

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

Om in contact te blijven met het kind.

Dat hij zichzelf kan zijn.

Vertrouwen,

Gelukkige puberteit

Dat hij blijft praten met ons als ouders

Gezond. Veilig experimenteren...

Lekker in haar vel

Zelf kunnen ontdekken

Dat ze de ruimte krijgt om zichzelf te ontwikkelen.

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

Blij

Zelfontwikkeling

Veilig gevoel

Onzekerheden weghalen

Dat hij zichzelf kan zijn en vooral een gelukkige tijd krijgt

Zichzelf kan ontplooiën

Vertrouwen in elkaar

Sociaal veilig voelen

Goed in contact blijven, blijven praten

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

Zichzelf blijft, praten

Dat ze lekker in haar vel zit

Dat hij zichzelf kan zijn en zich kan ontwikkelen

Veilig en zichzelf kunnen zijn

Contact te blijven met het kind

Dat hij zichzelf in blijven en dat hij weet dat hij altijd bij ons terecht kan

Ruimte voor eigen regie

Dat ze lekker in haar vel zit

Dat ze zich prettig voelt

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

Zichzelf blijven

Dat ze eerlijk is.

Goed gevoel

Dat hij zich gelukkig voelt

Dat hij zichzelf kan zijn en zich kan ontwikkelen

Lekker in zijn vel zitten.

Veilig zich kunnen ontwikkelen

Vertrouwen en plezier in leren

Fijne vrienden heeft

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

Dat hij Gelukkig is en gezond blijft

Mogen ervaren

Eerlijkheid

Bestand zijn tegen groepsdruk

Dat ze thuis de ruimte voelt om over alles te kunnen praten.

Dat ze gelukkig is en leuke fijne vrienden

Het niet in contact kunnen blijven.

Foute vrienden

Dat ze eerlijk is en blijft.

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

Verkeerde vrienden. Het uitproberen van drug en alcohol

Meelopen



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?

Liegen en bedriegen

In contact blijven

Drugs

De strijd niet altijd aan gaan

Drugsgebruik

Verkeerde vrienden

Te veel gamen

Dat hij niets meer zegt en vanalles gaat doen wat niet de bedoeling is

Op t rechte pad

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

Haar welzijn

Eetgedrag - onzekerheid - 'Ik ben dik'

Dat we niet meer verbonden blijven. En dat ik word buiten gesloten

Geen verbinding en dat hij verkeerde keuzes maakt

Dat ze aan de drugs gaan en verkeerde vrienden krijgen

Gamegedrag

Drugs en foute vrienden

Dat mijn kind niet meer met ons communiceert

Om aardig te blijven tegen elkaar wederzijds respect

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

Niet in de strijd terechtkomen

Verbinding houden. Angst/zorg:drugs

Liegen en bedriegen

Drugs, groepsdruk

De vrede bewaren en in contact blijven

Zaken achterhouden die we zouden moeten weten

Foute vrienden

Verkeerde vrienden

Zich schamen voor ons als ouders

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

Erbij horen

Gebrek aan motivatie

Dat wij net als jullie gaan worden, lieve youtube ouders

Dat ze dingen doen die we niet weten hopelijk blijven ze vertellen

Dat hij overtuigend liegt en ik totaal geen vat meer heb op onze communicatie/band

Vrienden niet thuis willen uitnodigen

Rustig blijven en er niet teveel tegenin gaan

Serieus met school blijven omgaan

Dat we er niet uit komen en het contact steeds minder wordt. Dat ze steeds meer afglijdt en haar schoolkansen vergeet. Dat ze de peer pressure niet aankan.

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

Bang zijn dat ze niks meer aan ons kan vertellen.

Dat ze te opstandig worden

Meelopen

Dingen niet zeggen...

Gesloten zijn

Goed omgaan met die puberteit en daar meer van begrijpen helpt in ermee omgaan

Niets

Streng controleren

Open en eerlijk

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

Vaker thuis zijn...

Hetzelde

Fomo

Fomo

Andere ouders die ook grenzen stellen

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

Eerlijk zijn altijd

Alles kunnen bespreken

Niet praten, onderwerpen vermijden

Niets

Losse handjes

Niets

Open communicatie

Niets

Mijn ouders lieten me vrij en we bespraken alles thuis, ik zou het op dezelfde manier gaan doen!

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

Beslissen welke vriendje goed voor me was en wie niet

Mijn resultaten vergelijken met die van mijn broer en deze afkeuren...

Ze hadden mij wel meer een schop onder mijn komt mogen geven

Blijven praten

ietsje langer gamen

Ik heb wel respect voor hoe mijn ouders het deden.

Destijds vond ik alles stom, maar nu snap ik zo goed waarom het toen gebeurde. Ik hoop wel dat ik de kinderen meer ruimte kan geven om eerlijk te zeggen.

Openlijk over sex, drugs en alcohol praten

Als je geduld op is tot 3 tellen en dan 2,5 erbij zeggen

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

Wat meer aandacht geven na school

Meer betrokken en ondersteunend zijn, coachend, open

Ik kon het thuis overal over hebben. Zou niks anders doen of willen doen Als ik kan tippen aan hun dan heb ik het goed gedaan

Hetzelfde

Volgens mij hebben ze het best goed gedaan

Negatief

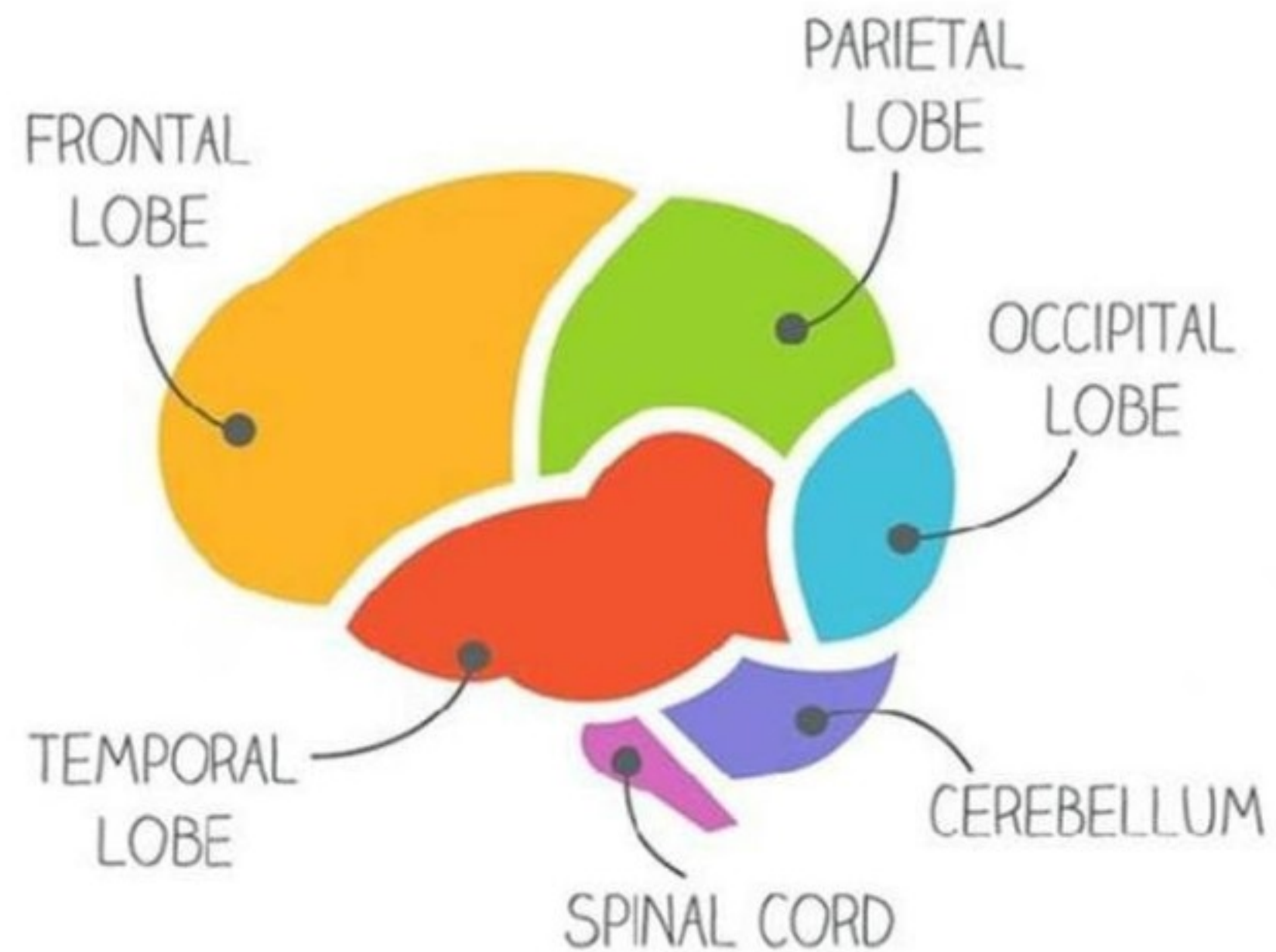
Puberbrein



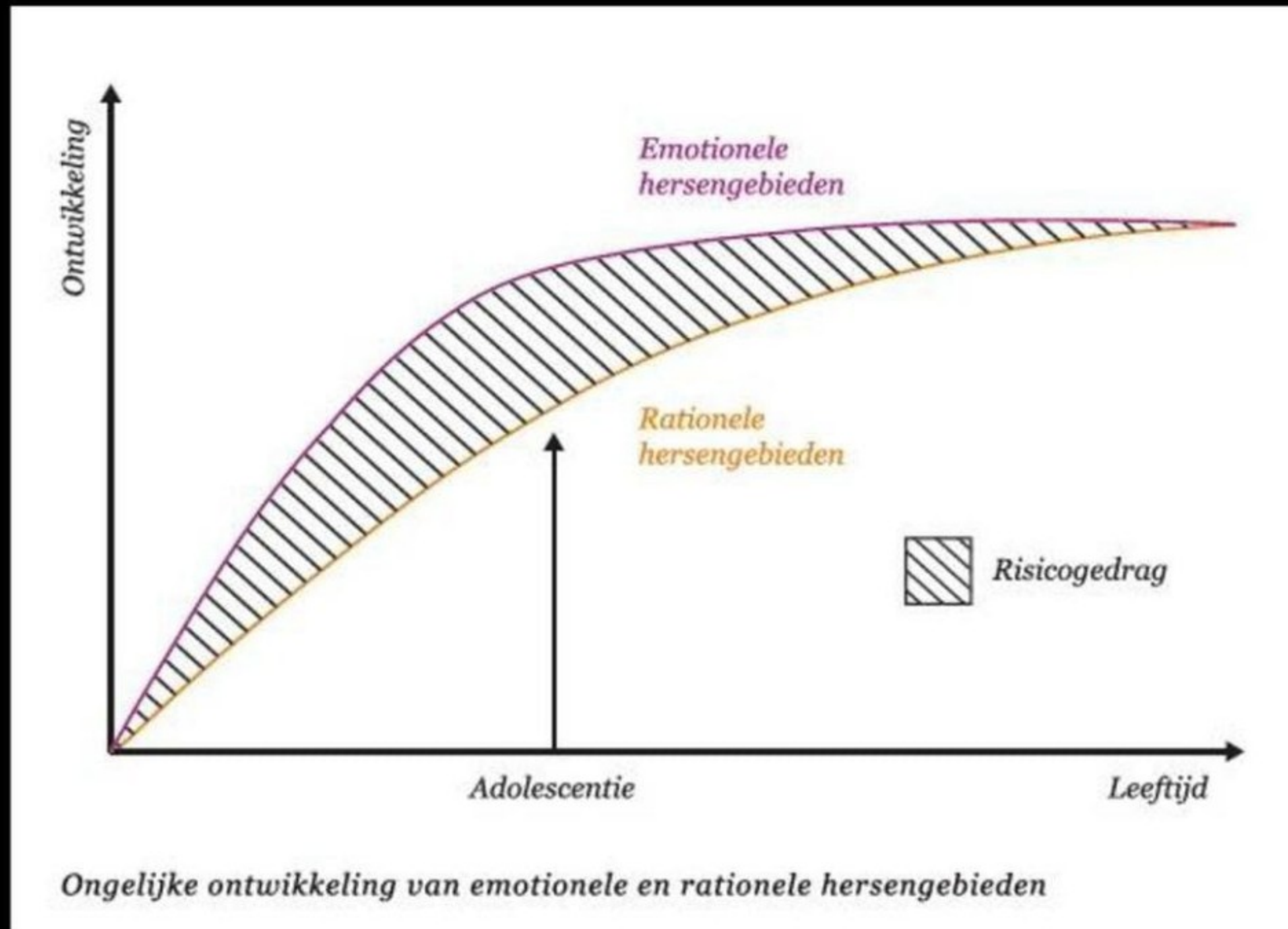
Ontwikkeling hersenen

FRONTAL LOBE

- Planning
- Redenering
- Problemen oplossen
- Impulscontrole



Ontwikkeling hersenen





Meer invloed dan je denkt



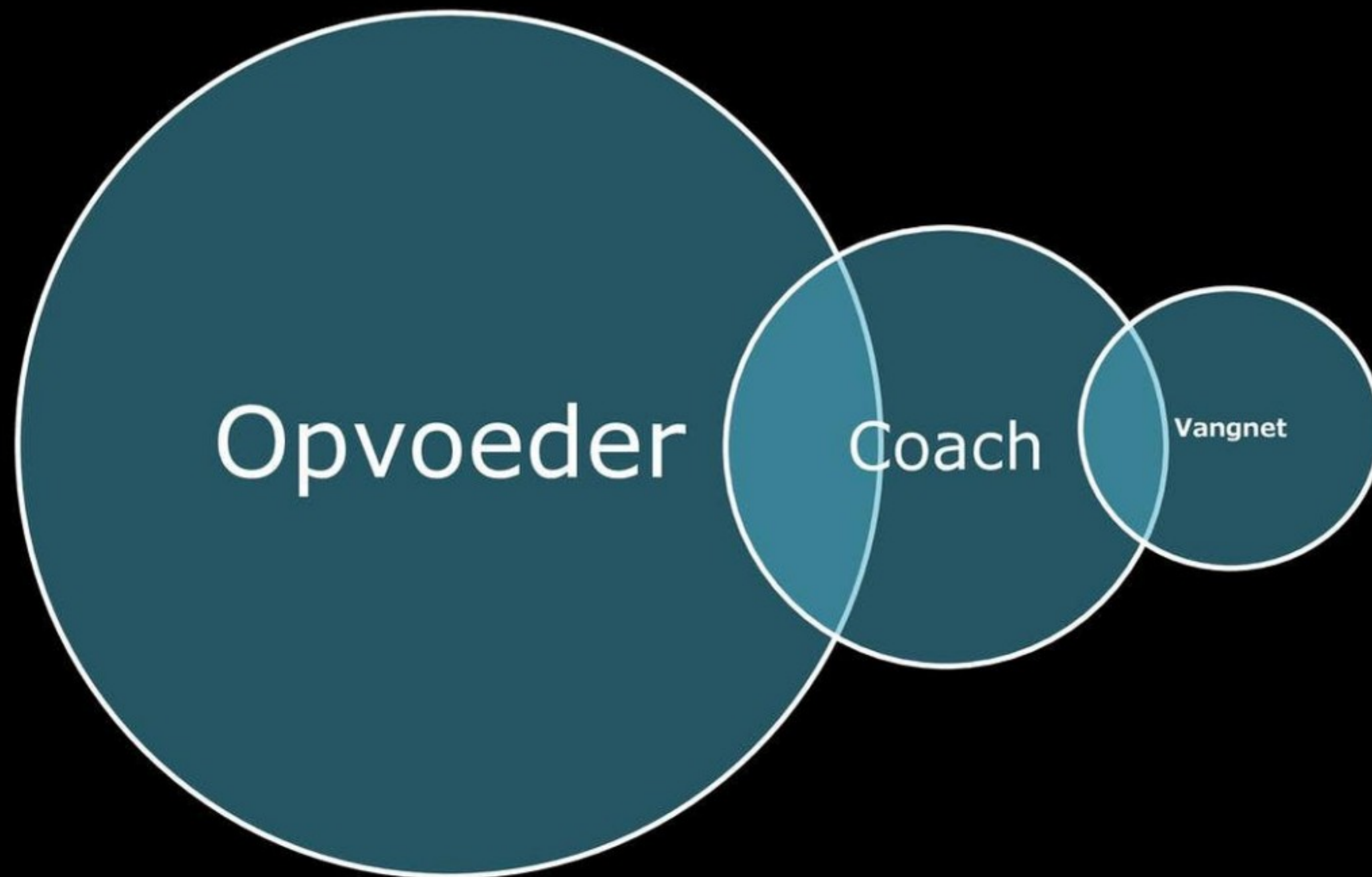
Jongeren vonden de eisen van ouders redelijk en zouden die ook aan hun eigen kinderen stellen.



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



VOLG ONZE ROUTE OP INSTAGRAM



@MOBILESPOT

#KEMPENBRANIE

Als je denkt aan jouw kind en sociale media en je puber, welk woord komt dan in je op?

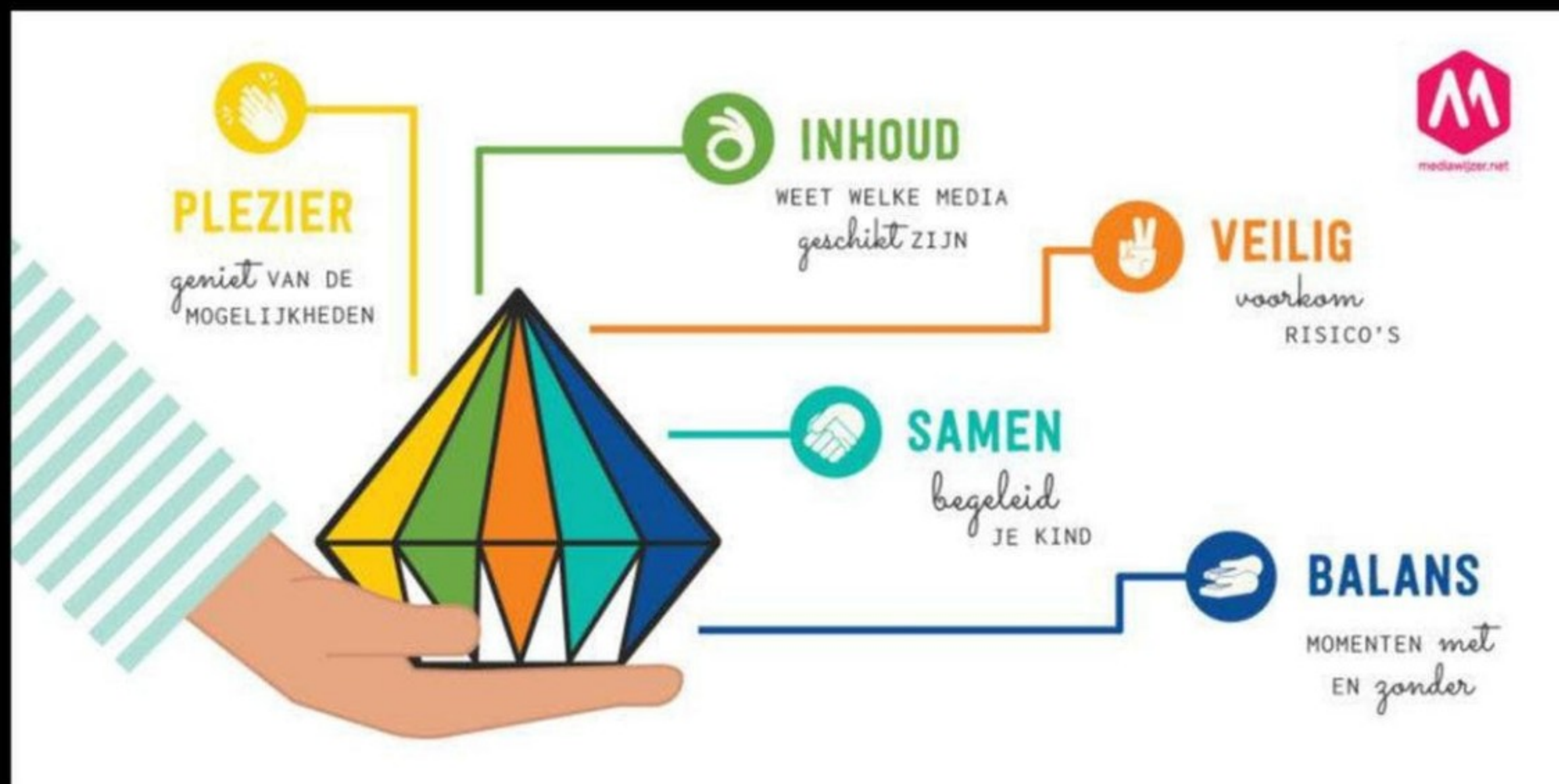




Sociale media



Mediadiamant



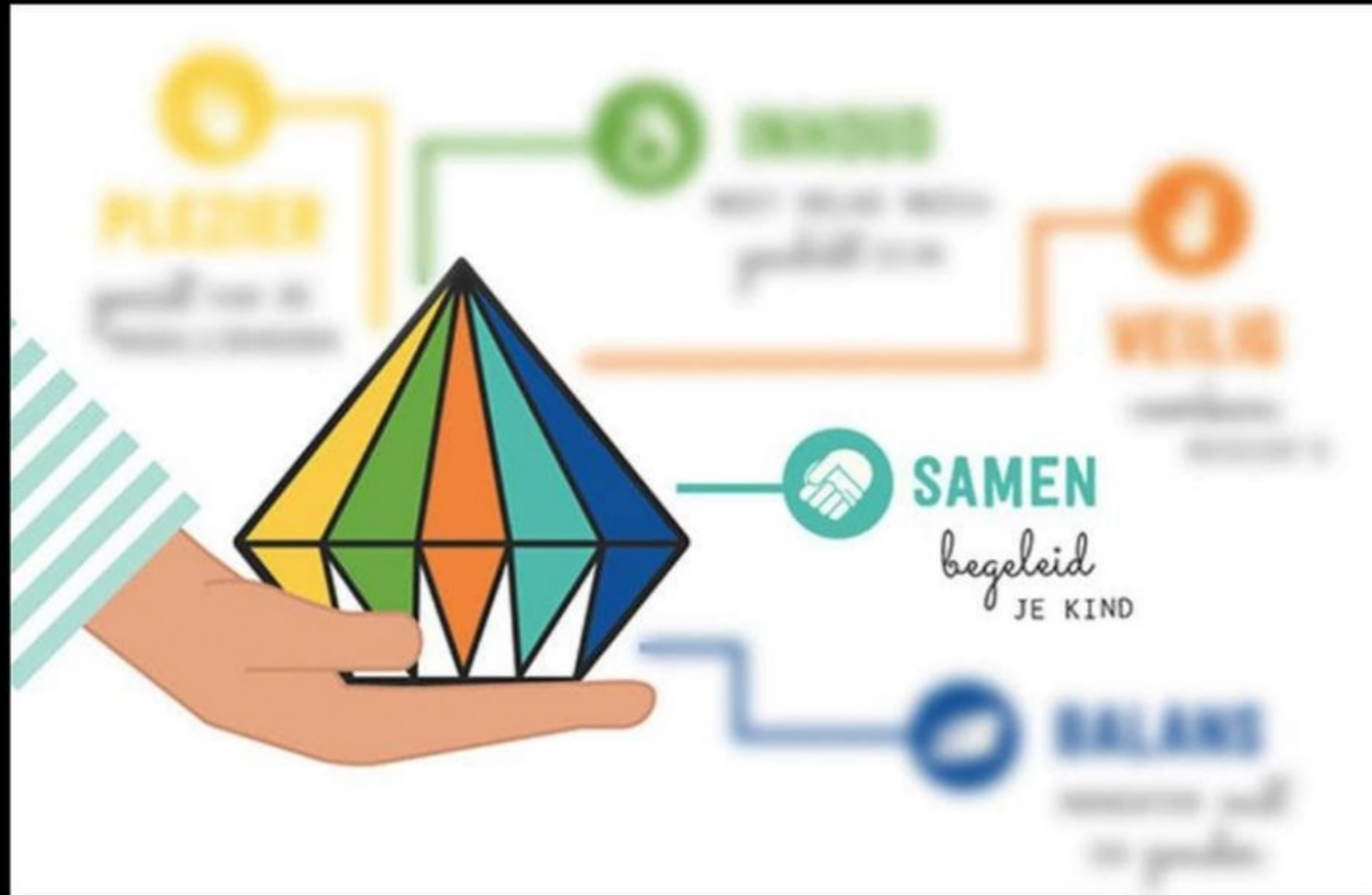
Mediadiamant



- 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

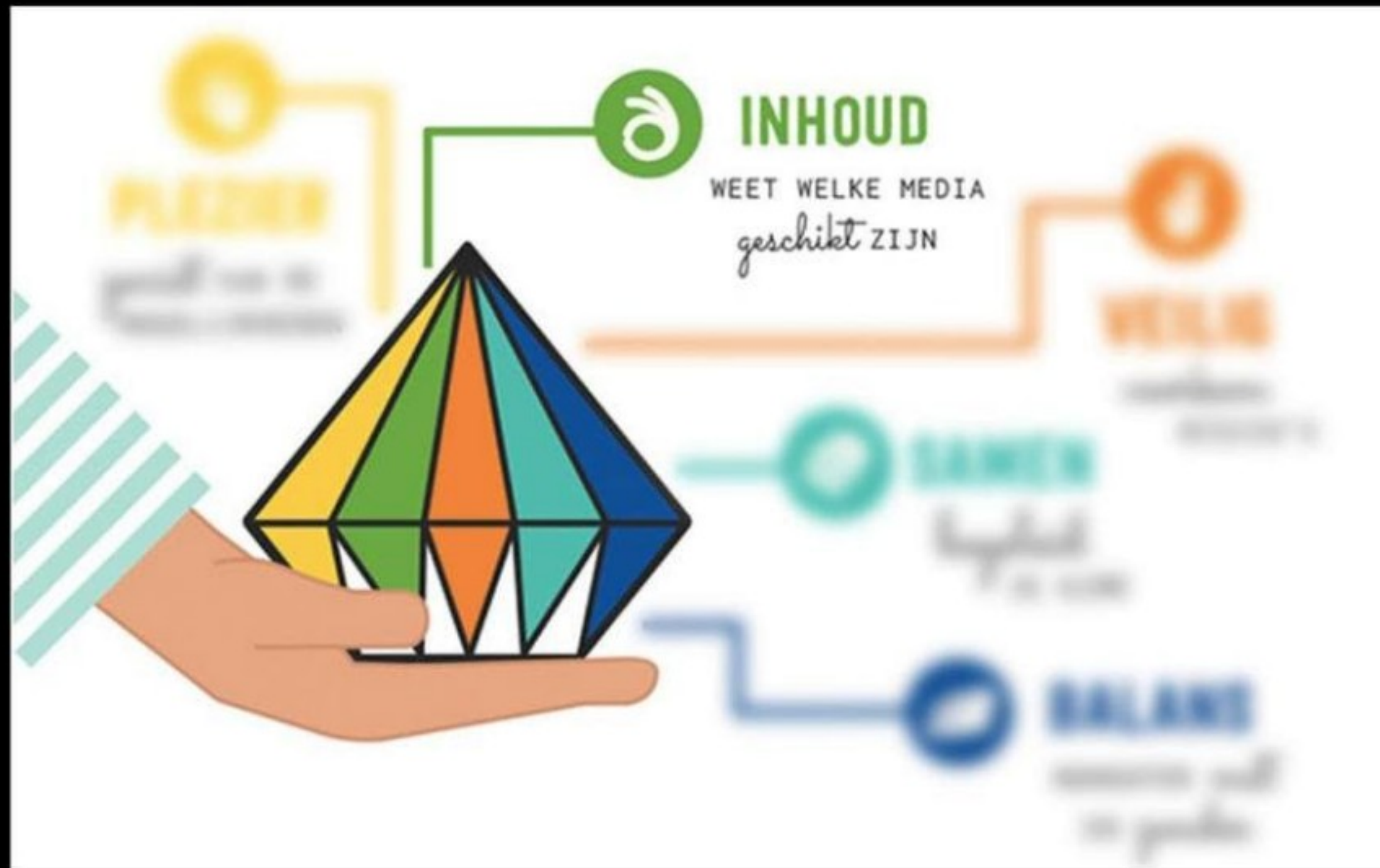


Kijk mee en bespreek risico's

Denk hierbij aan:

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

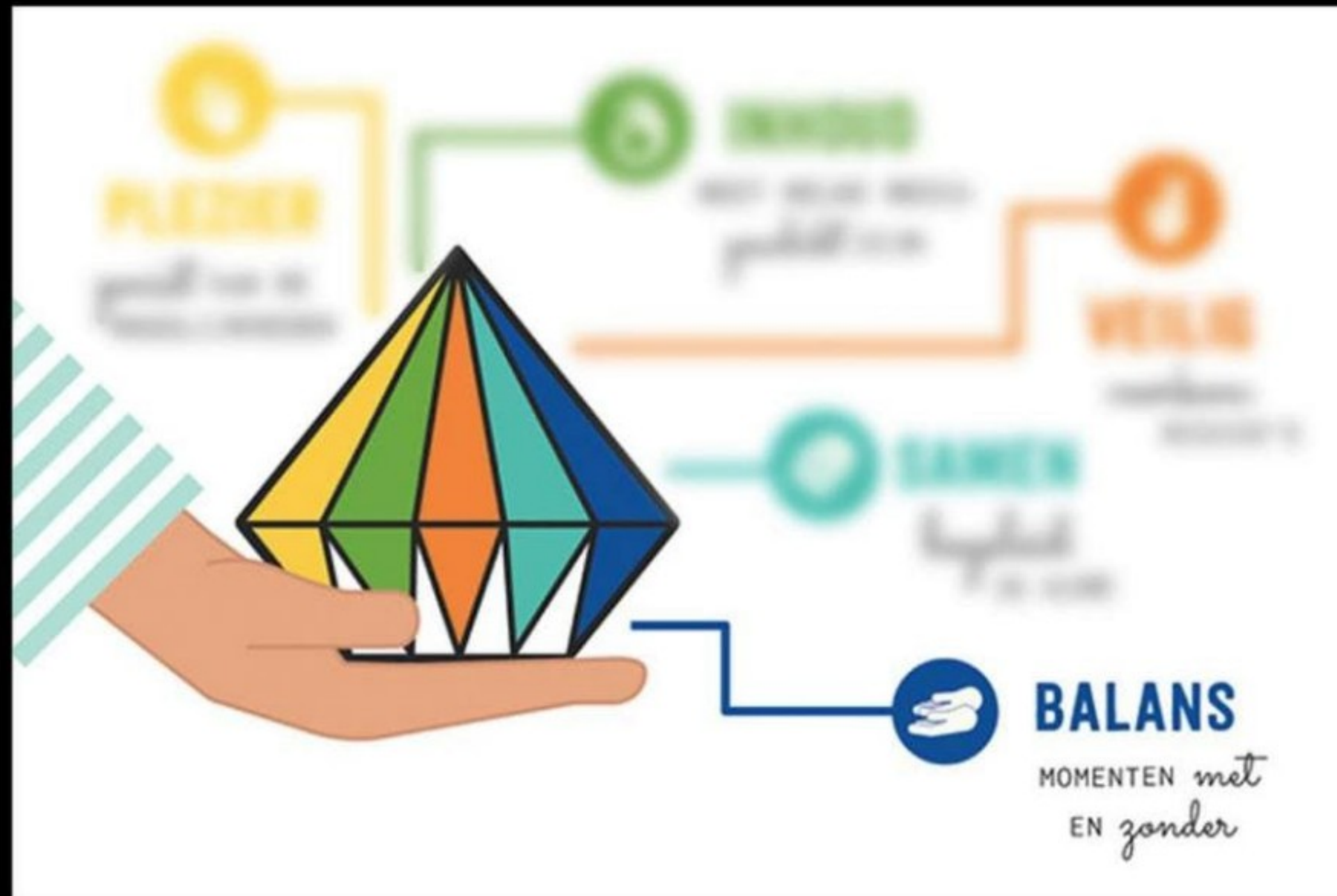
Mediadiamant



- 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

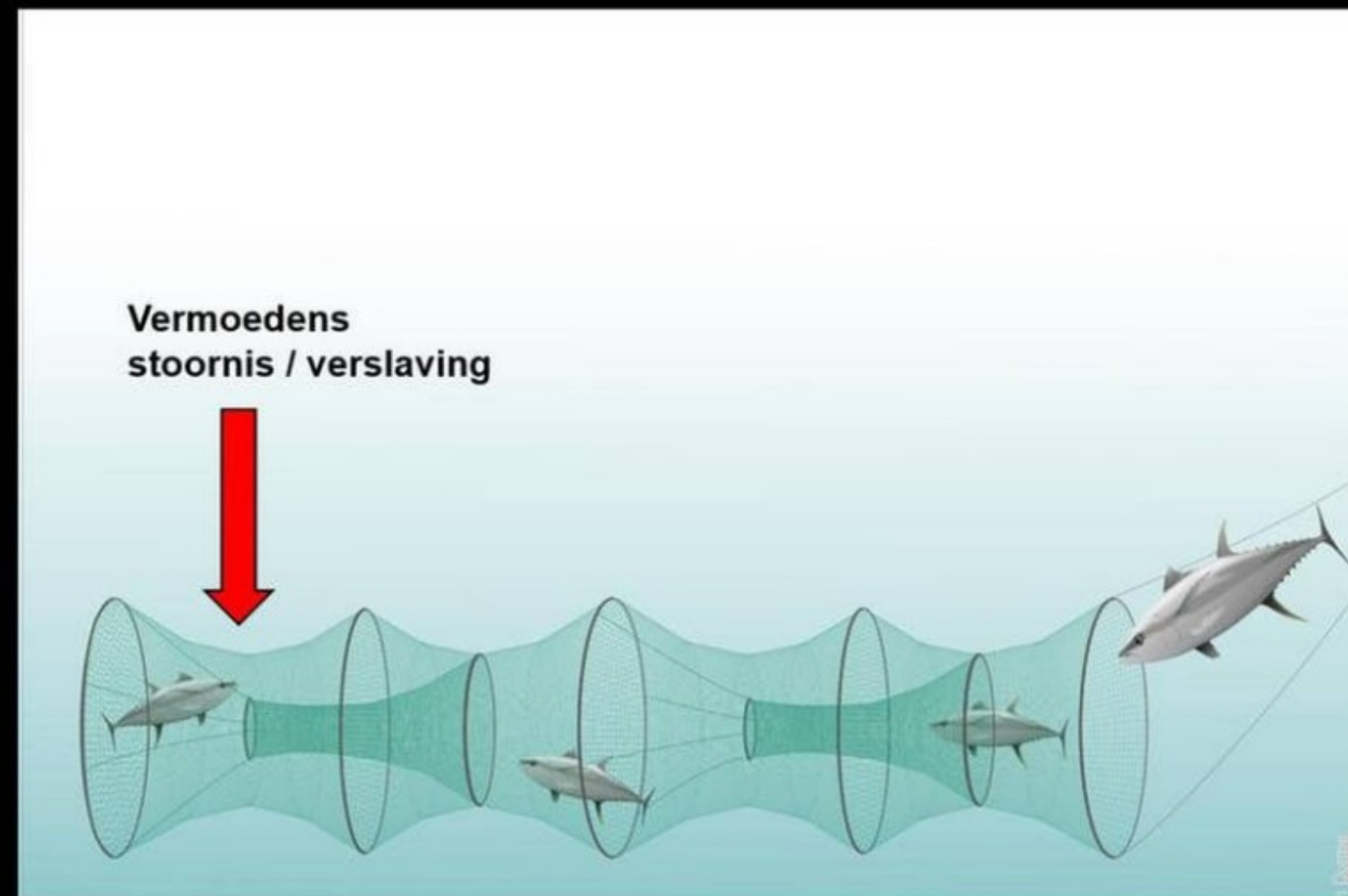
In populaire games zoals het voetbalspel FIFA zit een gokelement dat in strijd is met de gokwet. In België is speluitgever EA Sports per direct gestopt met het verkopen van die zogenaamde FIFA-punten, omdat het daarmee de wet overtreedt. In Nederland is de spelontwikkelaar ook in overtreding, maar kunnen 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

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?

Dat andere ouders dit ook vasthouden

Als elke ouder zich er ook aan houdt

Ik denk dat 18 onmogelijk is

Gevaren uitleggen

Als de school hier ook veel nadruk op legt

Dat het algemeen geaccepteers en gehanteerd wordt

Mijn dochter zegt: plaatjes laten zien wat er gebeurt met je brein als je alcohol drinkt

Niet toegeven

Als alle ouders samenwerken

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

Niet thuis laten proberen

Nix18 zal moeilijk worden.

Als ouder zelf ook het goede voorbeeld geven

Duidelijke consequenties/straf afspreken

Evt. eerste drankje samen met ouders thuis proberen.

Thuis, samen voor 18e jaar gerust eens proberen

Ik ben bang dat als ik me eraan vasthou, dat ze het dan stiekem bij anderen doen. Ik heb dan liever dat ze met mate thuis proberen onder mijn begeleiding.

Consequenties uitleggen

Overleggen met andere ouders

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

Tot 18 gaat heel moeilijk worden. Eerste x thuis laten drinken.

Horeca ook echt niks schenkt aan kids

Speelvelden

Middel - alcohol



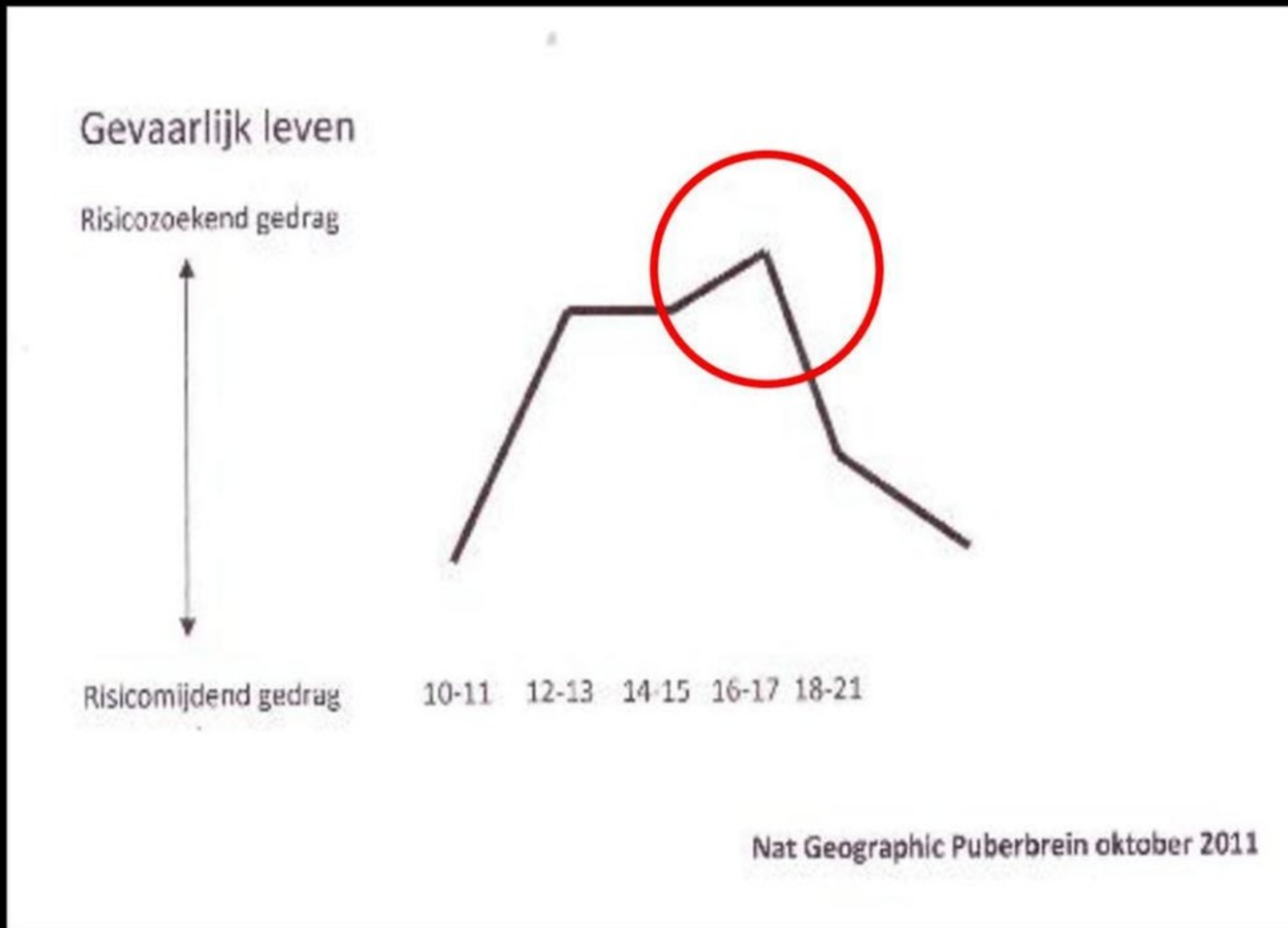
- Kleurloos
- Geurloos
- Smaakloos

- Afbraak van alcohol zorgt voor Kankerverwekkende stof.
- Calorierijk

Mens - de alcoholdrinker



Mens- de alcoholdrinker

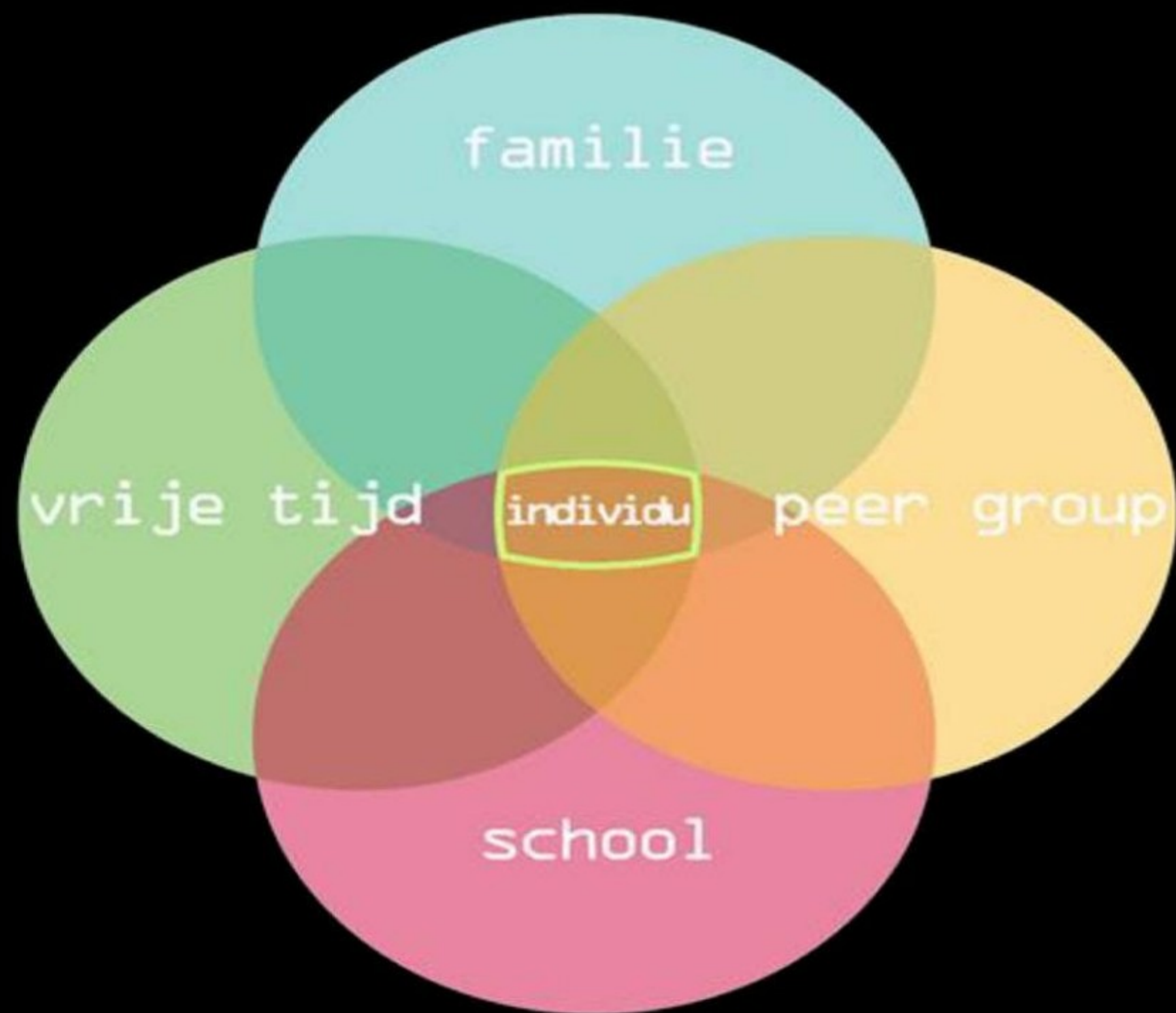


Milieu- de Kempen



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 leuke activiteiten organiseren

(Sport en spel) activiteiten

Gezellige Outdoor hangplek

Meer activiteiten voor jongeren

Veilig fietspad van knegsel naar eersel

Die jeugdcoaches zijn al heel goed bezig

Goede verlichting op het fietspad tussen Vessem en Eersel ;-)

Meer crosbaantjes

Veel voorlichting, openbaar vervoer, meer mogelijkheden voor buiten sporten

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

Een openlucht trampoline park

Skatepark ;)

Ik denk dat de jeugdcoaches het al super doen door ze op school op te zoeken

Jongeren betrekken bij het organiseren van activiteiten

Speelvelden

Ik vond die spot die de jeugdcoaches lieten zien super! Die zouden er meer mogen zijn.

De Bende van Riethoven blijven ondersteunen :-)

Wat vond je ervan? Tips en tops!

Een openbaar zwembad

Was een leuke bijeenkomst Zaten wel handvatten bij Mocht langer duren

Super! Ook leuk om met je kind te kijken!

Zeker weer wat tips die ik mee kan nemen!
En vooral enthousiast over die jeugdcoaches.

Goede opzet van de presentatie!
Informatief en afwisselend

We staan er niet alleen voor

Erg duidelijk en leerzaam

Eye opener

Prachtige opzet met leuke voorbeeldouders 😊

Wat vond je ervan? Tips en tops!

Leerzaam, leuk, veel informatie (in korte tijd)

Op een leuke manier veel informatie gegeven

Heel leuk gepresenteerd!!! Zeker neem ik iets mee! Meerdere tips zijn goed bruikbaar!

Goede set van onderwerpen. De kracht schuilt in de herhaling en het samen.

Leuk om in groep 8 iets mee te doen

Vooraf het stuk over het puberbrein! Daar zijn leuke voorstellingen van. Zie ze graag in de theaters in de Kempen terugkomen

Hopelijk krijgen kids ook deze voorlichting!!

Door manier van presenteren blijft het leuk te volgen.



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