

## Stappen naar volwassenheid

De opbrengst van dit boek gaat naar Artsen zonder Grenzen.



### **Colofon**

© 2023 SAAM Uitgeverij, Hillegom

### **Auteur**

Theo van Remundt

[www.ikhelpmijnkind.nl](http://www.ikhelpmijnkind.nl)

### **Uitgever**

SAAM Uitgeverij, Hillegom

[www.saamuitgeverij.nl](http://www.saamuitgeverij.nl)

[info@saamuitgeverij.nl](mailto:info@saamuitgeverij.nl)

ISBN: 9789493346031

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, namelijk elektronisch, mechanisch, door fotokopie, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

# Stappen naar volwassenheid

*Tienplusser en meer*

Theo van Remundt



## *Jongeren zijn ook gewoon mensen*

Een van de grootste fouten die je kan maken als het over jongeren gaat is te denken dat het over bijzondere wezens gaat.

Dit boek is geen leesboek dat je van voor naar achter moet lezen, je bepaalt zelf jouw volgorde. Dit boek is geschreven om jouw tienplusser en jezelf te helpen sterker te worden in allerlei situaties. Het is een hulp bij het laten uitgroeien van jouw kind tot een prachtig volwassen mens.

## Inhoud

Proloog	7
Voorwoord	10
Inleiding	14
Opvoeden is een vak	16
Alcohol en drugs	20
Keer het tij! - Arhur Schopenhauer	26
Burn-out	29
Gelukkiger worden, ook in moeilijke situaties 01	35
Bombarderen helpt niet	37
Straffen	42
Jongens en meisjes, wat is het verschil?	47
Waarom jij niet ziet wat anderen wel zien	53
Gelukkiger worden, ook in moeilijke situaties 02	59
Er zijn en elkaar vertrouwen	62
In je kracht staan	65
Praten	69
Spelen	72
Meten is weten - Mensurare ets scire	76
Beeldschermen - zegen en vloek	83
Gelukkiger worden, ook in moeilijke situaties 03	90
De gulden snede	92
Rollenspel	100
Lekker slapen en niks doen	106
Sfeermakers - toekomstvoorspellers	111
Geluk	115
Probleemgedrag	120
Zelfdoding	127
Gezond blijven	132
Gender	136
Hoe kan het zo misgaan?	139
Zorg voor een actief leven	145
Wat zie je, want denk je, wat doe je	149
Laat je kind het zelf uitzoeken	157
O wat ben je mooi - Loverboys	159
Criminaliteit	161
Geblokkeerd	163
Gelukkiger worden, ook in moeilijke situaties 04	166
Artsen zonder Grenzen	170
De auteur	171

*We bereiden onszelf en onze kinderen voor op een leven  
waarvan we het verloop niet kennen.  
De steun die we elkaar geven  
is een aanmoediging om te leven.  
Onze warme relatie maakt ons sterker.*

## Proloog

Van pubertijd en adolescentie wordt te vaak ten onrechte gezegd dat het een heftige, moeilijke periode is. Het is een prachtige tijd. Laat je niet bang maken! Laat die tijd niet verpesten door elkaar wijs te maken dat het allemaal moeilijk en slecht is.

Geniet van de ontwikkelingen die je ziet, stimuleer je kind. Werk samen aan een mooie toekomst en geniet ervan!

Het gaat goed met ons, soms zelfs zeer goed. Natuurlijk zijn er mensen die het verpesten en veel kwaad doen, de weerstand tegen deze mensen is groter dan ooit.

Nooit eerder ging het zo goed. We leven in een wonderlijke wereld, zo wonderlijk dat we zelf nauwelijks weten dat die bestaat.

Je mag toegeven dat we onze rijkdom eerlijker kunnen verdelen. Het antwoord op de vraag waarom de een, meer dan de ander, van onze rijkdom mag genieten, kan moeilijk bevredigend worden gegeven.

Onze rijkdom groeit.

Geniet van de tijd waarin je leeft en werk samen met jouw kind en anderen aan een nog mooiere toekomst.

*Theo van Remundt*





*Het opvoeden is een beroep waarin we moeten leren hoe we tijd moeten  
verkwisten, om tijd te sparen.*

Jean Jacques Rousseau 1712 – 1778.

Filosoof, pedagoog, componist.

*Wie zijn kinderen wil houden, kan ze beter laten gaan.*

Malcolm Forbes 1919 – 1990.

Amerikaan uitgever en politicus, had een uitbundige levensstijl.

*Je leert van mensen van wie je houdt.*

*Goed onderwijs gaat van hart tot hart, niet van hoofd tot hoofd.*

Jan Ligthart 1859 – 1916.

Onderwijzer en onderwijsvernieuwer.

## Voorwoord

In dit boek praten we over het stappen naar de volwassenheid, het stappen naar een lichamelijk en geestelijk zelfstandig functioneren.

Er zijn mensen die zeggen dat echte volwassenheid niet of hoogst zelden wordt bereikt, ook wordt gezegd dat het hooguit een tijdelijke fase kan zijn. Helemaal zelfstandig, in de betekenis van onafhankelijk van anderen, worden we nooit. We hebben elkaar nodig voor duizend en een dingen. Volwassen zijn betekent altijd, weten dat we elkaar nodig hebben, dat we er samen, hoe dan ook iets moois van moeten maken.

Over wat volwassenheid is bestaat ondanks alles grote overeenstemming, veel definities liggen wonderlijk genoeg in dezelfde lijn.

### Volwassenheid - definities

- a) Geestelijke volwassenheid slaat enerzijds op het volgroeid zijn van de verstandelijke vermogens, anderzijds op die van de ethische persoon. Hierbij hoort ook de uitdrukking; voor 'vol' aanzien.

*(R. H. Wijngaarden, 1952)*

- b) We kunnen van volwassenheid spreken als de persoonlijkheid zo is uitgekristalliseerd dat in allerlei situaties op vergelijkbare wijzen, in overeenstemming met het eigen waardensysteem beslissingen worden genomen. Betekenisvolle relaties kunnen worden aangegaan, zonder zich zo aan te passen dat men niet meer zichzelf is.

*(E. H. Erikson, 1968)*

- c) De volwassenheid wordt bereikt – en daarmee het einde der opvoeding – wanneer de mens in staat is, zelf het meest noodzakelijke gezag over zichzelf en hetgeen hem toevertrouwd is te voeren en tevens ander en hoger gezag waar dit behoort te erkennen.

*(M. J. Langeveld, 1971)*

- d) Volwassen 1) lichamelijk en/of geestelijk volgroeid, de volle wasdom bereikt hebbend, syn. Meerderjarig, mondig, rijp volwassen personen; die boom is volwassen 2) alles bezittend waardoor het door het substantief genoemde de gebruikte naam verdient: een volwassen auto, instituut, uitvoering.

*(Van Dale – Groot Woordenboek Der Nederlandse Taal)*

Volwassenheid wordt steeds gezien als het bereiken van een lichamelijke en geestelijke ontwikkeling waardoor zelfstandig handelen mogelijk is. Met het groeien naar de volwassenheid veranderen gezagsverhoudingen. Eigen opvattingen, waarden en normen bepalen steeds meer het handelen. Van een volwassen persoon wordt ook verwacht dat hij eigen opvattingen, waarden en normen durft te spiegelen aan die van anderen.

In onze sterk geïndividualiseerde samenleving heeft het begrip volwassenheid zich aangepast. De complexiteit van de omgeving bepaalt mede hoe moeilijk of gemakkelijk zelfstandig handelen is. Veel samenlevingen zijn onpersoonlijker geworden. De eigen zelfstandigheid wordt afgezet tegenover die van anderen. Individueel welzijn en persoonlijke ontplooiing zijn belangrijke waarden.

In kleine, meer op elkaar betrokken gemeenschappen, zijn familieverbanden en gemeenschappelijke waarden erg belangrijk. Hier wordt het bepalen van een eigen weg als onvolwassen en onaangepast gezien. De verhoudingen blijven langer hiërarchisch. Het onttrekken aan, wat ouders en ouderen als gepast zien, wordt sterk afgekeurd. De vrijheid om eigen keuzes te maken is ook voor een adolescent beperkt.

### **Door het leven gerijpt**

Het moment waarop jongeren als volwassenen worden gezien verschilt sterk. Bij jongeren die al heel vroeg belangrijke beslissingen moeten nemen zien we vaak dat ze de volwassenheid als het ware naar zich toe trekken.

#### *Voorbeeld 1*

Annie is een meisje van 13 jaar. Ze lijdt aan een ernstige ziekte en heeft volgens haar artsen nog hooguit een jaar te leven. In het afgelopen jaar zijn door Annie, haar ouders en artsen, verschillende belangrijke gesprekken gevoerd. Vragen over de toekomst. Hoe verder, welke medicijnen en behandelmethoden? Wat zijn mogelijke consequenties?

Als je Annie niet kent en je ziet Annie en haar klasgenoten, dan is er een meisje dat jou opvalt. Dat meisje komt op jou volwassener en ouder over dan haar klasgenootjes: dat meisje is Annie.

#### *Voorbeeld 2*

Kees ging werken toen hij 16 jaar was. Door omstandigheden woont hij nu al twee jaar zelfstandig. Kees moet keuzes maken over zaken waar zijn leeftijdgenoten nog geen weet van hebben. Het gaat goed met Kees. Als je hem ziet, dan zie je ondanks zijn kleine postuur, een volwassen man.

### *Voorbeeld 3*

Ankie is 16 jaar. Na de dood van haar moeder heeft ze, zonder zich daar echt bewust van te zijn, veel van de moederrol overgenomen. Ook de jongere kinderen in het gezin zijn een stuk volwassener geworden.

Er zijn mensen die zeggen dat ze maar kort jong konden zijn omdat de omstandigheden hen dwongen om sneller volwassen te worden. Volwassenheid heeft in ieder geval te maken met het dragen van bepaalde verantwoordelijkheden. In onze veelvormige maatschappij verschillen de verantwoordelijkheden die volwassenen dragen enorm. Wat volwassen worden betekent, is hiermee ook afhankelijk van situatie en moment.

### *Voorbeeld 4*

Kees is 72 jaar hij begon zijn loopbaan als militair. Als officier kreeg hij verschillende verantwoordelijkheden. Hij is verschillende keren op missie geweest en moest beslissingen nemen betreffende leven en dood.

Na zijn militaire periode heeft hij verschillende bestuursfuncties vervuld. Hij stond bekend als een open en beminnelijk bestuurder. Vorig jaar is zijn vrouw overleden, zijn situatie is enorm veranderd. Nog nooit heeft hij zich beziggehouden met huishoudelijke taken, op dit gebied blijkt hij onhandig en sterk van anderen afhankelijk. Kees zou wensen dat hij wat meer over de kwaliteiten van Ankie, uit voorbeeld 3, beschikte.

### **Wat is nodig op weg naar de volwassenheid?**

Na het voorgaande mag duidelijk zijn dat een harde definitie van het begrip volwassenheid niet bestaat.

Volwassenheid komt niet vanzelf. Je moet er naar toe groeien, je moet eraan werken, je moet het verwerven. Anderzijds moet het je ook gegund worden, je moet ruimte en mogelijkheden krijgen om steeds meer volwassen te zijn.

### **Waarom moet worden gewerkt?**

- 1 Beheersen van basisvaardigheden en gedragspatronen, die in het betreffende milieu, als beheerst worden verondersteld.
- 2 Financiële of materiële onafhankelijkheid. Dat is over voldoende middelen kunnen beschikken om zelfstandig te leven.
- 3 Ontwikkeling van een sterk waarden- en normenpatroon waardoor zelfstandig ethische beslissingen genomen kunnen worden.
- 4 Bepaalde vrijheid en onafhankelijkheid ten opzichte van anderen, met name van eerdere gezagsdragers.

Van een adolescent verwachten we steeds meer dat hij op grond van persoonlijke overwegingen besluiten neemt. Hier spelen complexe factoren een rol omdat niet noodzakelijk wordt verwacht dat hij het precieze spoor van zijn opvoeders volgt. In onze complexe, snel veranderende maatschappij worden steeds opnieuw beoordelingen en afwegingen gevraagd.

Ouders en opvoeders kunnen de neiging hebben om te hulp te schieten, mogelijk onder het motto; 'hij blijft toch altijd je kind'.

Hulp vragen wordt als regel als een versterking gezien. De bedoeling van de geboden hulp is onder andere er voor zorgen dat evenwichtige besluiten genomen kunnen worden

## Inleiding

Gefeliciteerd, je hebt een boek over opvoeding in handen. Je wil jezelf verdiepen in een van onze belangrijkste taken, het werken aan onze toekomst, de opvoeding van onze jeugd. Jouw kind laten uitgroeien tot een pracht volwassene.

Het leidt geen twijfel, we worden er steeds beter in. Wat veel van wat onze voorouders al aanvoelden blijkt juist. Wetenschappers bevestigen het: 'We zijn op de goede weg, het gaat niet snel maar we gaan de goede kant op. We worden steeds betere opvoeders'.

Natuurlijk is niet alles wat we doen goed. Bijna iedereen heeft de beste bedoelingen, maar beste bedoelingen zijn geen garantie. Zelfs met de beste bedoelingen kunnen we grote fouten maken.

Het doel van dit boek is jouw inzichten te vergroten. Ingewikkelde onderwerpen probeer ik zo eenvoudig mogelijk te bespreken.

Met het lezen van dit boek zal je ontdekken hoe belangrijk jouw rol is, je zal ook ontdekken dat opvoeden vooral zelf veranderen is.

Centraal in dit boek staat de ontwikkelingsweg van tienplussers, een leef-tijdsperiode waarin veel gebeurtenissen elkaar in rap tempo opvolgen. We praten over de laatste stappen op weg naar de volwassenheid. Als je de gebruiksaanwijzing van jouw tienplusser beter kent, is de kans dat je goed handelt groter. Een probleem hierbij is dat die gebruiksaanwijzing steeds verandert.

In ieder hoofdstuk vind je tips die je direct kunt gebruiken in jouw dagelijkse praktijk. Het gaat om theorie en praktijk die elkaar ondersteunen en sterker maken.

Als je jouw tienplusser beter begrijpt, lukt het beter om je in te leven en een glimlach op je gezicht te toveren, in plaats van geïrriteerd en boos te worden.

De manieren waarop naar tienplussers of adolescenten wordt gekeken verschillen enorm. Er wordt gezegd, dat de adolescentie mogelijk is geworden doordat in complexe maatschappijen de volwassenheid wordt uitgesteld. Met het complexer worden van onze maatschappij is er voor iedereen een periode van ontwikkeling ingevoegd. Van volwassenen wordt veel gevraagd. De volwassenheid wordt, door de verlengde adolescentieperiode,

als het ware naar achter geschoven. Zo ontstaat voor iedereen een ontwikkelingsperiode die eerder alleen voor de hoogste klasse was weggelegd.

### **Amerikaans - Europees**

Rond het begin van de twintigste eeuw kregen puberteit en jongvolwassenheid een steeds grotere belangstelling. De Amerikaan Granville Stanley Hall (1844 – 1924) die in 1905 zijn boek 'Adolescence' publiceert, wordt als een van de grondleggers van de adolescentie-psychologie beschouwd.

Hall ging na zijn promotie (1878), omdat hij in Amerika geen werk vond, naar Duitsland. Hier studeerde hij aan de Universiteit van Berlijn. De invloeden van Sigmund Freud, Carl Jung en Charles Darwin zijn in zijn denken onmiskenbaar aanwezig. Sigmund Freud en Carl Jung kwamen op zijn verzoek naar Amerika, onder andere om middels gastcolleges en lezingen hun inzichten te delen.

Freud, Jung en Hall wijzen steeds opnieuw op het belang van gedetailleerde observaties, ze zijn zeker niet de eersten die dit doen. Een belangrijke taak die jij als opvoeder hebt is observeren. Een adolescent leren kennen is om verschillende redenen geen eenvoudige zaak. Zijn hersenen draaien overuren en worden constant gebombardeerd door een overvloed aan impulsen.

Stanley Hall is geen onomstreden persoon, hij is de eerste Amerikaan die de Ph.D graad in de psychologie verwerft. Hall is een pionier in het ontdekken van de adolescent.

Het lijkt (volgens mij) geen twijfel dat wij over het algemeen beter dan voorgaande generaties begrijpen, dat deskundige hulp bieden aan onze adolescenten niet alleen gewenst, maar uiterst noodzakelijk is. Gelukkig verloopt de adolescentieperiode in veruit de meeste gevallen redelijk succesvol. Dit sluit niet uit dat de te nemen hindernissen enorm kunnen zijn. Zonder steun en hulp van volwassenen gaat het zeker niet lukken.

Ik wens je veel succes en plezier toe om samen met jouw tienplusser(s) de stappen naar volwassenheid te zetten.

## Opvoeden is een vak

Opvoeden is een vak voor specialisten. Als je niet goed weet waar je mee bezig bent, kan het bijna niet anders of er moet het nodige fout gaan. Een opvoeder moet beschikken over kennis en daarnaast over vaardigheden om zijn kennis op een redelijke manier in praktijk te brengen.

Een opvoeder moet een goed observator zijn, hij kijkt naar wat er gebeurt en hij speelt daar deskundig op in. Een opvoeder is ook een teamspeler. Opvoeden doe je nooit alleen, je werkt in een team. Een sterk team zorgt voor fantastische resultaten.

### **Jij bent een voorbeeld**

Als opvoeder ben je een voorbeeld, een zeer belangrijk voorbeeld.

Onze grootste kracht is gelegen in het feit dat we sociale wezens zijn. We zijn sociussen, dat zijn elkaar steunende mensen. We zijn: moeders, vaders, broers, zussen, opa's, oma's, ooms, tantes, buurmannen, buurvrouwen, leraren, leidsters, helpers, voorgangers en volgers, bedenkers en uitvoerders, harde werkers, ontdekkers op allerlei gebied.

Onze unieke kracht zit erin dat we het samen doen en op deze manier ongelooflijk creatief kunnen zijn. Juist omdat we het samen doen en in staat zijn om elkaar aan te vullen, boeken we enorme vooruitgang. We kunnen leren van onze fouten en zo betere opvoeders worden. We leren van elkaar. Als opvoeders werken we samen om mooiere mensen te worden, om de wereld mooier te maken. 'Alles bij elkaar is dat heel veel.'

Omdat onze voorouders in de loop der eeuwen steeds betere opvoeders zijn geworden, is ook opvoeden voor ons een stuk gemakkelijker geworden. Wij hebben betere opvoedvoorbeelden gehad dan onze (voor)-ouders. Opvoeden doen we steeds beter. Denk hierbij bijvoorbeeld maar eens aan het slaan van onze kinderen. Tot ver in de 20ste eeuw meenden heel veel mensen dat slaan een geschikt opvoedkundig hulpmiddel was. Pas in 2007 werd slaan in Nederland bij wet verboden.

Nu weten we zeker dat je het goede niet erin slaat, maar eruit!

Er zijn mensen die zeggen dat we pas echt met opvoeden zijn begonnen in de 17e eeuw, in de tijd van De Verlichting. Hiervoor was, zo wordt gezegd, opgevoed worden alleen weggelegd voor een kleine uitverkoren groep.

Opvoeden kost veel geld en tijd, om te kunnen opvoeden heb je mensen, middelen en heel veel tijd nodig.



Bij de Grieken waren het bevoorrechte kinderen die naar de schola mochten. Ons woord school is direct verbonden met het begrip schola (vrije tijd) zoals de Grieken dat kenden. Je moet vrijgemaakt zijn om naar school te kunnen gaan.

Tegenwoordig weten we veel meer over de manieren waarop we leren, wetenschappers kijken in onze hersenen. Wij weten dat ons leren al in de baarmoeder begint. We worden niet geboren als een onbeschreven blad.

We leren een leven lang. Tijdens onze jeugd exploderen onze hersenen.

We stoppen niet met leren, opgevoed worden en opvoeden.

De omstandigheden waarin wij verkeren zijn in de loop der eeuwen enorm verbeterd. Wij vinden opvoeding en onderwijs belangrijk, ook al moeten we elkaar steeds opnieuw wijzen op de belangen hiervan voor individuen en voor onze maatschappij in haar geheel. Het aantal jaren dat we besteden aan opvoeding en ontwikkeling is enorm uitgebreid, soms zelfs een heel leven lang. We leven in een zeer gecompliceerde en steeds veranderende maatschappij. Het belang van goed opgevoede en hoogontwikkelde mensen wordt steeds breder erkend. Wereldwijd zijn er miljoenen, ja zelfs miljarden mensen die zich, op heel veel verschillende manieren, verdiepen in de leer van gezondheid, ontwikkeling en opvoeding. Er zijn veel nieuwe inzichten. Veel oude inzichten worden versterkt en aangevuld of worden ontkracht.

Het opvoedklimaat verandert, er is een groeiend besef dat we het samen moeten doen, dit is ongetwijfeld een van onze grootste stappen vooruit.

### **Plezier in het ene loopt over in het andere**

Een belangrijk doel van dit boek is het hulp bieden bij het worden van een betere opvoeder. Samen met je kind werk jij aan de ontwikkeling van een sterke, veerkrachtige persoonlijkheid. In deze paragraaf bespreken we drie punten die je hierbij van dienst kunnen zijn.

#### *1. Een stip op de horizon - De wil om een doel te bereiken*

Het klinkt als een open deur, 'je moet weten waar je naar toe wil'.

Het is belangrijk om hierbij stil te staan. Na verloop van tijd bestaat de kans om in een nieuwe stroom te komen, een stroom die je weghoudt van jouw oorspronkelijke doel. Hoe die stroom eruitziet wordt mede bepaald door de omstandigheden. Voor tienplussers zijn leeftijdgenoten enorm belangrijk en richtinggevend. Het oorspronkelijk doel kan in veranderende omstandigheden volkomen uit het zicht raken. Naast het hebben van een stip op de horizon is het hebben van haalbare tussendoelen erg belangrijk, jij

als opvoeder hebt hier een belangrijke rol.

Doorzettingsvermogen is ook erg belangrijk, dat is niet hetzelfde als tegen beter weten in toch doorgaan.

### 2. *Een sterke en warme en steunende ouder-kindrelatie*

Het belang hiervan kan moeilijk worden overschat. Kinderen hebben ouders en of warme steunende volwassenen nodig. Liefde is de mest voor hun ontwikkeling.

Een warme ouder-kindrelatie helpt bij de ontwikkeling van een evenwichtige persoonlijkheid. Een evenwichtig persoon helpt om het mooie te kunnen zien.

### 3. *Motivatie en levensechte situaties*

Het gaat hier om twee grootheden. Situaties die levensecht zijn en motivatie.

Docenten en leermeesters kunnen je vertellen dat een sterke motivatie over het algemeen een grotere succesfactor is dan reeds aanwezige kennis en kunde.

Het gewone leven, het leven zoals dat ons overkomt hebben we nodig om te oefenen in het ons staande houden en gelukkig te zijn. Het kan verleidelijk zijn om je kind hiervan weg te willen houden. Als je dat doet onthoud je hem van levensechte situaties die hij zo nodig heeft om het leven te kunnen oefenen.

## **Bouwen aan zelfvertrouwen**

De hiervoor genoemde punten zijn belangrijk voor het bouwen aan zelfvertrouwen. We zien dat iemand die in staat is om positief uit een moeilijke situatie te komen, kracht heeft opgebouwd om dat een volgende keer weer te doen. Hij zal ook in volgende situaties weloverwogen te werk gaan en zoeken naar mogelijkheden om er, ook als dat moeilijk is, iets moois van te maken. Hij bouwt aan vertrouwen in zichzelf en zijn omgeving. Hij bouwt ook aan realiteitszin door mogelijkheden te zoeken en onmogelijkheden eerlijk onder ogen te zien. Een realist durft voldongen feiten eerlijk te erkennen.

Positievare ervaringen kunnen, zelfs als die in de minderheid zijn, een grotere rol spelen dan de negatieve. Viciëuze cirkels kunnen we in stand houden, we kunnen ze ook doorbreken. Dat kan twee kanten op, negatief of positief.

## **Zelfbeeld**

Het zelfbeeld dat ontwikkeld wordt is sterk meebepalend voor iemands functioneren. Een slecht zelfbeeld kan zich uiten in onverklaarbare gedragspatronen. Met een slecht zelfbeeld ben je kwetsbaar voor tal van problemen, bijvoorbeeld: gedragsproblemen die zich op allerlei manieren kunnen uiten: eetstoornissen, slaapproblemen, zelfverwonding, zelfdoding, eerder bereid zijn om bepaalde middelen te gebruiken. Kortom iemand met een zwak zelfbeeld is makkelijker beïnvloedbaar.

Een eindeloze, nutteloze zoektocht naar het waarom van ellende is niet heilzaam. Het leven accepteren zoals het zich voordoet, jezelf neerleggen bij voldongen feiten en je richten op mogelijkheden is dat wel!

## Alcohol en drugs

*Hij drinkt af en toe om zich op de been te houden.  
Soms houdt hij zich zo goed op de been  
dat hij geen poot meer kan verzetten.*

Onze houding tegenover het gebruik van alcohol en drugs verandert. Een belangrijke reden hiervoor is dat deskundigen ons steeds duidelijker maken hoe groot de schades kunnen zijn. Werd een glas alcohol per dag eerder als mogelijk gezond gezien, nu vertellen hersenwetenschappers duidelijk te zien dat de hersenen ook bij een glas per dag niet schadevrij blijven. Steeds duidelijker wordt gezegd: begin er niet aan. Begin niet voor je 18e, niet voor je 30e, begin er nooit aan! Als je toch begon: Stop dan!

De houding van onze overheid tegenover het gebruik van alcohol verandert langzaam. Schade aan de jeugd is schade aan de maatschappij van nu en die van morgen. Sinds 2014 mag je in Nederland, als je nog geen 18 jaar bent, geen alcohol kopen, zelfs het hebben van alcohol op openbare plaatsen is verboden. Campagnes om het alcoholgebruik terug te dringen hadden decennia achter elkaar geen aanwijsbaar effect. Een belangrijke reden die hiervoor wordt genoemd, is dat de aanprijzingen de ontmoedigingen veruit overtreffen. Hiernaast vinden we aanprijzingen plezieriger dan ontmoedigingen.

Folders van supermarkten staan vol met aanbiedingen. Fabrikanten sponsoren sportevenementen en koppelen hun producten aan plezierig en gezond. Heineken, onze grootste bierbouwer, lijkt soms alomtegenwoordig. Het gebruik van alcohol wordt overal gezien, is het niet thuis dan is het op veel plaatsen in onze omgeving, waaronder op sociale media. De koppeling van een beetje alcohol aan gezond en plezierig niet nieuw. De jeugd wil het graag proberen, als je drinkt hoor je erbij. Je bent maar een keer jong, voor je het weet is het voorbij.

Kinderchampagne is voorbereiden op echte champagne, bier 0.0 kan een voorbereiding op iets sterkers zijn. Beginnen met zogenaamde onschuldige proefdrankjes is het voorbereiden op het echte werk. Het is alsof je zegt: 'Nu is het nog niet helemaal echt, dat komt nog. Je mag alvast een beetje oefenen'.

## Alcohol

De grootste voorbeelden voor jongeren zijn de voor hen belangrijke volwassenen. Over de streep-trekkers zijn vrienden en sociale media.

Eenmaal begonnen is het moeilijk om te stoppen, zeker als de omgeving anders laat zien.

We houden ervan om snel beloond te worden, wat daarna komt zien we dan wel weer. Alcoholgebruik geeft snel een beloningsgevoel. Er wordt dopamine aangemaakt. Als je niet vrolijk bent, krijg je het idee dat het weer leuk wordt.

Alcoholgebruik verzwakt remmingen, maakt ons vrijer. We kunnen gemakkelijker dingen zeggen en doen waar we later spijt van krijgen.

Tussen de hersenhelften vindt signaaloverdracht plaats, de ontwikkeling hiervan vindt vooral in de eerste 30 jaar van ons leven plaats. Deze overdracht wordt door alcoholgebruik sterk verminderd. Hierdoor gaat de hersenkwaliiteit flink achteruit.

Over de effecten van alcohol bestaat ondanks het feit dat alcohol sterk met onze cultuur en heel veel andere culturen verbonden is veel onbekendheid. In veel gevallen worden enkele effecten uitvergroott en worden andere niet gezien.

We weten dat alcoholgebruik:

- » Onze hersenfuncties negatief beïnvloed.
- » De kans op het syndroom van Korsakov (een blijvende geheugenstoornis) vergroot.
- » De kans op borstkanker vergroot.
- » Slecht is voor onze lever.
- » Negatieve effecten heeft op onze huid. Alcohol zorgt voor een droge huid en verergering van bepaalde huidafwijkingen. Alcohol vergroot de huidtonus. De druk in de huidvaten wordt groter.
- » Grotere kans op bacteriële infecties veroorzaakt. Er ontstaat eerder last van een koortslip en huidinfectie.
- » De kans op gedragsveranderingen vergroot. Bij overmatig gebruik kan het IQ blijvend worden verlaagd, mogelijk met 10 of meer punten.
  - De scherpthe van reageren negatief beïnvloed.
  - Het handelen onvast wordt. De motoriek wordt slechter en trager, lopen wordt instabiel.
  - Gebruikers overmoedig kunnen worden, zijdenken meer aan te kunnen dan ze werkelijk aankunnen. Verkeersdeelnemers nemen gemakkelijk onverantwoorde risico's.

- De kans op onbeheerst en onvoorspelbaar gedrag vergroot.
  - Uitwerkingen kunnen sterk verschillen, mensen met een zogenoemde kwade drank kunnen ruzie zoeken. Gebruikers kunnen dingen zeggen en doen waar ze later veel spijt van krijgen.
  - Relaties kunnen definitief worden beschadigd.
- » Het prestatieniveau doet afnemen. Het geheugen wordt slechter, de denkkwaliteit verslechterd.

#### Andere mogelijke gevolgen van alcoholgebruik

- » Bij een negatieve stemming zorgen de eerste twee glazen voor een stemmingsverbetering. Een lossere gevoel zorgt ervoor dat je vrolijker wordt en makkelijker praat. De polsslag gaat omhoog en de ademhaling gaat sneller.
- » De zelfkritiek verdwijnt, wat je eerst niet durfde, doe je nu schijnbaar probleemloos. Je bent makkelijker over te halen tot onverantwoord handelen, de kans dat het fout gaat groeit.
- » Alcoholgebruik belemmert de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Vrouwen die tijdens de zwangerschap drinken, bevallen gemiddeld twee weken eerder dan niet drinkende moeders. De lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van hun baby is aantoonbaar minder ver en blijvend geschaad.

Positief is dat stoppen met drinken altijd gunstige effecten oplevert. De huid herstelt zich, ook de verbindingen in onze hersenen worden beter. Denk na deze zinnen niet dat alles toch weer helemaal als vroeger kan worden.

#### *Han*

Han gebruikt alcohol, cocaïne of wat dan ook. Je kan zijn gebruik vergelijken met een tikje of een tik met een hamer op zijn hersenen. Zijn impulscontrole verslechtert! Om dezelfde beloning te krijgen moet er steeds harder geslagen worden. Han drinkt steeds meer en is zich steeds minder bewust van wat hij doet. Han is steeds minder aanspreekbaar en maakt steeds meer kapot.

#### **XTC**

In XTC zit de stof oxytocine die van de gebruiker een 'love & peace-type' maakt. Iedereen blij en gelukkig, niet verwonderlijk dat XTC een uitgaanspil is. Het 'love & peace-karakter wordt ten onrechte gemakkelijk als onschuldig ervaren. Als de XTC uitwerkt kan een sterk gemis worden ervaren en ontstaat gemakkelijk depressiviteit. Om de depressieve gevoelens te ver-

dringen, groeit de vraag naar nieuw gebruik. XTC is sterk verslavend.

Onderzoeken en de praktijk laten zien dat oxytocine de goedgeefsheid vergroot waardoor de gebruiker zich met zijn gulheid in grote problemen kan werken.

Oxytocine is ook een stof die het lichaam zelf ontwikkelt. Een moeder die met haar kind knuffelt produceert het. Oxytocine kan ook agressief gedrag veroorzaken. In de dierenwereld zie je dat mannetjes met een grote boog om een vrouwtje, dat net bevallen is, heenlopen als dat vrouwtje een agressieve houding heeft. Professor Jack van Honk zegt dat hij dat ook deed toen zijn vrouw een baby had.

Van Honk laat zien dat een hormoon zeer verschillende effecten kan hebben; Bij Oxytocine bijvoorbeeld 'aantrekking en heftige afstoting', de sociale omgeving speelt hierbij een belangrijke rol.

### **Het gelukshormoon dopamine**

Dopamine zorgt voor een geluksgevoel. Als je al gelukkig en blij bent hoeft je geen alcohol of een andere drugs te nemen om je gelukkig te voelen.

Als jij je minder plezierig voelt en je drinkt een of twee glazen alcohol, dan wordt een bepaald geluksgevoel opgewekt. Meer drinken heeft voor het vergroten van dat geluksgevoel geen zin. Dopamine wordt in de hersenen aangemaakt en blijft daar ook. Dopamine is een neurotransmitter, dat is een stof die communicatie tussen verschillende zenuwcellen in de hersenen mogelijk maakt en bevordert. Omdat dopamine zorgt voor een geluksgevoel, voor beloning, speelt dopamine een belangrijke rol bij verslaving. 'Dat wil ik nog een keer beleven, hiervan wil ik meer!'

Voor het geluksgevoel van de gebruiker maakt het in dergelijke gevallen niet uit dat hij een grotere dosis, bijvoorbeeld meer dan twee glazen alcohol gebruikt. Het geluksgevoel wordt niet verder versterkt. Een groter gebruik zorgt wel voor een aantal negatieve effecten.

### **Spelen**

We spelen ons hele leven, misschien zijn we ons hiervan nauwelijks bewust. Ons spelen gebeurt op heel veel verschillende manieren. Ons speelse karakter houden we, meer of minder sterk, ons hele leven vast.

We spelen graag, kijken naar spelen en houden van winnen, daar hebben we veel voor over. Vaak geven we aan ons spelen allerlei andere namen; meestal noemen we het gewoon werken of ontspannen.

#### *Mathijs*

Mathijs is militair, hij is een rustige man. Mathijs houdt van techniek en

werkt als monteur. Zijn compagnie is op oefening, tegen de regels in wordt er een drankwedstrijd gehouden. Wie de meeste pilsjes drinkt, wint. De winnaar is Mathijs, iemand die anders niet drinkt.

Verhalen als deze zijn er oneindig veel. We houden van competitie en winnen. Johan Huizinga schrijft over ons spelen in zijn *Homo Ludens* (Spelende Mens). Op bladzijde 109 lezen we: *Alexander vierde de dood van Kalanos door een gymnische en musische ἀγών, met prijzen voor de beste drinkers, met het gevolg, dat er 35 van de deelnemers terstond stierven, en nog 6 naderhand, waaronder de winnaar.*

### *We vertellen dat het goed gaat*

De hersenontwikkeling van jongeren heeft al een hele weg afgelegd, toch is er nog steeds een flinke weg te gaan. Schade door gebruik van alcohol en of drugs wordt als regel niet direct opgemerkt. 'Ik kan heel wat hebben. Hier heb ik niets van.' Dergelijke kreten kun je vaak horen, op het eerste gezicht lijkt dit ook nog te kloppen.

Er is wel schade, maar de negatieve gevolgen kunnen nog niet of slechts beperkt zichtbaar zijn. Zo wordt bijvoorbeeld levercirrose niet of in een veel te laat stadium opgemerkt. Ook hersenbeschadiging en het verkleinen van bijvoorbeeld de longinhoud kan in eerste instantie niet worden opgemerkt.

Het leveren van topprestaties die eerder mogelijk waren, zijn nu uitgesloten. Dit wordt helaas nog niet gezien.

We weten dat we zaken die we niet willen zien, daadwerkelijk ook niet kunnen zien. Bij de klachten van levercirrose zoals: misselijkheid, buikpijn, braken, weinig eetlust, gewichtsverlies en algehele lamlendigheid waaronder een verzwakte werklust, wordt vaak aan van alles gedacht, behalve aan problemen met de lever. In dergelijke situaties heb je er een soort van belang bij de oorzaken ergens anders te zoeken. 'Een drukke werksituaties, pech, een griepje, spanningen en vervelende situaties.'

Stoppen met ongewenst gedrag, afkomen van een verslaving, kan zeer moeilijk zijn. Je vertelt jezelf en jouw omgeving dat het goed met je gaat. Ouders en mensen uit jouw omgeving willen dit graag horen en geloven. Ze hebben er direct belang bij dat het goed gaat. Direct betrokkenen kunnen vaak niet zien en geloven wat een objectieve buitenstaander wel ziet.

Als een verslaving ver gevorderd is kunnen de hersenen aardig tegenwerken, die vertellen dat het best goed gaat.

Het lijkt erop dat je gevangen zit in een negatieve spiraal. Misschien wil je er wel uit, maar je hebt de kracht niet meer.



## **Tot slot**

Het belang van een gezonde leefstijl voor ons lichamelijk en geestelijk welbevinden is enorm belangrijk. Negatieve effecten van het gebruik van bepaalde middelen, slecht eten en weinig bewegen worden vaak pas op latere leeftijd duidelijk. De eerste tekenen kunnen we gewoon ontkennen.

Om geen verkeerde gewoontes te ontwikkelen zijn kennis en inzicht enorm belangrijk. Naar gelang je beter weet wat bijvoorbeeld alcohol met jouw lichaam en geest (verstand) doet, heb je meer en sterkere redenen om niet te drinken. Eenmaal een verkeerde gewoonte (verslaving) ontwikkeld, ontwikkel je allerlei mechanismen om die verkeerde gewoonte vast te houden.

Een ongezonde leefstijl, een ongewenste verslaving, zorgt met het ouder worden eerder en voor gemiddeld grotere problemen. Minstens een derde van onze ziektes heeft te maken met leefstijl gerelateerde aandoeningen. Een actieve, gezonde manier van leven, is van belang om gezond oud te kunnen worden. Preventie is belangrijk, juist voor wie jong is!

De basis voor verslavingen wordt bijna altijd in de jeugd jaren gelegd, vaak al in of voor de kleuterjaren. Zo zorgt bijvoorbeeld een rokende vader of moeder voor een stevig fundament. In de jongvolwassenjaren is het aanbod onvoorstelbaar groot. De omgeving en in de heel jonge jaren ontwikkelde voorkeuren zijn dan sterk bepalend.