

Pubers en uitgaan

Uitdagingen voor opvoeders

Ninette van Hasselt

“Seek first to understand, than to be understood.”

Agenda

1. Pubers

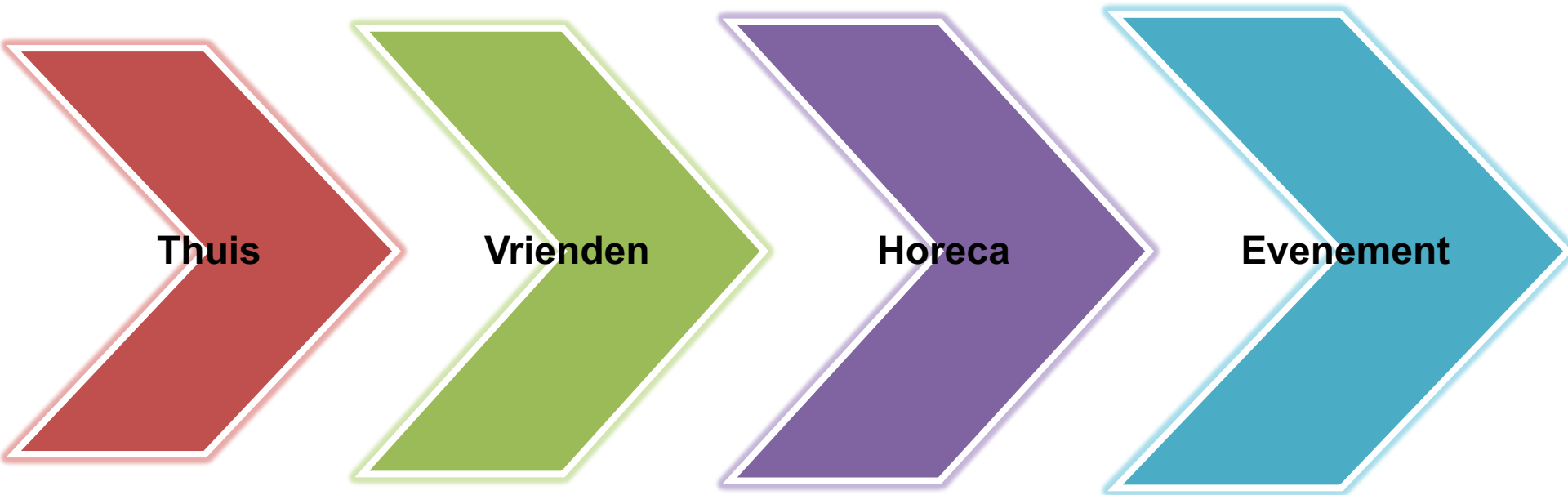
1. Uitgaan

1. Uitdagingen voor opvoeders

2. Kansen voor preventie

Uitgaan

Uitgaanscarrière



Uitgaan wordt steeds belangrijker

Tabel 4b: Scholieren die alcohol drinken (gebruikt in de afgelopen maand).

Locaties waar alcohol elke maand of vaker gebruikt wordt, naar leeftijd en geslacht,
12 t/m 16 jaar (%)

	Leeftijd				Geslacht		Totaal
	12-13	14	15	16	J	M	
Thuis	25	26	33	43	40	29	34
Bij anderen thuis	22	32	45	60	47	43	46
Hok, schuur of keet	14	23	27	26	28	20	24
Op straat, hangplek	15	22	16	15	19	13	16
Discotheek of club	10	21	36	48	34	35	35
Buurthuis of jeugdhonk	5	9	7	7	7	7	7
Sportkantine	3	4	6	9	9	3	6
School(plein)	5	3	2	1	3	1	2

Waarom uit?



Ontwikkelingstaken en uitgaan

- ondernemen van activiteiten in de **vrije tijd** en het zinvol doorbrengen van vrije tijd
- minder afhankelijk van **ouders** worden
- contacten leggen en onderhouden, oog hebben voor wat contacten met anderen kunnen opleveren, je openstellen voor **vriendschap**
- ontdekken wat **seksuele mogelijkheden**, wensen en grenzen zijn.

Uitgaan hangt samen met toename risico op ...

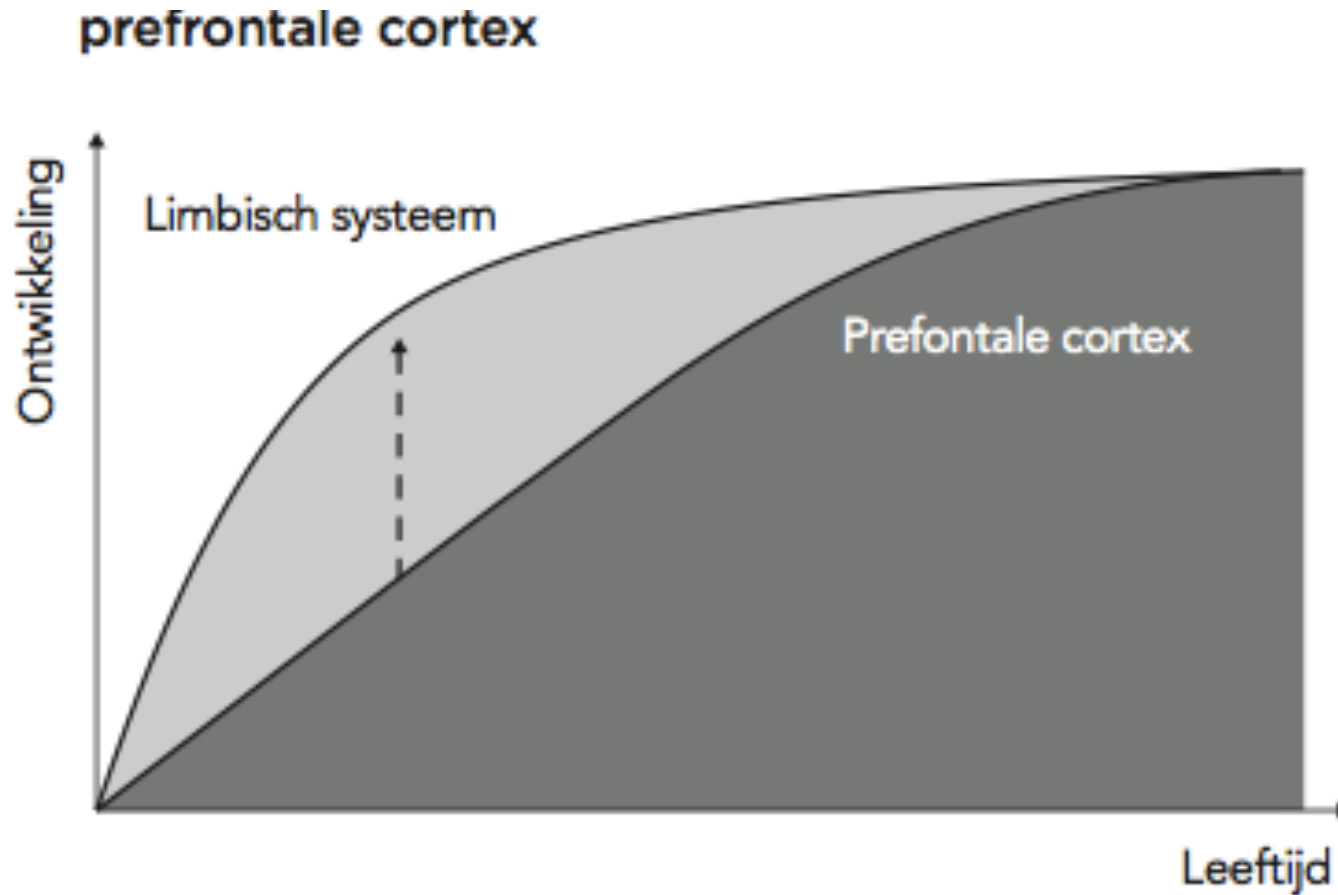
1. Verkeersongevallen
2. Slaapproblemen
3. Gehoorschade
4. Riskant seksueel gedrag
5. Geweld
6. Alcohol- en drugsmisbruik

Pubers

Gezonder dan ooit, maar ..

Toch neemt de kans op vroegtijdig overlijden met 400% toe als gevolg van riskant gedrag.

Denken en voelen



Kenmerken pubers door breinveranderingen

Gebrekkige bedrading: verbinding via witte stof tussen prefrontale cortex en emotionele brein.
Nucleus accumbens beloningsgebied meest actief.
Daardoor:

- Impulsiever
- Creatiever (minder vaste denkpaden)
- Licht ontvlambaar (piek op 17^e): Verstand ontwikkeld, maar niet bij emoties

Peerpressure/influence

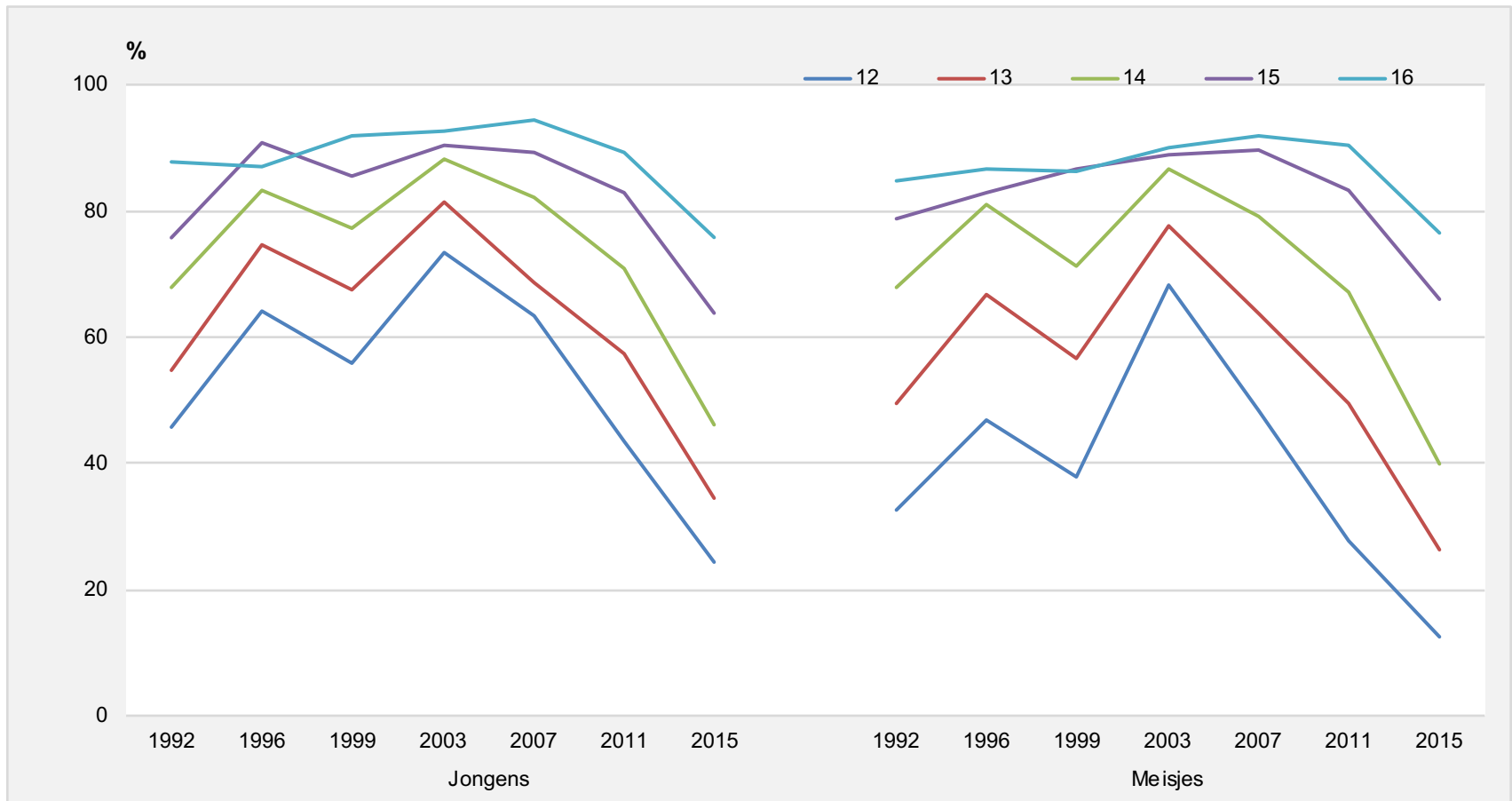
- Groepsdruk
- De kick is groter
- Copy-paste/Spiegelen
- Selectie en subcultuur

Uitdagingen voor opvoeders

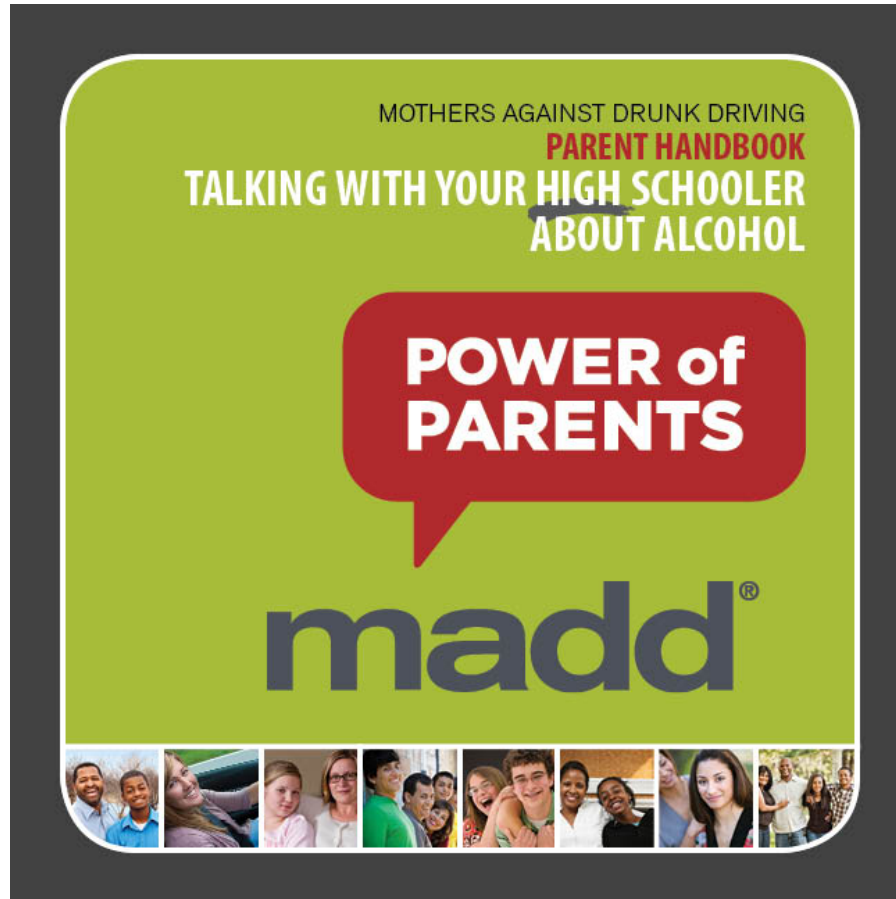
Kwetsbare thuis omgeving

- Ouders:
 - opvoeding
 - psychische stoornissen/verslavings problemen
 - afwezigheid
 - stress thuis, trauma
 - matige ouder-kind relatie
- Broers en zussen:
 - ouder, deviant en stoer

Regels van ouders, minder alcoholgebruik



Geen invloed meer na 21 jaar?



De basis-ingredienten van de opvoedsauce

- Begin op tijd en praat er over
- Zorg dat je zelf genoeg weet
- Stel regels en maak afspraken
- Zorg dat je kind genoeg weet
- Blijf betrokken
- Herken de signalen

Begin op tijd en praat erover, voor..

- Oud- en nieuw
- Carnaval
- Koninginnedag
- Zestien worden
- Overgang naar middelbare school
- Overgang naar studeren
- Overgang van thuis naar uit huis wonend
- Op vakantie

Afspraken

- hoe laat thuis
- vervoer naar huis
- bereikbaarheid
- middelengebruik

Zorg dat ze genoeg weten

- Jonge hersenen werken anders: geen tekenen van dronkenschap
- Meisjes kunnen minder hebben
- Door zoet geen natuurlijke stop
- Ervaren drinker kan meer hebben

Tips om beter te kunnen monitoren

- Contact met andere ouders
- Weten waar kind is en met wie
- Nagaan hoe toezicht is geregeld
- Letterlijk en figuurlijk bereikbaar zijn in onvoorziene situaties
- Blijf in gesprek, ook maar niet alleen over middelengebruik

Alternatieven

- Alternatieve vrijetijdsbestedingen stimuleren (nb de 3^e helft!)
- Grote verschillen per sport

Leren uitgaan

- Elkaar in de gaten houden
- Later is linker, vooral als er minder mensen zijn
- Negeren van geweldzoekers
- Drank (en drugs) en de setting maken je kwetsbaarder en grenzelozer
- Nadenken over lastige momenten, bijv weerstaan van groepsinvloed
- Bereikbaarheid

..en het goede voorbeeld geven

Kansen voor preventie

Ouderaanbod in Nederland

- A. Online aanbod, infolijnen (Facebook & Instagram: Opvoeding en uitgaan)
- B. Ouderavonden (NIX 18, Help mijn kind gaat uit)
- C. Cursussen, workshops open inschrijving (Triple P, Homeparty)
- D. Nazorg trajecten (halt, alcoholpoli)
- E. Zorgaanbod (MDFT, Triple P)

Effectieve elementen

- Combinatie ouders-school
- Interventies die aandacht besteden aan:
 - Sociale vaardigheden
 - Bespreken van middelengebruik
 - Actieve betrokkenheid van ouders
- Aandacht voor overgangsfasen (middelbare school, studeren)

Steun in de rug

Ouders hebben de steun
nodig van
sportverenigingen,
supermarkten, horeca,
politie, handhavers,
scholen, etc.

Dank voor jullie aandacht!

nhasselt@trimbos.nl

Meer lezen

