

HEERLEN

Ziekenhuizen opereren weer

De Zuyderland-ziekenhuizen in Sittard-Geleen en Heerlen gaan vandaag weer opereren. Een aantal operaties moest gisteren worden uitgesteld omdat er geen plaats meer was in de ziekenhuizen in verband met de aanhoudende drukte. Spoedoperaties gingen wel door. Patiënten die al weken rekenen op hun operatie werden toch op het laatste moment afgezegd. Dit zorgt voor extra spanning bij hen en hun familieleden omdat ze weer opnieuw moeten toeleven naar

hun ingreep, zo realiseerden de leidingen van de ziekenhuizen zich. Desondanks konden ze tot hun spijt niks anders voor de patiënten regelen, lieten ze weten. Het oponthoud komt doordat patiënten die eigenlijk naar een verpleeghuis moeten, veel ziekenhuisbedden bezet houden. De doorstroming naar die verpleeghuizen in de regio stukt. Volgens Zuyderland hebben alle ziekenhuizen in de regio momenteel een tekort aan bedden.



Ik kan best grappig zijn, maar zo erg dat mensen hardop gaan lachen? Het was dus doodeng

Presentator Paul Witteman over zijn debuut als stand-upcomedian

BILTHOVEN

Waarschuwing voor senioreninstelling

De Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ) heeft Stichting Warande voor zorg aan senioren een aanwijzing gegeven om snel orde op zaken te stellen. Dat geldt als een strenge terechtwijzing. In de vestigingen Schuts-mantel in Bilthoven en De Loericker Stee in Houten is de medicatieveiligheid niet op orde. Warande moet dit binnen twee weken oplossen. Bij verschillende locaties heeft de inspectie gezien dat de zorg niet in orde is, aldus een woordvoerder.

RUTTE OP SATÉTOUR



■ Premier Mark Rutte en VNO-NCW-voorzitter Hans de Boer bekijken het saté-aanbod tijdens het bezoek van de kabinetsdelegatie aan Singapore. Rutte sloot hiermee een meerdaags bezoek aan Azië af. In zijn kielzog reisden vertegenwoordigers mee van meer dan 110 bedrijven en instituten uit sectoren als water en maritiem, afval en tuinbouw. FOTO ANP

SAN SALVADOR

Aardbeving in El Salvador

Een aardbeving met een magnitude van 7.0 heeft de westkust van El Salvador gisteren opgeschrikt. De autoriteiten konden nog niets zeggen over de mogelijke schade of slachtoffers. De minister van Milieu zei dat er een tsunamiwaarschuwing is afgegeven. Er zijn golven mogelijk van drie meter hoog. Ook Nicaragua zou gevaar lopen.



NIEUWEGEIN

Marnix Norder leidt Aedes

Marnix Norder is gisteren gekozen als nieuwe voorzitter van Aedes, de koepel van wooncorporaties. Norder (51) was tien jaar wethouder in Den Haag. Hij volgt per 1 januari Marc Calon op.

AMSTERDAM

Nederlandse wegen weer overvol

Het was erg druk op de Nederlandse snelwegen gisteravond. Volgens de Verkeersinformatiedienst (VID) gaat de avondspits de boeken in als de drukste op de rijkswegen in 2016 tot nu toe. Tegen 17.45 uur stond daar bijna 600 kilometer file. Sinds de VID begon in 2001 was een droge spits, dus zonder regen, nog niet zo druk.

‘Tienerbrein

De puberteit is voor iedere ouder een schrikbeeld. Maar zie het juist als een periode vol kansen en mogelijkheden, betoogt hersenwetenschapper Jelle Jolles in zijn boek ‘Het tienerbrein’.

Tonny van der Mee

Amsterdam

De term ‘pubers’ gebruikt klinisch neuropsycholoog Jelle Jolles (VU Amsterdam) liever niet. Dat is een te makkelijke samenvatting van alles wat volwassenen zien als problemen bij jongeren. Jolles wil niet ontkennen dat een tiener vaak een beetje ‘lastig’ is. „Maar we leggen vaak de nadruk op risico’s en bedreigingen. Het is leuk om als ouder met je tiener het venster op de wereld geopend te krijgen.”

Zijn boek is een praktische handleiding voor volwassenen in het omgaan met tieners. Hij legt uit waarom ze liever Pokémon Go spelen dan huiswerk maken. En waarom zelfs de superslimste kinderen soms onverantwoorde risico’s nemen.

De hersenen van een tiener zijn pas rond hun 25ste levensjaar ‘rijp’. Tot die tijd is juist de steun, sturing en inspiratie van ouders, leerkrachten en coaches broodnodig.

„Intelligentie zit niet in de genen. De genen zijn slechts een blauwdruk. Volwassenen moeten de klusjes in het tienerbrein vullen met leer- en levenservaringen, zodat de tiener zich een optimale plek kan verwerven in een snel veranderende samenleving. Een puber is werk in uitvoering.”

Waar ontbreekt het aan in het tienerbrein?

„Zelfinzicht en zelfregulering. Dat zit niet in de genen. Daarom zijn tieners vaak impulsief en reactief. Dat is geen stoornis, maar zit in het zenuwstelsel. Mechanismen in de hersenen zijn nog niet voltooid. Impulsremming moet zich nog ontwikkelen.”

Daarom zien we sommige tieners comazuipend in Lloret de Mar of raken ze al jong zwanger?

„Dat komt door een nog volstrekt ontoereikend beeld van de wereld. Ze kunnen zich van veel zaken nog geen enkele voorstelling maken en hebben geen notie van de consequenties. Er is nog geen koppeling tussen taal en hun verbeelding.

Statements als ‘roken is heel slecht, je krijgt er kanker van’ hebben geen effect. Tieners hebben geen gevoelservaring bij wat het betekent aan pijn of sores als je kanker hebt. Verbeelden is het kernwoord. En weerstand bieden tegen de sociale druk van de groep. Daarin zijn ouders belangrijk.”



▲ Jelle Jolles. FOTO DINGENA MOL



Tieners moeten zo laat mogelijk keuzes maken voor de lange termijn

Een meerderjarige is nog geen volwassene?

„De grote meerderheid van de 18-jarigen is nog niet klaar voor volledige zelfstandigheid. Hij of zij kan lichamelijk volwassen zijn en er super uitzien, maar nog redeneren als een jonge tiener, sociaal hardkorig zijn of zich niet goed kunnen redden. Tieners moeten zich fysiek, cognitief, sociaal en emotioneel ontplooien. Je bent pas echt volwassen als de ontplooiing op alle vier punten af is. Dat is pas rond hun 25ste levensjaar.”

Het onderwijs is dan niet ingericht op de ontwikkeling van tieners?

„Als een tiener moeite heeft om weloverwogen te kiezen wat hij morgen zal gaan doen, hoe zou hij dan de vaardigheid hebben om op zijn 15de een profiel te kiezen? Je kunt je dan nog geen voorstelling maken van wat je er later mee kunt doen. Tenzij je geluk hebt dat ouders en leraren je daarin inspireren en intensief begeleiden. Jongeren hebben ook een ander bioritme. Als het eerste lesuur om 8.30 uur begint, zitten veel tieners hormonaal nog in de uitloop van hun slaap. De oplossing is de schooltijden wat later zetten. Maar leer tieners ook over de consequenties voor de concentratie als ze te laat naar bed gaan of nog whatsappen tot ze in slaap vallen.”

Moet het voortgezet onderwijs op de schop?

„Ik pleit niet voor een stelselwijziging, maar zorg ervoor dat leraren naast kennisoverdracht ook de persoonlijke groei en motivatie

van leerlingen stimuleren. Ouders en leraren zijn de motor en versnellingsbak voor talentontwikkeling.

Tieners moeten zo laat mogelijk keuzes maken voor de lange termijn. Jongeren die naar het hoger onderwijs gaan, maken ook vaak een verkeerde studiekeuze. Het is niet gek om na je middelbare school eerst één of twee jaar werkervaring op te doen. Dat moet gestimuleerd worden. Maar de druk is groot om snel te gaan studeren en af te studeren.”

Kan een tiener uit de Haagse Schilderswijk net zo goed terecht komen als een leeftijdgenoot uit het Gooi?

„Natuurlijk heeft een kind met een rijk gevulde speelgoedkast en boeken een grotere kans om het te redden. Maar scholen kunnen kinderen met een lagere sociale achtergrond extra mogelijkheden bieden die het proces van ontplooiing stimuleren. Een traag groeiende boom kan ook de hoogste boom worden.

We moeten onze houding veranderen. Ik vind termen als ‘Generatie Nix’ en ‘patageneratie’ zeer denigrerend. De tieners die we nu zo irritant vinden, zijn wel degenen die over 25 jaar onze BV Nederland gaan leiden, uitvindingen doen waar we trots op zijn of ons behandelen en verzorgen als we ziek zijn.”

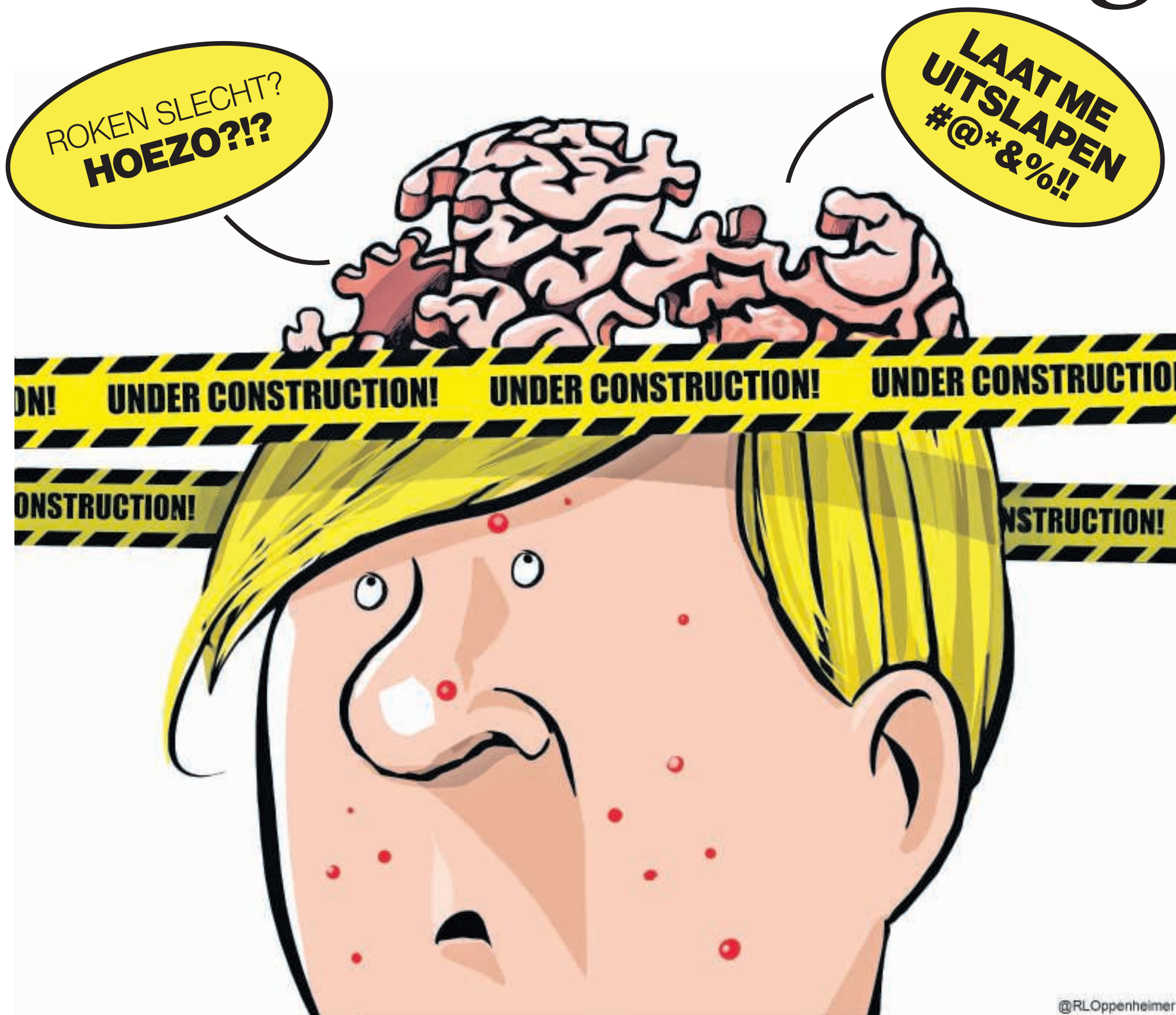
‘Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving’, Jelle Jolles, Amsterdam University Press.

GENERATION R



▲ Hugo's huid en hoofd worden onderzocht.

is werk in uitvoering'



Pubers onder een vergrootglas

Ook in Rotterdam zien wetenschappers dat pubers een interessante onderzoeksgroep zijn. Niet alleen het opstandige tienerbrein, maar ook de veranderingen van hun lichaam worden onderzocht in het Erasmus MC.

Hanneke van Houwelingen
Rotterdam

Het is niet altijd de makkelijkste onderzoeksgroep, pubers. Susanne Alblas (13) kijkt fronsend naar het blinkende nagelschaartje waarmee een onderzoeker een haarlok wil afknippen. „Hoeveel precies? Kun je dat na afloop zien?”

De haarlok is nodig om het

stresshormoon cortisol te meten. Het onderzoek is onderdeel van Generation R, een grootschalige studie waarin de groei en ontwikkeling van 10.000 kinderen wordt gevolgd. De eerste onderzoeken begonnen in de buik van de moeder. Nu staan de deelnemers aan het begin van de puberteit. Onlangs toonde Generation R aan dat kinderen met veel cortisol in hun lichaam bijna tien keer meer kans op obesitas hebben.

De pubers worden gewogen en gemeten, ze gaan door een botscan en geven bloed, haar en wangslijm af. Ze fietsen zich het apezuur tijdens een conditietest. Allemaal om te ontdekken of hart- en vaat-

ziekten, obesitas of psychische ziekten zich al op jonge leeftijd ontwikkelen. Een andere vraag is: waarom maakt de ene jongere de goede keuzes en de andere de foute? Hoe speelt het verleden mee, de omgeving, de genen?

Susanne Alblas en Hugo van den Belt, gymnasiumleerlingen, doen hun huiswerk met frisse tegenzin, roken en drinken niet, spijbelen nooit. „Het is soms wel een irritante leeftijd”, vindt Susanne. „Je wordt een beetje opstandig en krijgt pukkels en zo.” Of ze al ‘verliefd’ zijn geweest? Beiden trekken hun neus op. Susanne: „Jongens zijn heel dom.” Hugo: „Die meisjes in mijn klas: allemaal nerdjes.”

De vragenlijsten over pesten, roken, alcohol, seks en eetstoornissen blijven geheim: óók voor hun ouders. Die blijven netjes in de wachtkamer achter. Liesbeth Alblas, moeder van Susanne, probeert haar dochter niet op de huid te zitten. „Ik vraag wel wat ze doet op social media, maar ik lees niks.”

Ook Lisette van den Belt laat zoon Hugo los. „Het echte puberen moet misschien nog komen. Ik merk wel dat hij iets impulsiever is of ruziet over kleine dingen. Maar ik realiseer me ook dat hij zijn eigen identiteit ontwikkelt.” Als zijn gehoor wordt getest, kan ze een grapje niet laten. „Testen jullie ook of hij Oost-Indisch doof is?”



▲ De ogen van Susanne worden getest. FOTO'S MARCO DE SWART