

Informatie  
en tips voor  
ouders van  
pubers



# Jongeren en Experimenteer gedrag



Nederlands  
Jeugdinstituut



Trimbos  
instituut





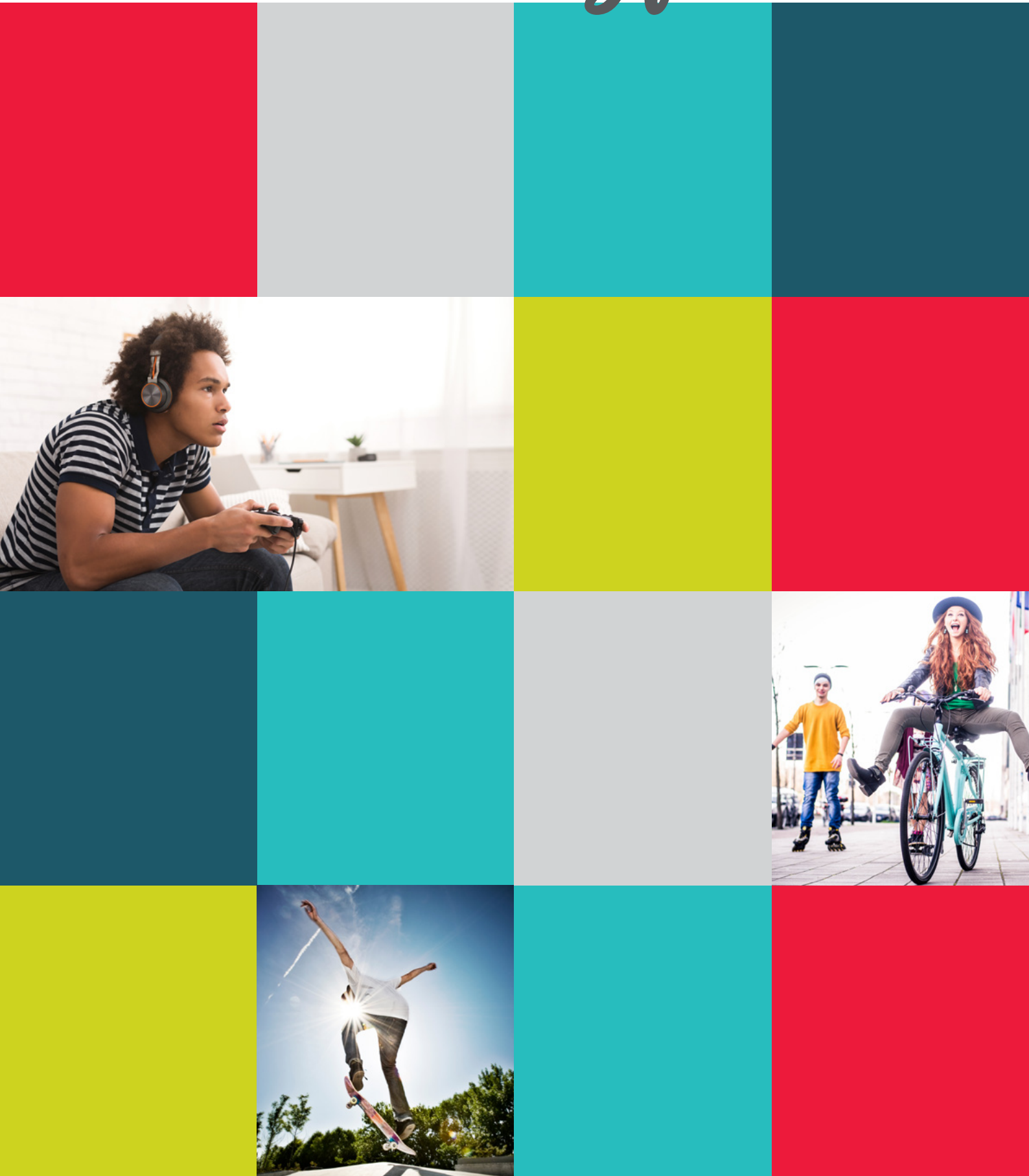
**Tieners hechten veel belang aan hun relatie met leeftijdsgenoten. Ze willen zich losmaken van hun ouders en dat is normaal. Tegelijkertijd ben je als ouder in deze periode misschien wel belangrijker dan ooit voor de ontwikkeling van je kind.**

Puberteit en jongvolwassenheid vragen veel van je kind, en het gebruik van alcohol, tabak en drugs maken deze ontwikkeltaak nog veel zwaarder. Maar is alcohol- en middelengebruik onder de tieners te voorkomen? Het antwoord op die vraag vinden we in IJsland, waar het doel 'geen enkele jongere gebruikt alcohol of verdovende middelen' haalbaar is gebleken.

In IJsland is twintig jaar geleden een specifieke aanpak geïntroduceerd, die ervoor heeft gezorgd dat het land wat middelengebruik onder jongeren betreft niet langer koploper is. Sterker nog: de IJslandse jongeren behoren inmiddels tot de minst gebruikende jongeren in Europa.

Het succes van IJsland willen we ook. In november 2018 en 2020 hebben we daarom onder de jongeren een vragenlijst afgenomen om te kijken hoe het met hen gaat: thuis, op school en in hun vrije tijd. De antwoorden die we ontvingen geven ons veel inzicht in de opvoeding door ouders en hoe jongeren de opvoeding ervaren. Op basis van deze informatie, gecombineerd met belangrijke succes-factoren uit de IJslandse aanpak, hebben we deze brochure samengesteld.

# Feiten en cijfers





# Rol van het gezin

## Wat zien we?



## Wat weten we?

Het is heel belangrijk om een warme relatie te behouden, ook wanneer je kind gaat puberen. Verbondenheid binnen het gezin werkt beschermend. De behoefte van je kind verandert van 'ik heb je nodig' in 'ik heb het nodig dat je me begrijpt'. Investeer in de relatie met je kind. Weet wat er speelt, wat hem of haar bezighoudt. Vragen stellen en een gesprek voeren werkt het beste tijdens een gezamenlijke activiteit waar je puber belangstelling voor heeft.

## Wat kun je doen?

- Benut de momenten waarop je kind met je wil praten en je nodig heeft.
- Praat met je kind tussendoor, tijdens een wandeling of tijdens het samen koken of klussen.
- Vraag naar de mening van je kind en houd daar rekening mee.
- Doe regelmatig samen iets wat je kind leuk vindt, bijvoorbeeld een serie kijken.
- Maak een ritueel, bijvoorbeeld elke zaterdagochtend samen eten.
- Praat met andere ouders over de uitdagingen van het opvoeden.

# Schermtijd



## Wat zien we?

## Wat kun je doen?

- Praat met je tiener over mediagebruik, weet wat hij of zij online doet.
- Maak duidelijke afspraken.
- Probeer gemaakte afspraken consequent toe te passen.
- Praat met anderen over hoe zij het doen.
- Grijp in als je kind de afspraken niet nakomt, zoek zo nodig hulp bij een professional.
- Geef zelf een goed voorbeeld.

## Wat weten we?

Jongeren gaan steeds zelfstandiger media gebruiken. Het is echter belangrijk dat je als ouder je kind daar goed bij begeleidt. Veel schermtijd kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid en het welbevinden van je kind. Schermgebruik gaat ook ten koste van andere activiteiten: sport, school, hobby's. Probeer de schermtijd buiten schoolactiviteiten tot een maximum van twee uur te beperken. Dit kun je doen door erover te praten, afspraken te maken en te controleren. Belangrijk is dat je kind weet dat hij of zij altijd bij je terecht kan.

Spreek in ieder geval af dat er geen scherm wordt gebruikt een uur voor het slapengaan en dat er voor het slapen geen mobiel toestel meegenomen wordt naar de slaapkamer.

## Meer informatie:

[www.gameninfo.nl](http://www.gameninfo.nl)  
[www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl)

# Slaap

## Wat zien we?



## Wat weten we?

Pubers krijgen vanaf ongeveer hun twaalfde jaar een ander slaapritme. Ze hebben 's morgens moeite met opstaan en kunnen 's avonds lang doorgaan. Soms hebben ze moeite met in slaap vallen. Hierdoor slapen ze – in ieder geval voor schooldagen – te weinig. Terwijl hun hersenen in deze periode van intensieve ontwikkeling juist veel slaap nodig hebben. De richtlijn vanaf de pubertijd is **acht tot tien uur slaap per nacht**. Dus als je kind om 7.30 uur moet opstaan, dan zou hij of zij om 21.30 uur al moeten slapen om die tien uur te halen.

## Wat kun je doen?

- Spreek af een uur voor het slapengaan geen beeldscherm te gebruiken en geen telefoon mee naar bed te nemen.
- Zorg dat je kind lichamelijk voldoende inspanning heeft.
- Help je kind met het behouden van een goed slaapritme: op tijd opstaan, verminderen van stress 's ochtends door goede voorbereiding.
- Komt je kind echt onmogelijk uit bed of zie je een omgekeerd dag- en nachtritme ontstaan – zoek advies bij een professional, bijvoorbeeld een huisarts.
- Praat met andere ouders over je ervaringen.

## Meer informatie:



# Vrijetijd



## Wat zien we?

## Wat kun je doen?

- Moedig je kind aan om zich te blijven ontwikkelen in sport/cultuur.
- Kom kijken bij een (sport)activiteit en wees positief aan de zijlijn.
- Toon interesse in wat je kind bezighoudt in dit verband.
- Maak kennis met andere ouders.
- Let op de kwaliteit van de omgeving en de begeleiding.

## Wat weten we?

Het is belangrijk om tieners aan te moedigen naast school mee te blijven doen aan georganiseerde vrijetijdsactiviteiten. Zinnvolle invulling van de vrije tijd verhoogt hun welbevinden en voorkomt risicogedrag. Een voorwaarde voor het beschermende effect is dat activiteiten worden **begeleid door professionals** of getrainde vrijwilligers die een goed rolmodel zijn, **in een gezonde omgeving**.

Bewegen is goed voor je gezondheid, maar niet iedereen houdt van sport. Een andere hobby is ook goed. Zinnvolle gezamenlijke activiteiten buiten school geven je tiener de mogelijkheid om aan een sociaal netwerk te bouwen. Het draagt ook bij aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden van tieners en het kan hen psychisch sterker maken.

## Meer informatie:

# Alcoholgebruik

## Wat weten we?

Het beste wat je als ouder kunt doen, is ernaar te streven het gebruik van alcohol door je kind zo lang mogelijk uit te stellen. In ieder geval tot zijn of haar achttiende jaar. Jij hebt veel invloed op je kind. Uit onderzoek blijkt dat jongeren die zeggen dat hun ouders het gebruik van alcohol, drugs en roken afkeuren of verbieden, **twee keer minder vaak** drinken dan jongeren die denken dat het van hun ouders mag.

Afzetten tegen ouders en autoriteit hoort bij deze fase. Grenzen stellen aan je puber is daarom niet makkelijk. Zelf een goed voorbeeld geven werkt nog altijd het beste. Maar denk niet dat je roken of drinken niet mag verbieden omdat je het zelf doet. Uit onderzoek blijkt dat regels stellen over alcoholgebruik even effectief is bij drinkende als bij niet-drinkende ouders. Blijf dus hoe dan ook grenzen stellen en maak duidelijk waarom je het doet, bijvoorbeeld: 'Ik zeg nee, omdat ik van je houd'.

Wanneer iedereen thuis alcohol verbiedt, kunnen we samen op lange termijn een mooi effect bereiken als het gaat om de gezondheid en het geluk van onze jongeren.

## Meer informatie:

alcoholinfo.nl  
www.nix18.nl  
helderopvoeden.nl



## Wat zien we?

## Wat kun je doen?

- Begin vroeg met praten over wat wel en wat niet mag, nog voor je kind wil gaan experimenteren.
- Stel duidelijke regels en houd je eraan vast.
- Blijf in gesprek, praat niet tegen je kind maar met je kind.
- Maak geen ruzie, houd het bespreekbaar.
- Zoek andere ouders op en maak gezamenlijke afspraken.
- Organiseer steun voor jezelf door met een andere volwassene te praten over je twijfels en vragen.
- Wees je bewust van je voorbeeldrol.



# E-sigaretten



## Wat zien we?

## Wat kun je doen?

- Wees duidelijk naar je kind toe over het afkeuren van de e-sigaret.
- Gebruik je zelf een e-sigaret – leg dan het verschil uit tussen ondersteuning bij het stoppen met roken, en het ontwikkelen van een schadelijke gewoonte.
- Zie ook de ‘wat kun je doen?’-tips onder ‘Alcoholgebruik’.

## Wat weten we?

**De beste regel over roken is: niet aan beginnen.**

*Vapen* is het roken van een elektronische sigaret. Een e-sigaret werkt door verhitting van een vloeistof, waar nicotine en een smaakje in zitten. Het mist dus de giftige verbrandingsproducten van tabak, maar het bevat wel schadelijke stoffen zoals nicotine. Over de langetermijneffecten van e-sigaretten is nog weinig bekend.

De e-sigaret is populair onder jongeren. De markt richt zich ook specifiek op die doelgroep, en brengt *vapers* uit met allerlei lekkere smaakjes. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat jongeren door de e-sigaret gemakkelijk overstappen op een ‘gewone’ sigaret.

# Colafon

Alle adviezen in deze folder zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en jarenlange ervaring van professionals die werken met jongeren.

© 2020 Nederlands Jeugdinstituut en Trimbos-instituut

## Auteurs

Iryna Batyreva, Caroline Vink,  
Lex Lemmers, Jeroen de Greeff

## Tekstredactie

Annemarie van den Berg

## Vormgeving

Punt Grafisch Ontwerp







Nederlands  
Jeugdinstituut

