

Vallen en opstaan in de adolescentie

‘De meeste jongeren zijn **winnaars**’

Wim Meeus, expert op het gebied van adolescentieonderzoek, bundelde zijn kennis in een handboek. Tijdens zijn jarenlange onderzoek naar adolescenten leerde hij niet alleen óver hen, hij leerde ook iets ván adolescenten. Zoals dat het soms belangrijk is om je nergens iets van aan te trekken en out-of-the-box te denken.



In de adolescentie worden jongeren gevormd tot de mensen die ze later in hun leven zijn. Daarom noemt emeritus hoogleraar Wim Meeus de adolescentie een ‘sleutelfase’ in het leven. Hij kan het weten, hij deed ruim 35 jaar onderzoek naar de adolescentie aan de Universiteit Utrecht en later ook aan de Universiteit Tilburg. Over zijn ervaringen en inzichten schreef hij het boek *Vallen en opstaan in de adolescentie*.¹ Tegenwoordig beslaat de adolescentie een flink aantal jaren, van twaalf tot ongeveer 25 jaar.

Opgerekte adolescentie

In 1950 gingen jongeren gemiddeld al op hun vijftiende van school om te gaan werken. De adolescentie was toen dus een vrij korte periode in het leven. Tegenwoordig is de adolescentiefase opgerekt en duurt het langer voordat jongeren op eigen benen staan. In een telefonisch gesprek beaamt Wim Meeus dit.

“De adolescentie is niet afgelopen als jongeren twintig zijn. Het duurt tegenwoordig tot ver in de derde decade van het leven, tot een jaar of 23, 24, 25. De fase van 21 jaar en ouder noem ik postadolescentie (zie kader), vergelijkbaar met jongvolwassenheid of wat de Amerikaanse psycholoog Jeffrey Arnett *emerging adulthood*, ontluikende volwassenheid, noemt.”

De adolescentie duurt langer en de stap naar zelfstandig wonen en werken wordt uitgesteld. Het is duidelijk hoe dat komt, vindt Wim Meeus. “Een lange adolescentie is het gevolg van een welvarende

Fasen in de adolescentie

Tijdens de *vroege adolescentie* (12 tot 14 jaar) maken kinderen de overstap van basisschool naar middelbaar onderwijs; vaak wordt deze periode aangeduid met 'puberteit'. In de *middenadolescentie* (15 tot 17 jaar) gaan laagopgeleide jongeren van de middelbare school naar het vervolgonderwijs. Bij hoogopgeleide jongeren vindt de overgang naar vervolgonderwijs meestal plaats in de *late adolescentie* (18 tot 20 jaar), terwijl laagopgeleide jongeren dan al vaak gaan werken. In de *postadolescentie* of *jongvolwassenheid* (21 tot 23/25 jaar) maken ook veel hoogopgeleide jongeren de overstap van school naar werk.

bron: *Vallen en opstaan in de adolescentie*, pag. 5¹

maatschappij die veel investeert in het onderwijs van de jonge generatie. Zo'n veertig procent van de Nederlandse jongeren volgt nu hbo of universitair onderwijs, terwijl dat in de tijd dat ik jong was misschien vijf procent was. En een langere periode van onderwijs verlengt de adolescentie."

Hij plaatst er wel een kanttekening bij. "De huidige generatie jongeren groeit weliswaar op in enorme welvaart, maar heeft minder goede kansen op sociale mobiliteit, in de zin van verder komen dan hun ouders. Voor de grote groep met hbo of universiteit zijn helaas veel banen al bezet. Dat levert competitie en stress op."

Vormende fase

Pubers zijn vaak tegendraads en dwars. Ze willen bijvoorbeeld urenlang *gamen*, maar geen huiswerk maken. Terwijl opvoeders daarom vaak opzien tegen de puberteit van hun kind en het een moeilijke periode noemen, laat onderzoek duidelijk zien dat de adolescentie vooral ook een vormende fase is. Op veel terreinen van de ontwikkeling vindt positieve groei plaats.

"Als je kijkt naar het zelf of het ik", zegt Wim Meeus, "dan zie je dat jonge mensen in de loop van de adolescentie een meer georganiseerde persoonlijkheid krijgen en een stabielere identiteit. Op het gebied van relaties slagen de meeste jongeren er vanaf de late adolescentie in om een harmonieuze relatie met hun ouders te ontwikkelen, terwijl in de middenadolescentie toch een behoorlijk percentage jongeren conflicten heeft met hun ouders."

Ook ziet hij dat bijvoorbeeld delinquentie na een piek in de middenadolescentie afneemt, terwijl er juist meer cognitieve empathie – het vermogen om zich in anderen te verplaatsen – ontstaat. Wel lijken klachten over depressie en angst bij een aantal jongeren toe te nemen met het ouder worden.

Boodschap voor ouders

De meeste jongeren ontwikkelen zich goed in de adolescentie, maar een kwetsbare groep van zo'n tien tot vijftien procent heeft structurele problemen zoals angst, depressie of vormen van agressie. Wat moeten opvoeders – en pedagogen die opvoeders begeleiden – weten?

'Een langere periode van onderwijs verlengt de adolescentie'

Wim Meeus heeft wel een boodschap. "Ouders moeten zich er bewust van zijn dat ze denkbeelden en gedragingen overdragen aan hun kinderen. Impliciet opvoeden is veel belangrijker dan expliciet opvoeden. Met andere woorden: als jij conflicten met je partner oplost met geschreeuw, is dat een voorbeeld van gedrag. In een harmonieus gezin doet goed voorbeeld goed volgen. Dat is voor adolescenten belangrijk. Niet zozeer zeggen wat ze moeten doen, maar modelleren, een model voor ze zijn."

Eigen weg

Wim Meeus heeft nóg een tip voor opvoeders en pedagogen. Hij vindt dat adolescenten ruimte en tijd moeten krijgen. "We zeggen in de moderne maatschappij tegen jongeren: 'Je moet je eigen weg vinden, je moet uitzoeken wat je wel en wat je niet wilt zijn of worden'. Omdat die boodschap zo dominant is, moet je ze de ruimte geven om dat te doen en vooral ook ruimte om fouten te maken. Bij een zich normaal ontwikkelende jongere hoort dat. Als jij de eigenheid van het kind respecteert, dan geef je het kind het idee 'ik geloof dat jij het ook kan, ik heb er vertrouwen in'. Vertrouwen geven is erg belangrijk in de adolescentie."

Spraakverwarring

Er zijn verschillende manieren om naar de ontwikkeling tijdens de adolescentie te kijken, laat Wim Meeus in zijn boek zien. Zo kun je ontwikkeling *beschrijven*, bijvoorbeeld dat empathie in deze periode toeneemt of dat delinquentie juist afneemt. Je kunt ook proberen de ontwikkeling te *verklaren*, waarbij je kijkt naar samenhangen tussen verschillende ontwikkelingsdomeinen, bijvoorbeeld of de toenemende empathie samenhangt met een afname van agressie. Er kan gemakkelijk spraakverwarring ontstaan, vindt Wim Meeus. "Als je bijvoorbeeld zegt 'jongeren worden depressiever in de adolescentie', dan doe je een uitspraak over het gemiddelde van de groep. Maar als je beter gaat kijken, zie je dat dit voor de meeste adolescenten niet geldt, maar slechts voor een kleine groep. Als je het over ontwikkeling hebt, moet je daarom aangeven over welk ontwikkelingsmodel je het hebt. Gaat het over de gemiddelde ontwikkeling, over één ontwikkelingsgebied zoals agressie, of gaat het over de samenhang tussen

> meer ontwikkelingsgebieden?"

Verskillende manieren om naar de ontwikkeling te kijken, kunnen leiden tot verschillende conclusies, legt hij uit. "Als je zegt dat een kind het goed doet op school, kun je toelichten dat zijn competenties zijn toegenomen, hij kan beter nadenken, formuleren, enzovoort. Dat leidt tot een positieve conclusie. Tegelijkertijd, als het kind het goed doet op school, maar zijn vooruitgang met leren is minder groot dan die van andere kinderen, dan is de conclusie minder positief. Besef dus dat je op verschillende manieren naar ontwikkeling kunt kijken."

Ontwikkelingsbenadering

Problemen van pubers worden tegenwoordig snel te zwaar gemaakt, vindt Wim Meeus. "Bij elke ontwikkeling heb je winnaars en verliezers. De meeste jongeren zijn winnaars. Een ontwikkelingsbenadering laat namelijk zien dat de meeste jongeren uit de problemen van de puberteit groeien. Criminaliteit en delinquentie zijn daar het beste voorbeeld van, die nemen meestal af. Ik denk dat bijvoorbeeld het onderwerp 'pesten' veel te zwaar wordt gemaakt. Ik wil niet zeggen dat het nooit een effect heeft, maar voor het merendeel van de jongeren verdwijnt het pesten weer." Bij een ontwikkelingsbenadering kijk je over een langere periode en kun je dingen die slecht gaan iets meer relativiseren. Wim Meeus: "Het is belangrijk dat opvoeders daar onderscheid in leren maken. Is het iets dat vervelend is en even wat tijd nodig heeft - en dat kan best een half jaar zijn - of is het iets dat de ontwikkelingskansen van mijn kind echt structureel belemmert?"

Leren van adolescenten

Zo'n 35 jaar onderzoek naar adolescenten, dat is een lange tijd. Hoe is dat, een leven lang tussen de pubers? Wim Meeus vertelt lachend dat hij inderdaad langer dan met zijn eigen kinderen - "een tweeling en dat was zo'n beetje tien jaar puberteit" - met pubers bezig was. Dat heeft hem ook nieuwe inzichten opgeleverd.

"Jongeren die weten wie ze zijn, weten waar ze naartoe gaan. En dat is misschien wel de meest belangrijke marker van psychische gezondheid. Weten wie je bent, is weten wat je wilt. Dat is het centrale punt van het begrip identiteit van Erikson, zoals dat later door Marcia en mijzelf is uitgewerkt.² Doelen hebben in het leven is cruciaal. Als je geen doel meer hebt, ga je dood."

"En iets anders dat ik van adolescenten heb geleerd, is dat het soms belangrijk is om je nergens iets van aan te trekken en *out-of-the-box* te doen of te denken. Creativiteit, *novelty*, innovatie. Dat zit in adolescenten, omdat ze nog niet zo gebonden zijn aan van alles en nog wat. Dat wil niet zeggen dat ze de nieuwe ideeën uiteindelijk altijd goed kunnen vormgeven. Daar heb je weer andere dingen voor nodig, zoals doorzettingsvermogen."

tekst: Femmie Juffer

beeld: Jan Dirk Barreveld

¹ Wim Meeus (2019). *Vallen en opstaan in de adolescentie. Een overzicht van de ontwikkeling van 12 tot 25 jaar.* Bohn Stafleu Van Loghum.

² Psychologen Erik Erikson en James Marcia zijn bekend van hun theorieën over identiteit en identiteitsontwikkeling.

