



# ***Jouw puber*** ***Ben jij er klaar voor?***

Tips voor ouders met een puber

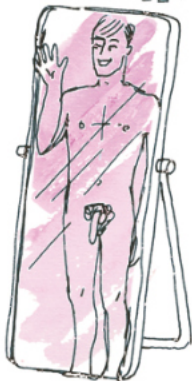


Misschien zit jouw kind al in de startfase van de puberteit of is deze ontwikkeling nog helemaal niet merkbaar.

De ontwikkeling van jouw puber volgen, kan leuk en interessant zijn. Je kunt vast wat handige tips gebruiken. Bereid je daarom voor met de informatie uit dit boekje. Wil je meer weten? In dit boekje vind je ook handige websites en boekentips.



Hi!



Hi!



?



## Puberteit

De puberteit is een leuke en spannende periode, voor ouder en jongere. In deze periode ontwikkelen meisjes en jongens zich tot jongvolwassenen. Meestal valt de puberteit tussen het 10de en 18de levensjaar. Kinderen ontwikkelen zich zowel lichamelijk als mentaal. Deze fase veroorzaakt niet alleen onzekerheid bij het kind maar vaak ook bij de ouders/opvoeders.

Als ouder wil je je kind zo goed mogelijk begeleiden en moet je leren omgaan met het loslaten. Voor je kind begint een ontdekkings-tocht naar zijn of haar identiteit:

- Sociaal: hoe zien anderen mij?
- Psychologisch: hoe zie en ervaar ik mezelf?
- Cultureel: waar kom ik vandaan?
- Seksueel: wat voel ik en tot wie voel ik me aangetrokken?

## Opvoeden, hoe doe je dat in de puberteit?

### *In gesprek*

Probeer op de hoogte te blijven van wat je kind bezighoudt. Stel vragen, luister goed en neem elkaar serieus. Het is vaak prettig om iets met elkaar te doen in plaats van tegenover elkaar te zitten. Ga eens met de auto op pad, een stuk wandelen of misschien wel samen koken of fietsen.

### *Complimenten*

Juist pubers hebben complimenten nodig. Beloon en waardeer ze. Positief opvoeden helpt, vooral omdat pubers vaak onzeker zijn.

### *Een eigen mening*

Pubers vormen hun eigen mening door te discussiëren. Wat vind ik van een bepaald onderwerp? Welke argumenten gebruik ik? Hoe verzamel ik informatie? Discussie is voor je zoon of dochter

een manier om er achter te komen wat hij of zij vindt. Ieder kind heeft natuurlijk zijn (eigen-) wijsheid. Accepteer dat je puber heel wisselend kan zijn in discussies.

### *Afspraken en regels*

Maak afspraken met je kind. Zeg duidelijk wat je wilt en niet wilt. Dan weet je kind wat je van hem of haar verwacht. Onderhandelen is normaal in de puberteit. Bedenk vóór het onderhandelen over een afspraak wat je eigen doel is. Laat je kind vertellen hoe hij of zij iets wil. Ga dan pas onderhandelen. En probeer zo tot een gezamenlijke afspraak te komen.

Beperk het aantal regels tot de dingen die je echt belangrijk vindt, zoals telefoongebruik, geld en taken in huis. Als je regels stelt, dan kun je weerstand verwachten. Dit is normaal gedrag. Blijf bij je standpunt.

## *Mediaopvoeding*

Leer je zoon of dochter verstandig om te gaan met gamen, internetten en tv kijken. De uitdaging is om een goede balans te vinden. Naast digitale media, is ook tijd om buiten te spelen, te sporten, te lezen, voldoende te slapen en met elkaar te praten en te lachen belangrijk.

## *Ruzies*

Pubers hebben vaak last van stemmingswisselingen en kunnen dwars zijn. Dit kan leiden tot ruzies. Probeer ruzie niet te voorkomen, weet dat dit een middel is om los te komen van elkaar. Het hoort erbij. Soms is even afstand nemen dan goed.

## *Verantwoordelijkheden*

Klusjes thuis, werk voor school, een bijbaantje, omgaan met geld etcetera, zijn taken waar een kind mee kan oefenen om verantwoordelijkheid te dragen. Geef je kind ook de ruimte om fouten te maken. Zo leert het zelf oorzaak en gevolg ontdekken.

is mijn kind al een puber?

telefoon

make-up

game

bank

oortjes

frisdrank

fiets

geld



snacks

deo

vlogger

foute vrienden

straattaal

Speurhond  
(voor zoekgeraakte spullen)

pa, ma

## *Vertrouwen*

Heb vertrouwen in je zoon of dochter en straal dat uit. In de eerste levensjaren heb je al veel meegegeven. Je kind is in ontwikkeling en dat gaat met pieken en dalen. Met de meeste kinderen gaat het goed.

## *Je bent zelf het voorbeeld*

Pubers letten goed op wat hun ouders doen. Ze horen wat ouders zeggen, al laten ze dit niet altijd blijken. Blijf je daarom wel bewust van je voorbeeldrol, want je kind kan je hierop aanspreken. Houd je dus zelf ook aan afspraken, zoals over het gebruik van je mobiele telefoon. Goed voorbeeld doet meestal goed volgen.

## *Ouderschap*

Ouder zijn kan soms best lastig zijn. Het gaat niet altijd zoals je zou willen, dat is normaal. Stel niet te hoge eisen aan jezelf. Zorg niet alleen voor je kind, maar ook voor jezelf.

Op de volgende pagina's  
vind je informatie, tips en  
websites.

## Tips over voeding

### *Eten*

Om ervoor te zorgen dat je kind het maximale uit een (school)dag kan halen, is een goed ontbijt belangrijk. Veel kinderen en ouders maken in de ochtend geen tijd voor een ontbijt. Ook een snel ontbijtje kan voedzaam zijn.

Zorg dat een gezond lunchpakket mee naar school gaat. Overleg samen wat er in zit.

Gezamenlijk avondeten zorgt voor rust. Je stimuleert dat er gezond gegeten wordt. Bovendien is het een goed moment om samen de dag door te nemen (zonder tv of telefoon).

### *Drinken*

In frisdrank en sap zitten veel suikers. Een prima alternatief is kraanwater: gezond, goedkoop en makkelijk.

## *Meer informatie*



[www.voedingscentrum.nl/pubers](http://www.voedingscentrum.nl/pubers)

## **Tips over beweging & sporten**

### *Bewegen*

Bewegen is gezond voor jongeren. Ze zitten tegenwoordig veel. Per dag hebben pubers gemiddeld 1 uur intensieve beweging nodig. Laat je zoon of dochter met de fiets of lopend naar school gaan. Frisse lucht doet goed, dus lekker naar buiten, bijvoorbeeld buiten een balletje trappen, met vrienden en vriendinnen kletsen, skaten of dansen.

## *Sporten*

Lid zijn van een sportclub of -vereniging of een actieve hobby stimuleert om meer te bewegen. Bovendien doen pubers daar nieuwe vriendschappen op.

## *Meer informatie*



[www.haaglandenbeweegt.nl](http://www.haaglandenbeweegt.nl)



[gogo.denhaag.nl](http://gogo.denhaag.nl)

## **Tips over roken, vaperen, alcohol & drugs**

### *Wettelijke regels*

In Nederland mag aan jongeren onder de 18 jaar geen alcohol, sigaretten of vapes worden verkocht. Ook mogen jongeren tot hun 18de

geen alcohol bij zich hebben in het openbaar (bijvoorbeeld op straat, in de kroeg of op een station).

### *Gesprek aangaan*

Ga het gesprek met je zoon of dochter aan over roken, vapes (denk ook aan de waterpijp), lachgas, alcohol en drugs. Bereid je hierop voor door goed geïnformeerd te zijn.

### *Meer informatie*



[www.drugskompas.nl](http://www.drugskompas.nl)



[www.nix18.nl](http://www.nix18.nl)



[www.helderopvoeden.nl](http://www.helderopvoeden.nl)

Hoi lieverd

Ja?

Hoe was het

Op school?



Huh?... Oh

Gewoon



## Tips over seksualiteit

### *Lichaam*

Het is goed om met je kind te praten over lichamelijke veranderingen die gaan komen in de puberteit. Vertel je kind wat er gaat gebeuren en dat hij of zij hier vragen over mag stellen. Vaak zijn kinderen wat onzekerder in deze periode. Dat is normaal. Praat erover dat lichamen er heel verschillend uit kunnen zien.

Vertel je dochter wat er gebeurt tijdens de menstruatie. Meiden worden over het algemeen tussen hun 11e en 16e levensjaar ongesteld. Geef maandverband mee als ze de menstruatie kan verwachten.

Vertel je zoon nu al over de zaadlozing en dat dit kan gebeuren in de nacht, de 'natte droom', zodat hij hier niet van schrikt. De eerste zaadlozing vindt gemiddeld plaats op 14 jarige leeftijd.

## *Verliefd*

Vaak willen jongeren niet met hun ouders over verliefdheid en seks praten als ze in de puberteit zitten. Ze houden dit graag privé. Ga het onderwerp niet uit de weg en zeg er af en toe wel wat over als het zo uitkomt. Grote kans dat je zoon of dochter verliefd wordt en mogelijk verkering krijgt. Denk na over hoe je omgaat met het vriendje of vriendinnetje. Maak daarnaast duidelijk dat je kind altijd nee mag zeggen in een relatie. Je kind moet wensen en grenzen leren aangeven.

Praat eens met je kind over seksuele gevoelens en voorbehoedsmiddelen. En zorg dat hij of zij op betrouwbare websites aan informatie kan komen, zoals [sense.info](http://sense.info).

## *Homo of lesbisch*

In de puberteit kan je zoon of dochter erachter komen dat hij of zij op hetzelfde geslacht valt en homo of lesbisch is. Voor jongeren is dit een hele

ontdekking. Steun je kind hierin. Dat is goed voor het zelfvertrouwen.

### *Jongen/meisje*

Tegenwoordig is er ook meer aandacht voor gender. Sommige kinderen voelen zich niet thuis in de standaard man/vrouw- rollen. Geef je kind de ruimte om zichzelf te ontdekken.

### *Meer informatie*



sense.info

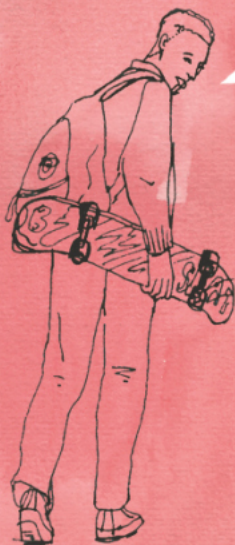


www.iedereenisanders.nl



seksueleopvoeding.info

ik ben weg!



Oh ja mam,  
heb je mijn  
huiswerk al af?

## Tips over school

### *Huiswerk*

Maak afspraken over wanneer en hoe je kind huiswerk maakt. Vraag regelmatig of je nog moet helpen of overhoren. Plannen is vaak lastig voor pubers. Neem bijvoorbeeld in het weekend zijn of haar agenda door om inzicht te krijgen in wat je kind allemaal moet doen.

### *Niet leuk op school*

Heb je de indruk dat het niet goed gaat op school? Bespreek met je kind of er wat aan de hand is en ga zo nodig langs bij de mentor, jeugdverpleegkundige of schoolmaatschappelijk werker.

### *Meer informatie*



[www.oudersenonderwijs.nl/  
kennisbank/pesten-en-sociale-veiligheid/](http://www.oudersenonderwijs.nl/kennisbank/pesten-en-sociale-veiligheid/)

## Tips over thuis en vrije tijd

### *Tandenpoetsen*

Een goed gebit is belangrijk. Twee keer per dag tanden poetsen is het advies. Bezoek twee keer per jaar de tandarts. Zij controleren het gebit en geven advies. De tandarts is voor kinderen tot 18 jaar gratis en je betaalt geen eigen risico.

### *Slapen*

Pubers hebben veel slaap nodig, 9-10 uur, en ze worden pas laat moe. Moedig je kind aan om voldoende te slapen. Het blauwe licht van telefoon of tablet vermindert de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Eén uur voor het slapen zou je puber niet meer op zijn of haar scherm moeten kijken.

### *Huisregels*

Maak duidelijke huisregels, zoals over klusjes in huis, kamer opruimen en de vuile was. Kinderen laten helpen in het huishouden is heel normaal. Zo leert je kind verantwoordelijk te zijn.

## *Social media*

In de puberteit is contact met leeftijdsgenoten erg belangrijk. Die contacten lopen vaak via social media. Zorg dat je kind genoeg momenten heeft om er even los van te komen. Stel bijvoorbeeld de regel: geen mobiele telefoon tijdens het eten.

Wees je ervan bewust dat er online van alles gebeurt. Positief en negatief. Toon interesse in je zoon of dochter en vraag geregeld hoe het online is. Krijgt je zoon of dochter wel eens berichten van onbekenden? Wat doet hij of zij ermee? Informeer ook naar online pesten of sexting (het online versturen van seksueel getinte berichten of foto's) en het doorgeven van privégegevens.

## *Zak- en kleedgeld*

Geef je kind zakgeld en eventueel ook kleedgeld. Daarmee leert je kind om te gaan met geld. Sparen hoort daar ook bij. Maak duidelijke afspraken over wat je kind van het zak- en kleedgeld moet aanschaffen.



Lig je nou nog [NIET] in bed?



## *Vrienden*

In de puberteit worden vrienden steeds belangrijker. Ze hebben veel invloed. Als pubers bij een vriendengroep of subcultuur horen, doen ze grotendeels dezelfde dingen, luisteren ze naar dezelfde muziek en dragen ze dezelfde kleding. Blijf interesse tonen in de vrienden van je zoon of dochter, zowel on- als offline.

## *Gamen*

Toon interesse in de games die je kind speelt. Ga vooral het gesprek aan en speel eens een keer mee. Stel regels op over de speeltijd.

## *Gehoor*

Jongeren hebben vaak hun oortjes in. Staat de muziek hard dan kan gehoorbeschadiging optreden. De begrenzer aanzetten helpt.

## *Zien*

Tijdens de groeispurt kunnen pubers bijziend worden. Dit merken ze bij het kijken naar het

bord, tv, sport en in het verkeer. Soms zie je het als ouder doordat je kind met de ogen knijpt. Hoe kun je bijziendheid voorkomen? Laat je kind meer in de verte kijken en minder dichtbij.

Buitenlicht helpt ook. Gebruik de 20-20-2-regel: na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden in de verte kijken en minimaal 2 uur per dag buiten zijn.

### *Baantjes*

Veel jongeren gaan werken in de puberteit omdat ze geld willen verdienen. Dit kan al vanaf 13 jaar. Dit kost tijd en energie. Help je zoon of dochter om inzicht te geven in zijn of haar tijd, zodat er voldoende tijd over is voor school, sport en vrienden.

### *Thuiskomstijden*

Dit is vaak een strijdpunt. Onderhandel met je kind en maak afspraken. Probeer zo mogelijk met andere ouders te overleggen.

## *Meer informatie*



[www.groeigids.nl/puber](http://www.groeigids.nl/puber)



[www.jiphaaglanden.nl](http://www.jiphaaglanden.nl)



[www.scholieren.nibud.nl](http://www.scholieren.nibud.nl)



[www.nji.nl/mediaopvoeding](http://www.nji.nl/mediaopvoeding)



[www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl)



[www.nji.nl/ouders](http://www.nji.nl/ouders)

## Boekentips

*Het puberende brein*

Eveline Crone

*Luisteren naar pubers*

Lieke Halhorn

*Pubers zijn leuk! Zeker als je ze begrijpt*

Tischa Neve

*Het tiener brein*

Jelle Jolles

*Handboek voor beginnende puberouders*

Martine de Vente & Saskia Smith

Beste ouders, we wensen jullie een mooie tijd met je puber toe.

Als je behoefte hebt aan een gesprek over je puber of aan meer persoonlijke informatie, kijk dan op de websites van de organisaties bij jou in de buurt en maak een afspraak.

Je vindt de adressen op de volgende pagina.

Voor de gemeenten Delft, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp, Rijswijk, Wassenaar, Westland en Zoetermeer kijk je op de website van JGZ Zuid-Holland West.

> [\*\*www.jgzzhw.nl\*\*](http://www.jgzzhw.nl)



Voor de gemeente Den Haag kijk je op de website van het Centrum Jeugd & Gezin Den Haag. Zoek je eigen wijk op voor de Jeugdgezondheidszorg of het Opvoedsteunpunt.

> [\*\*www.cjgdenhaag.nl\*\*](http://www.cjgdenhaag.nl)



Het Jongeren Informatie Punt (JIP) bevindt zich in Delft, Zoetermeer en Den Haag. Voor meer informatie kijk je op de website.

> [\*\*www.jiphaaglanden.nl\*\*](http://www.jiphaaglanden.nl)



## Colofon

*Deze brochure is mogelijk gemaakt door GGD Haaglanden en is samengesteld in samenwerking met JGZ Zuid-Holland West, CJG Den Haag (JGZ en Opvoedsteunpunt) en JIP Haaglanden.*

‘Jouw puber. Ben jij er klaar voor?’ is een uitgave van GGD Haaglanden © 2025

Tekst: GGD Haaglanden

Vormgeving: De Zagerij ontwerp bureau

Illustraties: Theresa Hartgers



# ***Handige tips***

- over voeding
- over beweging & sporten
- over roken, alcohol & drugs
- over seksualiteit
- over school
- over thuis en vrije tijd

***Jouw puber***  
***Ben jij er klaar voor?***