## OPVOEDING\_

**Ze zijn zo tam, meneer!**

**Pubers en sport, moeilijk kan ook**

***Tijdens de adolescentie lijken jongeren soms nergens meer zin in te hebben. Vooral niet om aan sport te doen. Ouders en leerkrachten hebben het dan over de ‘puberteitscrisis’ en/of de ‘apenjaren’. Maar wie is hier de aap?***

De overgangsfase tussen kindertijd en volwassenheid is voor iedereen behoorlijk moeilijk. In een film over zijn leven herinnert zanger Michael Jackson zich hoe geschokt hij ooit was door een onverwachte ontmoeting met een oude dame in een luchthaven. Als grote fan van de *Jackson Five -*de groep die Michael Jackson toen met zijn broers vormde - vroeg ze het gezelschap: *Maar waar is de kleine Michael?* WaaropMichael: *Maar ik ben hier!* Op het moment van de herkenning las hij op haar aangezicht een uitdrukking die hij enkel als walging kon interpreteren. De dame had ongetwijfeld verwacht het schattige jongetje terug te zien dat haar bij elk optreden van de groep zo had ontroerd. Maar stond nu plots oog in oog met een puistige puber die duidelijk niet meer over zijn vroegere verleidingstalent beschikte. Vanaf die dag deed Michael Jackson er alles aan om terug te keren naar de wereld van zijn kindertijd. Pas toen hij in juni 2009 overleed, werd hij bevrijd van deze obsessie. 50 jaar is hij geworden, erg jong voor een mens, maar veel te oud voor een kind.

## Ophoepelen, van mijn plaats!

Gelukkig ontwikkelt niet iedereen zoals Michael Jackson het *Peter Pan syndroom* – zo noemen psychologen deze weigering om op te groeien. Toch worden we allemaal geconfronteerd met existentiële problemen bij het zoeken naar een eigen stek in de wereld van de volwassenen. Als jongere moet je zoveel ineens verwerken: lichamelijke veranderingen, een andere school, nieuwe vriendengroepen, het plotselinge belang van de andere sekse en - *last but not least* - de moeite die de directe omgeving heeft met het aanvaarden van de persoon die je aan het worden bent. Niet simpel. Het begrip *puberteitscrisis* lijkt erop te wijzen dat alleen de jongeren het noorden kwijt raken. Misschien moeten we het ook maar eens hebben over *de ouders-van-puberscrisis*, als je ziet hoe slecht die soms reageren op de emancipatiedrift van hun kroost. Misschien beseffen ze plots dat ze zelf op hun beurt richting oude dag worden geduwd, iets waar ze natuurlijk absoluut geen zin in hebben.

**Doe dit niet, doe dat niet**

Er wordt letterlijk over alles geruzied. Zelfs over sport. Toch in de gezinnen die daar belang aan hechten. Het uitbundige kind van vroeger, dat van ’s morgens vroeg tot bedtijd vrolijk ronddartelde, komt nu pas tegen de middag uit zijn bed gekropen, hangt urenlang in pyjama voor zijn computer en laat zijn vroegere activiteiten een na een vallen: voetbal, tennis, atletiek, dans. *Hij had nochtans zoveel talent,* jammeren de ouders.

Vanuit het standpunt van het kind klinkt het verhaal net iets anders. De meeste kinderen kennen een haast onverzadigbare bewegingsdrang en krijgen van volwassenen vaak alleen te horen: z*it stil, wees nu eens kalm!* Dan worden ze puber en zitten ze eindelijk stil. En beginnen diezelfde volwassenen te zagen: *doe eens iets*. Geef toe, erg samenhangend is dat allemaal niet. Hetzelfde geldt voor de drang naar competitie die bij sommige kinderen heel sterk is en hen de nodige verwijten oplevert. Op het moment dat ze als puber eindelijk inzien hoe kinderachtig het wel was om altijd haantje-de-voorste te willen zijn en ze eigenlijk zo onopvallend mogelijk door het leven willen gaan, dan luidt het plots: *jij hebt geen ambitie, jij zult nooit iets bereiken.*

# De hele tijd doodop

Bij het ouder worden neemt de spontane fysieke activiteit af. Dat geldt voor alle dieren, ook voor de mensen. Een tienjarige zet dagelijks spontaan twaalf- tot zeventienduizend stappen. Vanaf de puberteit daalt dat brutaal tot zeven- à dertienduizend stappen, vergelijkbaar met de volwassenen. Er zijn natuurlijk grote individuele verschillen, maar toch maakt iedereen blijkbaar een periode door waarin de onuitputtelijke energiereserve van vóór de puberteit plots heel schaars en kostbaar wordt en de veeleisende groei alle energie opslorpt.
Het heeft geen zin je daar veel zorgen over te maken, behalve in extreme gevallen, als een jongere bijvoorbeeld het grootste deel van de dag al slapend doorbrengt. Misschien is er dan sprake van een ziekte van het type klierkoorts (mononucleose). Deze infectie wordt via het speeksel doorgegeven door een virus - Epstein-Barr - uit de herpesfamilie, niet toevallig wanneer de eerste liefjes ten tonele verschijnen. Meestal voelt de zieke zich een paar dagen erg beroerd, maar laat de ziekte geen verdere sporen na. Of treden er zelfs geen symptomen op.
Soms leidt de infectie tot een weken- of maandenlange zware vermoeidheid waarvoor geen enkele behandeling bestaat behalve rust. Vandaag kennen we de ziekte onder de naam *postviraal syndroom* of *chronische vermoeidheid.*  De slachtoffers hebben het vaak erg moeilijk: ze hebben de fut niet meer om een normaal leven te lijden, maar krijgen vaak het verwijt gepatenteerde lamzakken of plantrekkers te zijn. De omgeving moet er dus vooral voor zorgen dat ze de zieke niet opzadelt met een extra schuldgevoel en zo mogelijk wat troost bieden met de woorden *geduld, morgen zal het beter gaan*.

# Hersenen zonder brandstof

Soms is het futloze gedrag van pubers veel eenvoudiger te verklaren. Ze eten gewoon slecht, dat is alles. Vergeet niet dat kinderen net nu aan een enorme groeispurt bezig zijn. Jongens groeien soms tot één centimeter per maand. Extra aandacht voor de voeding zou hier dus van pas komen. Jammer genoeg is het meestal net omgekeerd. Pubers profiteren vaak van hun pas veroverde vrijheid om eender wat naar binnen te proppen. Het gevolg van onevenwichtige voeding is dat de hersenen in concurrentie treden met de andere organen en in slowmotion gaan draaien.
Uit studies blijkt dat er een verband is tussen voedingstekorten en gedragsproblemen. Zeker als het om een tekort aan langeketen omega 3-vetzuren gaat. Deze molecule die onder meer in vis zit, speelt een essentiële rol in de vorming van de hersenen. Het was al bekend dat een tekort aan omega 3 een rol speelt in aandoeningen als schizofrenie, depressie, autisme of hyperactiviteit. Nu blijkt dat dit ook een invloed heeft in het ontstaan van puberteitsproblemen, gaande van asociaal gedrag tot zelfverminking en geweld.

Maar er is meer. Ook andere tekorten zouden een belangrijke rol kunnen spelen. We denken aan de vitamines B9, B6 en E die een rol spelen in de synthese van de neutrotransmitters. Of aan alle sporenelementen die ontbreken in een onevenwichtige voeding: selenium, lithium, zink… Verder kan verontreiniging door zware metalen de membranen van de zenuwcellen aantasten en kunnen bepaalde vormen van voedselintolerantie (melk, gluten) het aandachtsvermogen aantasten. Wie geconfronteerd wordt met de gedrags- of sociale problemen van zijn tiener, moet dus zeker even stilstaan bij zijn voedingsgewoonten en ervoor proberen te zorgen – al is dat niet gemakkelijk – dat hij of zij niet al te eenzijdig eet en regelmatig ook een stuk fruit binnenkrijgt.

## Luister naar mijn woorden, zie niet naar mijn daden

Er zijn nog andere bronnen van conflict die de relatie tussen ouders en pubers kunnen verzieken. Zoals het gebruik van drugs, tabak en vooral alcohol. Wat kan je eraan doen? Je kunt natuurlijk een vermanende vinger opsteken. Maar dat is niet zo efficiënt. In het slechtste geval moedigt dat de jongere aan om nog meer te gaan gebruiken. Daar zit een logica achter: iets doen dat door iedereen wordt afgekeurd, is een middel om je zelfstandigheid te bevestigen. Dat geldt binnen het kleine gezin, maar ook op grotere schaal.

In het kader van de grote preventiecampagnes heeft men bijvoorbeeld vastgesteld dat moraliserende concepten helemaal niet werken bij adolescenten. Het voorkomen van osteoporose bijvoorbeeld. Het is algemeen geweten dat de jeugdjaren van essentieel belang zijn voor de stevigheid van de botten. Je moet dus sporten en genoeg calcium (ongeveer een gram per dag) innemen binnen een voldoende gevarieerde voeding, wil je nog lang met een gezond skelet door het leven gaan. Maar heeft een meisje van 15 een boodschap aan het beeld van de kwetsbare dame van 75 die zij zou kunnen worden? Het antwoord lijkt duidelijk. Jongeren zijn er nu eenmaal van overtuigd dat zij zullen ontsnappen aan de kleine en grote problemen van hun (groot)ouders. Ze hebben nog een zee van tijd voor zich en voelen zich haast onsterfelijk. Dus als je jongeren aanspreekt over gezondheidsrisico’s, bespreek je beter de onmiddellijke gevolgen van het gebruik van bepaalde middelen (overdosis, ongevallen, ziekten) dan de dreigende aftakeling op lange termijn.

Misschien is het wel efficiënter dat je inspeelt op de opstandige gevoelens van je tiener en hem bijvoorbeeld laat verstaan dat bepaalde zogenaamd rebelse gedragingen in werkelijkheid bijdragen tot de verrijking van de meest verwerpelijke uitwassen van de maatschappij. Gaande van gewelddadige drugskartels en alcohol- en sigarettenproducenten wiens marketingcynisme geen grenzen kent tot een totaal afstompende amusementsindustrie die enkel in de kaart speelt van de machthebbers. Zelfs de meest onverschillige puber kan gevoelig zijn voor dit soort argumenten.
Dat geldt trouwens ook voor de kracht van het voorbeeld, of het nu inspirerend is of verwerpelijk. De woorden van ouders en leerkrachten gaan misschien het ene oor in en het andere uit, maar wat zij doen en hoe zij reageren onthouden adolescenten des te beter. Als je dus droomt van een sportieve, actieve, solidaire, nieuwsgierige, ontplooide, niet al te verslaafde en milieuvriendelijke volgende generatie, begin dan alvast zelf het goeie voorbeeld te geven!

Gilles Goetghebuer

***KADERTEKST 1***

## Twintigduizend lijken in een kinderhoofd

De problemen die adolescenten tegenkomen op hun weg naar volwassenheid, hebben ook te maken met het verkeerde beeld dat ze vaak hebben van de volwassen maatschappij, met dank aan de televisiereeksen waarmee ze van in hun prilste jeugd worden bestookt. Neem nu geweld. Uit Canadese studies blijkt dat programma’s gemiddeld 5 à 6 gewelddaden bevatten per uur. Dat betekent dat een twaalfjarige al ongeveer 20.000 moord-, verkrachtings-, overval-, agressie- of gevechtsscènes heeft gezien. Het gaat natuurlijk om fictie, akkoord. Maar op lange termijn dreigt dit hun wereldbeeld te verstoren. Je zou voor minder gaan geloven dat je elke andersdenkende maar best meteen van kant maakt… Pornografie, nog zoiets. Door de banalisering ervan via internet en TV zijn we vandaag aanbeland in een *unieke* situatie in de geschiedenis van de mensheid. Want de meeste kinderen zien tegenwoordig alle mogelijke volwassen gestoei (soms zelfs in hoge dosissen) nog vóór ze aan hun eigen seksleven beginnen. Onschuldige kinderen maken kennis met de vleselijke liefde via de wel erg stereotiepe situaties van de X-scene, die, geef toe, heel weinig lijkt op de eerste seksuele ervaringen. Dit soort films krioelt van door anabolica opgeblazen mannen en door siliconen opgepompte vrouwen. De relaties –voor zover je daarvan kunt spreken- zijn ontdaan van elk gevoel voor humor, verbeelding, intimiteit en betrokkenheid. Wie geen enkele andere bron van informatie heeft, kan dus een heel vertekend beeld krijgen van de zinnelijke liefde. Onze grootouders trouwden zonder ook maar iets te weten over het lichaam van hun partner. Vandaag kennen jongeren alle mogelijke combinaties met twee, vier of acht. De vraag is wie het meest te beklagen is…

***KADERTEKST 2***

## Geneesmiddelen tegen ongehoorzaamheid

Vroeger kregen ondeugende kinderen ezelsoren op hun hoofd. Morgen krijgen ze misschien geneesmiddelen voorgeschreven. Deze nieuwe zienswijze komt natuurlijk overgewaaid uit de Verenigde Staten. Het was te verwachten. In de VS is ongehoorzaamheid een *gedragsstoornis* geworden, die opgenomen is in de psychiatrische classificaties van de sinds 1968 beroemde DSM (Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders). Men gaat ervan uit dat deze aandoening bij 5 tot 9% van de adolescenten pathologisch is. In Europa aarzelt men nog om dit soort classificatie te kopiëren. Maar in Frankrijk neemt een rapport van een beleidsadviserend college de Amerikaanse aanbevelingen bijna woord voor woord over. Het pleit voor een vroege opsporing van de aandoening - vanaf de leeftijd van 3 jaar - en voor het invoeren van aangepaste therapie (begeleiding van de ouders, rollenspelen), zonodig gekoppeld aan medicatie. De auteurs van het rapport preciseren wel dat er pas in tweede instantie naar medicijnen moet gegrepen worden. Maar in de VS zetten gezinnen en onthaalstructuren (scholen, tehuizen, internaten) vlot de stap naar antiagressieve substanties (psychostimulanten, antipsychotica, thymoregulatoren) om weer rust te krijgen. Probleempje: men weet niets over het langetermijneffect van deze producten op de gezondheid van de kinderen en het valt te vrezen dat deze chemische steuntjes niets doen aan de oorzaken van hun teveel aan agressiviteit. Kortom, dergelijke medicijnen voorschrijven in die omstandigheden is hetzelfde als het deksel van een overkokende pot dichtduwen zonder het vuur onder de pot te doven.

## Wist je dat?

Het begrip adolescentie bestaat pas sinds halverwege de 19de eeuw, toen de leertijd verlengd moest worden door de opkomst van de industrie. Voordien werd je na de kindertijd meteen volwassen, klaar voor kinderen en een job. Die goeie oude tijd toch!