

---

## Webinar: Help?! Mijn kind wordt puber

### Q&A Help?! Mijn kind wordt puber.

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die gesteld zijn tijdens het webinar 'Help?! Mijn kind wordt puber' van 10 juni 2020. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je [lokale jeugdgezondheidszorg](#). Voor jongeren tussen de 12 en 23 jaar is de GGD ook [per chat](#) beschikbaar. De chat is elke werkdag geopend tussen 14:00-22:00 uur, op zaterdag en zondag van 18:00-20:00 uur.

De volgende vragen worden in deze Q&A beantwoord. Klik op de vraag om direct naar het antwoord te gaan.

1. Hoe moet ik omgaan met een kind dat de discussie aan gaat bij het corrigeren van het gedrag en bij het stellen van regels?	2
2. Mijn kind is heel gevoelig (emotioneel) en al ontzettend onzeker. Hoe kan ik hem/haar helpen in de komende tijd die nog meer onzekerheid met zich mee kan brengen?	5
3. Hoe combineert/uit zich het pubergedrag met autisme, ADHD of ADD?	6
4. Ons kind uit zich bijna altijd boos, zowel als hij/zij gespannen, verdrietig of bang is. Hoe kunnen we hem/haar als ouders helpen om meer variatie in emoties te ontwikkelen of laten zien?	7
5. Dat de regels bij vrienden anders zijn zorgt voor heel veel discussie. Hoe kun je hier het best mee omgaan?	7
6. Mijn kind is vaak nogal opstandig en brutaal. Wat kan ik hier aan doen?	8
7. Het is voor pubers moeilijk om lange termijn consequenties van gedrag in te schatten. goed plannen is voor hen dus lastig. Tegelijkertijd zie je dat scholen steeds meer lijken te sturen op autonomie. Hoe ga je hiermee om?	8
8. Wat is de invloed van het gebruik van alcoholvrije dranken?	8
9. We zien dat jongeren vaak ieder weekend (veel) drinken. Hoe ga je met dit vaste ritueel om?	9
10. Wat voor rol speelt de verhoging van de wettelijke alcoholgrens van 16 naar 18 jaar m.b.t. de ontwikkeling van ratio vs emotie?	9
11. Wat zijn de bedreigingen voor het puberbrein door pesten?	10
12. Kan een niet drinken contract opstellen effectief zijn?	10
13. Wat is een verstoorde slaap en wat zijn geadviseerde bedtijden?	10
14. Hoe groot is de invloed van (gewelddadige) games bij pubers?	11
15. Hoe leg ik aan mijn kind uit dat alcohol schadelijk is?	11
16. Wat de aanbeveling van schermtijd?	11
Tips voor boeken die pubers kunnen lezen over de pubertijd	12
Tips video's	12

---

## **1. Q: Hoe moet ik omgaan met een kind dat de discussie aan gaat bij het corrigeren van het gedrag en bij het stellen van regels?**

**A:** Pubers zijn vaak eigenwijs; ze zijn het liever niet met je eens. Dat komt door de groei van de hersenen en de wil om zelfstandig te worden. Ga je daar steeds tegenin, dan kun je veel discussies krijgen. Laat je puber juist eigenwijs zijn. Dat is goed. Als pubers eigenwijs zijn, betekent dit dat ze zich ontwikkelen. Ze komen op voor zichzelf en voor dingen waar ze mee bezig zijn.

Blijf in gesprek gaan met je puber. Onthoud dat praten gaat om contact maken, en niet je zin proberen te krijgen. Niet als kind, maar ook niet als ouder. Uit onderzoek blijkt dat de manier waarop we communiceren met onze kinderen vaak gewelddadiger is dan we beseffen. Bijvoorbeeld omdat we uitdrukkingen gebruiken die agressief of verwijtend zijn: 'Je doet wat ik zeg, en daarmee uit' of: 'Jij denkt altijd alleen maar aan je eigen pleziertjes'. Dat is praten tégen je puber in plaats van mét je puber. Als je echt contact maakt, kan zelfs de meest zwijgzame puber gaan praten.

Het is altijd goed om met regelmaat naar je regels te kijken. Gelden die regels nog wel, kan de regel gehandhaafd worden of is er altijd strijd om die regel? In de pubertijd is het de kunst om stap voor stap los te laten en op de achtergrond bij te sturen. Het kan zelfs zijn dat je waarden en normen en evt. je regels aangepast moeten worden. Je regels kun je zelfs met je puber maken en afstemmen op elkaar. Zodat je beiden achter de regel staat. De kans dat die dan opgevolgd wordt is groter, ook de evt. consequentie kun je dan samen bedenken. En ook zo'n regel heeft het nodig om bijgesteld te worden als de situatie erom vraagt.

### ***Tips voor een goed gesprek met je puber:***

#### **Tip 1: Toon oprechte belangstelling**

Als je een goed gesprek wilt, moet je de intentie hebben om echt te willen weten wat je kind wil zeggen, zonder oordelen en vooroordelen. Houd je eigen mening voor je en geef hem de tijd zijn verhaal te doen, zonder dat je steeds inbreekt.

#### **Tip 2: Stel neutrale vragen**

Stel je kind vragen die stimuleren om verder te vertellen.

#### **Tip 3: Maak van een gesprek geen verhoor**

Bedelf je kind niet onder een vragenvuur. Beter is: bevestigend hummen en hoe-vragen stellen. Een vraag als 'hoe was dat voor jou?', klinkt voor veel ouders gekunsteld, maar levert vaak wel verrassende antwoorden op.

#### **Tip 4: Zorg dat je puber zich veilig voelt**

Stel je bescheiden op. Gesprekken over pijnlijke onderwerpen lopen vaak stroef omdat je puber zich afvraagt wat je van hem zult vinden als je het hele verhaal hebt gehoord. Hoe neutraler je

---

reageert, hoe veiliger hij/zij zich voelt. Kom niet direct met adviezen en oplossingen. Hoe goedbedoeld ook, de boodschap is: ik weet het beter. En daar zijn pubers allergisch voor.

#### **Tip 5: Vermijd dubbele boodschappen**

In veel ogenschijnlijk vriendelijke vragen zit een eis verstopt. 'Wil jij de tafel dekken?'. 'Heb ik geen zin in. 'Nou zeg, ik ben druk met eten koken. Dat kun je best even doen'. Dat was dus geen vraag, maar een eis. Als je je kind een vraag stelt en bereid bent om zijn nee te accepteren, is de kans groter dat hij/zij ja zegt. Iets zelf bepalen vinden pubers veel leuker dan van alles moeten.

#### **Tip 6: Durf emotioneel te zijn**

Veel ruzies gaan over zaken als te laat thuiskomen en geen huiswerk maken. Maar vaak zit er iets anders achter: je bent bang dat je kind iets overkomt of dat hij/zij zijn toekomst verknalt. Vraag je op een rustig moment af wat je echt belangrijk vindt. Benoem dat heel concreet en maak duidelijk wat je gevoelens daarover zijn. Pubers zijn eerder onder de indruk van gevoelens dan van rationele argumenten van hun ouders.

#### **Tip 7: Maak gebruik van zijn/haar oplossend vermogen**

Als je een probleem aansnijdt en aangeeft wat jij belangrijk vindt, is de volgende stap dat je aandachtig luistert naar de gevoelens en argumenten van je kind. Spreek hem vervolgens aan op zijn vermogen om het probleem op te lossen. 'Wat ga jij hieraan doen? En wat zou je willen dat wij doen?'. Dan voelt hij/zij zich serieus genomen. De kans is groot dat hij/zij met een voorstel komt en dat jullie er samen uitkomen.

#### **Tip 8: Spreek je puber aan op zijn gedrag**

Voorkom dat je je kind in je boosheid bekritiseert op zijn eigenschappen in plaats van zijn gedrag. 'Nou ben je weer te laat thuis. Jij bent onbetrouwbaar en denkt nooit aan een ander'. Spreek hem liever aan op zijn gedrag. Zeg gerust dat je je boos en teleurgesteld voelt, omdat hij/zij zich niet aan een afspraak houdt. En vraag vervolgens: 'Hoe ga je dat oplossen?'. Mocht je onbedoeld toch de verkeerde dingen zeggen kom er dan altijd op terug, bied je excuses aan, leg uit dat je dat niet zo bedoeld had en wat de reden ervan is (bijv. bezorgdheid, oververmoeid, slechte dag gehad of slecht geslapen).

#### **Tip 9: Stel grenzen**

Soms moet je als ouder gewoon een grens stellen. Ga dan niet eindeloos argumenteren. Op elk woord dat je zegt kun je weer tegenreactie krijgen en zo leidt het jullie af van wat de regel is. Zeg gewoon: 'Wij zijn je ouders en we vinden dit belangrijk. Punt'. Houd rekening met tegenwerking en verzet. Maar onthoud ook dat de meeste pubers blij zijn als hun ouders grenzen stellen, al zullen ze dat natuurlijk nooit hardop zeggen.

---

### **Tip 10: Verplaats je in je puber**

Vraag je regelmatig af: is dit goed voor mijn kind of voor mij? Ook bij kleine dingen. Wordt je kind er beter van als hij zijn vieze kleren iedere dag in de wasmand gooit? Of ben jij degene die niet tegen rommel kan? Soms moet je zeggen: ik vind dit belangrijk, maar jij mag iets anders vinden. Misschien wil hij/zij best aan je wens tegemoet komen, maar op een andere manier dan jij in gedachten had.

### **Tip 11: Geef vertrouwen**

Ouders vinden vaak dat hun kind vertrouwen moet verdienen. Geef je puber vertrouwen en laat je kind bewijzen dat hij/zij het waard is. Pubers móeten kunnen experimenteren, leren zich zelfstandig te bewegen. Maar als ouder mag je best laten weten dat je dat lastig vindt. Benoem het gewoon: ik moet leren om ouder van een puber te zijn en je niet steeds maar te beschermen. Je puber waardeert het enorm als jij je kwetsbaar opstelt. Als hij dat vertrouwen beschaamt, door te liegen of te bedriegen, moet je hem daar natuurlijk op aanspreken: 'Ga jij maar vertellen hoe je mijn vertrouwen weer gaat winnen'. Realiseer je wel dat pubers niet voor niets liegen. Vaak willen ouders liever gerustgesteld worden dan horen hoe het echt zit.

### **Tip 12: Verwacht niet dat je kind alles vertelt**

Accepteer dat je kind niet alles met je wil bespreken, dat hoort erbij. Afstand is belangrijk voor een puber die zijn eigen identiteit moet opbouwen.

### **Tip 13: Wees niet beledigd**

Pubers vinden het heerlijk om hun mening te uiten en uitgebreid te discussiëren. Luisteren naar de mening van hun ouders is een ander verhaal. 'Dat boeit niet'. Maak je daar niet boos over, wees liever blij als je kind zegt dat wat jij vindt hem geen bal interesseert. Dat betekent dat je kind openstaat voor andere meningen dan die waarmee hij/zij is opgegroeid. Je zult merken dat hij/zij later toch weer dicht bij jouw mening uitkomt.

### **Tip 14: Uit je waardering**

Een puber overmatig prijzen, heeft geen enkel effect. Dat is ongeloofwaardig. Zeg liever heel concreet wat je ziet en wat je daar goed of bijzonder aan vindt. 'Wat heb je dat goed gezegd' of 'Wat lief dat je met je vriendin mee naar huis reed. Dat zal haar gesteund hebben'.

### **Tip 15: Praat terwijl je iets doet**

Combineer je gesprek met een activiteit. Kies daarbij ook eens voor activiteit die de interesse heeft van je kind, bijvoorbeeld gamen. Dus wat voor game speelt hij of zij, hoe werkt dat? Goede gesprekken vinden ook vaak plaats in een auto, maak daar gebruik van.

---

### **Tip 16: Wees betrouwbaar**

Met betrouwbaarheid laat je weten dat je kind te allen tijde bij je terecht kan. Ook als je zijn gedrag afkeurt.

### **Tip 17: Vergeet niet te lachen**

Communiceren met pubers gebeurt vaak serieus, op het randje van stress en strijd. Ouders en pubers mogen elkaar best plagen met minder gezellige gewoontes en eigenschappen. Pubers kunnen dat heel goed hebben, vooral jongens. Humor en een beetje provoceren halen de scherpe kantjes eraf.

## **2. Q: Mijn kind is heel gevoelig (emotioneel) en al ontzettend onzeker. Hoe kan ik hem/haar helpen in de komende tijd die nog meer onzekerheid met zich mee kan brengen?**

**A:** Weerbaarheid, zelfvertrouwen en het zelfbeeld spelen een belangrijke rol in de puberteit. Hoe moeilijk voor een ouder misschien ook, maar door dingen mee te maken die niet zo leuk zijn wordt het zelfvertrouwen en de weerbaarheid vergroot. Dus te laat komen, het huiswerk niet af hebben, een onvoldoende halen, maar ook blijven zitten, ontslagen worden, geen geld hebben, een (zonder letsel) ongeluk krijgen, niet uitgenodigd worden voor een feest...en zelfs iets doen waar ze zich heel diep voor schamen...zo leren ze er juist mee om gaan. Als je als ouder dit gaat oplossen leren ze dat niet. Ze gaan het uiteindelijk wel leren, op latere leeftijd, maar de gevolgen zijn dan vaak veel groter. Beschouw deze tijd als oefentijd voor het volwassen leven. Doordat ze het zelf oplossen ervaren ze hoe krachtig ze zelf zijn en dat ze zelf iets aan de situatie kunnen doen.

Laat merken dat je vertrouwen hebt in jouw kind. Laat je kind weten dat je gelooft dat het zal lukken en stimuleer daarmee ook het zelfvertrouwen van je kind. Reageer positief op wat je kind doet en bekrachtig vooral de inzet die jouw kind toont. Het feit dat hij/zij het probeert. Focus niet te zeer op het resultaat, als het nog niet mocht lukken. Let erop dat je kind niet te afhankelijk wordt van jouw goedkeuring en complimenten. Zorg ervoor dat je kind vooral zelf het gevoel krijgt dat hij/zij het goed gedaan (of goed geprobeerd) heeft.

Een compliment op het proces werkt beter dan op het eindresultaat. Ook leert dat de puber hoe hij iets in de toekomst op kan lossen. Eigenlijk hoeft je als ouder alleen een soort samenvatting te geven, zonder oordeel. Dus: je schoolspullen lagen eerst voor de deur en nu heb je ze naar je kamer gebracht! Je was te laat opgestaan maar doordat je jezelf wat sneller hebt aangekleed ben je toch op tijd gekomen. Daarnaast blijft een dikke duim, schouderklop of waardering uitspreken altijd goed. Of een keer zeggen: ben supertrots op je! En vergeet de knuffels niet, ook al zijn ze afwerend of houden ze zich stijf, juist nu hebben ze er stiekem extra behoefte aan.

---



### **Tip 1: Wees standvastig en liefdevol**

Als je als ouder te streng bent worden pubers angstig. Ben je niet standvastig genoeg, dan worden regels genegeerd.

### **Tip 2: Breng het positief**

Puberhersen zijn extra gevoelig voor beloning. Het heeft meer effect om ze te stimuleren in hun gedrag dan afkeuring te tonen.

### **Tip 3: Geef je kind voldoende aandacht**

Laat merken dat je kind belangrijk is en geef complimenten als hij/zij iets goed doet. Maak regelmatig tijd voor hem/haar, dat hoeven geen lange momenten te zijn, maar elke dag even bewust aandacht (al is het maar kort) geeft je puber al het gevoel dat hij/zij belangrijk is. Ook een keer alleen met haar/hem op stap gaan (wat hij/zij leuk vindt) kan jullie band verstevigen.

### **Tip 4: Wees betrouwbaar**

Laat je kind weten dat het altijd bij jou terecht kan. Je kunt met je kind praten over die onzekerheid. Vraag je zoon/dochter waar hij/zij over nadenkt en wat hem bezighoudt.

### **Tip 5: Stimuleer omgang met andere kinderen**

Dit is afhankelijk van het kind. Wees niet ongerust als ze, vooral in de vroege puberteit, niet afspreken met andere kinderen en alleen maar thuis willen zijn en een beetje rond willen hangen. Op school hebben ze al voldoende sociale contacten. Ook hebben ze contacten via sociale media en via het Gamen. Er gebeurt zoveel in hun lijf en hun leven, dat ze veel tijd en rust nodig hebben. Als ze ouder zijn, soms pas rond het 17de jaar, zijn ze juist vaak bij vrienden en zou je als ouder soms willen dat ze vaker thuis zijn.

Als ze op een sport of een vereniging zitten komen ze natuurlijk wel meer in aanraking met hun vrienden. Als je kind sociale contacten aangaan wat lastiger vindt, kan je haar/hem erbij helpen. Bijvoorbeeld door aan te geven dat ze kunnen proberen om mee te praten waar de groep het over heeft (ook al interesseert het onderwerp ze niet). Meedoen met de groep is op deze leeftijd heel belangrijk. Geef ook voorbeelden van jezelf, hoe deed jij het vroeger?

## **3. Q: Hoe combineert/uit zich het pubergedrag met autisme, ADHD of ADD?**

**A:** Het is soms lastig voor ouders om in te schatten wat te maken heeft met autisme, ADHD of ADD en wat te maken heeft met de leeftijdsfase van je kind.

Pubers voelen haarfijn aan wanneer je iets anders zegt dan je bedoelt. Voor veel pubers met autisme geldt dat nog sterker. Je kind kan dan bijvoorbeeld erg stug reageren, of helemaal niet. Adviezen over hoe een gesprek te voeren met een puber met autisme, ADHB of ADD verschillen in de kern weinig van algemene adviezen. Algemene adviezen zijn in over het algemeen geschikt voor

---

het merendeel van de kinderen, dus ook voor kinderen met autisme, ADHD of ADD. Echter, ieder kind blijft uniek. Blijf daarom altijd goed kijken wat jouw kind nodig heeft.

**Tip 1:** Het opvoeden van pubers en zeker van pubers met ADHD of autisme is een uitdagende maar ook pittige klus. Het boek '*Pittige pubers - Opvoeden van je puber met ADHD of autisme*' geeft inzicht in wat ADHD en/of autisme met pubers kan doen.

**4. Q: Ons kind uit zich bijna altijd boos, zowel als hij/zij gespannen, verdrietig of bang is. Hoe kunnen we hem/haar als ouders helpen om meer variatie in emoties te ontwikkelen of laten zien?**

**A:** Als ouder kun je je puber helpen zich emotioneel goed te ontwikkelen. Je kunt je puber helpen naar zichzelf te kijken door hem/haar te confronteren met het gedrag en gevoelens en te vragen waarom ze iets doen.

**Tip 1:** Benoem het gedrag/de emotie dat je ziet en vraag of het klopt wat je ziet. Vraag of je puber dit kan uitleggen. Heb het vooral over het gedrag wat je ziet en beoordeel je kind niet als persoon.

**Tip 2:** Durf zelf emotioneel te zijn. Deel je eigen gevoelens met je kind en de reden achter de gevoelens.

**5. Q: Dat de regels bij vrienden anders zijn zorgt voor heel veel discussie. Hoe kun je hier het best mee omgaan?**

**A:** Of het nu gaat over het drinken van alcohol, het tijdstip van thuis komen, schermtijd of bedtijd blijf hierover in gesprek met je kind. Verplaats je in je kind, maar vertel vooral waarom je toch blijft vasthouden aan jullie eigen regels. Geef daarnaast zelf het goede voorbeeld, bijv. bij het gebruik van alcohol.

Ga daarnaast het gesprek aan met andere ouders (hoe staan zij er in). En mocht je kind toch een keer over de grens zijn gegaan, wordt niet direct boos, maar waardeer de eerlijkheid. Vanuit daar zal je kind vaker naar je toe komen als er iets "fout" is gegaan. Samen kun je er dan over praten hoe dit heeft kunnen gebeuren en hoe je kind in de toekomst met lastige situaties om kan gaan.

Daarnaast kan het helpen te benoemen dat je begrijpt dat het soms lastig voor je puber is, dat hij/zij nieuwsgierig is naar bijv. alcohol en graag wil meedoen met zijn vrienden. Wat soms kan helpen is te benoemen dat het makkelijker is om 'nee' te (blijven) zeggen tegen je vrienden, ze gaan het dan uiteindelijk accepteren, dan om toch een keer toe te geven. Om dan terug te gaan naar: 'nee, ik drink niet' is dan veel lastiger. Als ouders kun je je kind hier dan in ondersteunen, hoe meer hij/zij achter zijn/haar nee staat hoe eerder de vrienden het accepteren.

## **6. Q: Mijn kind is vaak nogal opstandig en brutaal. Wat kan ik hier aan doen?**

**A:** Het gedrag van jongeren in de puberteit wordt sterk beïnvloed door hun hormonen. Daarnaast gebeurt er van alles in de hersenen en zijn ze bezig een eigen identiteit te vormen. Ze weten nog niet precies wie ze zijn en hoe ze met allerlei gebeurtenissen moeten omgaan. Daardoor worden ze af en toe boos. Als ouder kun je je puber helpen zich emotioneel goed te ontwikkelen.

- Laat zien dat je betrokken bent bij je kind en dat je er voor hem of haar bent. Laat ook zien dat je trots bent op hoe goed hij/zij zijn best doet.
- Daarnaast kun je pubers helpen naar zichzelf te kijken door hen te confronteren met hun gedrag en gevoelens en te vragen waarom ze iets doen.
- Kijk ook goed naar wat je kind drijft. Zelf ben je vaak vooral gespitst op schoolprestaties en rapportcijfers, maar je kind is waarschijnlijk veel meer bezig met de eigen leefwereld. Het is prettig voor pubers als je daar begrip en belangstelling voor hebt.
- Accepteer dat ze wisselende emoties hebben, soms hebben ze dan even rust nodig.

## **7. Q: Het is voor pubers moeilijk om lange termijn consequenties van gedrag in te schatten. Goed plannen is voor hen dus lastig. Tegelijkertijd zie je dat scholen steeds meer lijken te sturen op autonomie. Hoe ga je hiermee om?**

**A:** Eerst doen dan denken is echt een kenmerk van puberhersenen in ontwikkeling. Door als ouders de grenzen te bepalen waarbinnen je kind kan/mag experimenteren verlaag je het risico op riskant gedrag. Praat ook over situaties uit de media/omgeving. Stel de vraag wat je kind zou doen in een soortgelijke situatie. Op die manier weet je kind beter wat te doen, mocht hij/zij zelf in deze situatie terecht komen.

## **8. Q: Wat is de invloed van het gebruik van alcoholvrije dranken?**

**A:** Een alcoholvrij biertje of ander alcoholvrij drankje heeft geen direct risico voor de gezondheid. Toch kun je je kind beter geen alcoholvrij drankje geven. Zo kan een alcoholvrij drankje ervoor zorgen dat jongeren gewend raken aan de smaak (van bijv. bier), of het zelfs lekker gaan vinden. Bovendien kan het gebeuren dat een gezellig familie-entje of het kijken van een filmpje zorgt dat kinderen positief gaan denken over alcohol. Jongeren kunnen daardoor denken dat het pas gezellig is met een (alcoholvrij) biertje erbij. Daarmee wordt de overstap naar gewoon bier of drank gemakkelijker.

Voor ouders is een alcoholvrij drankje wel een goed alternatief voor een alcoholhoudend drankje. Alcoholvrije dranken hebben, in tegenstelling tot alcoholhoudende dranken, geen direct risico voor de gezondheid. In die zin passen ze in de verbetering van de leefstijl. Daarnaast draagt het drinken van alcoholvrije dranken bij aan het veranderen van de sociale norm. In Nederland, en in grote delen van de wereld, is het drinken van alcohol sociaal geaccepteerd en wordt alcohol sterk geassocieerd met bepaalde gelegenheden en gezelligheid. Door te kiezen voor alcoholvrije dranken laat je als ouder zien dat alcohol niet standaard bij bepaalde gelegenheden gedronken hoeft te



---

worden. Maar probeer als volwassene ook niet te veel op alcoholvrij te focussen. Een glaasje water bij het avondeten smaakt ook prima en daarmee geef je zeker het juiste signaal.

**Tip:** lees de factsheet '[Zien drinken, doet drinken](#)' voor meer achtergrond over de effecten van alcoholgebruik in de sociale omgeving op kennis, opvattingen en gebruik van alcohol door jongeren.

### **9. Q: We zien dat jongeren vaak ieder weekend (veel) drinken. Hoe ga je met dit vaste ritueel om?**

**A:** Praat OOK als je kind 18 is over het gebruik van alcohol. Onder de 18 jaar mogen kinderen in ieder geval geen alcohol drinken. De hersenen zijn pas helemaal ontwikkeld rond het vierentwintigste jaar. Het beste is dus om het drinken van alcohol zo lang mogelijk uit te stellen. Als je kind 18 is en drinkt maak dan afspraken over hoeveelheden.

- Het beste is om niet meer dan een glas te drinken.
- Drink alleen in het weekend, dus hooguit een of twee avonden per week.
- Drink geen alcohol als je de volgende dag naar school moet of moet werken.
- Drink geen alcohol als je nog moet fietsen of op een andere manier aan het verkeer moet deelnemen (ook lopend).
- Drink water na het glas alcohol

**Tip 1:** Luister goed naar wat je kind te vertellen heeft. Alleen strenge regels hebben geen zin, erover praten wel. Een puber moet snappen waarom je regel belangrijk is. Geef je kind ook de kans om achteraf rustig na te denken over het gesprek.

**Tip 2:** Luister naar je kind en wees er voor hem/haar ook als het 'mis' gaat. Zorg dat je kind weet dat hij/zij altijd bij jou terecht kan. Wordt niet boos en oordeel niet direct, dat "doodt" elk goed gesprek.

### **10. Q: Wat voor rol speelt de verhoging van de wettelijke alcoholgrens van 16 naar 18 jaar m.b.t. de ontwikkeling van ratio vs. emotie?**

**A:** De grens van 18 jaar is gekozen om jonge mensen te beschermen tegen de schadelijke gevolgen van het drinken van alcohol. De relatief sterke groei van de emotionele hersengebieden vergeleken met de rationele hersengebieden leidt ertoe dat jongeren meer emotionele (of minder rationele) keuzes maken. Jongeren van 16 zijn daardoor in vergelijking met jongeren van 18 (maar zeker met volwassenen) minder goed in staat om controle te houden over hun gedrag en houden daarbij minder rekening met de gevolgen van hun gedrag. De veranderingen in het brein helpen jongeren om zich los te maken van de omgeving en zich zo te kunnen ontwikkelen tot een zelfstandig individu. Dit zorgt ervoor dat jongeren erop uit gaan en risico's durven nemen.

---

Tegelijkertijd vergroot dit echter ook de kans op risicogedragingen zoals roken, alcohol- en drugsgebruik.

Kijken we puur naar de schade van het lichaam dan had de wetgever eigenlijk voor de leeftijd van 24 jaar moeten kiezen. De hersenen ontwikkelen zich namelijk tot het 24e levensjaar. Elk jaar uitstel betekent gezondheidswinst.

### **11. Q: Wat zijn de bedreigingen voor het puberbrein door pesten?**

**A:** Bij heftige en/of herhaalde afwijzingen is er sprake van pesten. Gepeste pubers voelen zich ongelukkig en ontwikkelen een negatief zelfbeeld. Die onzekerheid kan zich uiteindelijk zelfs ontwikkelen tot een angststoornis of depressie. Probeer daarom als ouder zoveel mogelijk zelfvertrouwen te geven en met uw kind over het pesten te praten. Want voor pubers die gepest worden is een veilige thuisomgeving van groot belang. Meer informatie hierover vind je in de brochure '[Puberhersenen in ontwikkeling](#)' van de Hersenstichting.

### **12. Q: Kan een niet drinken contract opstellen effectief zijn?**

**A:** Als ouder heb je veel invloed op het gedrag van je kinderen. Als je duidelijke regels afspreekt over het drinken van alcohol, hebben kinderen daar meer houvast aan dan wanneer je geen of onduidelijke grenzen stelt. Belangrijk is om in het contract vast te leggen dat je je kind geen alcohol aanbiedt, ook niet om een keertje te proeven of bij speciale gelegenheden zoals Oud & Nieuw. Jongeren zijn niet (goed) in staat om om te gaan met uitzonderingen. Door alcohol op bepaalde momenten toe te staan, wordt de drempel om op andere momenten te gaan drinken verder verlaagd.

**Tip 1:** Betrek je kind bij het opstellen van het niet-drinken-contract. Laat hem/haar meedenken over de afspraken en, indien van toepassing, over een passende beloning.

**Tip 2:** Leg in het contract vast wat je van je kind wel/niet verwacht en wat je kind van jou als ouder kan verwachten (bijv. ouders kopen geen alcohol voor ons kind onder de 18 jaar). Bekijk hier een voorbeeld van een [contract](#).

### **13. Q: Wat is een verstoorde slaap en wat zijn geadviseerde bedtijden?**

**A:** Je puber heeft genoeg slaap nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen, te groeien en om overdag genoeg energie te hebben. Maar jongeren hebben een andere biologische klok dan volwassenen. Meer informatie over een verstoorde slaap vind je terug in de folder '[Puberhersenen in ontwikkeling](#)' van de Hersenstichting.

**Tip 1:** Het is verstandig om je puber aan te moedigen om voldoende te slapen. Dit is erg belangrijk voor de groei en het leren op school. Maar ook om beter met emoties te kunnen omgaan. Spreek

---

met elkaar af hoe laat je kind naar bed gaat, bijvoorbeeld om 21.00 uur. Bespreek of hij/zij dan nog even kan lezen in bed.

**Tip 2:** Meer informatie en tips over slapen vind je op [deze pagina](#) met opvoed informatie.

#### **14. Q: Hoe groot is de invloed van (gewelddadige) games bij pubers?**

**A:** Vanaf 12 jaar wordt het steeds moeilijker om nog precies te weten wat je puber allemaal doet en ziet via media. Dat is ook niet erg: je kind heeft die vrijheid nodig om zich te ontwikkelen. Aan de andere kant kunnen pubers nog niet altijd overzien wat de gevolgen zijn van hun gedrag. Daarom is het goed om te blijven praten over wat je kind ziet en meemaakt en om regels te geven. Meer informatie over gamen vind je terug op [deze pagina](#) met opvoed informatie.

**Tip 1:** Bekijk het filmpje [Fiona over gamen](#) op YouTube.

#### **15. Q: Hoe leg ik aan mijn kind uit dat alcohol schadelijk is?**

**A:** Met je kind praten over alcohol is waarschijnlijk niet iets wat je als ouder dagelijks doet. Het is daarom een goed idee om je voor te bereiden op je gesprek. Zorg bijvoorbeeld dat je genoeg weet over de gevaren en effecten van alcohol. Op de website [alcoholinfo](#) vind je meer informatie over wat alcohol doet met jongeren, maar ook hoe je in gesprek gaat met een kind als hij/zij nog niks gebruikt.

#### **16. Q: Wat de aanbeveling van schermtijd?**

**A:** Onder 'beeldschermtijd' verstaan we alles wat via het beeldscherm gaat, dus computer, laptop, mobiel, tablet en tv. Ook lezen in een boek kost inspanning. Te veel focussen op een vast punt maakt dat ogen slechter worden. Je kind kan bijziend worden. Dat betekent dat hij/zij niet meer scherp ziet in de verte. Zorg dus voor voldoende ontspanning tussendoor: om je heen kijken en je ogen in de verte laten kijken. Het gaat om de afwisseling tussen gespannen kijken (focussen) en ontspannen kijken.

Op [mediaopvoeding.nl](#) staat per leeftijdscategorie wat het gepaste advies is over schermgebruik.

**Tip 1:** Spreek af hoe vaak, wanneer en hoe lang je puber mag gamen (tv-kijken of computeren) en help hem of haar zich aan die afspraak te houden. Een kind dat 'in' het spel zit, weet namelijk echt niet meer hoe lang hij bezig is. Stel bijvoorbeeld een tijdsklok in met software die dat kan. Houdt je kind zich aan de afspraken? Geef dan regelmatig een complimentje. Plan samen andere activiteiten zodat er voldoende afleiding is en het voor je puber makkelijker is om zich aan de gametijden te houden (bijv. samen een gezelschapsspel doen, samen klussen, sporten, koken of iets bakken).

---

**Tip 2:** Hanteer de 20-20-2 regel voor voldoende afwisseling tussen gespannen en ontspannen kijken.

- Zorg dat je kind na **20 minuten** op een telefoon, laptop, tablet of boek een pauze houdt van **20 seconden**.
- Stimuleer dat je kind elke dag **2 uur** buiten is. De pauzes op school, en het wandelen of fietsen van en naar school mag je meetellen. Het buitenlicht is belangrijk. Buiten wordt er in het oog een stofje aangemaakt dat ervoor zorgt dat het oog rond blijft en de cellen niet beschadigen.

### **Tips voor boeken die pubers kunnen lezen over de pubertijd**

#### *Samen lezen met je kind:*

- 'Hoe overleef ik - Hoe overleef ik de puberteit?' - Francine Oomen
- 'Hoe overleef ik - Hoe overleef ik de brugklas?' - Francine Oomen

#### *Voor ouders:*

- 'Waarom tieners zo irritant kunnen zijn, en hoe je daar als ouder mee kunt leren leven' – Loes Keijsers
- 'Pubers en uitgaande kicks, de risico's en de uitdagingen voor opvoeders' – Ninette van Hasselt
- 'Het puberende brein; over de ontwikkeling van de hersenen in de unieke periode van de adolescentie' – Eveline Crone
- 'Het nieuwe puberbrein binnenstebuiten; wat beweegt jongeren en hoe krijg je ze in beweging?' - Huub Nelis
- 'Motivatie binnenstebuiten; het geheim achter gemotiveerde pubers, enthousiaste leerlingen en gedreven studenten' – Huub Nelis
- 'Ik heb ook wat te vertellen!; communiceren met pubers en adolescenten (editie 1 & 2)' - Martine Delfos

### **Tips video's**

- YouTube kanaal [Trotse Pauw Training & Therapie](#); specifieke tips
  - [Hoe communiceer je met je puber](#)
  - [Mijn tiener wordt gepest - 7 tips voor ouders](#)
  - [Hoe krijgt mijn kind meer zelfvertrouwen: wat kan ik als ouder doen?](#)