

Tienergedrag

inzichten en tips
voor een beter begrip



Hoofdzetel:
Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel - België (RPR Brussel)
www.mloz.be - Ondernemingsnummer: 411.766.483

Verantwoordelijke uitgever: Xavier Brenez

Foto's: Shutterstock

layout@mloz.be

Met dank aan Kris Martens, doctor in de klinische psychologie,
voor zijn deskundige nalezing en inbreng.



Tienergedrag

inzichten en tips voor een beter begrip

Het gedrag van mijn tiener: normaal of verontrustend?

De adolescentie is een periode waarin jongeren heel wat lichamelijke en mentale veranderingen doormaken. Dat kan leiden tot bijzonder gedrag. Maar bij welke signalen stuur je als ouder best bij? Hoe en wanneer kan je ingrijpen? Er bestaat helaas geen mirakelrecept of toverformule. Deze brochure tracht echter inzicht te geven in wat jongeren tijdens hun adolescentie doormaken en welke signalen jou kunnen helpen om de situatie in te schatten. Daarnaast helpt deze brochure je ook op weg om, indien nodig, samen met je tiener hulp te zoeken.



Jong zijn vandaag

Verschillen tussen generaties zijn er altijd geweest. Maar door de digitale vooruitgang leken ze nooit zo groot als nu. Jongeren hebben nu altijd en overal toegang tot het internet. Dat brengt zowel kansen als risico's met zich mee. Nieuwe contacten leggen ging nog nooit zo snel. En dankzij een klik leren we meer over andere culturen. Maar cyberpesten loert om de hoek en choquerend beeldmateriaal mengt zich tussen onze zoekresultaten.

Als ouder heb je er meestal geen vat op en weet je niet altijd hoe er op een gepaste manier mee om te gaan. Ben je zelf helemaal niet mee met al die nieuwe technologieën? Dan kunnen je kinderen je misschien het een en ander bijleren! Neem de tijd om samen met hen vertrouwd te raken met de nieuwste digitale snufjes of ga te rade bij andere ouders.

De adolescentie ... Wanneer begint die?

Vroeger spraken we vooral over de puberteit, maar nu gebruiken we eerder de term 'adolescentie'. Waarvoor staat die term? Experts zijn het erover eens dat de adolescentie begint bij de puberteit in de biologische zin van het woord. Over het algemeen ligt die periode bij jongeren tussen de leeftijd van 14 en 19 jaar. De praktijk is echter iets complexer.

Sommige jongeren zijn er namelijk heel vroeg bij, terwijl de adolescentie bij anderen kan duren tot ze in de twintig zijn. Een adolescent van 14 jaar kan bovendien totaal niet vergeleken worden met een adolescent van 19 jaar.

Een periode vol veranderingen

De adolescentie wordt in de eerste plaats gekenmerkt door lichamelijke en mentale veranderingen. Jongeren ontwikkelen een lichaam dat voor voortplanting bestemd is ... en dat roept heel wat vragen op rond seksualiteit, verlangen en liefde. Maar er

zijn ook andere uitdagingen, eigen aan de specifieke fase van de adolescentie. Experts noemen dit de 'ontwikkelingstaken', waarbij je kind de nodige vaardigheden ontwikkelt om de uitdagingen die bij zijn leeftijd horen aan te gaan.

Ontwikkelingstaken bij jongeren van 12 tot 17 jaar

- **Positie ten opzichte van de ouders:** minder afhankelijk worden van de ouders en een eigen plaats bepalen binnen de veranderende relaties in het gezin en de familie.
- **Onderwijs of werk:** kennis en vaardigheden opdoen om later een beroep uit te oefenen en een keuze maken ten aanzien van werk.
- **Vrije tijd:** ondernemen van activiteiten in de vrije tijd en de tijd zonder verplichtingen "zinnig doorbrengen".
- **Eigen woonsituatie:** zorgdragen voor je eigen kamer en spullen, omgaan met je huisgenoten.
- **Autoriteit en instantie:** instanties en personen boven je accepteren, binnen geldende regels en codes opkomen voor eigen belang.
- **Gezondheid en uiterlijk:** zorgen voor goede voeding en een goede **lichamelijke conditie**, een **uiterlijk** waar je je prettig bij voelt en risico's inschatten en vermijden.
- **Sociale contacten en vriendschappen:** contacten leggen en onderhouden, oog hebben voor wat contacten met anderen kunnen opleveren, je openstellen voor vriendschap, vertrouwen geven en nemen, wederzijdse acceptatie.
- **Sociale media en internet:** smartphone en computer gebruiken, informatie vinden en delen, informatie en berichten wegen, onderscheid maken tussen de virtuele en de reële werkelijkheid, gevaren onderkennen.
- **Intimiteit en seksualiteit:** seksualiteit integreren in je persoonlijkheid, ontdekken wat mogelijkheden, wensen en grenzen zijn in intieme en seksuele relaties bij jezelf en anderen.
- **Bij cultuurverschillen:** normen van verschillende culturen kennen, inschatten welke vaardigheden in welke culturele context passend zijn.

Ontwikkelingstaken bij jongeren van 18 tot 23 jaar

- **Eigen woonsituatie:** zoeken van en zorgen voor een plek waar je goed kunt wonen, zorgen voor voldoende financiële middelen.
- **Positie ten opzichte van het eigen gezin en van eventuele partner:** vanuit zelfstandigheid contact met ouders en andere familieleden opnieuw vorm geven.
- **Onderwijs of werk:** een opleiding afronden met een diploma/arbeidskwalificatie, een baan vinden, omgaan met collega's en je meerdere.
- **Vrije tijd:** ondernemen van activiteiten in de vrije tijd en de tijd waarin er geen verplichtingen zijn zinvol en prettig doorbrengen.
- **Zelfredzaamheid:** de weg weten en voor jezelf opkomen ten aanzien van allerlei instanties en regels waarmee je als meerderjarige mee te maken krijgt.
- **Gezondheid en uiterlijk:** zelfstandig zorgen voor een goede lichamelijke conditie, goede voeding en risico's inschatten en vermijden.
- **Sociale contacten en vriendschappen:** contacten opbouwen en onderhouden, duurzame vriendschappen aangaan.
- **Intimiteit en seksualiteit:** aangaan van en ervaring opdoen met (duurzame) relaties.

Belangrijk!

Jongeren variëren in hoe ze deze ontwikkelingstaken doorlopen. Haastige conclusies trekken uit het gedrag van adolescenten is dan ook geen goed idee. Een stempel drukken op een jongere in volle ontwikkeling, doet vaak meer kwaad dan goed.

Wat te doen?

- **Door te denken in ontwikkelingstaken en vaardigheden kan je je opvoedkundige stijl wat bijsturen. Geef je bijvoorbeeld voldoende ruimte aan je kind om te experimenteren met nieuwe vaardigheden en zelfstandigheid? Of zijn de uitdagingen voor je kind te groot, te moeilijk? Bij welke taken precies? Zijn er kenmerken bij je kind of in zijn omgeving die een risico lijken?**
- **Oordeel dus ook niet te snel over gedragingen als oorzaak van iets ernstigs. Het kan een manier zijn van je kind om aan te geven dat het meer ruimte nodig heeft om met zelfstandigheid aan de slag te gaan. Of dat er net te veel autonomie is en je kind meer ondersteuning nodig heeft. Hou dus je ogen en oren open, en probeer zoveel mogelijk dit soort gedragingen bespreekbaar te maken.**
- **De verleidingen in deze levensfase zijn echter groot, dus probeer met je kind een gezonde mix van plezier, beeldschermen, beweging, sociaal contact, onderwijs, e.d. bespreekbaar te maken. Ga met je adolescent de dialoog aan, het kan je relatie met hem positieve energie geven en het wederzijds vertrouwen helpen te bewaren.**



Wanneer moet ik me zorgen maken?

Soms hebben jongeren meer ondersteuning nodig. Hoe kan je weten of het gedrag van je adolescent aangeeft dat er iets scheelt? Hieronder zie je een lijst van symptomen die aangeven dat er mogelijk meer ondersteuning nodig is. Het is mogelijk dat je in de lijst hieronder enkele gedragingen van je kind herkent. Dit betekent nog niet dat hij daarom ook meteen een ernstig probleem heeft of aan een mentale stoornis lijdt. Als jongere ben je nu eenmaal op zoek naar wie je écht bent en dat gaat gepaard met de nodige gedragingen. Die zijn vaak van voorbijgaande aard. Toch kan het zinvol zijn om ze bespreekbaar te maken met de huisarts, de zorgleerkracht, het CLB, ...

- **In zichzelf gekeerd zijn**, zich afsluiten van anderen
- **Gewichtsverlies of -toename**, vreetbuien of net heel weinig eten
- **Verstoorde slaap, slaaptkort of slapeloosheid**, verstoring van het slaap-waakritme, moeilijkheden om in te slapen, nachtmerries
- **Zelfverminking**: snijwonden, blauwe plekken, ...
- **Gevaarlijk gedrag**: te snel rijden, gevaarlijke sporten beoefenen zonder bescherming, gevaar opzoeken, risicovol seksueel gedrag, diefstal, middelenmisbruik, ...
- Regelmatige **woede-uitbarstingen**
- Verbaal of fysiek **geweld** tegenover anderen of zichzelf
- **Geobsedeerd** door een object, een ritueel, zijn gewicht en uiterlijk
- **Lusteloosheid**, demotivatie, geen doel voor ogen
- **Lichamelijke klachten** die regelmatig terugkeren: vermoeidheid, hoofdpijn, buikpijn,...
- Erg veel tijd doorbrengen **online of al gamend**



Wat doe je als ouder?

- **Praat met je kind.** Probeer deze situatie zo open mogelijk te bespreken. Wat je tiener vaak gewoon nodig heeft, is dat er naar hem geluisterd wordt, zonder dat je daarbij meteen een oordeel velt of het probleem probeert op te lossen. Vaak hebben ze de oplossing zelf in handen. Het feit dat je tiener zich kan uitdrukken (ook al kan je soms moeilijk vatten wat hij zegt), kan soms de druk van een situatie halen.
- **Doe een beroep op je omgeving.** Vrienden, familie, grootouders, leerkrachten, leiders bij de jeugdbeweging, sportcoaches, ... Ze staan dicht bij je kind en hun ervaring en tips kunnen altijd nuttig zijn. Soms voelen ouders zich meer gerustgesteld na een gesprek met een vriend of vriendin van hun kind.
- **Wees aandachtig** voor wat er met hem gebeurt, zelfs al lijkt hij zich gewoon te gedragen.
- **Geef ruimte om te mogen oefenen** met nieuwe ontwikkelingstaken.
- **Geef heldere grenzen aan**, en bespreek wat de consequenties zijn als de grenzen overschreden worden. Maar blijf niet halsstarrig vasthouden aan de regels die je hebt opgelegd. Zorg dat je opvoeding mee evolueert met je kind. Iemand van 14 legt je andere grenzen op dan iemand van 17.
- **Betrek hem bij je beslissingen** en evalueer samen de resultaten. Als hij zijn mening mag geven, is er meer kans dat hij je regels zal accepteren.

- **Laat je kind voelen dat hij altijd op zijn ouders kan rekenen.** Dit doe je ook door samen dingen te doen en interesse te tonen.
- **Probeer de problemen samen met een partner of vertrouwenspersoon aan te pakken.** Wees echter aandachtig om je eigen problemen niet op anderen uit te werken.
- **Focus bij de opvoeding op wat belangrijk is!** Weeg tegen elkaar af wat je echt onverantwoord vindt en wat je door de vingers kan zien.

Gebruik van sociale media

- **Onderhandel met je tiener naargelang zijn leeftijd** hoeveel tijd op sociale media is toegestaan.
- **Jongeren komen soms (ongewild) in aanraking met choquerend beeldmateriaal.** Andere keren gaan ze zelf op zoek naar sensationele beelden. Je kan als ouder je tiener waarschuwen voor de impact van die beelden. Het is vooral belangrijk aan te geven dat je kind steeds bij jou terecht kan als iets hem heeft gechoqueerd.

Uiteraard bestaat er geen mirakeloplossing om een tiener in moeilijkheden te helpen. Twijfel je over hoe je de signalen moet interpreteren? Aarzel niet om ze bespreekbaar te maken met anderen: andere ouders, de huisarts, de (zorg)leerkrachten, het CLB, ... Zij kunnen je handvaten aanbieden en met je mee kijken of verdere hulp nodig is.



Tieners in nood

Het laatste wat we willen, is jongeren in hokjes stoppen. Soms is de situatie echter ernstiger en is er sprake van een psychische klacht. In de lijst hieronder staan de meest voorkomende psychologische problemen bij tieners. Het gaat om ernstige problemen waarvoor soms ook medicatie wordt overwogen. Aarzel dus niet om je huisarts erover aan te spreken.

ANGSTSTOORNISSEN

Als overmatige of aanhoudende angstgevoelens een normaal dagelijks leven in de weg staan, spreken we van angststoornissen. Fobieën en paniekaanvallen horen daarbij. De angst kan verschillende oorzaken hebben: een gebrek aan zelfvertrouwen, een trauma uit het verleden, agressie, problemen door pestgedrag, ...

DEPRESSIE

Depressie bij jongeren uit zich op een andere manier dan bij volwassenen. Over het algemeen zal je bij een tiener de neerslachtigheid niet zozeer uit zijn woorden, dan wel uit zijn daden kunnen afleiden. Depressie bij tieners komt bijvoorbeeld tot uiting in roekeloos rijgedrag, weglopen van huis, eetstoornissen of slechte resultaten op school.

SLAAPPROBLEMEN

Slaapproblemen zijn ook een typisch verschijnsel bij jongeren. In de adolescentie produceren jongeren veel hormonen op onregelmatige basis, waaronder ook het hormoon dat de slaap regelt. Hierdoor raakt de slaapcyclus verstoord: jongeren gaan steeds later slapen en slapen 's morgens steeds langer. In deze periode bestaat de nacht van een tiener veel minder uit trage en diepe slaap, hij slaapt lichter aan het begin van de nacht en raakt moeilijker in slaap. Een goede nachtrust moet 'ingeleid' worden door een rustigere periode met minder licht.

GEDRAGSPROBLEMEN

Gedragsproblemen hebben vaak te maken met overdaad: sigaretten, alcohol, joints, seks, sport of het internet. Ook zelfbeschadigend gedrag, criminaliteit, agressief gedrag, ... zijn vormen van gedragsproblemen.

**Het lange uitslapen ...
ze kunnen er niets aan
doen, het ligt aan hun
hormonale huishouding
die op stelten staat. Je kan
hen wel aanraden om:**

- Een slaapritueel in te voeren
- Overdag veel energie te verbruiken (60 minuten per dag fysieke inspanning is aan te raden)
- Stimuleer hen om minder tijd achter een scherm door te brengen door bv. een instrument te leren spelen of een fietstocht te ondernemen
- Elke dag op hetzelfde uur op te staan en te gaan slapen, ook in het weekend en tijdens de vakanties

Middelengebruik: praat erover!

- Geef je tiener voldoende informatie over de middelen door jezelf te informeren over de risico's
- Wees duidelijk in het stellen van grenzen over middelengebruik, dat kan een preventieve rol spelen
- Wees aandachtig voor gedragingen die kunnen wijzen op (probleematisch) gebruik: bv. verminderde schoolprestaties, spijbelen, plotse verandering van vriendengroep, ...
- Bied thuis geen alcohol aan je tiener
- Vermijd bij voorkeur om zelf middelen te gebruiken in aanwezigheid van je tiener, dit kan hen namelijk het gevoel geven dat dit positief gedrag is

EETSTOORNISSEN

- **Vreetbuien:** dwangmatig grote hoeveelheden eten, tijdens of tussen de maaltijden door. Deze stoornis is erg verwant met boulimie.
- **Anorexia:** kenmerkt zich door zo weinig mogelijk te eten, meestal gepaard gaan met een extreme angst om bij te komen.
- **Boulimie:** oncontroleerbare drang om grote hoeveelheden voedsel op te nemen, om die daarna opnieuw uit te braken of laxeer-middelen te nemen om niet bij te komen.

ZELFMOORDNEIGINGEN

Elke tiener denkt op een bepaald moment wel eens aan de dood. Zelfmoordgedachten daarentegen omvatten de wens om een einde te maken aan het leven.

ADHD (ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER)

ADHD wordt gekenmerkt door een aandachtstekort en concentratiemoeilijkheden, soms gepaard gaand met hyperactiviteit en impulsiviteit. Deze aandoening komt voornamelijk voor bij lageschoolkinderen en in mindere mate bij adolescenten. ADHD heeft voor een deel te maken met het rijpingsproces van de hersenen en neemt dan ook meestal af met de leeftijd. Het kan echter zijn dat de tiener door de opgestapelde schoolachterstand gedemotiveerd raakt of dat zijn te impulsieve gedrag voor problemen zorgt in relaties met anderen.

HYPERSEKSUALITEIT

Hyperseksualiteit is een maatschappelijk fenomeen waarbij jonge adolescenten seksueel gedrag vertonen waarvoor ze nog niet rijp zijn. Dit fenomeen kan zich voordoen op het einde van de lagere school of aan het begin van de middelbare school en wordt onder meer in verband gebracht met de vrije toegang tot het internet.

PSYCHOSOMATISCHE KLACHTEN

Psychische aandoeningen die tot uiting komen onder de vorm van lichamelijke symptomen zoals constipatie, hyperventilatie, buikpijn, ...

Nuttige adressen

TELEFOON EN INTERNET

Jongeren die behoefte hebben aan een luisterend oor kunnen terecht bij tal van organisaties voor een anoniem telefoongesprek of chatdienst:

- **Tele-Onthaal: 106**
www.tele-onthaal.be
- **Awel** (kinder- en jongerentelefoon): **102**
www.awel.be
- **De Druglijn: 078 15 10 20**
www.druglijn.be
- **De Zelfmoordlijn: 1813**
www.zelfmoord1813.be
- **De Holebifoon: 0800 99 533**
www.holebifoon.be
- **Opvoedingslijn: 078 15 00 10**
www.opvoedingslijn.be

TIPS VOOR JONGEREN

- **Awel.be:** Awel luistert naar kinderen en jongeren via de telefoon (102), chat ([awel.be](http://www.awel.be)), mail...
- **Nok Nok:** op www.noknok.be vinden jongeren tussen 12 en 16 jaar met een dipje tal van leuke opdrachten en interessante tips om te leren hoe ze goed in hun vel blijven zitten.
- **Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB):** jongeren met vragen over pesten, spijbelen, stress, faalangst, ... kunnen terecht bij het CLB. Meer info: onderwijs.vlaanderen.be
- **Jongerenadviescentrum (JAC):** ruzie in het gezin, depressie, ...: een JAC staat gratis klaar voor jongeren tussen 12 en 18 jaar met raad en hulp op moeilijke momenten. Een JAC in je buurt? Neem een kijkje op www.jac.be!
- www.fitinjehoofd.be
- www.alcoholhulp.be
- www.cannabishulp.be

Brochures en praktische info om u te helpen

www.mloz.be

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen: