

## Lezing Martine Delfos: ‘Pubers willen hun hersens gebruiken’

**hetkind**  
ONDERWIJSAVOND

**Pubers en communicatie, dat was de rode draad door de lezing van Martine Delfos op 26 april. En langs die rode draad mochten veel verhalen meanderen: Delfos nam haar publiek mee van 24-uurs kinderdagopvang in Finland via Anders Breivik en treingsprekken over ‘die nieuwe van mijn vader’ tot in de diepste krotten van het adolescentie brein. Praten met je puber moeilijk? Relativering was er genoeg: “We hoeven niet alles te begrijpen. Als we maar begrijpen dat we niet alles begrijpen.”**



Fotografie: Nicoline van der Keur

“In communicatie met kinderen is je houding, je attitude en de manier waarop je contact maakt belangrijk”, vertelt Martine Delfos. En, vervolgt ze meteen: het is vooral belangrijk dat je rustig bent. “Op het moment dat je niet rustig bent, heb je geen contact.” [Martine Delfos](#) kan het weten. Ze is afgestudeerd als klinisch research psychologe en in de Franse taal- en letterkunde en combineerde de twee in haar proefschrift. Ze noemt zich bio psycholoog en werkt als wetenschappelijk onderzoeker, therapeut en docent op hbo en universiteit. Verder heeft ze een imponerend oeuvre bij elkaar geschreven met een grote reikwijdte aan onderwerpen, van autisme tot scheiding en van sekseverschillen tot pedagogiek. Haar doelgroepen liggen niet minder ver uiteen: kleuters of pubers spreekt ze net zo makkelijk aan als haar academische vakgenoten.

Delfos start haar lezing met de geboorte van haar nieuwe kindje, haar nieuwe boek. “Het is een meisje”, grapt ze. Het boek gaat over de psychologie van adolescenten en is deel vier in haar tetralogie over ontwikkelingspsychologie en psychopathologie. Communicatie heeft al twee keer eerder centraal gestaan in [Luister je wel naar mij?](#) (2000) en [Ik heb ook wat te vertellen!](#) (2005) “Ik vertel dat zij altijd heel stoer zegt dat al het beschikbare onderzoek in deze boeken verwerkt is. Dat is ook echt zo, want er wordt niet veel onderzoek gedaan naar hoe je met kinderen moet communiceren”.

**Finland, nu eens als slecht voorbeeld**

Een tijd geleden werd Martine Delfos in Finland uitgenodigd om te helpen bij een groot onderzoek naar het nieuwe fenomeen ‘shift care’. In de 24-uurs economie blijken veel Finse ouders te werken in ploegendienst – ‘shifts’. Uit onderzoek is gebleken dat iemand die een shiftbaan heeft, een grotere kans heeft een partner te hebben met ook een shiftbaan. Dat brengt weer een verhoogde kans op echtscheiding met zich mee. Wat zou helpen, volgens de Finse redeneertrant, is als deze ouders meer tijd samen zouden doorbrengen, zonder kinderen. In die behoefte voorziet ‘shift care’, een soort kinderdagopvang waarbij ouders 24 uur per dag met hun kinderen terecht kunnen. Delfos was verbaasd dat zij gevraagd werd om hierbij te helpen. “Vanuit mijn tenen voelde ik aan dat dit niet oké was. Ik vroeg daarom aan de onderzoekers waarom ze in hun research niet vroegen aan de mensen die in de shift care werken hoe zij dat ervaren.”

Toen dat inderdaad gedaan werd, bleek de reactie van de shiftcaredirectie verrassend: “Ze zeiden: ‘wij maken ons geen zorgen om kinderen die huilen, ook al klinkt het vervelend. We maken ons juist zorgen over de kinderen die niet meer huilen, omdat die niet verwachten nog geholpen te worden’.” Delfos deed nog een verbijsterende constatering: de werknemers van de shift care mochten zélf niet in shifts werken. “Dat laat toch eigenlijk al zien dat er iets niet klopt”, stelt Delfos.

### **Drie meiden over ‘die nieuwe van mijn vader’**

Het Finse voorbeeld vormt slechts een opmaat tot het onderwerp. Een op zijn zachtst gezegd vreemde omgang met kinderen blijft zeker niet beperkt tot Scandinavië: over onze verhouding tot jongeren en communicatie heeft Martin Delfos legio voorbeelden. Delfos sleept haar publiek moeiteloos mee in haar verhalen, die vaak eindigen met een scherpe, maar humorvol en zacht uitgesproken punch line.

Ze vertelt dat ze graag per trein reist, want “deskundigheid zit in de trein”. Zo hoorde ze laatst een gesprek tussen drie meisjes uit het hbo die stage liepen. Zij zaten op normaal volume uitgebreid te bespreken hoe je je baas en de school het beste konden belazeren. “Dit is het resultaat van onze opvoeding, ze vinden het normaal om te liegen”, stelt Martine Delfos.

Het gesprek tussen de drie meiden nam een andere wending:

A: Dat mens bakt appeltaarten!

B: Welk mens bedoel je?

A: Die nieuwe van mijn vader.

B: Zo hé, ‘dat mens’ zegt ze dan. Die vorige bakte ook appeltaarten, toch?

A: Dat doet deze ook!

B: Nee zeg. Dat staat vast wel ergens op internet: ‘hoe word je vrienden met de kinderen van je vriend: bak een appeltaart!’

C: Geef d’r een kans.

A: Ja, dat zegt iedereen. Maar waarom moet ik haar een kans geven? ‘Om mijn vader gelukkig te maken’, zeggen ze dan. Maar waarom moet ik mijn vader gelukkig maken? Hij is degene die bij mijn moeder is weggegaan, en mij ongelukkig heeft gemaakt!

Martine vindt het schokkend dat “die nieuwe van je vader” normaal is geworden. Niemand vraagt meer wat dit betekent, iedereen begrijpt het in één keer. Niemand staat hier meer bij stil. “We zijn de menselijke maat voorbij”.

## **Over bereikbaarheid en identiteit**

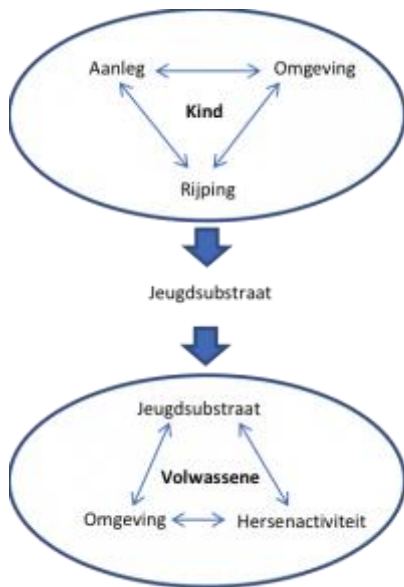
Een ander voorbeeld van de nieuwe trend heeft te maken met de plaats van de digitale communicatie in de huidige maatschappij. Delfos zet vraagtekens bij de snelheid waarmee ons leven verloopt: we krijgen mail na mail, sms na sms. “Het tempo maakt ons minder fatsoenlijk, omdat langzame emoties worden uitgeselecteerd.” Ook de komst van de mobiele telefoons heeft de communicatie van adolescenten veranderd. Adolescenten bellen naar elkaar en zeggen: ‘O, ik zie je al.’ Waarom bellen ze dan naar elkaar, vraagt Delfos zich af. “Ik heb het ze gevraagd. Ik kreeg dan als antwoord dat ze anders niet van elkaar weten waar ze zijn. Ze kunnen niet zomaar de fiets pakken, ze weten niet waar iedereen is. Ze kunnen elkaar niet meer op straat vinden.”

De ethiek, en de omgangsvormen, volgen de technologische innovaties – dat is altijd al zo geweest, maar valt nog meer op in een tijdvak dat vijf jaar geleden nog niemand gehoord had van een iPhone. In de vroege jaren negentig constateerde Delfos de opmars van de mobiele telefoon: in Japan zag ze mensen praten op straat met een mobieltje. “Ik dacht: dit gaat de wereld veroveren. Ik besloot geen mobieltje te nemen en te zien wat deze vorm van communicatie met de wereld doet.”

Martine Delfos stapt af en toe bewust uit het moderne leven met zijn ideaal van continue bereikbaarheid. Leerzaam en kenmerkend vindt ze die momenten waarop ze dacht: ‘Wat als ik had gebeld?’. Ze geeft een prachtig voorbeeld van een vertraagde trein op Utrecht Centraal. “Ik moest naar Nijmegen. Uiteindelijk bleek die trein helemaal niet meer te rijden. Toen had ik kunnen bellen. Vervolgens kwam er 5 minuten een trein naar Arnhem. Toen had ik weer kunnen bellen. En als ik toch aan het bellen was, had ik ook nog eens vanaf station Arnhem kunnen doorgeven dat ik niet de trein nam, maar een taxi. Als ik was beginnen te bellen, hadden ze zich in Nijmegen mogelijk zorgen gemaakt of ik wel op tijd zou zijn voor de lezing. Uiteindelijk was ik er tien minuten later, nog altijd twintig minuten voordat de lezing begon. In Nijmegen hebben ze niets van mijn problemen mee hoeven maken, omdat ik niet had gebeld.”

## **Op reis door het puberbrein**

Na deze prelude over onze geaccelereerde tijd, onze omgang met digitale communicatie en intermenselijk contact, neemt Delfos haar toehoorders mee op een reis langs het wonderbaarlijke brein, met name het puberbrein. “Geen soort doet er zo lang over de rijping als de mens. Pas na het jeugdsubstraat (27 jaar) neemt de mogelijkheid om te ontwikkelen af”, begint Delfos (zie figuur 1). “Daarom is van binnen ook niemand ouder dan 27 jaar. Het jeugdsubstraat betekent eigenlijk dat je jeugd je vormt.” Ze benadrukt hiermee de sensitieve periode voor ontwikkeling en het belang van hoe wij met de jeugdigen omgaan en communiceren.



Figuur 1. Jeugdsubstraat (Delfos 1996-2012)

Veel hersendelen rijpen in de adolescentie. Delfos staat uitgebreid stil bij verschillende onderdelen van de hersenen waar in die puberjaren een duidelijke ontwikkeling plaatsvindt. Ze vertelt bijvoorbeeld hoe de prefrontale cortex zich ontwikkelt. Sinds kort is wetenschappelijk aangetoond dat pubers niet kunnen plannen. “Een hele ontdekking”, zegt Martine licht sarcastisch. Zij kent namelijk niemand die kan plannen: iedereen loopt met agenda’s en telefoons. Toch is dat geen constatering om je bij neer te leggen. Juist nu kun je goede gewoontes ontwikkelen, want de adolescentie is dé gevoelige periode om te leren plannen.

Een andere functie van de prefrontale cortex betreft de meer sociale ontwikkeling, die al van jongs af aan plaats vindt. Deze functie komt goed voor het voetlicht door een voorbeeld van Martine over de rijping van de prefrontale cortex en autisme. “Autisme is een vertraging in de rijping van de prefrontale cortex. Dat maakt autisten lastig te begrijpen.” Delfos sprak met een 21-jarige jongen met Asperger. Hij liet haar zien dat hij de bankencrisis had geanalyseerd. “Ik was onder de indruk”, vertelt ze. Toen ze hem naar zijn ouders vroeg, vertelde deze jongen dat hij “het goed kon vinden met zijn ouders, maar niets met zijn vader te maken wilde hebben.” Dat klinkt toch curieus, houdt Delfos haar publiek voor: aan de ene kant kan hij het goed met zijn ouders vinden, maar hij wil niets met zijn vader te maken hebben. Ze vraagt de zaal of zij deze uitspraak van deze jongen kunnen terug brengen tot een bepaalde leeftijd. “Wat is hier aan de hand, kinderen van welke leeftijd reageren zo?”. Een deelnemer oppert de puberteit. Maar als een puber zich afzet tegen zijn ouders, gebeurt dat meestal tegen beiden en zal hij niet zeggen “dat hij het goed kan vinden met ze”. Een ander deelnemer meent dat dit lijkt op de reflecties van een driejarige. Daarin kan Delfos meegaan: “Deze jongen zit waarschijnlijk in de oedipale fase op het moment dat hij over zijn ouders spreekt. De jongen wil zijn moeder niet met zijn vader delen. Op het moment dat je met deze jongen over zijn ouders spreekt, moet je hem dan ook aanspreken als een driejarige en niet als iemand van 21”.

### Echo’s van Robert M. en andere verwarring

Verder kuierend langs hersengebieden met buitenaardse namen als de *bed nucleus van de stria terminalis* en *amygdala*, staat Delfos wat langer stil bij de witte stof in de hersenen. De

witte stof verbindt cellen met elkaar en het is in de adolescentie dat de hoeveelheid witte stof sterk toeneemt. De toename van verbindingen zorgt ervoor dat er bij pubers opeens allerlei gedachten bij pubers kunnen opborrelen. “Ze kunnen niet altijd duiden waar deze gedachten vandaan komen en zijn hier dan ook heel druk mee”, vertelt Delfos. Zo kunnen er herinneringen uit de vroege kindertijd bovenkomen. Neem het seksueel misbruik door Robert M. Tien, vijftien jaar van nu zullen er misbruikte kinderen zijn die iets van die vreselijke periode opnieuw gewaarworden. “En dan komt het niet boven onder de noemer ‘seksueel misbruik’, maar bijvoorbeeld door een geur of een geluid”, legt Delfos uit, “hierdoor begrijpen ze niet waar het vandaan komt.”

Het puberbrein levert op veel meer vlakken een verwarrende ontwikkeling van bewustzijn, zelfreflectie en emoties. In de adolescentie is er ook een flinke toename in de intellectuele capaciteit bij adolescenten. “Adolescenten willen graag gelijk krijgen als ze het hebben. Je moet niet gaan vechten om dat ene gelijk, want er is nooit één waarheid”, adviseert Delfos. Ze illustreert dit met het verhaal van een vader en een zoon. “De vader zei tegen mij: ‘ik word gek van hem. Als ik zeg blauw, zegt hij paars.’ Ik dacht toen: ‘Misschien is deze jongen kleurenblind.’ Het is belangrijk iedereen serieus te nemen, dus ik ging de jongen testen op kleurenblindheid en hij bleek inderdaad kleurenblind. Ik vertelde dit aan de jongen en hij zei: ‘dus ik heb gelijk’. ‘Ja’, zei ik, ‘en je vader ook’.”

Onzekerheid speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling in het brein, legt Delfos uit. “De mens is van nature onzeker. In de ontwikkeling van de hersenen is het belangrijk niet op de plek van zelfkritiek te gaan zitten”, vertelt ze. “Als je op de plek van zelfkritiek zit, maak je geen verbindingen en nemen de mogelijkheden om te ontwikkelen af.” De uitdrukking ‘je bent niet goed bij je hoofd’ vindt Martine hier een passende frase: een al te grote nadruk op zelfkritiek maakt dat je letterlijk niet ‘bij je hoofd’ komt. We kunnen onze kinderen helpen door hen te laten zien dat bijna iedereen die grote onzekerheid overkomt in deze ontwikkelingsfase, en dat het belangrijk is er niet in te blijven hangen.

Ook het sociale brein ontwikkelt zich in de adolescentie en vormt de adolescent. “We hebben niets aan alleen kennis, we hebben ervaring en emotie nodig om ons te ontwikkelen. Het brein is gevoelig voor emoties. Hierdoor kunnen we dingen beter onthouden, zeker bij positieve emoties”, betoogt Delfos. Zij geeft de zaal dan ook de tip zich meer positief dan negatief te uiten naar adolescenten.

### **Sekseverschillen: ze zijn er, maar maak ze niet té belangrijk**

Bij de overgang naar het thema ‘gender en het brein’, laat Delfos het filmpje *A tale of two brains* zien. We zien huwelijksexpert Mark Gungor in een entourage, die er heel even uitziet als een serieuze TED-conferentie. Maar al bij de eerste zin dringt het cabareteske van zijn toespraak zich op. “Mannenherenen? Die bestaan uit afzonderlijke doosjes. Voor elk onderwerp één. En de regel is: de doosjes mogen elkaar níet aanraken”, stelt hij. “Als mannen een onderwerp willen bespreken, gaan ze naar de betreffende doos, maken hem open, praten uitsluitend over wat er zich in dát doosje bevindt. En dan maken we de doos weer dicht, en zorgen ervoor dat we, wanneer we de doos wegzetten, géén andere doos aanraken.”

Vrouwenhersens zijn uiteraard heel anders, vervolgt Gungor: “Vrouwenherenen zijn gemaakt van een grote bal van draden. En álles is verbonden met álles. Zzzzzing, zzzzing. Geld is verbonden aan je auto. En je auto is verbonden met je baan. Je baan aan je kinderen. Die weer aan je moeder. Alles is verbonden met alles. Zzzing.” En, stelt Gungor: dat geheel

wordt allemaal aangedreven door een energie, die we 'emotie' noemen. "Het is een van de redenen waarom vrouwen álles onthouden."

*Bekijk de film vooral tot Mark Gungor het heeft over het doosje in een mannenbrein waarin helemaal \*niets\* zit, en welke enorme waarde mannen hechten aan die specifieke doos.*

Goed, vervolgt Martine Delfos: er zijn daadwerkelijk verschillen tussen de verschillende seksen. Generaliserend stelt ze dat "jongens gericht zijn op het creëren en vasthouden van een aangenaam gevoel. Hierdoor werkt huiswerk voor jongens niet. Meisjes zijn daarentegen gericht op verbonden zijn en het vermijden van een onaangenaam gevoel. Het gaat hierbij altijd om wat een ander van hen vindt." Delfos heeft uiteindelijk toch wel moeite met de focus op de verschillen tussen kinderen. "Kinderen hebben uiteindelijk hebben meer overeenkomsten dan verschillen. Momenteel wordt er vaak veel aandacht gegeven aan verschillen. Overeenkomsten zijn echter verbindend. Het is daarom van belang om op overeenkomsten te gaan letten in plaats van de focus op verschillen. Als we bij elkaar blijven kijken naar de verschillen bewegen we uit elkaar."

Verbinden is belangrijk bij dit thema, vindt Delfos, ook al omdat de relatie tussen seksualiteit en relatie lossier wordt: "Pubers hebben steeds meer moeite met seksualiteit en relationele situaties, omdat er is geen dialoog meer tussen generaties is over seksualiteit en relaties. Vanaf halverwege de 19<sup>e</sup> eeuw hebben er twee seksuele revoluties plaatsgevonden", analyseert ze. "De eerste start midden 19<sup>e</sup> eeuw. Hier zijn huwelijk en liefde aan elkaar verbonden. Dit is de revolutie van de gegoede burgerij, omdat financiële zekerheid een voorwaarde is. Deze revolutie gaat erover of je je hart kan volgen. De zegen is dat de verbintenis dichtbij komt. De vloek is dat liefde alleen niet genoeg is".

"De tweede seksuele revolutie start midden in de 20<sup>e</sup> eeuw", vervolgt ze. "Hier worden huwelijk en seksualiteit losgekoppeld. Zo ontstaat het proefhuwelijk. Het is de revolutie van de jeugd. Ook wordt de anticonceptiepil ingevoerd. De zegen is dat seksualiteit zich mag ontwikkelen. De vloek is schijneerlijkheid op het gebied van seksualiteit". Delfos vermoedt dat de derde seksuele revolutie halverwege de 21<sup>e</sup> eeuw start. Verder extrapolierend denkt ze dat "seksualiteit en relaties verder van elkaar verwijderd raken. Dit wordt de revolutie van alles moet kunnen." Martine meent dat internet en zogenaamde 'ego-ontploffingen' (i.e. haar neologisme dat staat voor het al te opgepompt raken van het ego, red.) een rol in spelen." De vloek en zegeningen zijn niet duidelijk. Maar ze verwacht dat seksualiteit uiteindelijk niet losgemaakt kan worden van verbinden.

Martine Delfos vindt daarom dat we de jeugd eerlijk moeten vertellen hoe het zit. "Nu wordt vaak verteld dat je in je puberteit en vroege volwassenheid met heel veel mensen moet experimenteren om dan uiteindelijk met één persoon te settelen. Maar de puberteit is een gevoelige periode voor de relatievorming: vroeger werd je in deze periode verliefd voor de rest van je leven. Hier moest je goed over nadenken. In de puberteit denken we het diepste na over onszelf. Zo diep denken we nooit meer na. Hoe kunnen adolescenten zich ontwikkelen als we zeggen experimenteer maar, je bent nog zo jong? Wat zal er gebeuren als we in de puberteit niet meer diep nadenken over wie er bij je past? Wat als we tegen de jeugd zeggen dat zij na moeten denken over hun carrière en nog niet over kinderen?" Niet dat Delfos wil beweren dat 'het vroeger allemaal beter was', maar elke tijd kent zijn kansen en risico's: "Elke periode heeft weer iets anders."

## **Over digitale mind-snatchers en ego-ontploffingen**

De digitale wereld is volgens Delfos een *mind-snatcher*. “Hersenen hebben tijd nodig, tijd om meningen te vormen. Het gaat nu allemaal veel te snel.” Ze vervolgt haar lezing met gamen en de invloed die het kan hebben op de hersenen. Uiteraard zijn er games die geschikt zijn voor verschillende leeftijden en de ontwikkelingsstadia waarin een kind zich bevindt – games die daarmee ondersteunend kunnen zijn voor die ontwikkeling. Maar Delfos wil het hebben over gewelddadige games. Vaak zijn dat spellen die vallen in de categorie *first-person shooter* games (FPS), waarbij je kijkt vanuit het perspectief van het personage dat je speelt: je ziet de personen die je tegen het lijf loopt en onder in beeld de mitrailleur die je vasthebt.

Martine Delfos laat een filmpje van World of Warcraft zien. “Luister hoe herhalend de lyrics zijn”, zegt ze, “Dat beïnvloedt spelers. Ook wordt je karakter (degene die je speelt) in de game door iedereen aanbeden en je kunt alles wat je wilt. Zo werkt dat natuurlijk niet in de echte wereld.”



Bron: <http://video-gamz.blogspot.com>

Als je een game speelt verschilt de invloed hiervan met per leeftijd. “Op jonge kinderen heeft dit veel meer invloed”, zegt Delfos. “Zij zullen ook bepaalde dingen in spellen niet begrijpen en het mogelijk als gewoon gaan beschouwen. Stel kinderen zien deze games dag in dag uit... Dan kan dat leiden tot een ego-ontploffing, een nieuw fenomeen.” Bij een ego-ontploffing denkt een kind dat hij almachtig is en heeft het gevoel alles te kunnen, omdat in de games hij ook door niemand tegen gehouden wordt.

“Een evident voorbeeld van een dergelijke ego-ontploffing is Anders Behring Breivik”, vertelt Delfos. “Zijn casus is opmerkelijk. Hij verschilt van eerdere massamoordenaars op een aantal essentiële punten:

- Anders Breivik is ouder (al in de 30). Meestal gaat het om 20-ers.
- Hij poseert, hij wil gezien worden. Hij doet aan broadcasting. Hij maakt zichzelf zo mooi als hij wil (digitaal lukt alles).
- Hij heeft geen relatienetwerk, zoals een extremistische groep.
- Hij wil niet doodgeschoten worden. Gamers proberen in het spel ook altijd niet doodgeschoten te worden. Tijdens de acties van Anders Breivik is hij actief bezig om niet doodgeschoten te worden: hij belt de politie dat hij zijn wapen neerlegt.
- Hij heeft een volslagen gebrek aan inzicht in de reactie van anderen op zijn acties. Het eiland was plan B. Plan A was mislukt, omdat het gebouw niet leuk instortte. In games storten gebouwen altijd mooi in.



- Heel schokkend is dat toen hij op het eiland kwam hij tegen iedereen zei: ‘Kom met mij spelen...’”

Anders Breivik game de zestien uur per dag. “Hij is hierdoor beïnvloed en gevormd”, stelt Delfos. “Als je plan B van Anders Breivik naast de game Grand Theft Auto legt, zie je overeenkomsten. “In deze game schiet je mensen neer, zonder dat het morele consequenties heeft. Voor volwassenen is te begrijpen dat dit niet overeenkomt met de werkelijkheid, maar kinderen begrijpen dit niet. Het gaat hier niet over een vaardigheid, maar over een morele taal en beeldcultuur. Voor kinderen is wat ze zien wat het is. Het vormt hun morele beeld, hun taal.”



Bron: <http://www.gratisjuegos.org>

Delfos is echter niet pessimistisch. Ze ziet hier een taak voor de opvoeder en de leerkracht. Net als bij internet, mobiele telefonie en andere vindingen die er niet waren in je eigen jeugd, zul je je als opvoeder bewust moeten worden van de fenomenen en hoe ze zich voordoen aan een kind. Je kunt kinderen helpen de games te begrijpen. “Als je in een klas vraagt naar deze games kennen kinderen ze allemaal”, vertelt Martine Delfos. “Pubers weten op het gebied van games veel meer dan volwassenen. Kinderen (vanaf een jaar of acht) leren het best, op het moment dat je als volwassene van hen wilt leren. Ze gaan dan vragen stellen aan volwassenen. Ze hechten namelijk waarde aan de mening van volwassenen. Ze willen niet de kennis van de volwassenen over games weten. Nee, ze vragen naar levenskennis en -ervaring om te kunnen plaatsen wat ze meemaken en niet bevatten. Oplossing voor de ego-explosies door gamen is contact maken en communiceren. Kinderen willen niet in de games, ze willen communiceren.”

### **Praten met pubers: “Pap, zal ik poseren in Playboy?”**

Ter afsluiting doet Martine Delfos een aantal praktische handreikingen over hoe je in gesprek kunt komen en blijven met pubers.

1. *Zet hun hersenen op ‘aan’*: “Luister eens naar jezelf. Je bent als volwassene saai als je zegt wat ze al weten. Dat is saai om te horen. Zet de hersenen van kinderen op ‘aan’.”
2. *Virtueel bewust maken*: “Maak kinderen bewust van de virtuele wereld. Leer hen door zelf te willen leren.”
3. *Het ontdekken van de eigen mening door argucommunicatie*



“Adolescenten willen kunnen verantwoorden wat ze doen. Ze willen argumenten van hun ouders en daarmee oefenen.” Martine illustreert dit aan de hand van een voorbeeld: Een vriend van haar was net gescheiden en had een dochter van 21. Op een dag kwam zijn dochter bij hem, omdat ze graag met haar vader wilde praten. Ze gingen om tafel zitten en zij vertelde haar vader dat ze was gevraagd om voor 5.000 euro te poseren in *Playboy*. De vader was hier niet zo blij mee en vertelde haar waarom hij vond dat ze het niet moet doen. Hij had het gevoel dat zij deze argumenten allemaal verwierp en zei uiteindelijk: “Nou, je kunt er ook wel 10.000 euro voor vragen.”

Na dit gesprek zocht de vader opnieuw contact met Martine Delfos. Hij vertelde haar dat hij baalde van het gesprek. Dat hij zo blij was dat zijn dochter met hem wilde praten, maar dat dit naar zijn gevoel helemaal niet goed ging. Delfos beluisterde zijn verhaal en vertelde hem dat het gesprek juist heel goed ging en zijn dochter het niet zou gaan doen. “Als ze het had gewild, had ze het wel gedaan. Nu legde ze het nu voor bij haar vader, omdat ze argumenten wilde. Ik vermoedde dat ze de argumenten die haar vader gaf, zou gaan uittesten bij anderen.”

Later hoort Martine Delfos inderdaad dat de dochter het niet heeft gedaan. Ze had contact gehad met de mensen van het blad en gevraagd om 10.000 euro. Dit had *Playboy* toegezegd. Vervolgens heeft de dochter gezegd dat ze er toch vanaf zag. “Te zien is dat de dochter met de argumenten van haar vader de wereld in is gegaan en ze heeft uitgeprobeerd. Ze heeft zelfs om 10.000 euro gevraagd en gezien dat het blad zonder morren ook daarvoor bereid was de portemonnee te trekken. Ze heeft haar vaders argumenten getoetst en gebruikt. Dat noem ik argucommunicatie.”

4. *Vertellen stimuleren*: “Stimuleer kinderen om hun belevenissen, ervaringen en gevoelens uit te drukken in verhalen.”

5. *Gericht doorvragen*: “Luister naar wat de adolescenten belangrijk vinden.”

6. *Bereidheid tonen te leren*: “Als de leerkrachten aangeven van de leerlingen te willen leren, dan gaan kinderen met hen communiceren. Kinderen leren in communicatie.”

7. *Waardering voor hun denkproces uiten*: “Ouders, opvoeders en leraren staan vaak versteld van waar kinderen mee komen. Het is belangrijk om aan adolescenten expliciet te uiten dat je waardering hebt voor het geen zij uitdenken.”

Communicatie met pubers gaat uiteindelijk om relatie, en om het laten zien dat je ze waardeert en vertrouwen in ze hebt, stelt Martine Delfos tenslotte. Ze besluit met een citaat dat ouders en opvoeders ter harte mogen nemen: “Adolescenten willen graag hun hersens gebruiken, volwassenen zijn bang dat ze het niet doen.”

**Tekst: Rianne van der Raadt, m.m.v. Geert Bors**