

Podcast Wie zijn wij?

Aflevering 1 – De adolescentie

Begrippenlijst

Begrip	Betekenis in de aflevering
Adolescentie	De ontwikkelingsperiode tussen de kindertijd en de volwassenheid. De aanvang ligt rond 10 à 12 jaar, het einde hangt samen met het verwerven van een stabiele en onafhankelijke rol in de maatschappij.
Puberteit	De periode waarin jongeren grote lichamelijke en hormonale veranderingen doormaken, zoals een groeispurt, toename aan lichaamsbehaar, huidveranderingen, een ander slaapritme en stemmingswisselingen.
Identiteitsontwikkeling	Het voortdurende proces waarbij jongeren ontdekken wie ze zijn, welke waarden belangrijk zijn en welke plaats ze innemen in hun omgeving en de maatschappij. Tijdens de adolescentie komt dit proces in een stroomversnelling.
Meervoudige identiteit	Het idee dat iemands identiteit uit meerdere onderdelen bestaat. Voorbeelden uit de aflevering zijn thuissituatie, religie, kledijkeuze, hobby's en uiterlijk.

Deelidentiteit	Eén onderdeel van een meervoudige identiteit. Een deelidentiteit kan tijdens een bepaalde periode tijdelijk meer op de voorgrond staan, bijvoorbeeld kapsel of uiterlijk.
Emotieregulatie	Het herkennen, begrijpen en beïnvloeden van emoties zodat ze passen bij de situatie en het functioneren niet belemmeren. Het gaat niet om gevoelens onderdrukken of vermijden.
Impulsiviteit	Snel handelen of beslissen zonder uitgebreid stil te staan bij de gevolgen. In de adolescentie kan dit sterker aanwezig zijn doordat verschillende delen van het brein niet op hetzelfde tempo ontwikkelen.
Risicogedrag	Gedrag waarbij jongeren keuzes maken met mogelijke negatieve gevolgen. De kans hierop neemt toe in emotioneel geladen of sociale situaties met leeftijdsgenoten.
Internaliserende stoornissen	Psychologische problemen die vooral naar binnen gericht zijn. Eetstoornissen, angst en depressie zijn voorbeelden.
Externaliserende stoornissen	Problemen die zich vooral naar buiten toe uiten. Agressie is een voorbeeld daarvan.
Synaptic pruning / synaptisch snoeien	Het proces waarbij het brein verbindingen tussen neuronen die weinig of niet gebruikt worden,

	afbouwt. Daardoor kan het brein efficiënter informatie verwerken.
Neuronen	Zenuwcellen in de hersenen die via onderlinge verbindingen informatie doorgeven. Tijdens de ontwikkeling worden sommige verbindingen versterkt en andere afgebouwd.
Psychologische veerkracht	Synoniem voor (mentale) weerbaarheid. Het vermogen om met moeilijkheden en tegenslagen om te gaan en daarna opnieuw verder te kunnen. Veerkracht groeit door ermee te oefenen.
Psychologisch welzijn	De mate waarin iemand zich mentaal en emotioneel goed voelt en goed kan functioneren. Relaties met leeftijdsgenoten kunnen hier tijdens de adolescentie positief aan bijdragen.
Maturiteit	De mate van emotionele en mentale rijpheid. Tijdens de adolescentie is deze nog volop in ontwikkeling, onder andere bij emotieregulatie en besluitvorming.
Zelfstandigheid	Zelf keuzes maken en verantwoordelijkheid opnemen. Adolescenten hebben een grotere nood aan zelfstandigheid, wat kan botsen met wat ouders of andere volwassenen al haalbaar vinden.
Mentale weerbaarheid	Synoniem voor (psychologische) veerkracht. Het vermogen om met moeilijke situaties, druk en tegenslagen om te gaan en daarbij

	voldoende stevig te blijven functioneren.
Leeftijdsgenoten	Jongeren van ongeveer dezelfde leeftijd. Hun waardering en relaties worden tijdens de adolescentie belangrijker en kunnen bijdragen aan hun psychologisch welzijn.