



De wereld van een puber zit vol verleidingen. Hoe ga je daar als ouder mee om? Stel je grenzen of laat je ze vrij? En hoe werken die puberhersenen eigenlijk?



Yvonne van Sark is auteur van het boek *Puberbrein binnenstebuiten* en is mede-eigenaar van jongerencommunicatiebureau YoungWorks.



Ninette van Hasselt werkt bij het Trimbos-instituut en is auteur van *Pubers en uitgaan*.



Sabine Peters is hersenonderzoeker bij Universiteit Leiden en richt zich op de hersenwerking in de puberteit.

Drank, drugs, games... en het puberbrein

DÁÁROM IS GAMEN ZO VERSLAVEND

Problematisch gamegedrag is best nieuw ('gameverslaving' is nog niet opgenomen in de DSM, het handboek met alle psychiatrische aandoeningen, zie kader 'Wanneer is het mis'). Nederland heeft 12.000 jongeren tussen de 13 en 16 jaar (voornamelijk jongens) die problematisch gamegedrag vertonen. Risicolopers: jongeren die zich eenzaam voelen, weinig zelfvertrouwen hebben en niet goed zijn in sociale contacten. Waarom games zo verslavend zijn? Ze zijn ingericht op 'doorgaan'. Zo heeft het spel *World of Warcraft* wel zeventig levels. Ook dat er met anderen (via online platforms) wordt samengewerkt en dat pubers zo erkenning, status en sociaal contact krijgen, maakt het aantrekkelijk. Extra verslavingstrigger: games kun je tegenwoordig op je telefoon spelen; altijd en overal. Over telefoongebruik gesproken: volgens het laatste CBS-onderzoek is 1 op de 6 jongeren naar eigen zeggen verslaafd aan social media. Ook iets wat zich vooral mobiel afspeelt.

Een groot deel van de jongeren heeft ervaring met bingedrinken: meer dan vijf glazen alcohol drinken per gelegenheid. Ruim 40% van de jongeren vanaf 15 jaar doet het elke maand wel minstens één keer. Rond de 18 jaar is dit zelfs ruim 60%.

- 1 op de 20 jongens van 16 jaar blowt meer dan tien keer per maand
- 1 op de 100 meisjes van 16 jaar blowt meer dan tien keer per maand



WANNEER IS HET MIS?

Heeft je puber echt een probleem? De DSM (een handboek waarin alle psychiatrische aandoeningen staan) heeft elf criteria waardoor je weet dat er sprake is van een *substance abuse disorder* ('middelenmisbruik', de DSM spreekt niet van 'verslavingen').

JE PUBER...

- gebruikt vaker en meer dan hij of zij van plan is (kan ook gelden voor gamen)
- stopt veel tijd in gebruiken én herstellen
- probeert te stoppen/minderen, maar dit lukt niet
- verlangt erg naar het middel
- heeft door het gebruik problemen op school, werk of thuis
- blijft gebruiken, ook al gaat het niet goed
- geeft hobby's, sociale activiteiten of werk op
- maakt het niet uit dat hij of zij misschien gevaar loopt, gebruiken is belangrijker
- weet dat gebruik lichamelijke of psychische gevolgen heeft, maar gaat toch door
- heeft steeds meer nodig
- krijgt 'zonder', onthoudingsverschijnselen

'Puberhersenen zijn meer bezig met 'is dit leuk?' dan met 'is dit verstandig?'

Hersenonderzoeker Sabine Peters van Universiteit Leiden weet veel van de hersenwerking in de puberteit.

"Puberhersenen werken anders dan hersenen van volwassenen. De hersenen hebben twee belangrijke systemen: het emotionele systeem en het rationele systeem. Bij pubers is het rationele systeem nog in ontwikkeling, maar draait het emotionele systeem juist extreem hard. Harder dan in de vroege jeugd of in volwassenheid. Kort samengevat: ze zijn meer bezig met 'Is dit leuk?' dan met 'Is dit verstandig?'. Het beloningssysteem is

in de puberteit extra gevoelig. Pubers zullen daardoor sneller dan normaal vallen voor verleidingen zoals drugs of drank, omdat die het beloningssysteem een kick geven. En doordat het rationele deel er nauwelijks een rem op zet, zijn pubers vaak ook niet bezig met de gevolgen van hun acties. Als iemand 23 is, is het rationele systeem volgroeid en denkt hij meer na over wat voor consequenties beslissingen kunnen hebben. Tot die tijd zul je als ouders een beetje 'voor rationeel systeem moeten spelen' door bijvoorbeeld duidelijk gevolgen te benoemen." ►