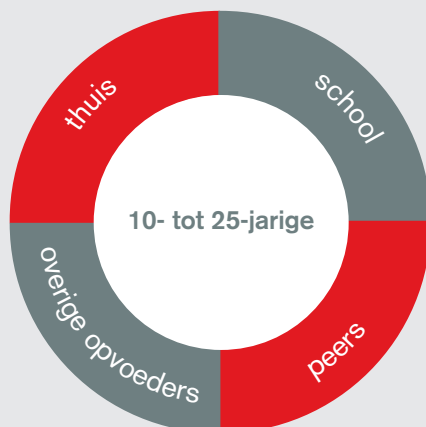
Verwerken informatie rond *social reasoning* anders dan kinderen of volwassenen

- Jongeren reageren sterk op sociale acceptatie en uitsluiting.
- Ze hebben meer moeite met lezen van gezichtsexpressies en het duiden van emoties van anderen.
- Ze zijn gevoeliger voor groepsdruk en status, jongeren nemen meer risico's als er vrienden in de buurt zijn.



1.5 De puber in zijn wereld

Ook al zien we grote verschillen tussen jongeren onderling, het is vooral duidelijk dat het leven tussen het tiende en vijftiende levensjaar turbulent is. Meer inzicht in al deze turbulentie en ontwikkelingen kan veel meer begrip creëren voor het gedrag van jongeren. Maar een kijkje in het brein van de jongeren volstaat natuurlijk niet. Mensen zijn sociale wezens en ook jongeren staan in relatie tot andere mensen. Ook die interactie is van invloed op hun gedrag. Deze invloed zullen we in de volgende hoofdstukken verder verkennen. We kijken daarbij naar vier soorten beïnvloeders (*influentials*) die op verschillende manieren structuur en betekenis aan jongeren geven: thuis (ouders), school (docenten), peers (leeftijdgenoten) en de overige opvoeders. De beïnvloeders vormen een ring rondom de jongeren met een brein in ontwikkeling. In sommige gevallen geven ze daarbij het kader (structuur, regels) en in andere gevallen gaat het om de context (Wat is belangrijk? Wat is ergens de betekenis van?).



Wie geven jongeren kaders en context?

THUIS, SCHOOL, PEERS EN OVERIGE OPVOEDERS

De meeste jongeren verdelen hun tijd tussen thuis, school en hun sociale netwerken. In de thuissituatie hebben ze vooral te maken met hun ouders, die zich vaak verbijsterd afvragen hoe ze nog in contact kunnen komen met dat vreemde wezen aan hun keukentafel.

Op opleidingen breken de docenten zich het hoofd over de vraag hoe ze een hele klas vol 'bankhangers' gemotiveerd en aan het leren krijgen, al dan niet op weg naar een diploma en een passende baan.

Op internet, op straat en op het sportveld ontmoeten jongeren hun vrienden en kennissen: de sociale netwerken met leeftijdgenoten (peers), die hun levensaders zijn. Bij deze vriendschappen en contacten overlappen internet en de echte wereld elkaar.

Tot slot gaan we in op overige opvoeders die zich rondom jongeren begeven, zoals buurtbewoners, ooms en tantes, professionals en vrijwilligers bij sportverenigingen, kerken, moskeeën of buurtcentra. Want opvoeding eindigt niet thuis of op school. We pleiten juist voor een benadering waarin de hele gemeenschap nadenkt over de eigen rol als opvoeder van jongeren.

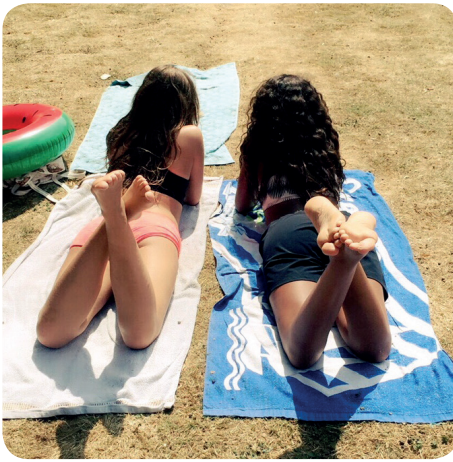
In de volgende hoofdstukken volgen we in detail hoe deze vier influentials een rol spelen in het leven van jongeren. Die rol varieert continu, afhankelijk van de jongere en afhankelijk van het specifieke thema waar je naar kijkt. Jongere tieners laten zich meer beïnvloeden dan oudere jongeren en ook geslacht en mate van zelfstandigheid zijn van invloed. Maar je ziet ook dat jongeren zich inzake bijvoorbeeld hun kledingkeuze veel meer laten beïnvloeden door leeftijdgenoten dan door ouders. Jongerenonderzoek toonde aan dat vanaf twaalf jaar reclame en leeftijdgenoten meer invloed hebben als het gaat om geld (uitgeven) dan ouders.¹⁵ In het geval van studie- en beroepskeuze zijn ouders juist weer cruciaal. We zullen verderop in het boek zien dat als de invloed van ouders en school minder groot is, bijvoorbeeld door een minder stabiele thuissituatie, jongeren eerder sturing zoeken van andere opvoeders of van elkaar in de groep.

VERLEIDERS EN VOORLICHTERS

Met deze vier kaders is nog niet alles gezegd. In alle vier de domeinen spelen digitale en sociale media een grote rol. Via deze media kunnen jongeren worden beïnvloed door een veel grotere groep om hen heen. De leeftijdgenoten hoeven zich niet te beperken tot degenen met wie ze op school zitten. Vooral jongeren die zelf heel zichtbaar zijn op sociale media, lopen de kans om ook reacties te krijgen van mensen die ze helemaal niet kennen. Daarnaast is er een grote groep mensen die jongeren probeert te beïnvloeden met van alles en nog wat, de beroepsgroep die we hier samenvoegen onder de noemer 'voorlichters en verleiders'. Dit is zijn de beleidsmakers, marketeers, werkgevers, goede doelen, politieke partijen, omroepen, banken, overheden, enzovoort. Ze staan allemaal verder af van de leefwereld van jongeren, maar zoeken voor hun boodschap toch een manier om deze jongens en meiden, de volwassenen van de toekomst, te kunnen bereiken.

Jongeren krijgen niet alleen thuis en op school, maar ook elders belangrijke elementen voor hun opvoeding aangereikt. Of zoals een Afrikaanse spreuk zegt: *it takes a village to raise a child*. Van voetbaltraining tot scoutingavond, van buurthuis tot de straat; op heel veel plekken doen jongeren ervaringen op die hen mede vormen en beïnvloeden. Overige opvoeders zien we in georganiseerd verband (zoals een instructeur van een boksschool, een imam uit de moskee of een straatcoach), maar ook in ongeorganiseerd verband (buren of familieleden). We besteden in dit hoofdstuk aandacht aan beide vormen. Interessant is dat deze overige opvoeders hun rol soms bewust en soms juist heel onbewust opvatten. Sommigen zijn rolmodel zonder zich dit te realiseren, anderen nemen initiatieven juist vanuit de wens jongeren iets mee te geven. In elk geval laat dit hoofdstuk zien dat opvoeden niet stopt bij de voordeur, juist niet bij jongeren.

'Ik doe aan kickboksen, al vijf jaar. Mijn ouders vonden het fijn als ik me wat zekerder zou voelen, bijvoorbeeld op straat. Nu ben ik er best wel goed in. Ik vind het niet altijd leuk om te gaan, maar dan zegt mijn moeder: "Ga nou maar gewoon." Dat helpt wel. En bij de training maak je natuurlijk ook vrienden. Je moet bijvoorbeeld iets met zijn tweeën doen en dan leer je elkaar best goed kennen. Onze trainer bedenkt elke keer iets anders om te doen, dat is leuk. Hij is zelf heel goed in kickboksen, natuurlijk, maar hij snapt ook wat wij leuk vinden.'
(Meera, 13 jaar)



UITLEVEN

Sport is een extreem positief kader waarbinnen jongeren zich uit kunnen leven. Sport is ook een domein waar jongeren enorm snel vooruitgang in kunnen boeken. En jongeren die goed zijn in sport, zijn vaak populairder onder leeftijdgenoten.

Dat jongeren zo goed zijn in sport is niet alleen vanuit spierkracht of conditie te verklaren. Hun brein is extreem goed uitgerust om nieuwe motorische vaardigheden te leren; de motorische cortex is op jonge leeftijd extra plastisch ofwel flexibel. Jongeren zijn ook goed in het nadoen van handelingen die ze zien bij anderen. Dat komt onder meer door spiegelneuronen in het brein, die meebewegen als je iemand anders een danspasje of voetbaltruc ziet maken. En ze durven in het leerproces meer risico's te nemen waardoor ze bepaalde bewegingen ook sneller onder de knie krijgen.¹

Sport kan ook een goede, gezonde uitlaatklep zijn voor agressie, om de hoge testosteronspiegel aan zijn trekken te laten komen. Tegelijk leren jongeren met de vele disciplinaire regels die er heersen, hun agressie te controleren en te beheersen. Neem de kickboks scholen die op veel plekken floreren. Jongeren leren er het belang van regels en discipline. Ze leren om te gaan met winnen en verliezen. Het beheersen en controleren van daarmee gepaarde heftige emoties is weer een belangrijke sociale vaardigheid die je ook in het echte leven goed kunt gebruiken.

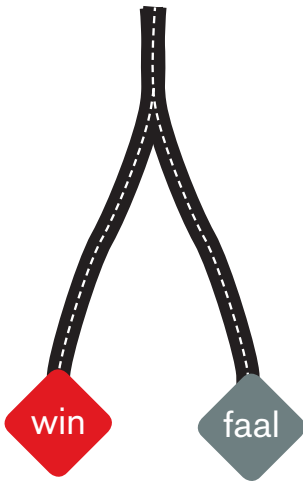
Sporten is dus goed voor de gezondheid, maar ook voor het leren van normen en waarden en sociale cohesie. Sport is een belangrijke leerschool voor het leven, waar je competenties leert die ook buiten het sportveld van belang zijn.

Driekwart van de jongeren (in de leeftijd van twaalf tot drieëntwintig jaar) sport regelmatig; een kwart is notoir niet-sporter. Rond het twaalfde levensjaar is nog zo'n 65 procent lid van een sportclub, rond drieëntwintig jaar is dat nog maar een kwart van alle jongeren. De meest opgevoerde reden waarom jongeren stoppen is dat de combinatie met werk, school of studie hen te veel wordt. Dat neemt niet weg dat de meeste jongeren wel regelmatig blijven sporten, maar dit doen ze dan niet in georganiseerd verband.² Toch blijft het stimuleren van sport en beweging op jonge leeftijd erg belangrijk.

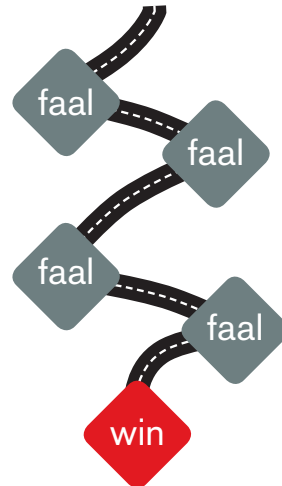
8.6 De verkeerde keuze bestaat niet

Veel jongeren hebben ergens in hun achterhoofd het onbewuste beeld, dat als ze bij een grote keuze in hun leven, zoals het kiezen voor een studie, een fout maken, ze dan voor altijd hun kans gemist hebben. Dan word je niet meer gelukkig, terwijl al je vrienden wel die leuke baan, dat fijne gezin, dat mooie huis en die snelle auto zullen hebben. In dat onbewuste beeld ligt de kern van veel studiestress. Ook ouders lijken daar soms een stuk in mee te gaan, terwijl iedere volwassene weet dat je weleens een verkeerde keuze kunt maken. Maar nadat je je neus gestoten hebt, kun je gewoon weer verder op een nieuw pad. Omwegen horen nu eenmaal bij het leven.

WAT VEEL JONGEREN DENKEN



WAT MENSEN MET LEVENSERVARING WETEN



Keuzestress en de angst om verkeerd te kiezen

Een studiekeuze is niet zo definitief als we jongeren soms voorhouden. Natuurlijk is het onhandig om na twee jaar te wisselen van studie en weer opnieuw te beginnen. Natuurlijk zitten er financiële consequenties aan. Maar juist in de periode na de middelbare school is het ook belangrijk om zelf dingen uit te mogen vinden. De ene jongere zal meer experimenteren of meer zoekend zijn en zich mopperend een weg door opleidingen banen. De ander werkt fluitend en heel gericht naar een volgend diploma toe. Die verschillen zijn normaal. Het belangrijkste is om jongeren te behoeden voor omwegen die niet nodig zijn en waar ze ongelukkig van worden; dat ze zich te laat inschrijven voor een opleiding, dat ze depressief op de bank liggen omdat ze een lange periode niets te doen hebben omdat

niemand ze heeft geholpen met een gesprek over hun stip op de horizon. Niet iedereen gaat verder in de richting waarin hij of zij studeert. Met een opleiding podiumtechniek kun je ook een goede installateur worden en een historicus doet het ook prima als beleidsmedewerker. De hokjes van opleidingen en beroepen zijn niet zo rigide. Het gaat er vaak ook om hóe je iets doet en niet alleen wat je doet. De ondernemende verpleegkundige kan uiteindelijk veel succesvoller zijn dan een volgzame arts. Studeren is een onderdeel van de zoektocht van jongeren en uiteindelijk weet iedere volwassene dat het leven onvoorspelbaar is. Een studie zal nooit honderd procent bij iemands voorkeuren en keuzes passen. Wisselen, of stoppen, kan altijd. Helpt het je verder? Je leert in ieder geval omgaan met tegenslagen en het maakt uiteindelijk weinig uit of je een jaar ouder of jonger bent als je afstudeert. Het is belangrijker dat er mensen om je heen staan die in periodes van zoeken en twijfelen naar je luisteren.

Sometimes the wrong train takes you to the right station.

(Uit de Indiase film *The Lunchbox*)

NIET OORDELEN

Als we in onderzoeken naar studie- en beroepskeuze jongeren vragen motieven te noemen die zij belangrijk vinden voor hun toekomstige baan, komen de meest uiteenlopende drijfveren op tafel.²⁷ Van werken met mensen tot veel geld verdienen. Mensen hebben vaak moeite om zonder oordeel naar de motieven van jongeren te kijken. Zeker in onderwijsland vinden professionals intrinsieke en idealistische motieven vaak beter dan extrinsieke zaken. ‘Dat is zo’n leerling die alleen maar bezig is met de leaseauto waarin hij straks wil rijden.’ Toch is die motivatie net zo legitiem als de droom om aidswezen te gaan helpen in Afrika. De ene kiest voor een economische studie omdat hij later wil gaan ondernemen en een duurzaam bedrijf wil opstarten; een ander wil met dezelfde studie vooral veel geld verdienen. Met beide drijfveren kun je succesvol die opleiding afronden. In de toekomst kunnen jongeren die met verschillende motieven aan een studie beginnen, weleens op ongeveer dezelfde plek uitkomen. Wie zal het zeggen?

Een goede – of foute – keuze bestaat niet, wel een weloverwogen keuze. Daar moeten we jongeren ten volle toe stimuleren. Door ze te inspireren, te prikkelen aan de slag te gaan en échte ervaringen op te doen.

Luister dus actief als je met jongeren in gesprek bent over studiekeuze. Stel open vragen en wees oprecht nieuwsgierig en stel je eigen oordeel uit. Als je als volwassene te veel stuurt en gesloten vragen gaat stellen, is het gevaar al snel dat jij volop aan het woord bent en een jongere steeds minder.

WAT VINDEN JONGEREN EEN AANTREKKELIJKE WERKGEVER?

Youngworks heeft een analyse gemaakt van de belangrijkste eigenschappen van de ideale werkgever in de ogen van young professionals.⁶ Daarbij wordt een onderscheid gemaakt tussen tijdloze voorwaarden (wat startende professionals altijd al willen) en actuele voorwaarden (wat vooral de huidige generatie belangrijk vindt).

TIJDLOZE VOORWAARDEN

1. **Mijn werkgever maakt vanaf dag één duidelijk wat er van mij verwacht wordt**

Bied een warm bad: een open en veilige sfeer, persoonlijke begeleiding, acceptatie en waardering. Maak jongeren bekend met de bedrijfscultuur (zo doen wij de dingen hier) en de ongeschreven regels.

2. **Ik zie dat ik elke dag beter word in mijn werk**

Jonge medewerkers willen groei ervaren om gemotiveerd te blijven: bespreek daarom regelmatig hun vooruitgang, uitdagingen en leerpunten én laat starters zien dat ze van waarde zijn.

3. **Dit is ook mijn organisatie**

Wees transparant over je missie en drijfveren. Laat jonge medewerkers ervaren wat er gebeurt op de verschillende afdelingen in de organisatie. Maak ze bekend met het product, met de klant en de markt. Ga regelmatig het gesprek aan met je medewerkers over de koers van de organisatie. Young professionals willen zich kunnen identificeren met de organisatie waar ze werken.

4. **Mijn werkgever denkt niet in leeftijd, maar in kennis en ervaring**

Staar je niet blind op een mogelijke generatiekloof, denk vooral na over verschillen als gevolg van ervaring. Denk niet in leeftijd, maar in werkervaring. Dit helpt je enorm om de behoeften van jonge (en oudere) medewerkers te begrijpen. Jonge en oude professionals hebben vrijwel dezelfde behoeften ten aanzien van werk: uitdaging, ruimte voor ontwikkeling, een goede sfeer, een eerlijke beloning en vrijheid binnen het werk.

ACTUELE VOORWAARDEN

5. **Dankzij mijn werkgever ontdek ik wat ik echt leuk en belangrijk vind in werk**

Bied starters de ruimte om hun professionele identiteit te ontwikkelen. Laat ze experimenteren met diverse kanten van het werk en reflecteer regelmatig op gemaakte keuzes, ervaringen en prestaties.

6. **Ik bepaal zelf hoe en in welke richting ik mij ontwikkel**

Geef jongeren de regie over hun eigen ontwikkeling en waarborg een gevoel van autonomie: wijs ze op de bestaande opleidingsmogelijkheden, bied een

ontwikkelpad op maat en geef ruimte aan eigen initiatieven en ideeën. Veel jongeren zijn bij de start van hun carrière sterk op zoek naar zekerheid. Als je dat als werkgever contractueel niet kunt bieden, bied ze dan wel de mogelijkheid om vaardigheden en kennis op te doen waar ze ook op de lange termijn iets aan hebben.

7. Ik hoef van mijn werkgever niet direct alles goed te doen

Onderbouwde kritiek is essentieel voor professionele groei, maar besef dat de impact van kritiek een stuk groter is bij onervaren en onzekere jonge medewerkers. Wees als leidinggevende nooit zuinig met feedback, maar breng kritiek wel op een constructieve wijze: wat kan hij/zij de volgende keer anders doen?

8. Mijn werkgever luistert echt naar me

Neem jonge medewerkers serieus: bied structurele, maar laagdrempelige mogelijkheden voor inspraak en ga serieus aan de slag met eventuele input. Voorkom onnodige hiërarchische structuren: jongeren hebben geen moeite met leiding, wel met incompetent (autoritair) leiderschap.

9. Mijn werkgever betreft me bij digitale innovatie, maar ziet me niet als een wonderkind

Betrek jonge medewerkers zo vroeg mogelijk bij de implementatie van nieuwe digitale toepassingen. De kans is groot dat ze hier frisse ideeën over hebben en betrokkenheid bij innovatie kan de verbondenheid met het bedrijf vergroten. Jongeren zijn echter onervaren en hebben ook bij digitale innovatie behoefte aan duidelijke kaders en begeleiding. Pas op voor overschatting: beperkte werkervaring maakt het (ondanks hun grote adoptiebereidheid) vaak lastig voor jonge starters om spannende nieuwe digitale toepassingen direct op een effectieve manier op hun werk te betrekken.

10. Mijn werkgever begrijpt dat werk en privé niet altijd te scheiden zijn

Voortdurend digitaal contact met vrienden, familie (én collega's) is voor jongvolwassenen zo normaal, dat je hier als werkgever rekening mee moet houden. Jongeren hebben behoefte aan duidelijke richtlijnen voor de omgang met smartphones en social media op de werkvloer: wat wordt er van hen verwacht? Stel duidelijke grenzen, laat zien dat je hun behoefte begrijpt en wees je bewust van de wisselwerking: ze appen misschien met vrienden tijdens werk, maar in hun vrije tijd checken ze waarschijnlijk ook hun werkmail. Wees daarom coulant en probeer bijvoorbeeld 'social mediabreaks' te faciliteren.

'De auteurs laten de woelige wereld van de puber zien in al zijn aspecten, belichten op een zeer toegankelijke wijze de achtergronden van hun doen en laten vanuit vele disciplines en komen met adviezen om de problematiek hanteerbaar te maken.'

Prof. dr. Dick Swaab, emeritus hoogleraar neurobiologie, Universiteit van Amsterdam

Tussen het 10e en 25e levensjaar beleven jongeren de meest creatieve periode van hun leven. Maar ouders ervaren in deze periode veel onzekerheid. Waarom gedragen jongeren zich soms opeens op zo'n onbegrijpelijke manier en hoe help je hen om de goede stappen te nemen? Dit boek laat het ontwikkelingsproces van jongeren zien. Vanuit het biologische inzicht dat onze hersenen pas rond het 25e levensjaar volgroeid zijn, beschrijft het hoe jongeren in de wereld staan. Wat beweegt hen en waar hebben ouders, scholen, verenigingen en stagebedrijven mee te maken?

Tien jaar na de eerste editie komen de auteurs met een geheel vernieuwde versie van dit succesvolle boek, waarin nieuwe wetenschappelijke inzichten op een toegankelijke manier vertaald zijn naar de praktijk.

Waarom is er zoveel opvoedonzekerheid en onwetendheid bij ouders en professionals in een tijd dat jong zijn de norm lijkt? Hoe zorgen we dat jongeren effectief blijven leren in een omgeving vol prikkels en verleidelijke media? Hoeveel uur is nog gezond om naar een scherm te turen? Hoe moeten we omgaan met risicogedrag? Waarom is slaap zo belangrijk? En waardoor ervaart de huidige generatie jongeren zoveel stress?

- Bevat meer dan 100 concrete tips om beter met jongeren om te gaan.
- Geeft een scherp beeld van de huidige jongerenwereld.
- Verbindt wetenschappelijke inzichten met de praktijk.
- Praktisch en herkenbaar voor ouders, docenten, stagebegeleiders, leermeesters, managers, werkgevers en beleidsmakers.
- Van de auteurs van *Motivatief binnenstebuiten* en *Talent binnenstebuiten*.

www.kosmosuitgevers.nl, www.youngworks.nl



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 847
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen