

Wat vind jij het allerbelangrijkste voor jouw kind, en dan vooral in de puberteit?

Openheid

Veilig blijven...

Dat ze gelukkig is

Eerlijkheid

Veiligheid

Veiligheid

Eerlijk

eerlijkheid

Toekomst heeft

Wat vind jij het allerbelangrijkste voor jouw kind, en dan vooral in de puberteit?

Gezond en gelukkig

Dat hij/zij zichzelf kan blijven

Vertrouwen

Eerlijk

Geluk

Gelukkig

Veilig en gelukkig

blijven praten

Lekker in je vel

Wat vind jij het allerbelangrijkste voor jouw kind, en dan vooral in de puberteit?

Zichzelf

Gelukkig

Plezier

Dat hij veilig zijn eigen grenzen kan gaan ontdekken.

Gelukkig

Eerlijkheid

Lekker in de vel

Zich zelf blijven

Ontwikkeling

Wat vind jij het allerbelangrijkste voor jouw kind, en dan vooral in de puberteit?

Dan ze veel sociale contacten heeft zonder de telefoon.

Plezier

Dat hij zich veilig, gerespecteerd en gewaardeerd voelt door klasgenoten en vriendjes

Zelfbeeld

Veel fijne vrienden

Gelukkig

Zich staande weten te houden bij groepsdruk

Fijne sociale contacten

Lil maken met vrienden

Wat vind jij het allerbelangrijkste voor jouw kind, en dan vooral in de puberteit?

Fijne sociale contacten

Fijn in zn vel

Zelfreflectie

Dat mijn kind haar zelf kan zijn. Eerlijk kan zijn.

Lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Overzicht houdt

In verbinding blijven

Goede vriendin maken

Openheid

Wat vind jij het allerbelangrijkste voor jouw kind, en dan vooral in de puberteit?

Dat ze met problemen naar de ouders durven te komen. Open en eerlijkheid.

Dat ze lekker zichzelf kan en mag zijn, met alles wat ze tegen gaat komen in de puberteit

veel ruzie thuis

Open en eerlijk

Eerlijkheid

Mentale gesteldheid

Fijn in zn vel

Allen nog maar gamen

altijd eerder thuis moeten zijn dan vriendinnen

Wat vind jij het allerbelangrijkste voor jouw kind, en dan vooral in de puberteit?

als alle ouders hier ook achter staan



Wat is Kempenbranie?

Een nieuwe aanpak om het welbevinden van jongeren te vergroten en om problemen zoals met alcohol en drugsgebruik te voorkomen.

Het is gericht op het veranderen van de omgeving van het kind.

PUBERTEIT?

*IS DAT NIET DIE TIJD WANNEER JE OUDERS
VERVELEND BEGINNEN TE DOEN?*

Wie is Kempenbranie?

Gemeente Reusel-De Mierden,
Bladel, Eersel en Bergeijk, Pius
X-College, het Rythovius College,
De Groote Aard, de GGD
Brabant-Zuidoost en Novadic-
Kentron.





De drie speerpunten van Kempenbranie

- Welbevinden
- Ouderbetrokkenheid
- Vrijetijd

Wat is jouw grootste uitdaging las het gaat om het puberen van jouw kind? Jouw grootste angst/zorg?

Dat hij dingen stiekem gaat doen

Groepsdruk

Beïnvloedbaarheid

Haar boosheid

verkeerde vrienden / buitengesloten worden

Minder controle op wat ze doen

De verbinding kwijt raken

Groepsdruk

Drugsgebruik

Wat is jouw grootste uitdaging las het gaat om het puberen van jouw kind? Jouw grootste angst/zorg?

Dat je ze niet meer kunt bereiken

Verkeerde vrienden

Groepsdruk/ beïnvloeding

Dat ze niet aan de drugs gaat

Verkeerde vrienden

Beïnvloedbaar

Maken ze goede keuzes?

blijven communiceren

Groepsdruk

Wat is jouw grootste uitdaging las het gaat om het puberen van jouw kind? Jouw grootste angst/zorg?

Zich zichzelf staande houden in de groep

Beïnvloedbaarheid

Het vele gamen en continu boven zitten.

Dat ze verkeerde vrienden heeft en er thuis niks over zegt

Liegen en manipuleren

Dat we nog maar weinig samen zijn als gezin

Redelijke regels bepalen

Geen contact meer krijgen

geen vrienden / verkeerde vrienden

Wat is jouw grootste uitdaging las het gaat om het puberen van jouw kind? Jouw grootste angst/zorg?

Drugsgebruik

andere prioriteiten

Verkeerde vrienden

Dat hij foute keuzes maakt die grote gevolgen hebben

Zelfmoord

Dat ik ze moet loslaten

Dat ze lekker in hun vel blijven zitten

Verslaafd raken

Drugs en verkeerde vrienden

Wat is jouw grootste uitdaging las het gaat om het puberen van jouw kind? Jouw grootste angst/zorg?

Met wie gaan ze om?

Groepsdruk

Geen vrienden kunnen maken..alleen komen te staan

Welke regels reël zijn.

Verslaafd raken

Niet meer gezellig thuis

Drugsgebruik

Contact verliezen

grote mond en op alles een weerwoord hebben

Wat is jouw grootste uitdaging las het gaat om het puberen van jouw kind? Jouw grootste angst/zorg?

Verkeerde vrienden
Beïnvloedbaarheid.
Drugs

Te vrij laten

vroeger hadden we dat niet zeggen

niets

verkeerde vrienden

Meer vertrouwen geven

Tiktok

onbereikbaar

negatieve beïnvloeding

Wat is jouw grootste uitdaging las het gaat om het puberen van jouw kind? Jouw grootste angst/zorg?

duidelijk waarschuwen niet zomaar iedereen te vertrouwen. Je weet niet altijd wie er achter een profiel zit.

Wat deden jouw ouders in de opvoeding wat jij absoluut anders gaat doen ?

Prestatiedruk

Als er iets verboden werd, geen uitleg bij geven

Te vrij laten

teugels té los laten

Niets

Zeer autoriteir opvoeden.

Te veel vrij laten

Wel een tijd meegeven

Niet meebewegen

Wat deden jouw ouders in de opvoeding wat jij absoluut anders gaat doen ?

Ruzie maken als wij in bed lagen

Teugels loslaten

Kinderen vrij laten in hun keuzes

Geen echte interesse tonen

Te vrij laten ook

Geen sex voor het huwelijk

verschil maken tussen jongen-meisje

Doorvragen

Te veel structuur

Wat deden jouw ouders in de opvoeding wat jij absoluut anders gaat doen ?

Geen idee

Absoluut verbod op vrijwel alles

Te veel beschermen omdat de wereld gevaarlijk is

Scheiden

Niet luisteren naar wat wij belangrijk vonden

Door vragen

Eigenlijk niets. Heb fijne jeugd gehad

Niets

meer naar gevoel luisteren ipv uit principe handelen

Wat deden jouw ouders in de opvoeding wat jij absoluut anders gaat doen ?

X

Verschrikkelijk

Géén controle meer

Help

Rust

Fake accounts

Ontwikkeling

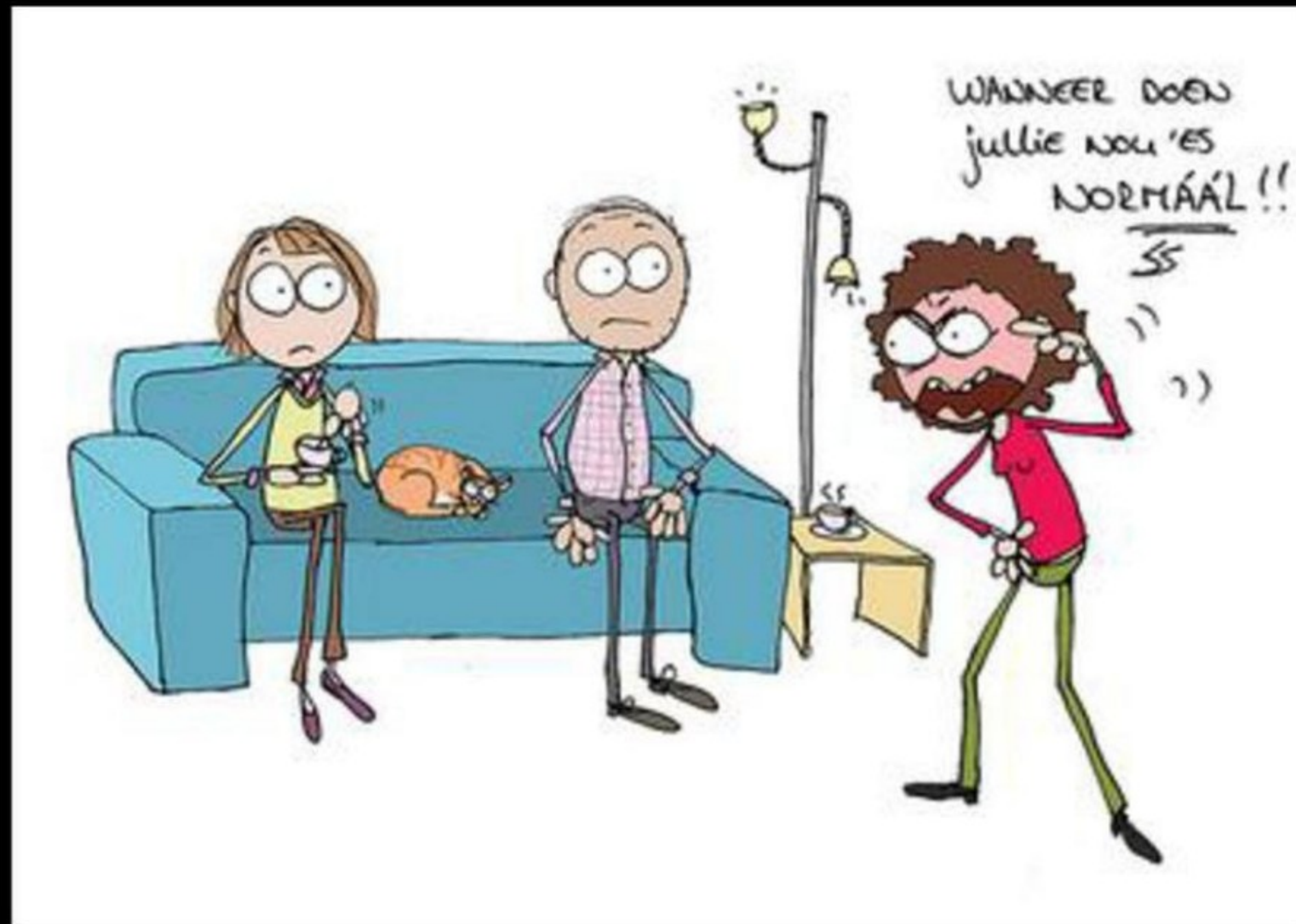
Ontwikkeling

Rust

Wat deden jouw ouders in de opvoeding wat jij absoluut anders gaat doen ?

Verkeerde contacten

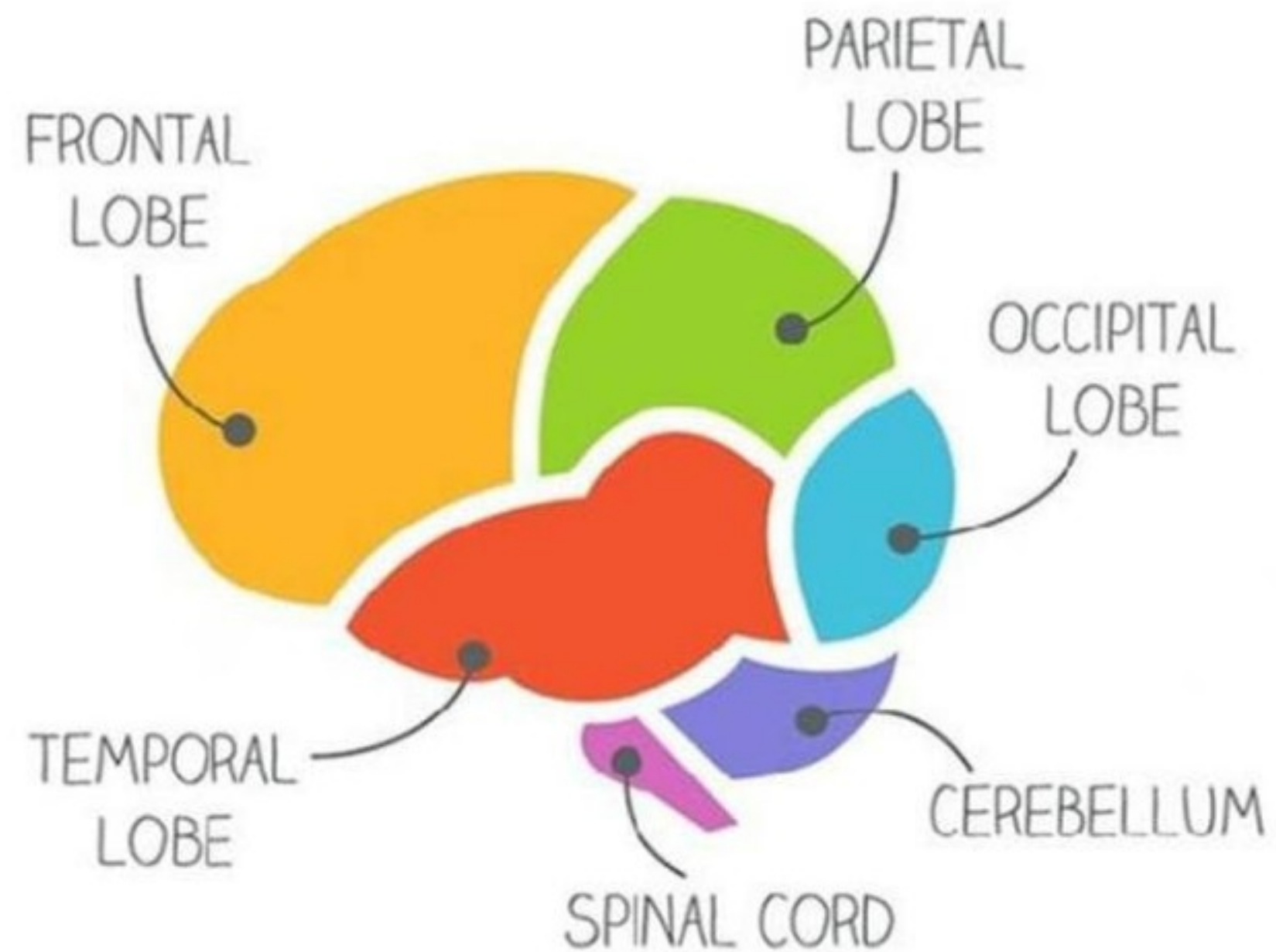
Puberbrein



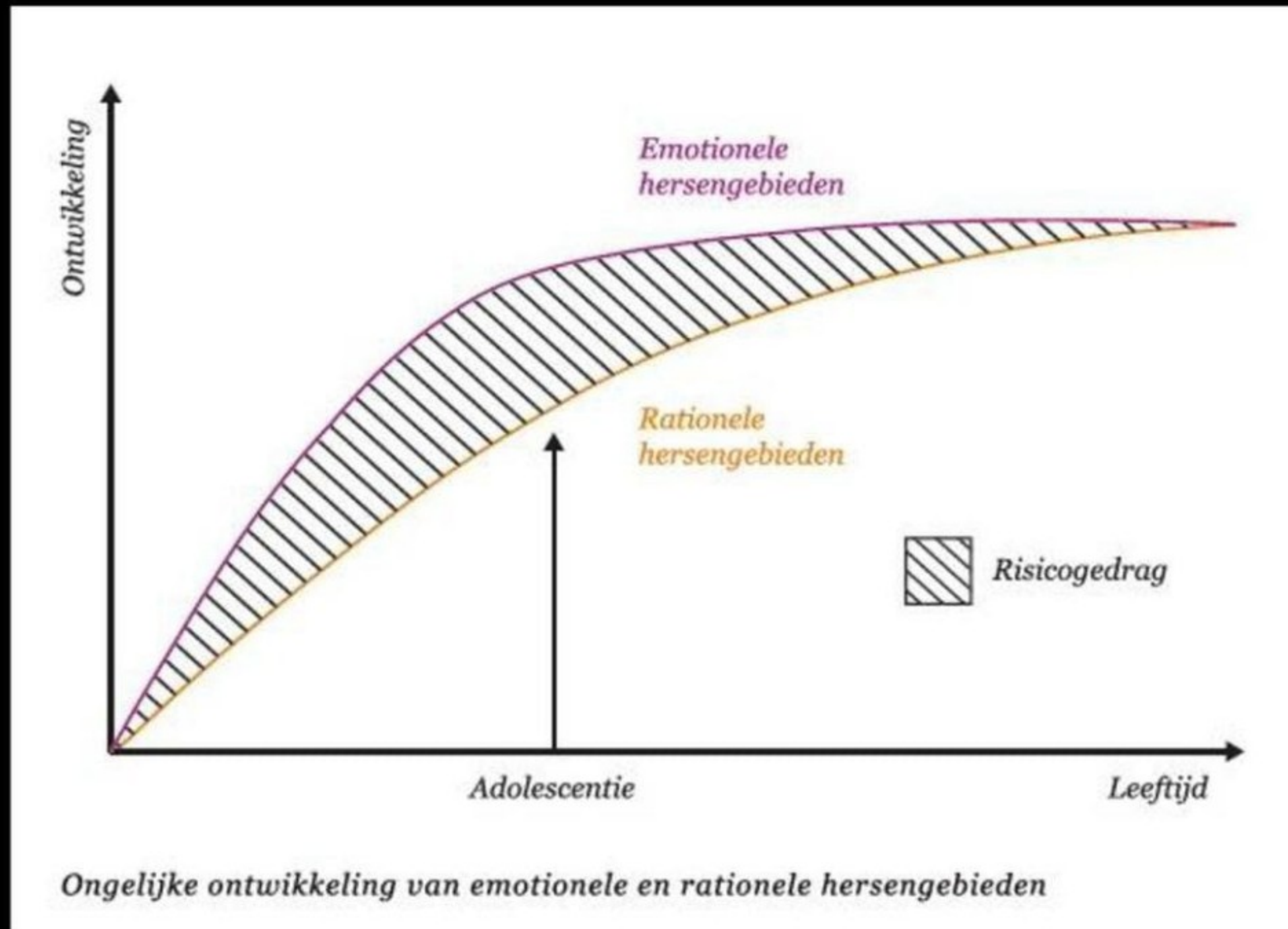
Ontwikkeling hersenen

FRONTAL LOBE

- Planning
- Redenering
- Problemen oplossen
- Impulscontrole



Ontwikkeling hersenen





Meer invloed dan je denkt



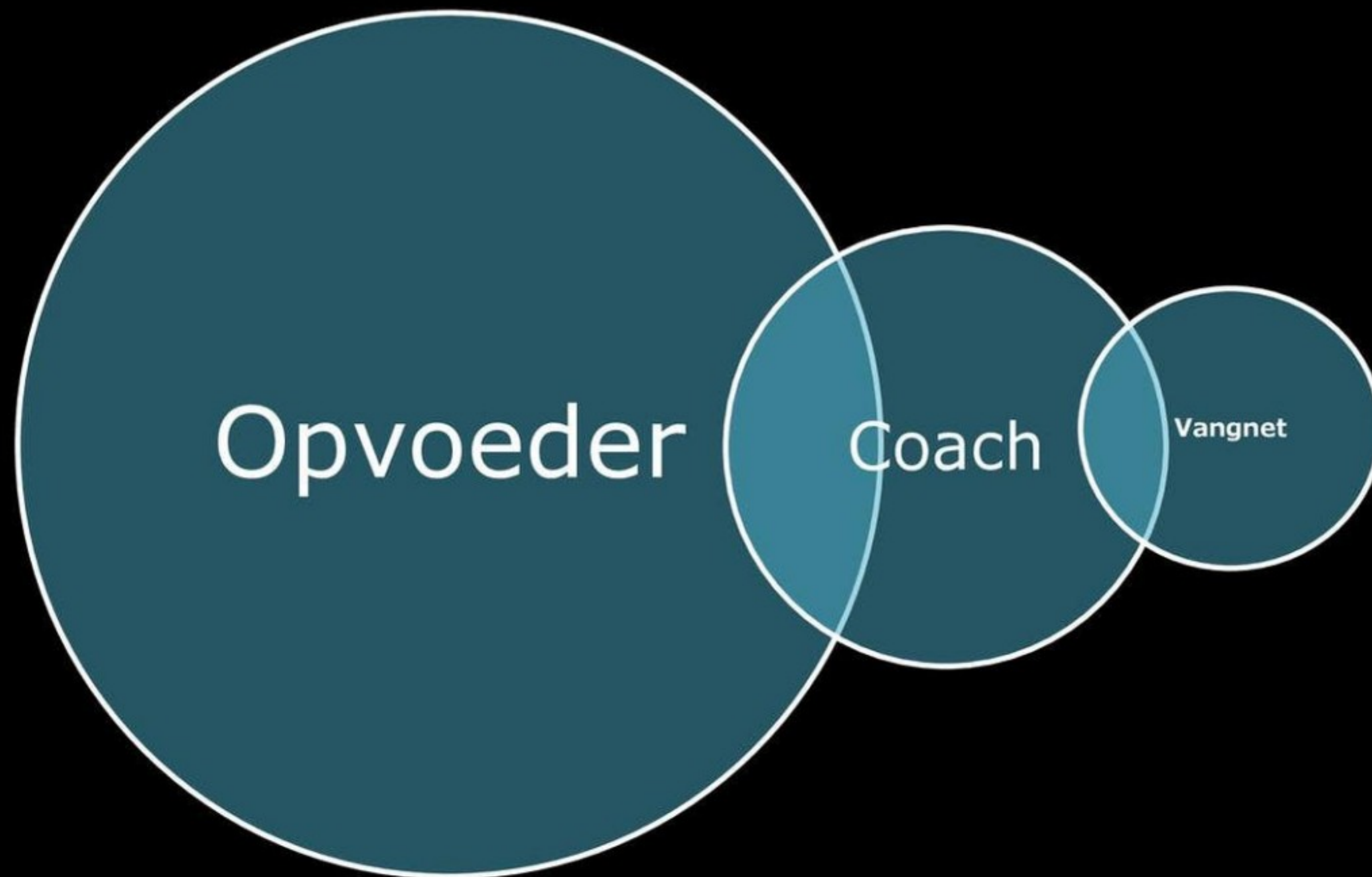
Jongeren vonden de eisen van ouders redelijk en zouden die ook aan hun eigen kinderen stellen.



Behoefte aan grenzen, maar ook aan liefdevolle ondersteuning.



Je rol verandert





Wat werkt?

- Minder controleren, meer begeleiden
- Meer verantwoordelijkheid voor kind, laat vertrouwen zien
- Neem je puber serieus maar heb ook oprechte interesse in hobby's van je puber
- Praat met elkaar
- Regels nodig bij het ontdekken van grenzen

De Spot en de Mobile Spot



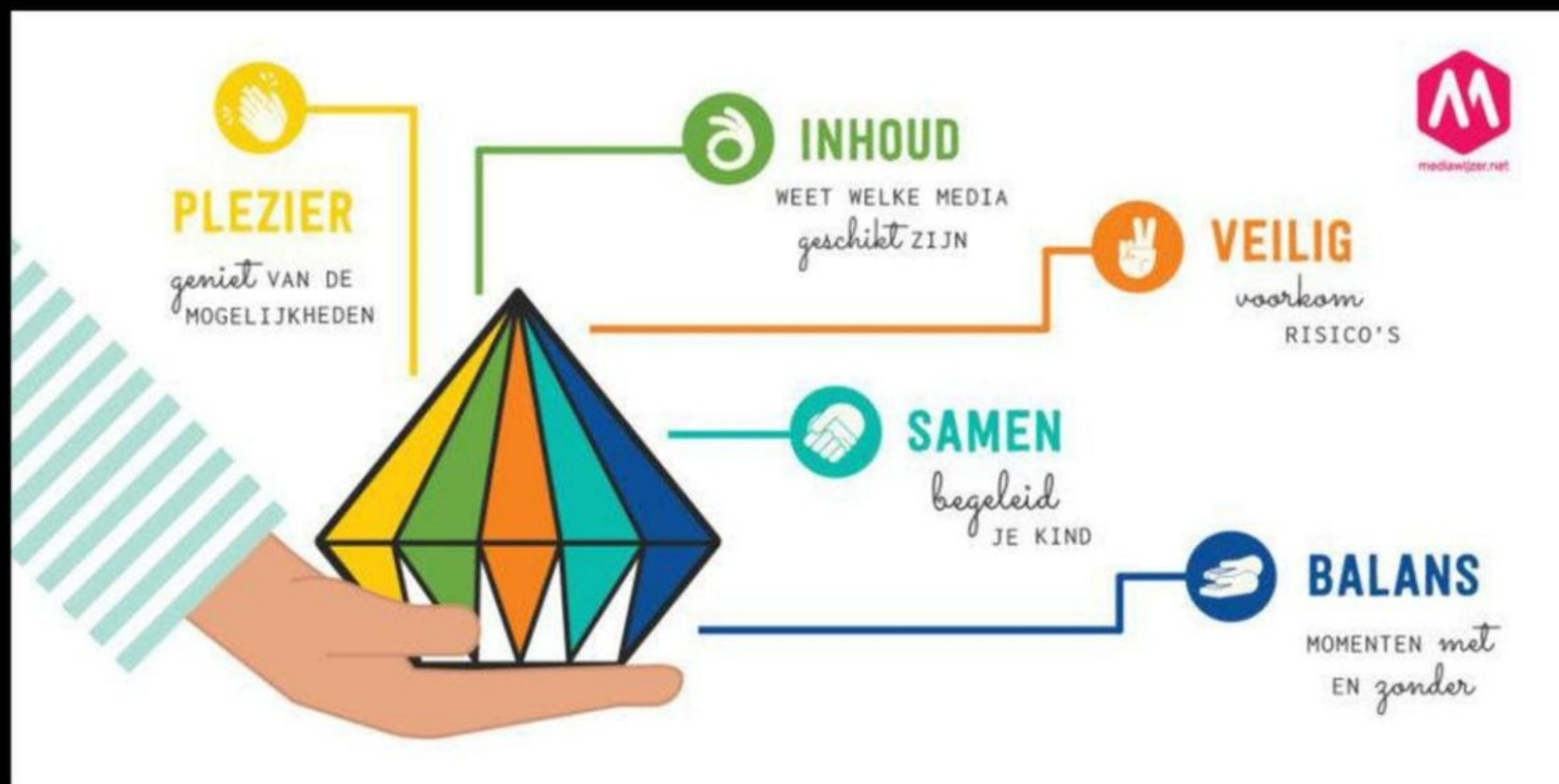
#KEMPENBRANIE



Sociale media



Mediadiamant



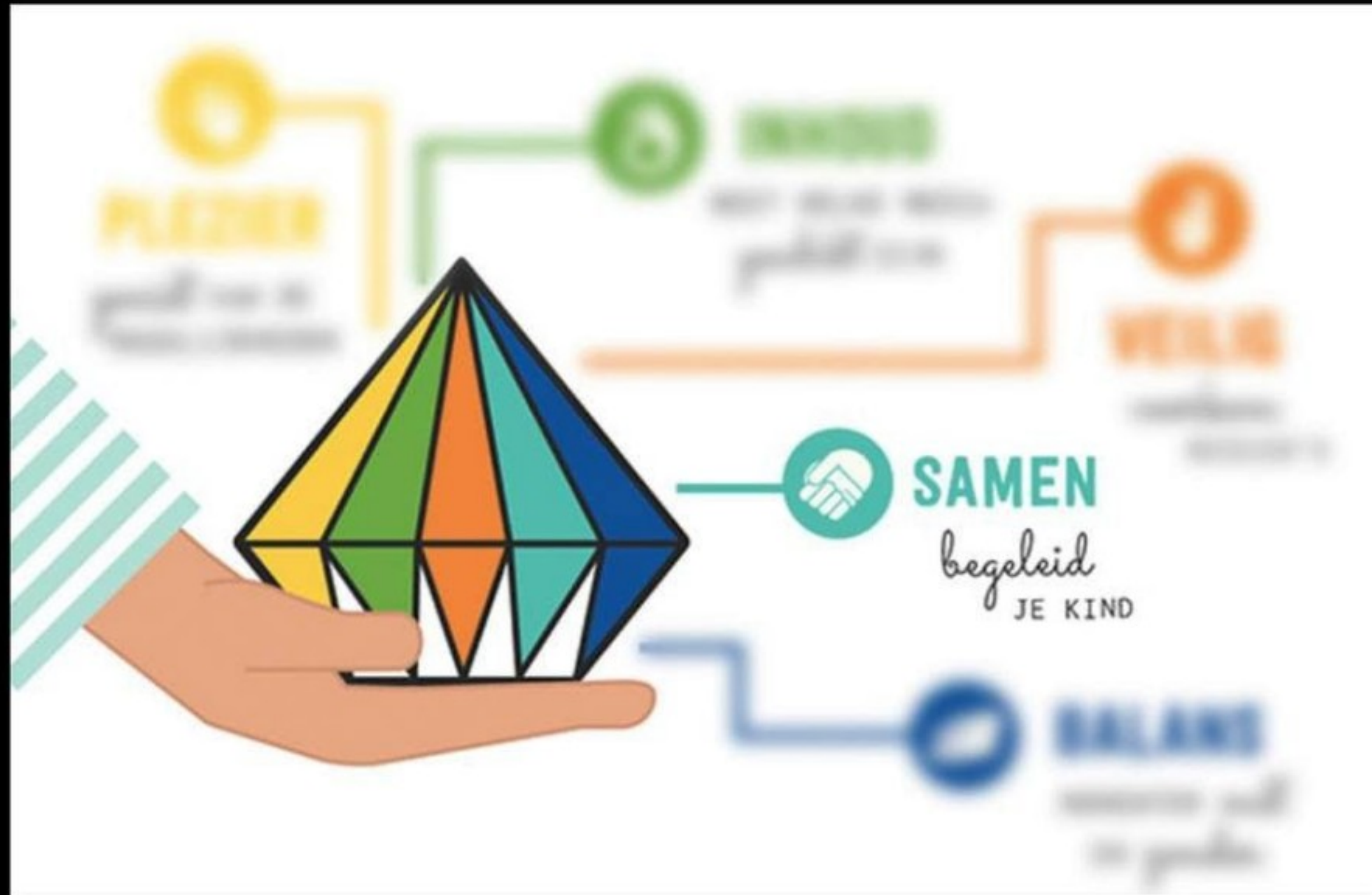
Mediadiamant



- Creatief
- Sociale contacten
- Ontspannen
- Leerzaam



Mediadiamant



Weet wat je kind doet en toon interesse.

- Kijk eens mee (uit interesse)
- Tip: Stel vragen aan kind alsof het over een ander gaat.
- Doel: Kind weet wanneer iets niet oké is en durft naar jou toe te komen.

Mediadiamant

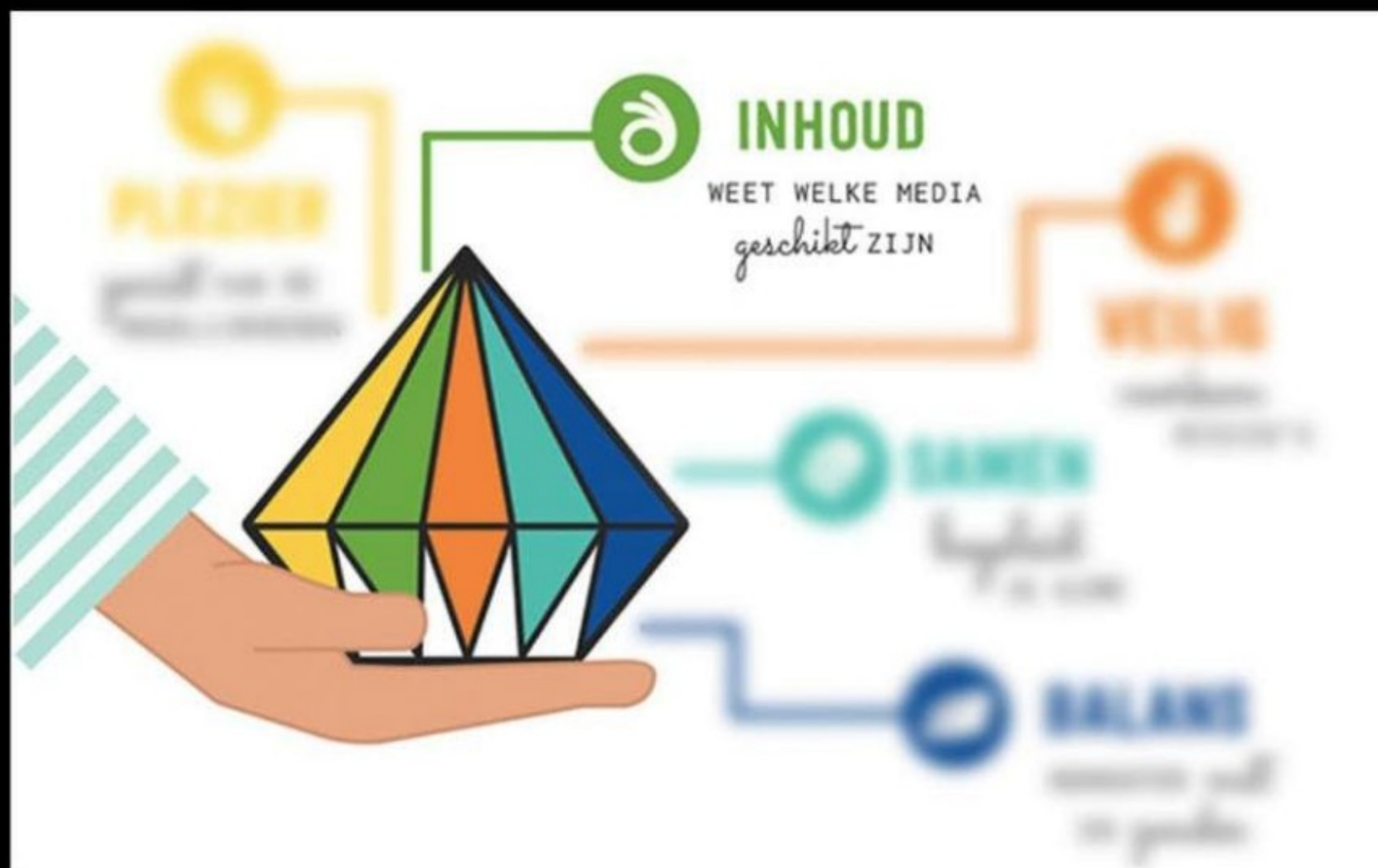


Kijk mee en bespreek risico's

Denk hierbij aan:

- Cyberpesten
- Persoonlijke informatie delen
- Alles lijkt perfect te zijn
- Sexting

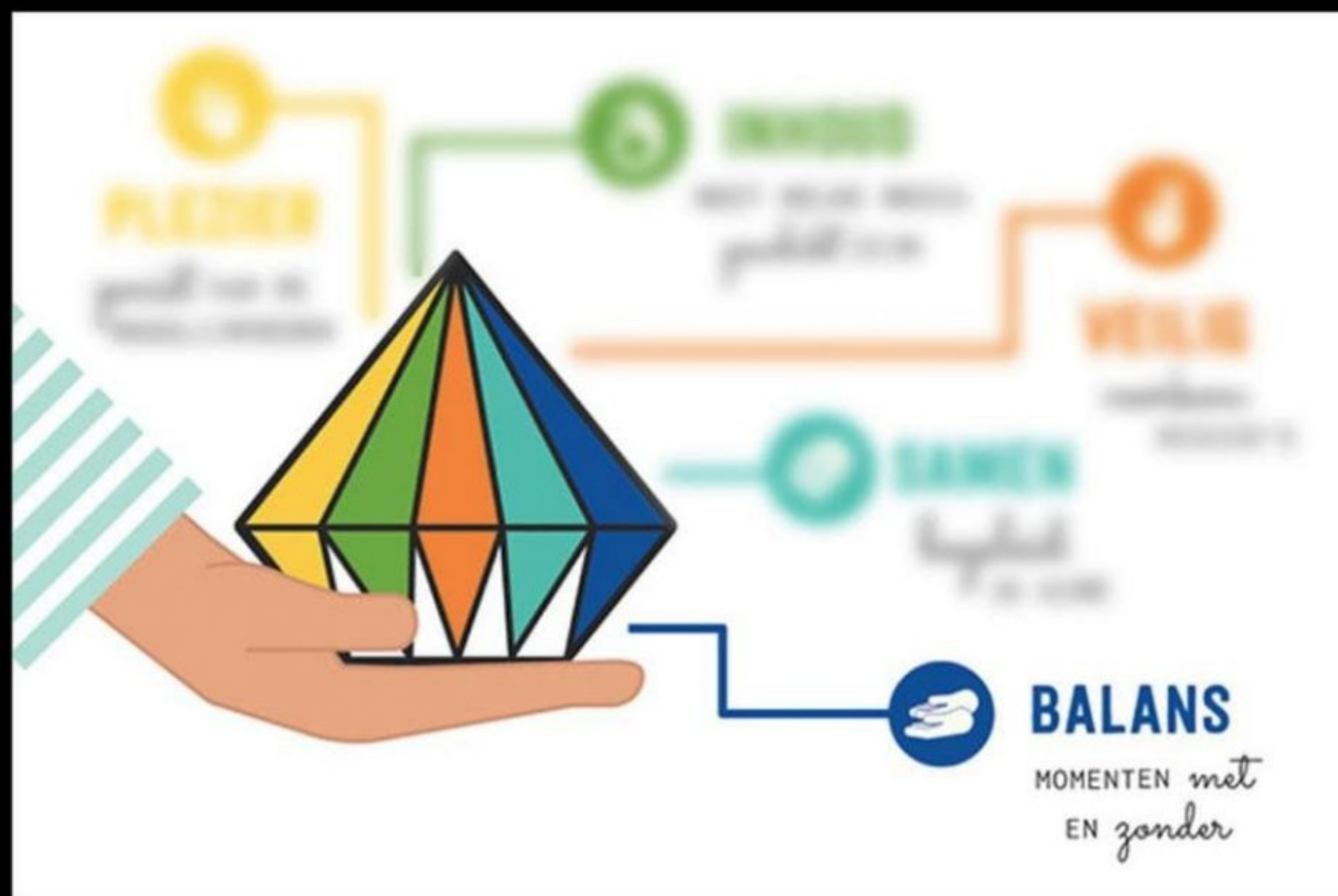
Mediadiamant



- PEGI, kijkwijzer
- Praat met andere ouders over ervaringen



Mediadiamant



- Momenten *met*, en momenten *zonder*
- Bied alternatief
- Afspraken maken
- Kondig op tijd aan wanneer je kind moet stoppen
- Geef zelf het goede voorbeeld

20-20-2 regel



Meer weten?



MediaDiamant
Wegwijs in mediaopvoeding



Meldknop.nl

www.helderopvoeden.nl

www.mediawijsheid.nl

www.meldknop.nl

Gamen en gameverslaving

Onderzoek Gameverslaving

Niet douchen, niet eten. Spelen!

Gamen nutteloos? Nee, het is juist leerzaam

Games Tijdens de coronacrisis zitten jongeren urenlang te gamen. Veel ouders maken zich zorgen. Maar dat is niet nodig.

NIEUWS

HOE VERSLAVING KINDERSPEL WERD

Nederlandse verslavingsklinieken worden overstroomd door nieuwe en opmerkelijk steeds vaker

anten. Dat komt doordat games st verslavender worden

VEEL OUDERS VREZEN DAT HUN KROOST VERSLAAPD IS AAN HET SPEL

De dagelijkse strijd om 'Fortnite'

'Fortnite' is veruit de populairste game van het moment. Om geld binnen te halen proberen de makers vooral jonge tieners bij het nekvel grijpen. De impact daarvan in vele huiskamers is groot. Zeker deze zomer. Is het nog wel gezond? VALERIE DROEVEN



Gokelement in games nu ook bij kinderen in problemen brengen

In populaire games zoals het voetbalspel FIFA zit een gokelement dat in strijd is met de gokwet. In België is speluitgever EA Sports per direct gestopt met het verkopen van die zogenaamde FIFA-punten, omdat het daarmee de wet overtreedt. In Nederland is de spelontwikkelaar ook in overtreding, maar kunnen kinderen met die punten in het spel nog wel voetballers kopen, liefst zeldzame, dure spelers. Waarom kunnen kinderen in Nederland nog wel gokken?

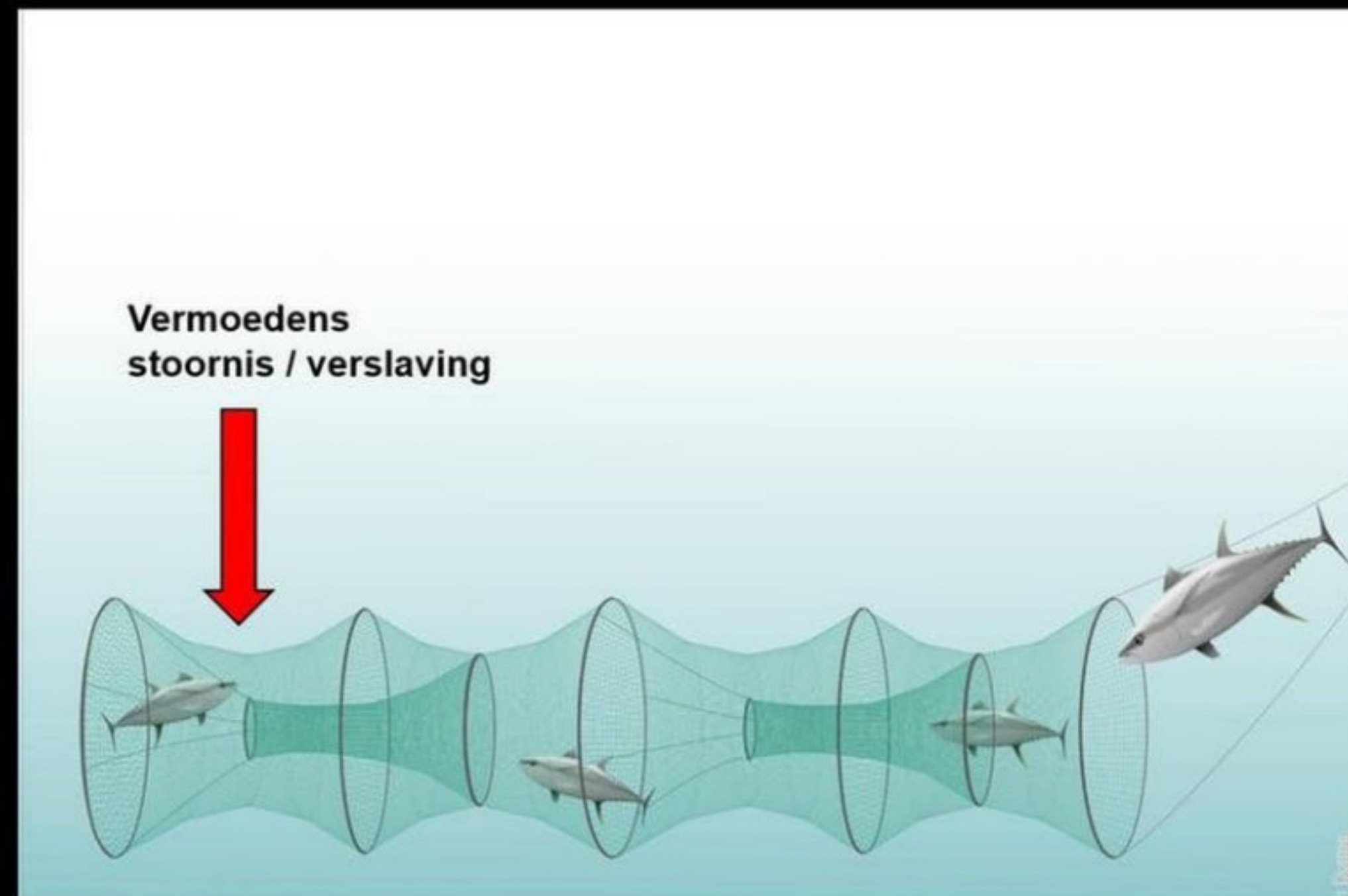
Jasper van Loo, Jessie Baitus, Sander Koster & Devran Altas 19-03-19, 08:00 Laatste update: 08:50

#KEMPENBRANIE

Stoornis / verslaving

Langer dan een jaar zeer zwaar niet functioneren

- Blijven doorgaan
- Gebrek aan controle
- Grote voorkeur



Waar moet u op letten?

- Balansverlies
- Verlies van andere hobby's/interesses
- Minder goed voor jezelf zorgen
- Negatieve gevoelens te ontvluchten of te verlichten

En verder?

- In-scherm tijd en buiten-scherm tijd
- Moeilijk vinden om te stoppen
- Langer en meer gamen dan gepland
- Eenzaamheid, gespannenheid of somberheid

Balans is weg en nu?

- Tips voor verandering – focus op het positief **gedrag**
- Oog voor Balans: slaap – eten – huiswerk – hygiëne
- Motivationele Gespreksvoering

Wat zou jou helpen om NIX18 als regel vast te houden voor je puber?

Als dat overal geldt

Als de omgeving hier ook aan mee werkt

Een lijn trekken als ouders van de vriendengroep

Dat alle ouders hieraan meewerken

Als alle ouders op deze lijn zitten!!

Als alle ouders op 1 lijn zitten

Te streng aanpakken werkt stiekem gedrag on de hand

Als iedereen hetzelfde doet

Als het overal hetzelfde is

Wat zou jou helpen om NIX18 als regel vast te houden voor je puber?

Als ouders contact met elkaar houden

Open gesprek met je kind

Dat alle ouders hier inderdaad aan meewerken!!

Contact onderhouden met ouders van vrienden

Goed voorbeeld door ouders en ouders vrienden 1 lijn

Ouders onderling bespreken

open over praten met kind gevolgen enz uitleg waarom niet

Alle ouders meewerken

Contact onderhouden met ouders van vrienden

Wat zou jou helpen om NIX18 als regel vast te houden voor je puber?

Als ze drinken voor 18 jaar dan betalen ze zelf hun rijbewijs

Strengere aanpak drug / drank - handhaving

Meer sociale events

Ze zouden ook ergens anders terecht moeten kunnen. Waar meer controle is. Iedereen heeft voortaan een chill hok waar geen controle is en veel gedronken wordt mag het thuis niet dan gaan ze naar een ander.

Meer activiteiten,

Jeugdhonk (geen mobiele)

Meer sociale events

Jeugdboek

Ouders moeten voorbeeld geven, niet alleen roepen wat er niet is...

Middel - alcohol



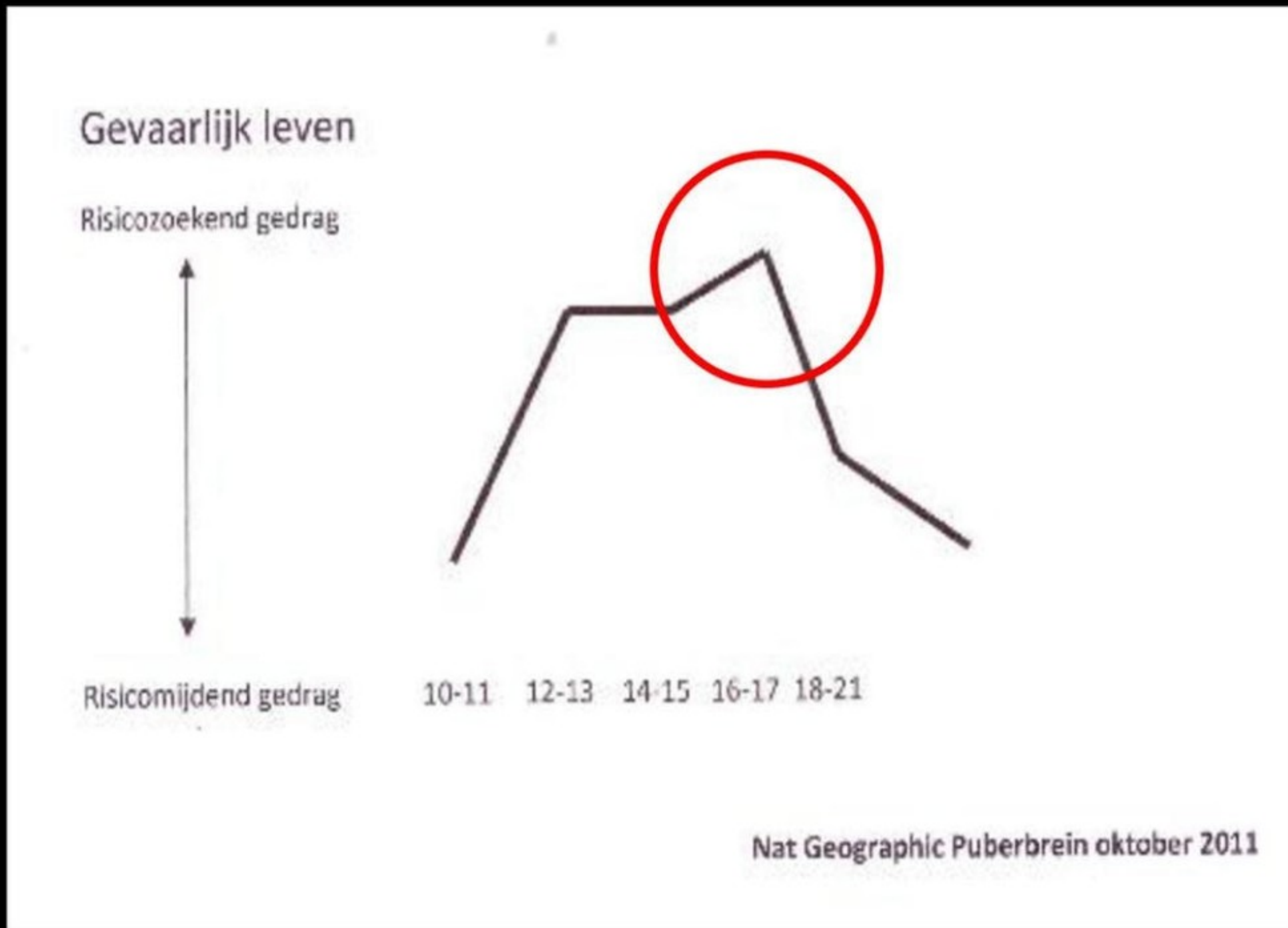
- Kleurloos
- Geurloos
- Smaakloos

- Afbraak van alcohol zorgt voor Kankerverwekkende stof.
- Calorierijk

Mens - de alcoholdrinker



Mens- de alcoholdrinker

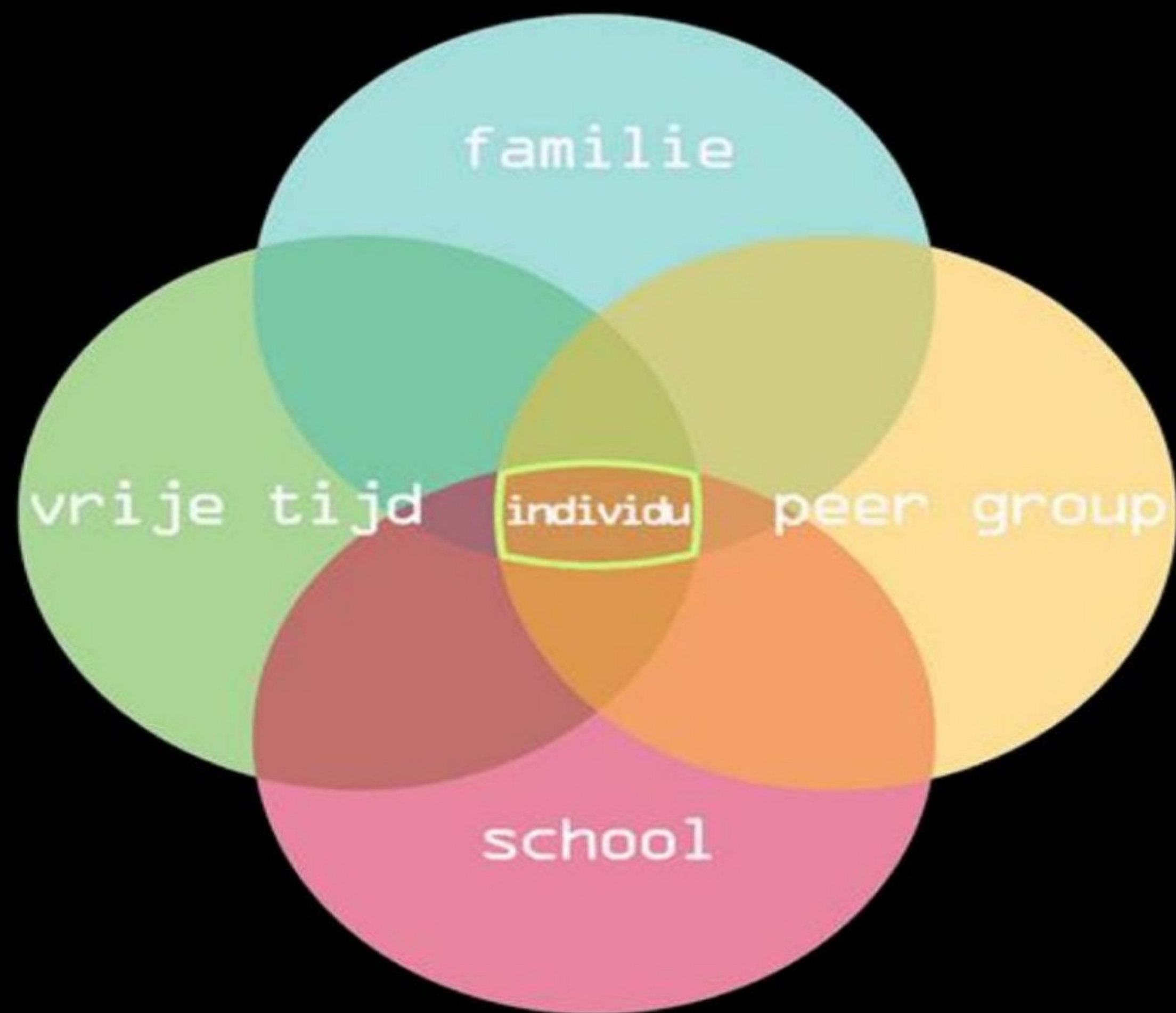


Milieu- de Kempen



Er is altijd wel iets te vieren.

Milieu - cirkels van invloed



Preventie alcoholproblemen

Drug-Set-Setting Zinberg, 1984

NIX18

**Uitstel van
eerste
gebruik**



MENS

**Educatie op
Risico's van
het gebruik**

MILIEU



MIDDEL

**Leren omgaan met
Pijn, Trauma en
Verlies**

**Bevorderen van
zelfcontrole**

**Niet
stigmatiseren
maar
ondersteunen**

Zet in op Verbinding

#KEMPENBRANIE



TIPS voor ouders

- Wees bewust van jouw **voorbeeldfunctie**
- Stel grenzen
- Houd het contact met jouw kind
- Informeer jezelf
- Houd onderwerpen bespreekbaar
- Beloon positief gedrag

Wat zijn zaken die je graag anders zou zien in jouw gemeente of dorp waardoor je kind gelukkig en gezond kan opgroeien?

Meer toezicht en handhaving

Laagdrempelige fuiven

Basketbalveld zegt mijn zoon

Meer blauw, zodat ze de politie als goed zien! En zich ook veilig voelen.

Hangplekken

Horeca

Dorpsactiviteiten ook in de kleine dorpen!

Hangjeugd aanpakken

Meer activiteiten

Wat zijn zaken die je graag anders zou zien in jouw gemeente of dorp waardoor je kind gelukkig en gezond kan opgroeien?

meer jeugdcoaches die samen zijn,

Jeugdhonk

Activiteiten voor 14-17 jarige. Kroeg mogen ze niet in.

Meer mensen bereiken die hier normaal Niet voor open staan

Komt de jongerencoach ook langs bij bestaande hangplekken Om te kijken wat er speelt? Heeft meer invloed dan een politie agent.

Geen repressie maar stimulatie

(veel) meer te doen voor jeugd. Vooral in kleinere kernen.

Weinig, Kempen zijn een fantastische plek om op te groeien

Dat er geen alcohol thuis gefaciliteerd wordt

Wat zijn zaken die je graag anders zou zien in jouw gemeente of dorp waardoor je kind gelukkig en gezond kan opgroeien?

Tienerbal

Instuif meer promoten. Top stichting voor de jeugd.

Een vrije inloop voor activiteiten op de middagen, zonder dat dit meteen een club of vereniging

Jongerencoach in positief gesprek met jongeren

Weinig

Heel nuttig

sommige zaken komen zeer bekend voor

leuke manier om betrokken te worden

Wat vond je ervan? Tips en tops!

Met de kermis zorgen dat ze niet te vroeg alcohol drinken

Ludiek

Fijn om even te brainstormen met elkaar

Héél waardevol en nuttig!

Leuk gepresteerd!

Bewustwording

Thanks!

Zinvol goed om te weten wat er allemaal gedaan wordt

Heel leuk format! Mag wel wat inhoudelijker. Bv zoals avond op Pius-X vorig jaar.

Wat vond je ervan? Tips en tops!

Hetzelfde voor de jeugd zelf doen.

Leuk gedaan, iets aan gehad

Heel herkenbaar

Leuk en belangrijk! Veel ouders willen NIX18 maar vinden het moeilijk elkaar te vinden.

Kort maar krachtig

Heel leuk en nuttig!!

Goed initiatief!

Bedankt

Leuk en goed uitgelegt!

Wat vond je ervan? Tips en tops!

Kudo's voor de 'dochter'! Erg herkenbaar ;)

Grappig

Nu nog de minder betrokken ouders...
Hoe bereiken jullie die?

Mocht nog wel iets meer gericht op 11_12 jarigen

Tip: gooi er ook blokje in wat wel heel leuk is aan de pubertijd. Kan ook hilarisch zijn

Leuke insteek met waardevolle tips.
Soms wel wat rommelig in de overgang naar de sprekers.



Meer informatie?

www.kempenbranie.nl (vanaf 29 juni nieuwe website)

Als ouder meedenken met Kempenbranie?
Graag!

Geef het hier door of meld je aan via
kempenbranie@kempengemeenten.nl