

Geachte ouders,

Uw kind wordt puber. In de puberteit groeien kinderen naar een nieuwe identiteit. Ze ontwikkelen zich tot een volwassen mens. Ze groeien niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel en in hun manier van denken. Zonder zich daarvan bewust te zijn, gebruiken ze daarbij allerlei ervaringen. Hoe reageert men op hun uiterlijk, gewoonten, gedrag? Hoe gedragen zich de mensen om hen heen, hun vrienden, ouders, leraren, of de mensen op straat? Krijgen ze het respect dat ze op deze leeftijd verdienen, voor hun privacy, hun nieuwe inzichten en meningen?

Soms vinden ouders de puberteit een lastige fase. Maar uw belangstelling voor de wereld waarin uw kind leeft én uw begeleiding blijven ook nu belangrijk.

In dit deel van de GroeiGids vindt u informatie over de ontwikkeling van uw zoon of dochter naar volwassenheid en veel praktische tips om op een goede manier met hem of haar om te gaan.

Wij wensen u veel leesplezier!

Tip

Op www.groeigids.nl of de CJG website van uw eigen gemeente vindt u de inhoud van de GroeiGids met veel extra tips en meer uitgebreide informatie.





Inhoud

Geachte ouders	1
Inleiding	10
Jeugdgezondheidszorg (JGZ)	11
Zorg Advies Teams	11

1. LICHAMELIJKE EN EMOTIONELE ONTWIKKELING

Lichamelijke ontwikkeling	12
Groei en groeisput	12
Een ander lichaam	13
Menstruatie en zaadlozing	14
Maagdenvlies: een sprookje	14
Hersenen groeien ook	14
Voeding en bewegen	15
Ontbijt: een goede start van de dag	15
Aanbevolen dagmenu voor jongeren tot 20 jaar	17
Eten op school	17
Ongemerkt steeds meer aankomen	17
De Body Mass Index (BMI)	18
Bewegen is gezond	18
Goed voor het zelfvertrouwen	18
Hangen	21
Overgewicht voorkomen	21
Gezond eten	21
Zoete dranken	23
Een eetstoornis?	23
Het goede voorbeeld	24

Gezondheid	25
Vermoeidheid	25
Pijn	25
Groeipijn	26
Duizeligheid en flauwvallen	26
Oogproblemen	26
Tips bij pijn en vermoeidheid	27
Acné (jeugdpuistjes)	27
Gehoorschade	28
Lichamelijke verzorging	30
Hygiëne	30
Gebit goed verzorgen	30
Naar de tandarts: voorkomen is beter dan genezen	31
Tand-erosie	31
Een beugel	31
Kleding	33
Tatoeages en piercings	34
Lichaamshaar	34
Emotionele ontwikkeling	36
Puber: wie ben je en wie word je?	36
Heb vertrouwen	37
Pubers veranderen geestelijk	39
Anders dan anderen zijn (of je zo voelen)	40
Uw kind heeft talenten	40
Zelfvertrouwen	41
Emotioneel soms in de knoop	42
Depressie of een dipje?	42
Behandeling van een depressie	42
Kenmerken van depressie bij jongeren	43
Tips voor ouders	44
Faalangst en onzekerheid	44

Faalangst valt niet altijd op	45
Omgaan met faalangst	45

2. PUBERS OPVOEDEN

Uw mening doet er nog altijd toe!	47
De taak van ouders	47
Gesprekken hoeven geen uren te duren	48
Een positieve sfeer	48
Complimenten geven	49
Advies bij de opvoeding	51
Vervelend gedrag	51
Overleggen met uw puber	51
Handige tips als u gaat onderhandelen met een puber	52
Goed voorbeeld geven	52
Als de regels overtreden worden	53
De verkeerde toon tegen een puber	54
Reële verwachtingen	56
Taken in huis	56
Goed voor uzelf zorgen	56

3. GEZIN

Wat is een gezin?	57
Als ouders gaan scheiden	57
Tips als u uit elkaar gaat	59
Mediation	59
Pubers bij wie het thuis anders gaat	59
Omgaan met verschillen	59
Respect	61

4. HET VOORTGEZET ONDERWIJS

Veel informatie voor ouders	62
Hoe gaat het op school?	62
Huiswerk	62
Rapport	63
Wat kunt u met de leraar bespreken?	63
Schoolactiviteiten: meedoen is belangrijk	64
Ziek	64
Spijbelen	65
Leerplichtambtenaar	65
Schoolproblemen	65
Pesten	66
Zorg Advies Team (ZAT)	68
Vrije dagen	68
Leren en een diploma halen	70
Verlengde leerplicht	70
De schooldecaan	71
Toekomstplannen na het voortgezet onderwijs	71
Financieel	71
De 'rugzak': de leerling-gebonden financiering	72

5. VRIENDSCHAP, RELATIES, SEKSUALITEIT

Vriendschappen	73
Echte vrienden	73
Foute vrienden	75
Geen vrienden	75
Rondhangen op straat	76
Tips	76
Seksualiteit	77
Verliefd en voor het eerst seks	77

Warmte en liefde	79
Praten met je vader	80
Seksueel gedrag van tieners	80
Wat denken pubers zelf?	81
Seksualiteit in verschillende culturen	81
Zelfbevrediging (masturberen, soloseks)	82
Homoseksualiteit en biseksualiteit	83
Veilig vrijen	83
De risico's	84
Anticonceptie	84
Onveilig seksueel contact	85
Toch invloed van ouders	85
Een goed gesprek over seks	86
Onvrijwillige seks	87
Seks op internet	87
Wat kan er mis gaan op internet	88

6. GELD, UITGAAN EN GENOTMIDDELEN

Zak- en kleedgeld	90
Hoeveel kleedgeld?	90
Vier gouden regels voor zakgeld en kleedgeld	91
Ontevreden?	91
Leren geld uitgeven	91
Schulden maken	93

Uitgaan

<i>Waarheen en hoe vaak?</i>	95
<i>Met wie gaan ze uit?</i>	96
<i>Belangstelling: waar zit je?</i>	96
<i>Hoe laat thuis?</i>	96
<i>Veilig thuiskomen</i>	96
<i>Praat over drank, drugs en slecht gedrag</i>	97

Oververhitting	97
Was het leuk?	97
Genotmiddelen	97
Roken	97
<i>Roken en ernstige ziekten</i>	98
<i>Praat over roken!</i>	98
<i>Vies en een slechte conditie</i>	99
<i>Roken op school?</i>	99
<i>Meeroken</i>	99
<i>9 gouden rookregels voor rokende ouders</i>	100
<i>Stoppen met roken</i>	100
Alcohol: een onderschat risico!	101
<i>Ouders hebben veel invloed</i>	101
<i>Goede regels over alcohol drinken</i>	101
<i>De risico's van drinken op jongere leeftijd</i>	103
Drugs	104
<i>Jongeren experimenteren</i>	104
<i>Hasj en weed</i>	105
<i>Uw kind blowt, wat nu?</i>	105
<i>Een goed gesprek over drugs</i>	105
<i>Risicant gedrag</i>	106
<i>Verslaving en afhankelijkheid</i>	106
<i>Zijn softdrugs een opstap naar harddrugs?</i>	106
<i>Risico's van drugs</i>	107
<i>Risico's op langere termijn</i>	107
<i>Vragen over drugs en drugsgebruik?</i>	107



7. MEER OVER INTERNET (EN TV)

De computer	108
Dankzij internet: wat kan er veel!	108
Foto's op internet	109
Een tweede leven	109
Afspraakjes via internet	109
Akelige websites	110
Pesten via internet: cyberpesten	110
Tv-programma's	112

8. JONG VOLWASSENE 113

Inleiding

Dit deel van de GroeiGids is het vervolg op de boekjes Kinderwens, Zwangerschap, Borstvoeding, Kraamtijd, 0 - 4 jaar en 4 - 12 jaar.

Uw kind is niet langer meer 'een kind', hij groeit op tot een volwassene en gedraagt zich liefst ook zo. Ook door u, zijn ouders, wil hij graag zo volwassen mogelijk worden behandeld. Via school, het voortgezet onderwijs, krijgt u te maken met zijn steeds uitgebreidere kring van 'relaties': leraren, vrienden, vriendinnen, leden van sportclubs en andere verenigingen. Ook allerlei nieuwe activiteiten horen bij dit leven op weg naar volwassenheid: schoolreisjes, sportwedstrijden, clubs, stages, een baantje, noem maar op. Een puber beleeft dikwijls meer buitenshuis dan met het gezin.

Veel ouders denken dat hun rol in de opvoeding is uitgespeeld als hun kind eenmaal een puber is, maar niets is minder waar. Met dit deel van de GroeiGids bent u een beetje voorbereid op alle nieuwe ontwikkelingen in zijn leven, en dus ook in uw leven.

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)

Iedere gemeente heeft vanaf 2012 een Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Het CJG kan in uw gemeente een andere naam hebben zoals Jong-in, Oké-punt of anders. Het CJG is een plek waar u als ouders, toekomstige ouders, opvoeders/verzorgers voor alle vragen rondom gezondheid, opvoeden en ontwikkeling van kinderen terecht kunt. De CJG's hebben meestal ook een website met informatie over cursusaanbod, openingstijden en lokaal nieuws. Zoekt u maar eens (via Google) op: CJG <uw gemeente>!

Om de GroeiGids prettig leesbaar te houden, is besloten om in de tekst niet telkens zowel 'zij' als 'hij' te gebruiken als het over uw dochter of zoon gaat. We duiden uw kind daarom consequent met 'hij' en 'hem' aan. Vanzelfsprekend bedoelen we daarmee net zo goed de meisjes.

Jeugdgezondheidszorg (JGZ): van 0 tot 19 jaar

Consultatiebureau en schoolgezondheidszorg vormen samen de Jeugdgezondheidszorg (JGZ). De Jeugdgezondheidszorg volgt de ontwikkeling van uw kind vanaf de geboorte tot 19 jaar en houdt gegevens over bijvoorbeeld groei en vaccinaties bij.

In de periode die in dit boekje wordt behandeld, heeft uw kind in het voortgezet onderwijs nog minimaal één keer contact met de JGZ. Dat is meestal in de tweede klas. De school is een belangrijke plaats waar de ontwikkeling van uw kind wordt gevolgd. De JGZ werkt nauw samen met scholen, opvoedpunten en zorginstellingen.

Met vragen over uw kind kunt u altijd bij de Jeugdgezondheidszorg terecht. Het telefoonnummer van het JGZ-team van uw kind vindt u in de schoolgids of in de plaatselijke telefoongids.

Zorg Advies Teams op alle scholen

Iedere school heeft een zorgadviesteam (ZAT). Dit is wettelijk verplicht. Hierin werken medewerkers van de school samen met diverse deskundigen, zoals schoolmaatschappelijk werk, maar ook de JGZ en de leerplichtambtenaar. Uw kind en u kunnen advies krijgen als er vragen of problemen zijn. Over de werkwijze leest u meer in het hoofdstukje Zorg Advies Teams. In het voortgezet onderwijs hebben zorgadvies-teams soms een andere naam, bijvoorbeeld zorgbreedtecommissie.

1. Lichamelijke en emotionele ontwikkeling

Het uiterlijk van uw kind in de puberteit verandert en dat is goed te zien. Innerlijk ontwikkelt hij zich ook met grote sprongen. Door hun lichamelijke veranderingen voelen veel pubers zich een tijdlang onzeker. Het is belangrijk dat ouders hun kinderen nu met raad en daad helpen om goed voor zichzelf te leren zorgen. Een verzorgde puber valt niet zo snel buiten de boot. Uiterlijke verzorging en bij een groep horen zijn gevoelige punten in deze leeftijdsfase. Al lijken ze heel zelfstandig en onafhankelijk, voorlopig halen pubers een groot deel van hun zekerheid uit de steun en acceptatie van hun ouders. Uw kind wil zich nog best aan uw regels houden, als u duidelijk kunt maken waarom ze belangrijk zijn.

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Groei en groeispuurt

In de puberteit ontwikkelen de geslachtsorganen zich en vindt de groeispuurt plaats: een flinke versnelling van de lengtegroei. De meeste meisjes hebben de groeispuurt al achter de rug als ze 14 jaar zijn, bij jongens begint hij dan juist. (Zie voor het begin van deze periode de GroeiGids 4-12 jaar, de CJG website van uw gemeente of www.groeiuids.nl). Na de eerste menstruatie groeien meisjes nog zo'n 8 tot 10 cm door in ongeveer 2 jaar. Daarna stopt de lengtegroei. Jongens groeien langer door, soms wel tot na hun twintigste jaar. Mannen zijn uiteindelijk, dankzij hun hormonen, als volwassene gemiddeld 13 cm groter dan vrouwen.

Een ander lichaam

Groeispurt

- Pubers groeien tijdens hun groeispurt meer dan twee keer zo snel als in hun kindertijd.
- Meisjes beginnen eerder met groeien.
- Sommigen worden lang, anderen blijven klein.
- Die groei kost energie: pubers hebben veel eetlust, kunnen moe en sloom zijn en voelen zich soms niet zo lekker.
- Hun bewegingen zijn een tijd ontregeld; ze zijn onhandig en slungelig.

Seksuele ontwikkeling

- De geslachtskenmerken worden door hormonen bepaald.
- Jongens krijgen schaam- en okselhaar, baard en snor en een lagere stem, soms ook tijdelijk lichte borstvorming. Zaadballen en penis groeien en ze hebben natte dromen (zaadlozingen).
- Meisjes krijgen ook schaam- en okselhaar, hun borsten groeien en ze worden ongesteld (menstruatie).
- Jongens en meisjes krijgen seksuele gevoelens en ontdekken zelfbevrediging.

Lichaamsbouw en uiterlijk

- Vooral bij jongens groeien de spieren; hun schouders worden breder aan het eind van de puberteit.
- Meisjes krijgen een vrouwelijker figuur: vollere heupen en dijen door een andere vetverdeling.
- De kinderlijke trekken verdwijnen. Gezichten worden soms wat grover en er ontstaan puistjes (acne). Pubers blozen makkelijk.

Menstruatie en zaadlozing

Gemiddeld rond 13 jaar (maar 9 of 16 jaar kan ook) wordt een meisje voor het eerst ongesteld. In de periode hiervoor heeft ze soms wat slijmerige afscheiding en zit ze niet altijd lekker in haar vel. De eerste menstruaties zijn vaak onregelmatig. Het kan wel anderhalf jaar duren voor er een maandelijks ritme is. Al vóór de eerste menstruatie kan een meisje in verwachting raken.

Een jongen krijgt zijn eerste zaadlozing tussen 11 en 16 jaar, vaak in zijn slaap (een 'natte droom') of door zelfbevrediging. Hij is nu geslachtsrijp en kan een kind verwekken. Menstruaties en zaadlozingen worden gestuurd door hormonen.

Maagdenvlies: een sprookje

Over de hele wereld bestaan misverstanden over het maagdenvlies. Men denkt dat het een vliesje is dat de vagina afsluit. Bij een eerste seksueel contact zou de penis het maagdenvlies moeten breken, waardoor er bloed vloeit. Maar het maagdenvlies is geen afsluitend vlies. Bij de meeste meisjes is het een flexibel weefselrandje rond de opening van de vagina. Het kan er een beetje rafelig of glad uitzien. en dat zegt niets over de maagdelijkheid van een meisje. Omdat er altijd sprake is van een opening hoeft het randje weefsel niet kapot te gaan van sporten of een tampon; hoogstens zou de opening wat opgerekt kunnen worden. Veel vrouwen bloeden daarom niet bij hun ontmaagding. Iedere vrouw, maagd of niet, kan bloeden bij geslachtsgemeenschap als ze heel gespannen of bang is, of niet vochtig genoeg. Het wel of niet bloeden van een meisje bij de eerste geslachtsgemeenschap is geen bewijs van haar maagdelijkheid. Alle verhalen daarover, die in tal van culturen de ronde doen, zijn medisch gezien niet waar.

Hersens groeien ook

Ook de hersenen groeien nog veel in de puberteit. Net als de snelle groei van armen en benen gaat dat niet geleidelijk. Het puberbrein wordt gevoeliger voor prikkels van buiten. Pubers zijn daardoor snel

afgeleid en vergeten (tijdelijk) van alles, omdat hun hersenen anders gaan werken. Ze kunnen de gevolgen van hun beslissingen niet altijd overzien en doen soms dingen waarvan ze achteraf zelf zeggen dat het niet verstandig was. Ze kunnen ook nog niet alle emoties en gedachten goed verwerken. Daarom zijn jongeren vaak humeurig en opvliegend, maar ze kunnen ook erg vrolijk zijn en onbedaarlijk lachen. Vanaf hun twaalfde kunnen veel pubers al net zo logisch denken als volwassenen. Met hun denkvermogen is niets mis. Waar ze nog niet zo goed in zijn, is sociaal gedrag. Ze begrijpen nog niet precies hoe hun eigen gedrag van invloed is op de reacties van anderen. Dat leren ze steeds beter als ze opgroeien.

VOEDING EN BEWEGEN

Ontbijt: een goede start van de dag

Veel jongeren gaan 's morgens de deur uit zonder ontbijt. Maar hun lichaam heeft het juist hard nodig. U helpt uw kind door 's morgens een ontbijt klaar te zetten en samen met hem te eten. Het ontbijt levert maar liefst 10 tot 15% van alle benodigde voedingsstoffen en energie. Je helpt je lichaam ermee op gang. Scholieren snacken meer als ze niet ontbijten. Ze hebben vaker last van overgewicht dan kinderen die s'ochtends wel ontbijten.

Wat is een goed ontbijt?

Een goed ontbijt bevat (volkoren)brood of een volkoren graanproduct (Brinta, muesli). Wie 's morgens weinig eet, doet er goed aan in de loop van de ochtend nog een boterham te nemen.

Beleg

Brood wordt 's ochtends vaak belegd met zoet beleg. Jam, vruchtenhagel, (appel)stroop, sandwichspread en honing zijn de caloriearme varianten. Van hartig beleg hebben magere vleeswaren en 20+- tot 40+-kaas de voorkeur.



Bij het ontbijt is het goed halfvolle of magere melk, karnemelk of koffie/thee zonder suiker te drinken. Ook een stuk fruit bij het ontbijt is een goede keuze.

Aanbevolen dagmenu voor jongeren tot 20 jaar

Alle voedingsmiddelen uit de schijf van vijf zijn hier voldoende in vertegenwoordigd. Jongens in de groeisput eten soms meer (zie: www.voedingscentrum.nl)

- 6-7 sneetjes brood, liefst bruin of volkoren
- 4-5 aardappels of 4 à 5 opscheplepels rijst, pasta, of peulvruchten
- 4 opscheplepels groente (200 gram)
- 2 porties fruit
- 4 glazen (600 ml) melk(product) en 1 plak kaas
- 100-125 gram vlees, vleeswaren, vis, kip, ei, of vleesvervangers
- 30-35 gram margarine met maximaal 40% vet (5 gram per snee brood)
- 15 gram bak- en braad- en frituurproducten of olie (1 eetlepel, liefst met meervoudig onverzadigde vetten)
- 1-1½ liter drinken (inclusief melk) bij voorkeur water of thee zonder suiker.

Eten op school

Als uw kind op school luncht kan hij het best een paar boterhammen en fruit meenemen. Veel leerlingen eten in de kantine vette happen zoals patat en frikadel, of zoete koeken en candybars. Als hij 'erbij wil horen' is het moeilijk om weerstand te bieden aan de meerderheid. Praat bij een ouderavond eens over het aanbod in de kantine. Scholen passen hun beleid steeds vaker aan aan gezondere eetgewoontes, zeker als ouders daar om vragen.

Ongemerkt steeds meer aankomen

Kinderen die elke dag een normale hoeveelheid boterhammen en (vers) fruit eten, melk drinken en een gezonde warme maaltijd krijgen ontwikkelen geen overgewicht. De aanbevolen hoeveelheden staan hiervoor. Er is dan ook nog ruimte over (400 kcal) voor sauzen, snacks,

zoete fris-, yoghurt- en vruchtendranken, koek, snoep en gebak. Maar als er vaak meer dan 400 kcal van die extra's per dag wordt gebruikt, dan kunnen pubers geleidelijk aankomen. Het is dus belangrijk om matig te zijn met die extraatjes. Veel jongeren die uitgaan weten niet dat ook alcohol een echte dikmaker is. Er zitten veel calorieën in. Eventueel kan een diëtiste samen met uw puber bekijken waarom hij langzamerhand te dik wordt.



Tip

De BMI (body mass index) is het gewicht in kilo's, gedeeld door de lengte (in meters) in het kwadraat. U kunt uitrekenen of uw kind te zwaar is met behulp van de BMI, bijvoorbeeld met de BMI-calculator op de websites www.gezondebasis.nl en www.groeigids.nl.

Bewegen is gezond

Voor volwassenen is vijf dagen in de week 30 minuten beweging al genoeg, maar voor kinderen geldt dat ze elke dag 60 minuten moeten bewegen. Hiervan moeten ze minimaal 5 minuten zo bewegen dat het hart sneller gaat kloppen. Is een puber wat te zwaar, dan is 60 minuten niet voldoende. In dat geval geldt: hoe meer beweging hoe beter! Door dagelijks te bewegen vermindert de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten kanker, diverse chronische aandoeningen, depressie en diabetes. Wilt u weten of uw kind voldoende beweegt? Vul dan de beweegtest in op www.gezondebasis.nl of www.30minutenbewegen.nl.

Goed voor het zelfvertrouwen

Door hun veranderende lichaam en die lange armen en benen zijn veel jongeren onzeker over hun uiterlijk. Ze gaan vaak een beetje krom lopen, of ze vinden dat ze er dik of onaantrekkelijk uitzien. Jongeren die sporten zien er meestal prima uit. Fietsen naar school, sporten bij de gymnastiekles en ook in de vrije tijd lekker actief een halfuurtje voetballen, hardlopen of in het zwembad een paar baantjes trekken.



Tip

Juist in de puberteit is het goed om een regelmatig eetpatroon aan te houden. Dat betekent: drie keer per dag een maaltijd en wees matig met vette tussendoortjes. Neem dan liever iets van fruit.



