

# 7 feiten over het tienerbrein

**Wist je dat er grote en belangrijke veranderingen plaatsvinden in de hersenen in de periode tussen het 10e en het 22e levensjaar ("adolescentie" of "tienertijd")? Hier zijn zeven dingen die je moet weten over het tienerbrein:**

## 1 Adolescentie is een belangrijke tijd voor de hersenontwikkeling.

Hoewel de hersenen in de vroege adolescentie niet meer in omvang groeien, gaan de tienerjaren over het verfijnen van hoe de hersenen werken. De hersenen zijn volledig ontwikkeld rond de leeftijd van midden tot eind twintig. Het deel van de hersenen achter het voorhoofd, de zogenaamde prefrontale cortex, is een van de laatste delen dat zich ontwikkelt. Dit gebied is verantwoordelijk voor vaardigheden als plannen, prioriteiten stellen en het maken van goede beslissingen.

## 2 Hersenontwikkeling is gerelateerd aan sociale ervaringen tijdens de adolescentie.

Veranderingen in de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor sociale processen kunnen ertoe leiden dat tieners zich meer richten op relaties met leeftijdsgenoten en sociale ervaringen. De nadruk op relaties met leeftijdsgenoten, samen met de voortdurende ontwikkeling van de prefrontale cortex, zou ertoe kunnen leiden dat tieners meer risico's nemen, omdat de sociale voordelen zwaarder wegen dan de mogelijke consequenties van een beslissing. Deze risico's kunnen negatief of gevaarlijk zijn, of ze kunnen positief zijn, zoals praten met een nieuwe klasgenoot of lid worden van een nieuwe club of sport.

## 3 Het tienerbrein is klaar om te leren en zich aan te passen.

Het tienerbrein heeft een verbazingwekkend vermogen om zich aan te passen en te reageren op nieuwe ervaringen en situaties. Het volgen van uitdagende lessen, sporten en creatieve activiteiten zoals kunst of muziek kunnen hersencircuits versterken en de hersenen helpen volwassen te worden.

## 4 Het tienerbrein kan anders op stress reageren.

Omdat het tienerbrein nog in ontwikkeling is, kunnen tieners anders reageren op stress dan volwassenen. Dit zou de kans op de ontwikkeling van stressgerelateerde mentale gezondheidsproblemen zoals angst en depressie voor tieners kunnen vergroten. Mogelijke triggers herkennen en effectieve copingtechnieken beoefenen kan tieners helpen omgaan met stress. Meer informatie over het omgaan met stress is beschikbaar op [www.mentaalvitaal.nl/jongeren](http://www.mentaalvitaal.nl/jongeren).

## 5 De meeste tieners krijgen niet genoeg slaap.

Uit onderzoek blijkt dat het slaaphormoon melatonine bij tieners anders werkt dan bij kinderen en volwassenen. Het melatoninegehalte begint bij tieners namelijk pas later op de avond te stijgen en daalt ook later in de ochtend, wat kan verklaren waarom tieners vaak laat opblijven en moeite hebben met vroeg opstaan. Veel tieners krijgen niet genoeg slaap, waardoor het moeilijker wordt om op te letten, impulsen te beheersen en te presteren op school. Een goede nachtrust kan de mentale gezondheid ondersteunen.

## 6 Psychische stoornissen kunnen beginnen te verschijnen tijdens de adolescentie.

Voortdurende veranderingen in de hersenen, in combinatie met fysieke, emotionele en sociale veranderingen, kunnen ervoor zorgen dat tieners een grotere kans hebben om mentale gezondheidsproblemen te ervaren. Het feit dat al deze veranderingen tegelijk plaatsvinden kan verklaren waarom veel psychische stoornissen -zoals schizofrenie, angststoornis, depressie, bipolaire stoornis en eetstoornissen- naar voren komen tijdens de adolescentie.

## 7 Het tienerbrein is veerkrachtig.

Ondanks de stress en uitdagingen die bij de adolescentie komen kijken, groeien de meeste tieners op tot gezonde volwassenen. Sommige veranderingen in de hersenen tijdens deze kritieke fase van ontwikkeling dragen op de lange termijn juist bij aan veerkracht en de mentale gezondheid.

### Hulp zoeken

Als jij of iemand die je kent een psychische aandoening heeft, emotioneel in de knoop zit of je je zorgen maakt over je mentale gezondheid, dan zijn er manieren om hulp te krijgen. Kijk voor meer informatie op [jongerenhulponline.nl](http://jongerenhulponline.nl)

Meer tips om mentaal sterk te worden en blijven kun je vinden op [mentaalvitaal.nl/jongeren](http://mentaalvitaal.nl/jongeren).

Als jij of iemand die je kent het moeilijk heeft of zelfmoordgedachten heeft, raadpleeg dan 113 online. In levensbedreigende situaties bel je 112.

# 7 feiten over het tienerbrein

**Wist je dat er grote en belangrijke veranderingen plaatsvinden in je hersenen in de periode tussen je 10e en 22e levensjaar ("adolescentie" of "tienertijd")? Hier zijn zeven dingen die je moet weten over jouw brein:**

## 1 Adolescentie is een belangrijke tijd voor de hersenontwikkeling.

Hoewel je hersenen in de vroege adolescentie niet meer in omvang groeien, gaan je tienerjaren over het verfijnen van hoe de hersenen werken. Je hersenen zijn volledig ontwikkeld rond de leeftijd van midden tot eind twintig. Het deel van de hersenen achter je voorhoofd, de zogenaamde prefrontale cortex, is een van de laatste delen dat zich ontwikkelt. Dit gebied is verantwoordelijk voor vaardigheden als plannen, prioriteiten stellen en het maken van goede beslissingen.

## 2 Hersenontwikkeling is gerelateerd aan sociale ervaringen tijdens de adolescentie.

Veranderingen in de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor sociale processen kunnen ertoe leiden dat je je meer gaat richten op relaties met leeftijdsgenoten en sociale ervaringen. De nadruk op relaties met leeftijdsgenoten, samen met de voortdurende ontwikkeling van jouw prefrontale cortex, zou ertoe kunnen leiden dat je meer risico's neemt, omdat de sociale voordelen zwaarder wegen dan de mogelijke consequenties van een beslissing. Deze risico's kunnen negatief of gevaarlijk zijn, of ze kunnen positief zijn, zoals praten met een nieuwe klasgenoot of lid worden van een nieuwe club of sport.

## 3 Het tienerbrein is klaar om te leren en zich aan te passen.

Jouw zogeheten 'tienerbrein' heeft een verbazingwekkend vermogen om zich aan te passen en te reageren op nieuwe ervaringen en situaties. Het volgen van uitdagende lessen, sporten en creatieve activiteiten zoals kunst of muziek kunnen je hersencircuits versterken en je hersenen helpen volwassen te worden.

## 4 Het tienerbrein kan anders op stress reageren.

Omdat je brein nog in ontwikkeling is, kun je mogelijk anders reageren op stress dan volwassenen. Dit kan de kans op het ontwikkelen van stressgerelateerde mentale gezondheidsproblemen zoals angst en depressie in deze leeftijdsfase vergroten. Mogelijke triggers herkennen en effectieve coping technieken leren beoefenen kan je helpen omgaan met stress. Meer informatie over het omgaan met stress is beschikbaar op [www.mentaalvitaal.nl/jongeren](http://www.mentaalvitaal.nl/jongeren).

## 5 De meeste tieners krijgen niet genoeg slaap.

Uit onderzoek blijkt dat het slaaphormoon melatonine bij tieners anders werkt dan bij kinderen en volwassenen. Het melatoninegehalte begint bij tieners namelijk pas later op de avond te stijgen en daalt ook later in de ochtend, wat kan verklaren waarom tieners vaak laat opblijven en moeite hebben met vroeg opstaan. Veel tieners krijgen niet genoeg slaap, waardoor het moeilijker wordt om op te letten, impulsen te beheersen en te presteren op school. Een goede nachtrust kan jouw mentale gezondheid ondersteunen.

## 6 Psychische stoornissen kunnen beginnen te verschijnen tijdens de adolescentie.

Voortdurende veranderingen in de hersenen, in combinatie met fysieke, emotionele en sociale veranderingen, kunnen ervoor zorgen dat tieners een grotere kans hebben om mentale gezondheidsproblemen te ervaren. Het feit dat al deze veranderingen tegelijk plaatsvinden kan verklaren waarom veel psychische stoornissen -zoals schizofrenie, angststoornis, depressie, bipolaire stoornis en eetstoornissen- naar voren komen tijdens de adolescentie.

## 7 Het tienerbrein is veerkrachtig.

Ondanks de stress en uitdagingen die bij de adolescentie komen kijken, groeien de meeste tieners op tot gezonde volwassenen. Sommige veranderingen in je hersenen tijdens deze kritieke fase van je ontwikkeling dragen op de lange termijn juist bij aan jouw veerkracht en mentale gezondheid.

### Hulp zoeken

Als jij of iemand die je kent een psychische aandoening heeft, emotioneel in de knoop zit of je je zorgen maakt over je mentale gezondheid, dan zijn er manieren om hulp te krijgen. Kijk voor meer informatie op [jongerenhulponline.nl](http://jongerenhulponline.nl)

Meer tips om mentaal sterk te worden en blijven kun je vinden op [mentaalvitaal.nl/jongeren](http://mentaalvitaal.nl/jongeren).

Als jij of iemand die je kent het moeilijk heeft of zelfmoordgedachten heeft, raadpleeg dan 113 online. In levensbedreigende situaties bel je 112.