

# Puberbrein

Puberteit, Puberbrein  
en Alcohol en Drugs

Ester Teunen, Brijder Jeugd  
Sascha Rem, CJG Beemster



---

□ Film dwdd

- 
- Op welke vragen wilt u vanavond een antwoord?

# Programma

---

- Welkom
- Opwarmer
- Ontwikkeling puberteit
- Het puberende brein
- Omgaan met pubers
- Quiz
- Pauze
- Alcohol en Drugs
- Vragen, tips, websites en info over puber cursus

# Opwarmer

---

Lastig in de omgang met mijn puber vind ik....  
Wat ik leuk vind aan mijn puber is....

Wat betekent de puberteit?

**PUBERTEIT**

**DAT JE OVERAL  
HAAR KRIJGT**

**VOORAL  
OP JE TANDEN**

*Loesje*

# Puberteit

---

Welke veranderingen vinden er plaats in de puberteit?

Lichamelijk

Cognitieve ontwikkeling

Sociaal emotionele ontwikkeling

Emotionele ontwikkeling

# “Het puberende brein”

---

- Continue jetlag
- Plannen
- Emoties
- Risicovol gedrag / helikopterview

# Complimenten ook in de puberteit?

---

- Waarom geef je complimenten in de puberteit?
- Hoe geef je een compliment?

ALLES  
WAT JE  
AANDACHT  
GEEFT  
GROEIT



# Luisteren en gevoelens serieus nemen

---

*Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij adviezen te geven, dan doe je niet wat ik je vraag.*

*Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij te vertellen, waarom ik iets niet zo moet voelen als ik voel, dan neem jij mijn gevoelens niet serieus.*

*Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij denkt dat jij iets moet doen om mijn probleem op te lossen, dan laat je mij in de steek, hoe vreemd dat ook mag lijken.*

*Dus, alsjeblieft, luister alleen naar me en probeer me te begrijpen.*

*En als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren*

*Leo Buscaglia*

# Omgaan met emotioneel gedrag



# Stel regels

- Duidelijk en positief
- Maak regels concreet
- Beloon goed gedrag
- Consequentie niet luisteren



# Quiz

---

- ❑ Er is geen goed of fout antwoord
- ❑ Met elkaar in gesprek

# Quizvraag 1

---

Je puber heeft een slecht cijfer gehaald en daardoor ruzie gekregen met de docent, boos komt je puber thuis.

- A. Hij/zij zal het er wel naar hebben gemaakt! Te laat begonnen en te brutaal geweest
- B. Ik probeer te luisteren naar het verhaal en vraag mijn puber hoe hij/zij dit kan oplossen
- C. Ik bel school om het op te lossen
- D. Ik doe iets anders.....

## Quizvraag 2

---

Pubers en slaapkamers! Wat een ramp. Hoe pak jij dit aan?

- A. Ik vind dat mijn puber zijn/haar kamer zelf op moet ruimen
- B. Ik doe het zelf, want mijn puber doet het toch niet
- C. Wij hebben duidelijke afspraken, maandag wasdag en zaterdag opruimdag
- D. Ik doe iets anders...

# Pauze

---



# Welke middelen zijn populair onder jongeren?

---

- De populariteit heeft te maken met groep en leeftijd.
- Cannabis
- Lachgas
- XTC



# Jongeren en Alcohol

---

Jongeren drinken niet alleen  
te vroeg, maar ook te vaak  
en te veel!

# Gevolgen van vroegtijdig drinken

---

12-16 jarigen die al wekelijks drinken hebben een grotere kans op...

- latere alcohol-afhankelijkheid
- verslaving aan andere middelen, zoals marihuana en sigaretten
- slechte schoolprestaties en uitval

# Ouders

---

Ouders hebben een grote invloed  
op het gedrag en de opvattingen  
van hun kinderen...

(ook al ervaren zij dat niet altijd zo).

# Feit

---

Als ouders hun kinderen verbieden  
te drinken...

...beginnen kinderen later met drinken

# Mythe

---

“Het is verstandig om kinderen thuis aan alcohol te laten wennen”

## Onderzoek

Kinderen die thuis alcohol krijgen,  
drinken ook buitenshuis meer.  
(bij vrienden, café, disco)

# Casus

---

- Uw kind gaat het weekend naar een feestje. U kent de plek waar uw kind heen gaat niet. Hoe gaat u het gesprek aan met uw kind?

# Tips

---

- ❑ Bespreek kort alcohol, pak terug naar een vorig gesprek.
- ❑ Maak uw kind weerbaar, hoe kun je nee zeggen!!!
- ❑ Haal uw kind zelf op of wacht hem/ haar thuis op.
- ❑ Vraag hoe het was en stel open vragen, geen verhoormethodes.

# Drugs

## ❑ Verdovend:

Alcohol, GHB, cannabis

## ❑ Bewustzijn veranderend

Cannabis, LSD, XTC,  
Truffels/paddo's.

## ❑ Opwekkend:

Nicotine, speed, cocaine, xtc





# Cannabis

---



# Signalen van cannabidgebruik

---

- ❑ Rode ogen, trage oogopslag
- ❑ Verstoorde coördinatie
- ❑ Lachkick, vreetkick
- ❑ Veel associëren (high)
- ❑ Traag (stoned)
- ❑ Dalende schoolprestaties
- ❑ Alleen blowen
- ❑ Spijbelen
- ❑ Afspraken niet nakomen
- ❑ Geldgebrek
- ❑ Slecht uit bed komen



# Risico's Cannabis: lange termijn

---

- ❑ Schade aan ademhalingsorganen
- ❑ Kanker door roken
- ❑ Remming persoonlijke ontwikkeling
- ❑ Relatie cannabis en psychische stoornissen
- ❑ Geestelijke afhankelijkheid

# Lachgas

---

- ❑ Lachgas (distikstofmonoxide,  $N_2O$ ) is een kleurloos, niet-irriterend, zoetgeurend en zoetsmakend gas.
- ❑ Mensen die lachgas inhaleren vanwege de psychedelische effecten - dus als drug - doen dat meestal via een met gas gevulde ballon.
- ❑ Lachgas valt onder de Warenwet. Gaspatronen in de supermarkt of bij huishoudwinkels zijn legaal verkrijgbaar.
- ❑ Het inhaleren van lachgas zorgt voor een kortdurende maar sterke roes. Er is sprake van een bewustzijnsdaling die een beetje lijkt op dronkenschap. Gebruikers kunnen lacherig worden, vandaar de naam "lach"gas.

## Risico's Lachgas

---

- ❑ Door het in- en uitademen in de ballon kan tijdelijk zuurstoftekort ontstaan. Hierdoor kan misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid ontstaan.
- ❑ Lachgas mag nooit rechtstreeks uit de gastank, gaspatroon of spuit worden ingeademd, want dan is het zo koud dat de lippen of longen kunnen bevriezen.
- ❑ Bij chronisch gebruik (maanden of jarenlang bijna dagelijks gebruik) van lachgas treedt een tekort aan vitamine B12 op.
- ❑ Bij verkoudheid is het gevaarlijk om lachgas te nemen. Lachgas is in de slagroomsput samengeperst en zet daarna uit in lucht. Door de extra druk in het hoofd kan het trommelvlies springen bij een "verstopt" hoofd. Behalve oorpijn geeft dit soms blijvende gehoorschade.

# Tips en adviezen (1)

---

- Praat met uw kind (over roken, drinken en blowen):
- Kies een rustig moment
- Benoem de gevoelens van uw kind
- Neem een time out als beiden of 1 van beiden erg in emoties vast zit

## Tips en adviezen (2)

---

- Luister naar uw kind en stel open vragen
- Weet waar u over praat en ken de signalen
- Praat erover, maar... niet te vaak
- Maak uw kind weerbaar
- Stel duidelijke regels
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Geef regelmatig complimenten

# Afspraken maken

---

- Afspraken maken als het kind nog niet drinkt en uitleggen waarom
- Voor thuis én voor bij vrienden of bij het uitgaan
- Eventueel samen met andere ouders vaste regels afspreken
- Afspraken kunnen veranderen en niet **alle** hoeven voor elk kind gelijk te zijn



# In gesprek gaan...

---

- Bedenk een open vraag...

# Vragen en belangrijke adressen

---

[cjbbeemster.nl](http://cjbbeemster.nl)

[cjpgurmerend.nl](http://cjpgurmerend.nl)

[opvoedspreekuur.nl](http://opvoedspreekuur.nl)

[positiefopvoeden.nl](http://positiefopvoeden.nl)

[brijderjeugd.nl](http://brijderjeugd.nl)

[uwkindenalcohol.nl](http://uwkindenalcohol.nl)

[puberteits.startpagina.nl](http://puberteits.startpagina.nl)

[hersenchichting.nl/puberteit](http://hersenchichting.nl/puberteit)