

 Luisteren

Je moet tieners niet helemaal vrijlaten, zegt deze psycholoog. 'Maak een lijstje met heilige geboden'

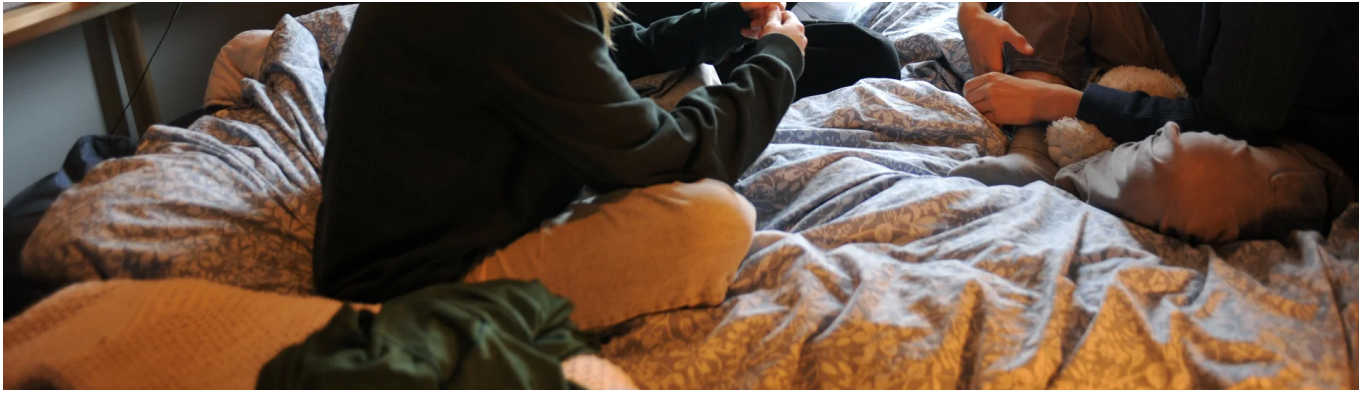
INTERVIEW Tieners, die moet je toch vrij laten? Nee, zegt klinisch neuropsycholoog Jelle Jolles (76) stellig. De hersenen zijn pas rond het vijfentwintigste jaar volledig uitgerijpt. Tieners hebben hun opvoeders nog een hele poos hard nodig.



Marry Schoemaker

maandag 3 november 2025, 03:00 aangepast 17:45





Jelle Jolles: 'Het brein van kinderen en tieners wil gevuld worden met ervaringen, taal en beelden.'

beeld: ANP

Tieners kunnen de verwachtingen van volwassenen gewoonweg nog niet waarmaken. Dat is volgens klinisch neuropsycholoog Jelle Jolles wel helder. Ze hebben opvoeders nodig die hen inspireren, richting geven en een stevig fundament bieden voor hun groei. Ja, ze hebben vrienden en hun smartphone. 'Maar die vrienden weten net zo weinig van de wereld als zij. En sociale media bieden te schrale informatie voor het nieuwsgierige brein.'

Jolles doet al heel lang onderzoek naar de ontwikkeling van tieners en hun brein en de vraag waarom ze zich impulsief gedragen en moeite hebben met plannen. In zijn nieuwe boek *Het tienerbrein. Een ander perspectief* hamert hij erop hoe belangrijk ouders, leraren en andere opvoeders voor tieners zijn.

In zijn lange loopbaan is zijn overtuiging gegroeid dat tieners alleen in de geborgenheid van een familie, culturele groep en buurt de kennis, ervaringen en taalvaardigheden opdoen die ze nodig hebben om vrijuit hun weg te vinden.

Foto van overgrootmoeder

Op tafel bij Jolles liggen stapeltjes oude foto's van zijn familie, die hij met zijn zus aan het uitzoeken is. Hij heeft een foto uit 1892 waarop zijn overgrootmoeder rustig de lens in kijkt. Een andere foto toont haar met haar vrienden. 'Een andere tijd, maar ook toen trokken tieners met hun vrienden op.'

Brieven van familieleden tonen hoe zij hun weg zochten, net als een ansichtkaart die zijn reislustige overgrootmoeder stuurde uit het München van vlak voor de oorlog. 'Het is interessant om de overeenkomsten te zien tussen familieleden uit de verschillende

generaties.' Hij zou graag een documentaire maken over zijn familiegeschiedenis.

Lees verder onder de afbeelding.

Jelle Jolles: 'De afgelopen decennia hebben we jongeren losgelaten uit het filosofische idee dat ze regie hebben over hun eigen leerproces en leven. Maar dat kan helemaal niet.'
- beeld: Merlijn Doomernik

Dat moet dan wel met enige vaart. 'Ik ben geen 43 meer.' Zo voelde hij zich ook zeer gemotiveerd om zijn nieuwe boek te schrijven. 'Het gaat niet goed met de jongeren in onze samenleving. Bij bijna de helft van hen is het welbevinden laag.' Terwijl dit met nieuwe inzichten opgelost kan worden, gelooft hij.



'Ik heb het voorrecht dat ik hoogleraar ben geweest en als klinisch neuropsycholoog ruim veertig jaar in het vak van begeleiding en ondersteuning heb gezeten. Ik wil die inzichten toegankelijk maken.'

Talenten in de knop gebroken

Waar hij eerder nog voorzichtig was, is hij nu stellig. 'De afgelopen decennia hebben we jongeren losgelaten uit het filosofische idee dat ze regie hebben over hun eigen leerproces en leven. Maar dat kan helemaal niet.'

‘Op de ouderavonden waar ik spreek komen veel *desperate* ouders af’

‘Tieners moeten nog veel ervaring opdoen in plannen en organiseren en ook hun empathie en zelfinzicht ontwikkelen zich nog. Velen weten niet wat ze willen bereiken en hoe ze dat moeten aanpakken. Dat leidt tot onzekerheid. Talenten worden in de knop gebroken. Op de ouderavonden waar ik spreek komen veel *desperate* ouders af die hun kinderen niet kunnen bereiken.’

Jolles geeft praktische handvatten die opvoeders moeten helpen om hun tieners, naast voldoende slaap en goede voeding, een stimulerende omgeving te bieden. Want alleen met goede leer- en levenservaringen kan het brein zich goed ontwikkelen, is zijn stelling. Wat zijn zijn belangrijkste lessen?

Toon oprechte interesse

Hoe je dat doet? Het begint met oprechte interesse in de tiener als persoon, zegt Jolles. Praat niet steeds over school, cijfers en prestaties en zeg niet tegen je tiener: ‘Doe die capuchon af, je zit nu al vijf kwartier op je scherm.’ Maar denk er over na waarmee je zijn nieuwsgierigheid kan wekken. Ga eens een keer mee gamen en vraag ‘Waar moet ik op letten?’ Beleef dingen samen, heb plezier, en bied emotionele steun, ook als je het druk hebt. Dus leg je telefoon weg.

Geef tieners de veiligheid om te oefenen en denk mee met hun praktische problemen zonder oplossingen aan te dragen. Laat ze met jouw kennis een eigen richting inslaan, want ze groeien op in een heel andere tijd en samenleving dan waarin jij bent opgegroeid, benadrukt hij.

Stel boeiende vragen

Met boeiende vragen kun je de aandacht prikkelen. Bespreek bijvoorbeeld indirect het nieuws: ‘Wat vinden jouw vriendinnen ervan?’ Ga in op de vraag waarom Marek niet is uitgenodigd voor de verjaardag van Jerom. En stel vragen als: ‘Wat zou er veranderen als tieners mogen stemmen vanaf zestien jaar?’ en ‘Wat zou er gebeuren als mensen

honderdvijftig jaar konden leven?’

Open luiken en deuren

Het brein van kinderen en tieners is nog relatief leeg en wil gevuld worden met ervaringen, taal en beelden. Die openen de luiken en deuren in de geest, zegt Jolles. Zijn zevenjarige kleindochter die beneden aan het spelen is, had laatst haar verjaardagspartijtje in een doe-speeltuin. ‘Met pallets en autobanden in plaats van een wipkip, gecertificeerd klimtoestel en houtsnippers.’

In zijn jeugd was zijn vader regelmatig op reis, vertelt hij, maar hij leerde zijn kinderen wel bridge, stratego en taalspelletjes. Zijn moeder was kunstenares in schilderen en beeldhouwen. ‘Zij stimuleerde creativiteit. Dat zou ik iedereen wensen.’

Een oom, die vaak grappige verhalen vertelde, hoorde op een familiefeest dat Jolles, toen 12, nog niet kon schaken. ‘Hij leerde me het daar en vertelde me dat ik in de bibliotheek boekjes over schaken kon vinden.’

En zijn scheikunde-natuurkunde leraar hield hem door zijn vertrouwen en spannende verhalen bij de les toen hij alleen voor tekenen en gym een voldoende had gehaald. Jolles ging studeren, scheikunde, psychologie, filosofie.

Zo ging er een wereld voor hem open. Kortom, zorg dat kinderen en tieners nieuwe ervaringen opdoen, betoogt hij. Lees voor, luister samen podcasts, stimuleer sociale contacten, sport en vrijetijdsbesteding.

Vertel over wat jou zelf bezighoudt

Laat als ouder, leraar of coach ook zien waar je mee bezig bent en wat je doet. Vertel langs je neus weg wat je vandaag op je werk hebt meegemaakt, en sluit daarin aan bij de interesse van je tiener. ‘Mijn baas wil dat ik TikTok van mijn telefoon ga halen. Wat vind jij daarvan?’

Vertel ook over alledaagse gebeurtenissen. Hoe je bij de tramhalte - die daar tegenover die parkeergarage, weet je wel - zag hoe iemand van de stoeprand gleed en iemand anders haar net op tijd vastgreep. Dat voedt het voorstellingsvermogen en je tiener kan in zo’n verhaal ook de emoties proeven. Help hem te verwoorden wat hij ziet, hoort en meemaakt, dat is heel belangrijk voor het welbevinden.

Zie onenigheid als oefening

En als er onenigheid is? Zie dat als een mogelijkheid voor je tiener om te oefenen, adviseert Jolles. Vat argumenten niet persoonlijk op, of als een aanval op je autoriteit. Tieners dagen je uit, maar ze hebben je feedback en inspiratie wel nodig in hun zoektocht naar zichzelf. Geef inzicht in de achtergrond van jouw opinie. En als een tiener melodramatisch doet, glimlach erom, maar wees nooit neerbuigend in de trant van: 'Ach, Noor toch ...'

O ja? En wie gaat dan je telefoonabonnement betalen?

Reageer ook niet sarcastisch als een tiener bijvoorbeeld zegt uit huis te willen. Bijvoorbeeld met zoiets als 'O ja? En wie gaat dan je telefoonabonnement betalen?' Het klinkt gevat, maar het helpt het gesprek en de onderlinge verstandhouding niet vooruit. Sta open voor wat een tiener bedoelt en besef dat wat hij bedoelt vaak iets anders is dan wat hij zegt, vanwege een onhandige of onjuiste formulering.

Stel basale grenzen

Tieners zijn sterk gericht op nieuwe ervaringen en uitdagende prikkels, wat nodig is om nieuwe dingen te leren. Maar dit kan leiden tot risicovol gedrag. 'Ik klom tegen regenpijpen op en liep op het dak. En de remsystemen van de lelijke eenden die ik verbouwde, werkten vaak niet goed. Dat was heel gevaarlijk. Ik heb hierop te weinig feedback gehad, ook van mijn ouders. Ik heb geluk dat ik hier zit.' Tieners hebben vrijheid in geborgenheid nodig en de structuur van een steunend gezin, stelt Jolles.

Zijn tip: maak samen een lijstje van maximaal tien 'heilige geboden' waarover niet te onderhandelen valt. Bijvoorbeeld over alcohol en drugs, die gevaarlijk zijn voor het brein. En leg uit waarom je die grenzen stelt. Daarbuiten is er ruimte voor gesprek en gezamenlijke keuzes.

Geef het de tijd

Jolles moedigt ook aan om tieners de tijd te geven. De ontwikkeling van het brein verloopt per kind verschillend. ADHD bijvoorbeeld is veel vaker een vertraagde ontwikkeling dan iets ziekelijks, ontdekte hij.

‘Sommige kinderen zijn langer impulsief, maar tot ruim na het twintigste jaar is het brein nu eenmaal nog in ontwikkeling. Door een diagnose kan een kind anders naar zichzelf gaan kijken en tegendraads of angstig worden. Help ouders en leraren liever om een goede structuur te bieden.’

Laat andere werkelijkheden zien

En tenslotte: organiseer activiteiten waarbij je tiener uiteenlopende perspectieven tegenkomt, bijvoorbeeld door iets te doen met familieleden zoals neven en nichten, of door deelname aan clubs en verenigingen. Zo oefent hij in het herkennen en beoordelen van sociaal en emotioneel gedrag.

Blijf ook zelf nieuwsgierig naar andere mensen, in plaats van angstig te reageren, daagt Jolles uit. Stimuleer ondernemingszin, interesse in anderen en in de wereld, ook door je eigen daden. Zo help je tieners hun weg te vinden.

