

Adolescentie is de overgang in de ontwikkeling tussen de jeugd en volledige volwassenheid, de periode waarin een persoon biologisch, maar nog niet emotioneel volgroeid is.

De leeftijden die beschouwd worden als onderdeel van de adolescentie verschillen per cultuur.

De Wereldgezondheidsorganisatie definieert adolescentie als de periode van iemands leven tussen de het 10e en 20e levensjaar. De Van Dale stelt dat een adolescent een jongere is van ca. 15 tot 20 jaar. (Wikipedia)

Adolescentie: van kindertijd naar volwassenheid

Deze periode in een mensenleven is gekenmerkt door fases van rebellie, van het willen onafhankelijk zijn, van een verhoogd zelfbewustzijn, het willen experimenteren, nadenken over voor de toekomst, ...

Tieners en hun ouders delen de hoogte- en dieptepunten van deze vaak stormachtige periode en communicatie tussen hen is essentieel om alles wat te temperen.

Ouders hebben niet de volledige controle over die tienerjaren bij zoon of dochter, hoe graag ze dat ook zouden willen. Toch is het cruciaal voor een gezonde ontwikkeling om je tiener meer onafhankelijkheid te geven.

Als je tiener eenmaal naar de universiteit gaat of het huis uitgaat, moet je erop kunnen vertrouwen dat ze voor zichzelf kunnen zorgen.



Tieners en epilepsie

Voor een tiener of jongvolwassene is het leven een avontuur met heel wat uitdagingen zoals bv. leren autorijden, daten, sporten, studeren, een eerste job, ...

De tienerjaren zijn vaak een tijd waarin 'opvallen' het laatste is wat jongeren willen. Voor tieners met epilepsie komt daar nog bij dat ze zich misschien schamen voor hun toestand, of bang zijn om in het openbaar een aanval te krijgen, de bijwerkingen van de medicatie kunnen misschien hun concentratie of hun uiterlijk beïnvloeden, ...

Daarbij komen nog extra uitdagingen zoals: hoe vertel ik het aan anderen, hoe zullen mijn vrienden reageren, en vooral de onzekerheid van 'het-niet-weten-wanneer' de volgende aanval komt ... en, veel van hun vrienden en leeftijdsgenoten weten wellicht weinig of niets over 'epilepsie'!

Ouders van tieners met epilepsie

De zorg voor tieners met epilepsie vraagt veel geduld en begrip!

Voor kinderen die hun tienerjaren ingaan met een goed gevoel van eigenwaarde en van onafhankelijkheid, kan de impact van epilepsie minimaal zijn. Maar epilepsie kan bij sommigen problemen van een laag zelfbeeld, afhankelijkheid, van stemmingswisselingen of gedragsproblemen veroorzaken of verergeren.

Voor ouders kan een deel van de emotionele voorbereiding op de tienerjaren al vroeg beginnen. Elke ouder van een kind met epilepsie zou een 'klimaat van vertrouwen' moeten creëren. Als je een open en eerlijke relatie met je kind hebt als ze nog jong zijn, zal je je misschien meer op je gemak voelen met hun onafhankelijkheid naarmate ze ouder worden. Als je in tegendeel je kinderen altijd isoleert of hen beperkingen oplegt, is de kans groter dat ze in opstand komen als ze ouder worden.

Om hun tieners een succesvolle overgang naar volwassenheid te laten maken, moeten ouders

- hen leren dat het gaat om hún epilepsie en niet die van de ouder of de arts - epilepsie maakt deel uit van hun leven, maar mag niet allesbepalend zijn

- hen laten ‘leren over hun epilepsie’, hen goed informeren zodat ze de juiste levensstijlkeuzes kunnen maken en verantwoordelijkheid kunnen nemen voor bv. hun medicatie-inname, zo nodig met ouderlijk toezicht of hulp
- hen leren om veilig om te gaan met hun aanvallen in het dagelijkse leven

Jong zijn betekent ‘leren keuzes maken’! Dit geldt ook voor jongeren met epilepsie: keuzes maken waarbij je - ondanks je epilepsie - tóch nog heel wat dingen kan doen zoals voorheen, maar zonder dat je jezelf in gevaar brengt.

Epilepsie en adolescentie

Adolescentie heeft geen complicerende factoren nodig, maar epilepsie is dat wél!

Het is een levensperiode die wordt gekenmerkt door voortdurende aanpassingen aan ingrijpende fysieke, mentale en sociale veranderingen.

Bedenk dan dat ...

- epilepsie een medische aandoening is die het wankel evenwicht van de adolescentie kan verstoren.
- de adolescentie een periode is van verhoogd zelfbewustzijn, met vaak overdreven zorgen over het fysieke en sociale imago
- zelfs als de epilepsie goed onder controle is, die epilepsie bij een tiener toch voor angst voor sociaal isolement, spot en mogelijke vernedering kan zorgen
- en dat de beperkingen op activiteiten omwille van de risico’s de verschillen met leeftijdsgenoten nog kunnen versterken

Mijn tiener wil stoppen met het innemen de anti-epileptica

Sommige tieners met epilepsie hebben het gevoel dat ze geen medicatie tegen epilepsie meer nodig hebben, of ze willen niet onder controle worden gehouden door een medicijn.

Het is belangrijk dat je als ouder je tiener duidelijk maakt wat het risico is van het stoppen met medicatie. Tieners moeten er misschien aan herinnerd worden hoe het was toen ze nog regelmatig aanvallen hadden. Als ze al een tijdje geen aanval hebben gehad, wijs hen er op dat dit een teken is dat de medicatie werkt!

Autorijden als een tiener epilepsie heeft

Het behalen van een rijbewijs is een monumentale gebeurtenis in het leven van de meeste tieners. Het is iets waarvan veel tieners met epilepsie bang zijn dat ze het zullen moeten missen.

Wanneer de aanvallen goed onder controle zijn kunnen jongeren, mits het in acht nemen van de wettelijke bepalingen, hun rijbewijs halen. Info hierover is te vinden op de website van de Epilepsie Liga (www.epilepsieliga.be).

Sommige ouders maken zich zorgen dat hun tieners hen misschien niet vertellen over een aanval uit angst dat ze hun rijbewijs zouden verliezen. Het is daarom belangrijk om met je tiener te praten over het belang van deze informatie. Een aanval krijgen tijdens het rijden brengt je tiener, hun passagiers en andere bestuurders in gevaar.

Tieners, daten en epilepsie

Het is duidelijk dat tieners met epilepsie net als iedereen daten. Maar vaak maken ze zich zorgen over het ‘vertellen dat ze epilepsie hebben’. Je dochter wil het misschien niet aan haar vriendje vertellen. Je zoon wil misschien niet dat meisjes het weten. Uiteindelijk is de beslissing aan elke tiener, maar je moet als ouder je kind aanmoedigen om eerlijk en open te zijn. Wanneer je kind een serieuze relatie aangaat, is het belangrijk dat de ander op de hoogte is van de epilepsie.

Een mogelijk lastige kwestie die je misschien met je dochter wil bespreken, is zwangerschap. Alhoewel je denkt dat het misschien te vroeg is, is het toch belangrijk om dit gesprek te voeren.



Tieners met epilepsie kunnen zich afvragen of ze wel een normaal gezin zullen kunnen stichten en of hun aandoening zwangerschapsproblemen kan veroorzaken. Correcte informatie is hier zeker van belang om hen gerust te stellen.

Tieners, epilepsie, alcohol en drugs

Alcohol en een aantal drugs kunnen het risico op aanvallen vergroten. Hoewel veel ouders het onderwerp liever vermijden, is het belangrijk om over deze problemen te praten, vooral als je kind epilepsie heeft.

Het is waar dat groepsdruk het gezonde verstand van elke tiener sterk kan beïnvloeden, maar als ze begrijpen dat drinken en drugs gebruiken hun risico op aanvallen verhoogt, zullen ze die middelen echt wel vermijden. Weet als ouder dat ze echt géén aanvallen willen hebben!

Bronnen en meer info:

- Epilepsy and Teens – newsletter WebMD Daily – 22-12-2021
- About Teens with Epilepsy – website Epilepsy Foundation – www.epilepsy.com
- For young people - Information for teenagers with epilepsy – website Epilepsy Action