

PUBERS

en risicovol gedrag

VAN NU

Kathelijne Hazenoot
Adviseur Gezonde School



PUBERGEDRAG

HERKENBAAR?



WAT ZIET U NOG MEER AAN PUBERGEDRAG?

Hoe komt het dat pubers zo vatbaar zijn
voor risicovol gedrag?



<https://youtu.be/DKkj7o32cto>

BREIN in ontwikkeling

In ontwikkeling tot 24 jaar

PUBERBREIN

BREIN in ontwikkeling

In ontwikkeling tot 24 jaar

VOLWASSENENBREIN

Typisch Pubergedrag

- Ze hebben minder remmingen en handelen impulsief;
- Ze overzien de langetermijngevolgen niet;
- Ze zijn snel afgeleid en hebben moeite met plannen;
- Ze kunnen hun emoties niet goed onder controle houden;
- Hun slaap-waakritme verschuift, ze worden avondmensen;
- Ze zijn op zoek naar acceptatie en daardoor beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten;
- Ze zijn gevoeliger voor positieve reacties (beloning) dan voor negatieve reacties (straf).

Help uw puber de puberteit door!

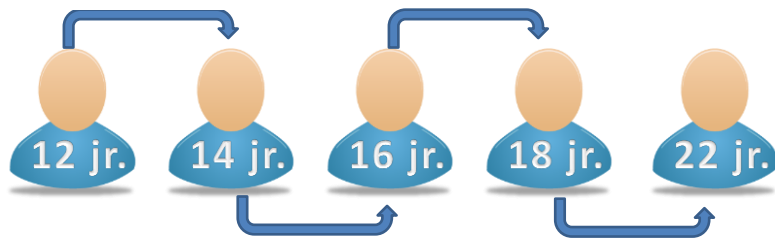
- ✓ Praat met je puber.
- ✓ Laat zien dat je interesse hebt.
- ✓ Neem de wensen, gevoelens en ideeën van je puber serieus.
- ✓ Houd vast aan je eigen normen en waarden.
- ✓ Praat met elkaar over regels en grenzen.
- ✓ Maak samen duidelijke afspraken!
- ✓ Vertrouw erop dat het goed komt.
- ✓ Vertrouw op jezelf als ouder.

HOE
doe ik dat
nu



Genotmiddelen

Pubers en Experimenteren



LACHGAS

Wat is het?

- Kleurloos gas, ruikt en smaakt zoetig
- Wordt gebruikt als verdovingsmiddel



Effecten

- Korte, maar sterke roes die een beetje lijkt op dronken zijn
- Je kunt lacherig en vrolijk worden
- Je voelt tintelingen
- Werkt 5 à 10 minuten



ALCOHOLVERGIFTIGING

2016: 791 jongeren tot 18 jaar

Gemiddelde leeftijd: 15,5 jaar

Geslacht: 52% jongens, 48% meisjes

Bloedalcoholgehalte: 1,99 promille (10 tot 15 glazen)

Afkomst:

88,5% Nederlands, 1,5% Surinaams, 1,3% Turks, 0,9% Antilliaans, 0,4% Marokkaans, 6,2% anders

NIX13

UW KIND EN GENOTMIDDELEN

LET OP SIGNALLEN

In gedrag:

- Opvallende veranderingen in gedrag
- Neemt meer afstand van je
- Komt afspraken niet (meer) na
- Vermoeid en/of prikkelbaar
- Rusteloos en bewegelijk
- Stemningswisselingen
- Vergeetachtig
- Liegen

Op school:

- Slechtere cijfers
- Spijbelen of te laat komen
- Concentratieproblemen

Lichamelijk:

- Gewichtsverandering
- Rode ogen (blowen)
- Ruikt naar alcohol, rook of wiet

Overige:

- Veranderende vriendengroep
- Geldgebrek
- Drugserelateerde foto's/teksten



UW KIND EN GENOTMIDDELEN

Pubers die genotmiddelen gebruiken ...

- ✓ hebben een slechter geheugen
- ✓ slapen slechter
- ✓ kunnen zich minder goed concentreren
- ✓ hebben een grotere kans verslaafd te raken
- ✓ kunnen minder goed dingen plannen
- ✓ kunnen minder goed beslissingen nemen

De schoolresultaten gaan achteruit en er wordt gespijbeld

Genotmiddelen

Wat bespreek je allemaal met je puber...

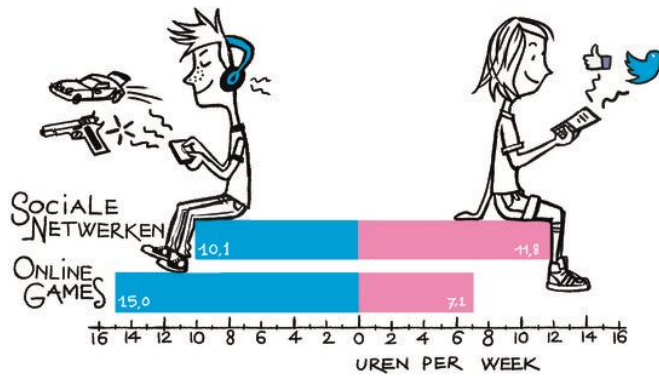
- ✓ Ga na wat ze van genotmiddelen vinden/weten
- ✓ Vraag of ze mensen kennen die middelen gebruiken
- ✓ Leg globaal iets uit genotmiddelen
- ✓ Praat over wat groepsdruk met je doet

En welke afspraken maak je?

- ✓ NIX18
- ✓ Maak nieuwe afspraken als uw kind al genotmiddelen gebruikt (heeft)

Sociale media en gamen

Vershil tussen jongens & meisjes



Sociale media en gamen

Wat bespreek je allemaal met je puber...

- ✓ Praat over online imago en vriendschappen
- ✓ Praat over cyberpesten
- ✓ Praat over webcam- en fotogebruik
- ✓ Loop samen de privacy instellingen door
- ✓ Praat over de PEGI leeftijdsclassificatie van games
- ✓ Maak samen een gameplan (zie www.uwkindengamen.nl)

En welke afspraken maak je?

- ✓ Eerst schoolwerk daarna sociale media
- ✓ Tijdens het eten beeldschermen weg
- ✓ Tijdens het slapen beeldschermen uit (en van de slaapkamer af)

Pubers en de verleidingen van NU



SPECIFIEKE VRAGEN?

Voor al uw vragen over opvoeden en opgroeien

weerbaarheid echtscheiding
voeding **social media**
gezondheid seksualiteit
vrienden maken
pesten drugs
gedrag
alcohol
verzorging

www.cjgalphenaandenrijn.nl





EVEN VOORSTELLEN



SCHOOLVERPLEEGKUNDIGE

NAAM:

Meike Hensing

WERKDAGEN:

maandag, dinsdag, woensdag en donderdag

EMAILADRES:

mhensing@ggdhm.nl

TELEFOONNUMMER:

088 – 308 4805

Mocht u vragen hebben, neem dan gerust via de mail of telefonisch contact met Meike op.

HANDIGE WEBSITES



www.uwkindenalcohol.nl
www.uwkindenuitgaansdrugs.nl
www.uwkindengamen.nl



BRIJDER PREVENTIE JEUGD
www.brijderjeugd.nl



www.hoepakjijdataan.nl
www.pratenmetuwkind.nl



www.meldknop.nl



Bedankt voor uw aandacht!