



het Bouwens
jouw middelbare school

Buurtcollege

Agora
Maas en Peel

Oudervavond 26 januari 2026

Pubers...als dat maar goed gaat! deel 2

Ouderraad



Halt.





VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



interactief & educatief

Menti door Helder Theater:

1. Van welke school ben je?
2. Als je denkt aan je (pre)puber welke woorden komen er dan in je op?
3. Hoe kijk jij aan tegen de puberteit:
0- Ik houd mijn hart vast
10- Ik vind het leuk ben dol op pubers komt helemaal goed!



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

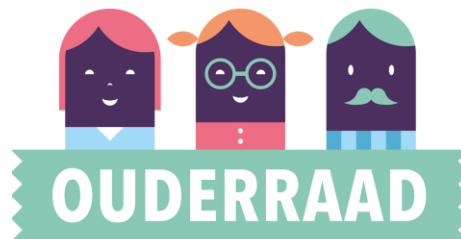
Welkom!

Buurtcollege

Agora
Maas en Peel



het Bouwens
jouw middelbare school





**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid

Preventiewerker



Kim Fokkens



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

Seksuoloog



Ilja Oosterbaan

Medewerker bureau **Halt.**



Romney Suintjens



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



het Bouwens
jouw middelbare school

Ondersteuner passend onderwijs



Ria van Wessel

Jeugd- en jongerenwerker



Linda Verbugt



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



interactief & educatief

Menti door Helder Theater:

- Welk gedrag van je puber vind je wel eens lastig?



PUBERBREIN

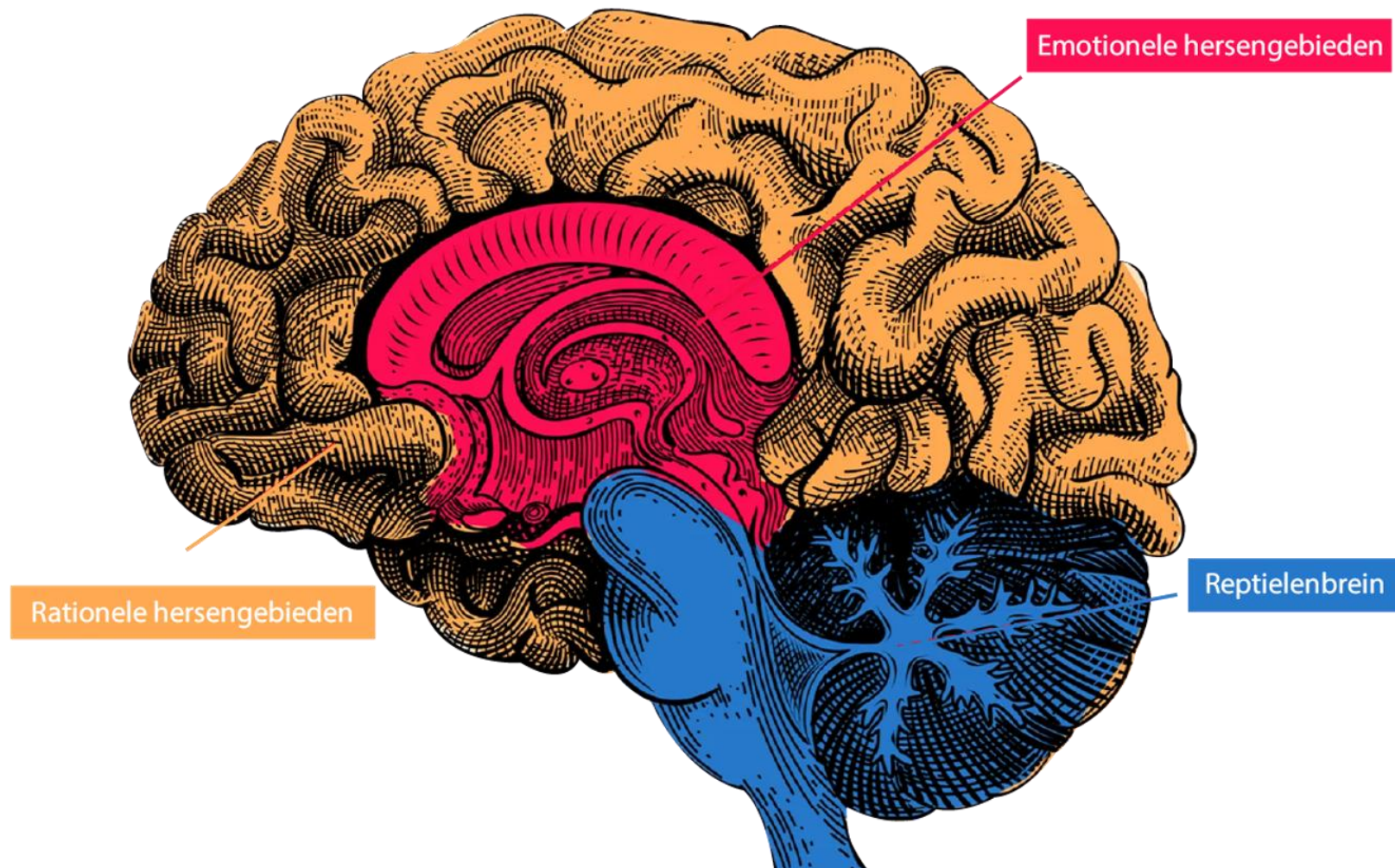


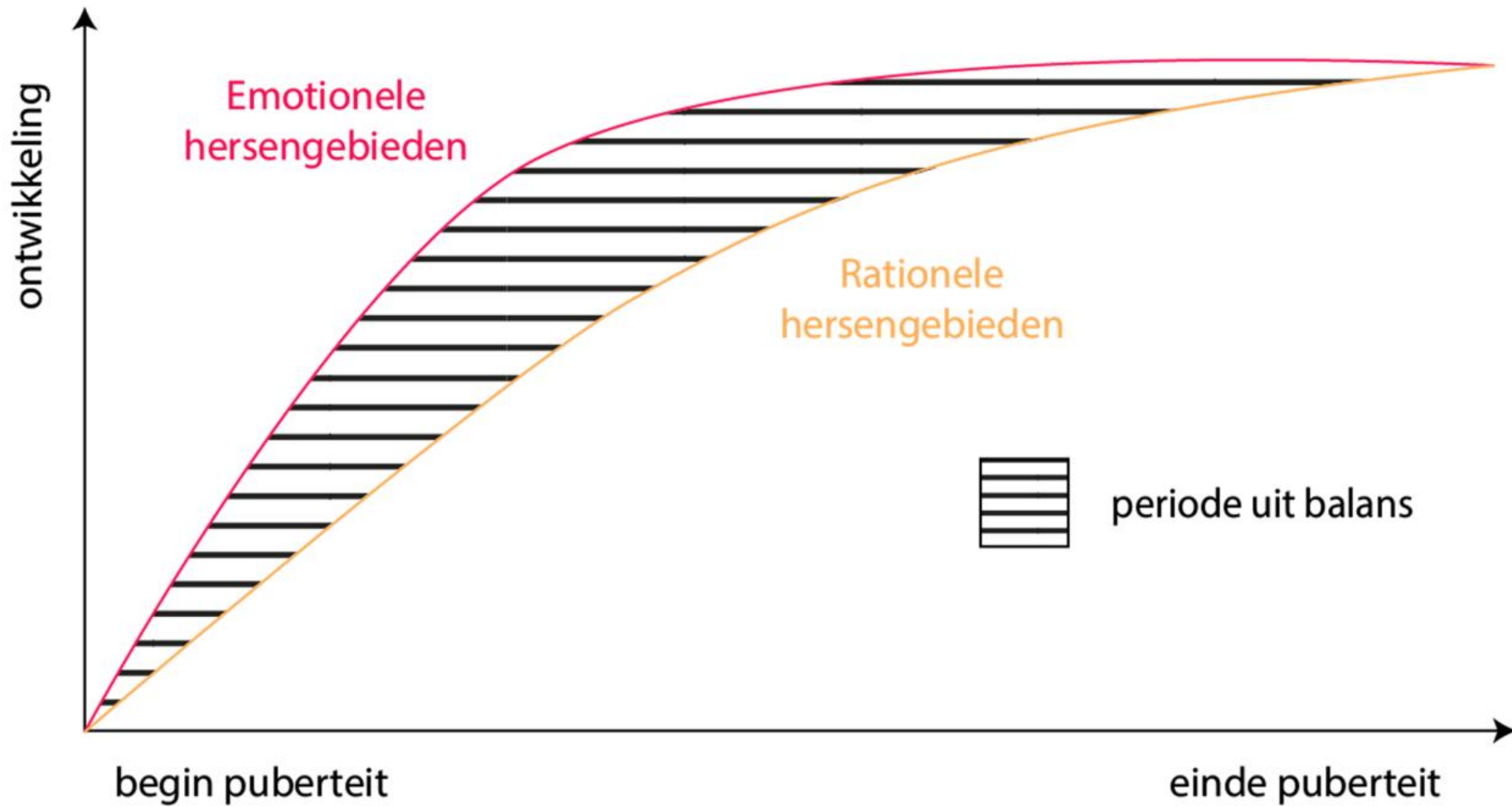
VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

Puberbrein





Blijf in verbinding

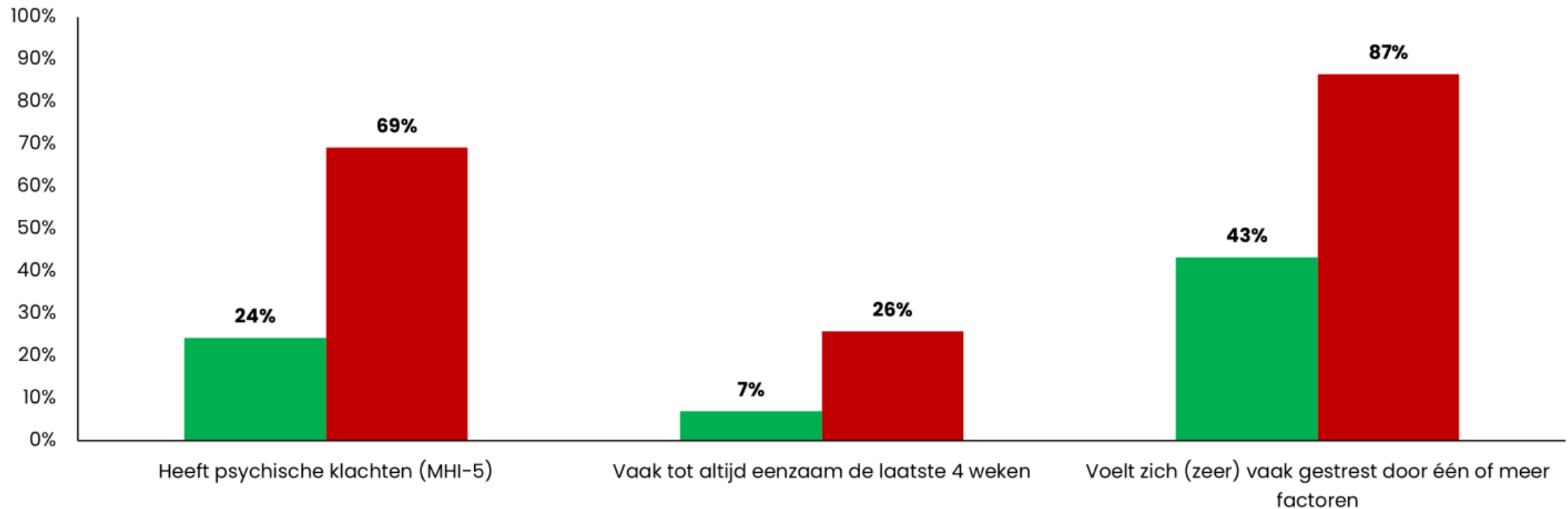


Gezin

- ✓ Tijd doorbrengen met ouders
- ✓ Controle en monitoring door ouders
- ✓ Ondersteuning door ouders
- ✓ Regels stellen

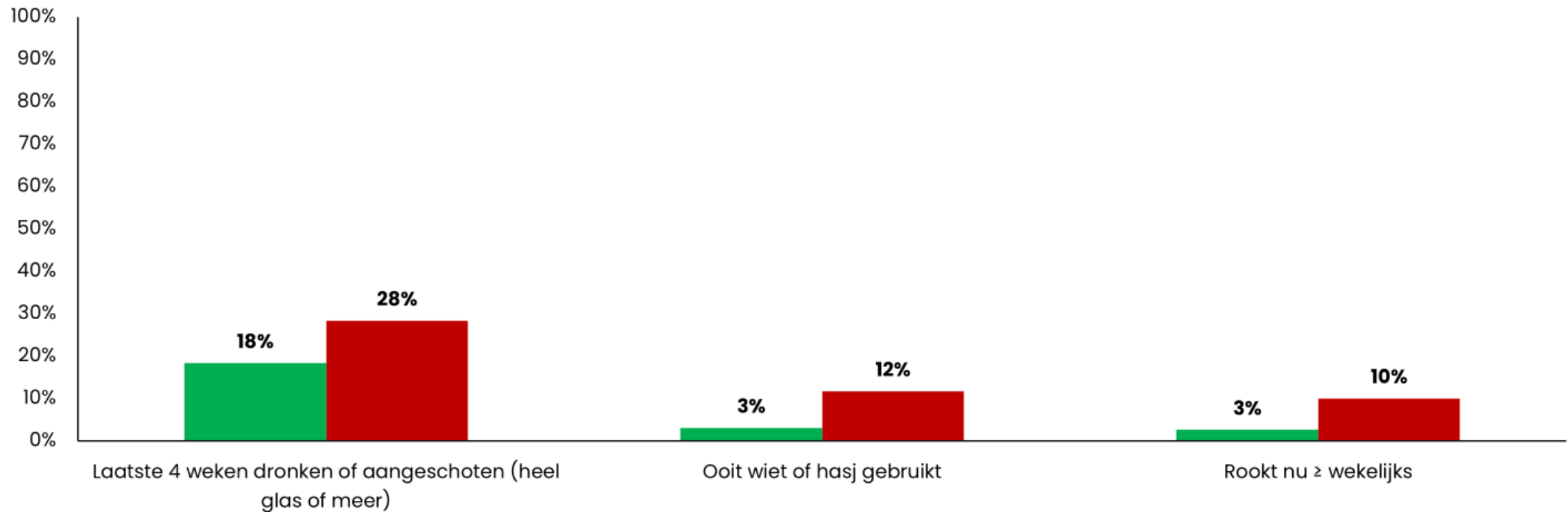
Terecht bij ouders en mentale gezondheid

- Kan meestal/altijd met ouders/verzorgers praten als hij/zij ergens mee zit: Ja
- Kan meestal/altijd met ouders/verzorgers praten als hij/zij ergens mee zit: Nee

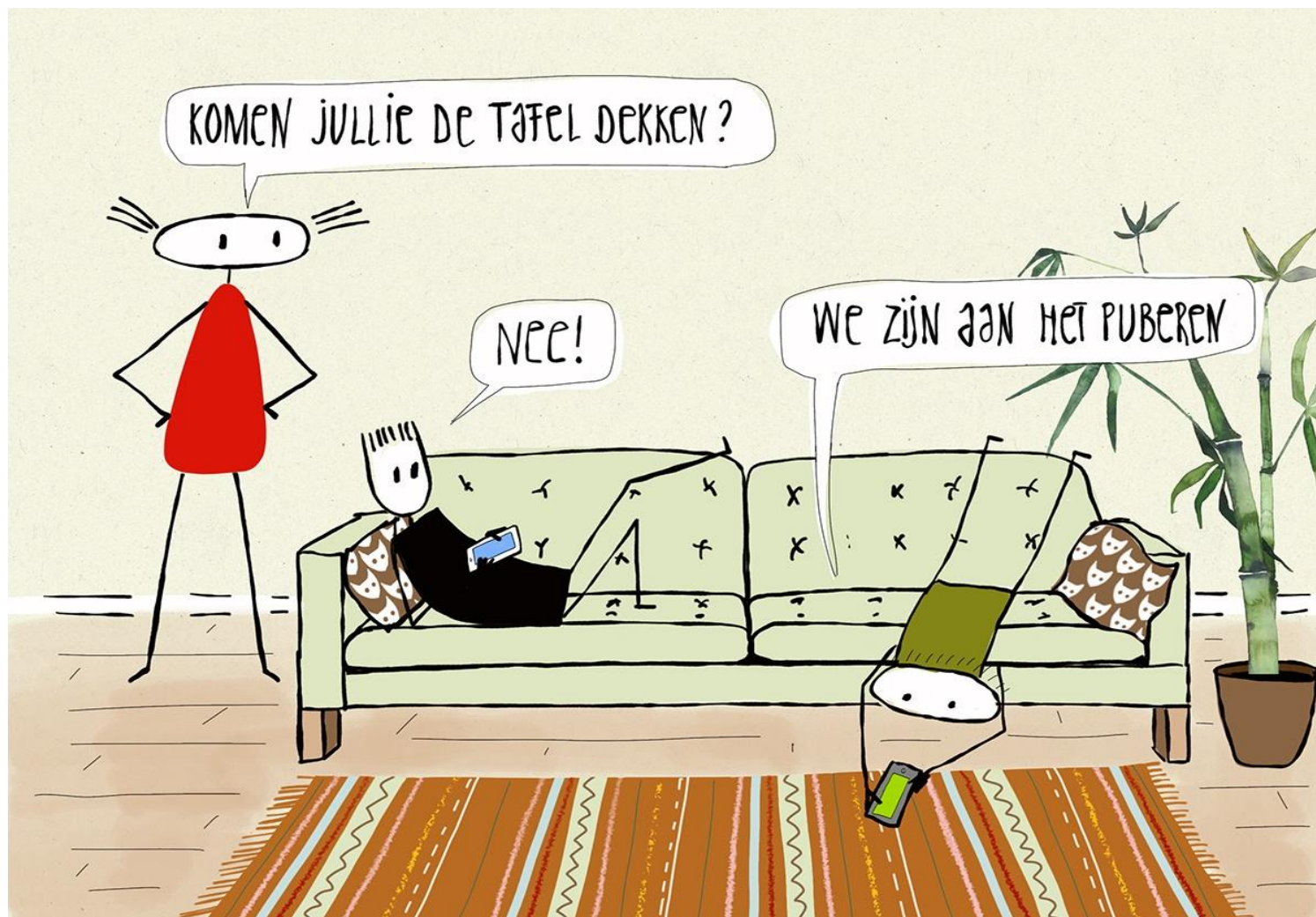


Terecht bij ouders en middelengebruik

- Kan meestal/altijd met ouders/verzorgers praten als hij/zij ergens mee zit: Ja
- Kan meestal/altijd met ouders/verzorgers praten als hij/zij ergens mee zit: Nee



Pubers een uitdaging, maar ook leuk!





VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

Groepsdruk

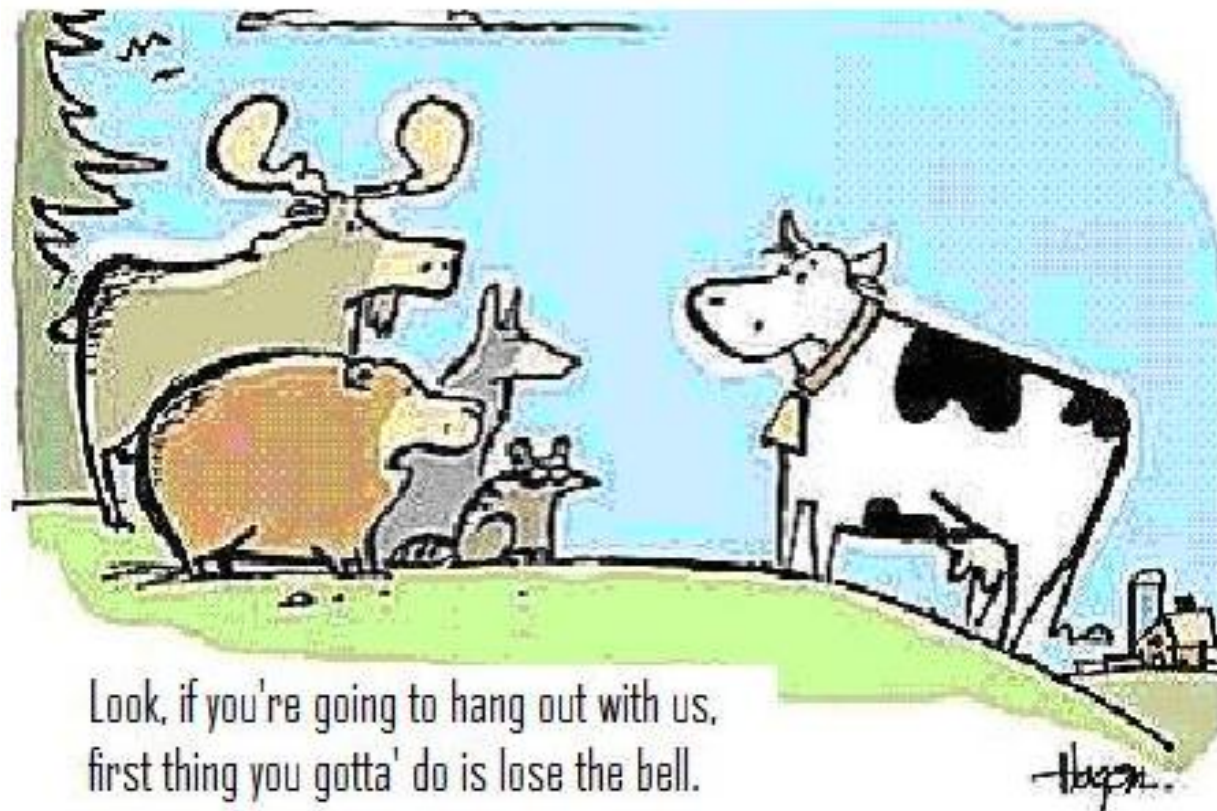
**Wij willen dat kinderen
zelfstandig leren denken,
totdat ze niet meer doen
wat wij willen.**

OM
DENKEN



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

Peer Pressure



Hoe blijf je in contact met je puber?

- Blijf praten en luisteren
- Geïnteresseerd blijven
- Geen oordeel
- Niet gelijk invullen
- Je een beetje dommig houden
- 10 seconden wachten nadat je iets vraagt
- Open vragen stellen
- Positief blijven, complimenten
- Perspectief bieden





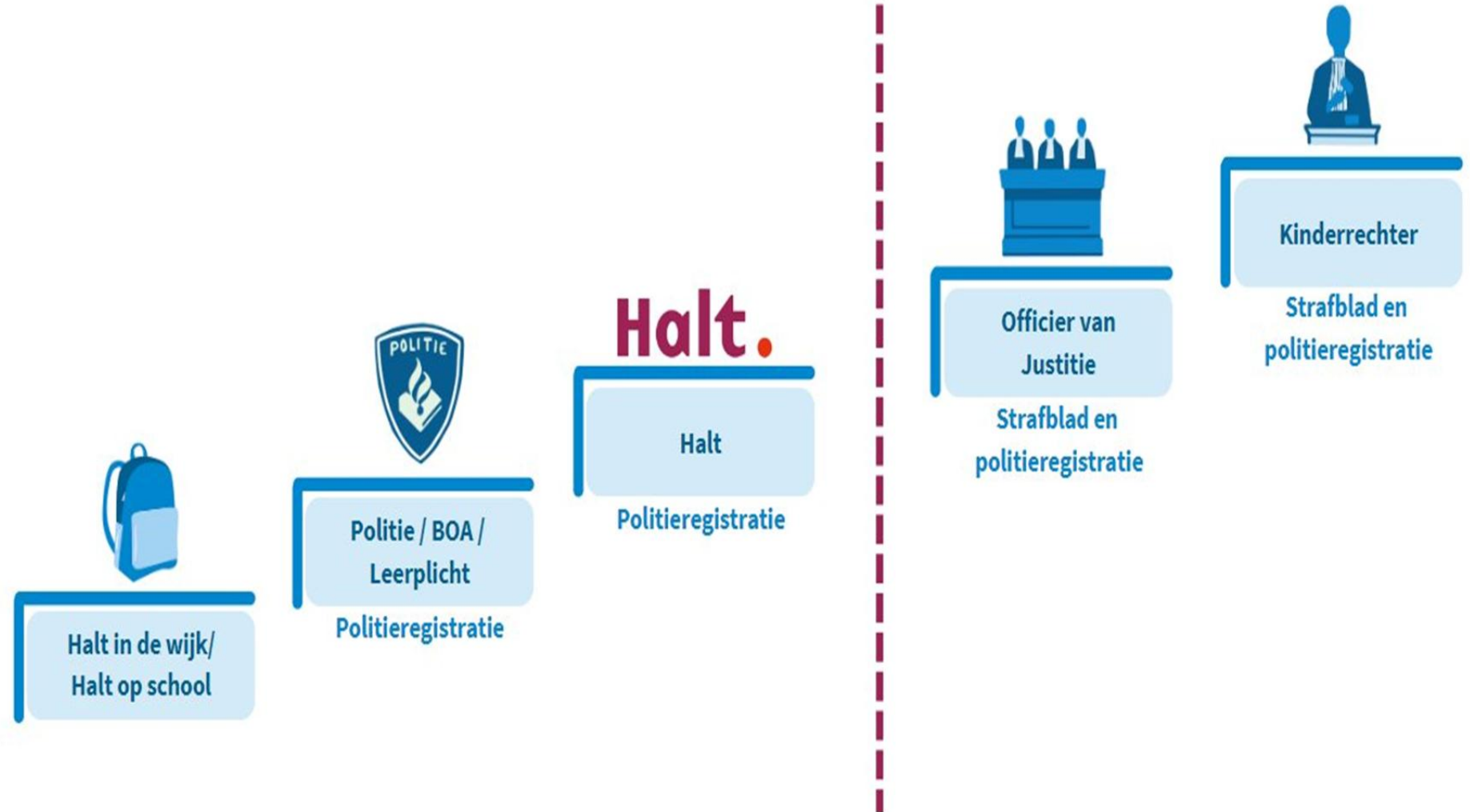
VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



interactief & educatief

Halt.

Halt.



Halt: voorkomen én aanpakken van grensoverschrijdend gedrag

In de puberteit verkennen jongeren grenzen. Dat hoort bij opgroeien, maar soms gaat dat mis.

- De interventiekant van Halt
- De preventieve kant van Halt
 - ✓ Schoolspreekuur.

Weerbaarheid betekent dat jongeren grenzen herkennen, aangeven én respecteren — die van zichzelf en van anderen. Halt ziet ouders hierin als een cruciale partner.

Met onderstaande tips kun je thuis bijdragen aan het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag.

1. Ga regelmatig in gesprek, zonder oordeel
2. Bespreek grenzen en gevolgen
3. Oefen met ‘nee’ zeggen en keuzes maken
4. Wees alert op online gedrag
5. Geef het goede voorbeeld
6. Trek op tijd aan de bel



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



interactief & educatief

In gesprek Kies het juiste moment.

- Wil je kind niet praten, vraag wat wel een geschikt moment is.
- Ga in gesprek als je zelf rustig bent.



het Bouwens
jouw middelbare school

Do's

- Luister zonder te oordelen
- Ga in gesprek op basis van gelijkwaardigheid
- Toon interesse en vraag door.
- Praat vanuit de 'ik' boodschap als je iets wilt zeggen over je eigen gevoel.
- Stel open vragen (Hoe is/ was dat voor jou?)
- Check (Ik begrijp je, klopt het dat...?)

Dont's

- Geef je eigen mening
- Reageer niet meteen vanuit je rol als ouder
- Je kind niet serieus nemen
- Oordeel niet
- NIET: Jij doet, `jij bent.....



Ervaringen/ school

- Fouten maken mag.
- Lukt het niet om het gesprek te voeren, neem een time-out.
- Kom je er niet uit of maak je je zorgen, geef dit aan bij de mentor.
- Besef dat jongeren niet alles zullen vertellen.
- Afreageren gebeurt bij iemand waar de jongere zich veilig bij voelt. (bij jullie als ouder)
- Blijf vooral de positieve punten benadrukken.
- Ben betrouwbaar, eerlijk, echt.



het Bouwens
jouw middelbare school

G-model

gebeurtenis
gedachte
gevoel
gedrag
gevolg

- Niet helpend

- helpend



het Bouwens
jouw middelbare school

Voorbeeld

Gebeurtenis: vrienden rotzooien met illegaal vuurwerk, willen dat je meedoet

- Helpend

Gedachte: Ik weet wat de gevolgen kunnen zijn. Als ze mijn 'nee' niet accepteren zijn het ook geen echte vrienden.

Gevoel: zelfverzekerd, trots

Gedrag: Ik vertel dat ik het niet oké vindt dat als er spullen van anderen vernield worden of dat ik het risico op letsel te groot vindt.

Gevolg: trots op mezelf/ respect van vrienden/ geen probleem

- Niet helpend

Gedachte: Als ik 'nee' zeg, hoor ik er niet meer bij vinden ze me kinderachtig/ thuis komen ze er toch niet achter

Gevoel: onzeker, bang, schuldgevoel

Gedrag: Doe wat ze van me vragen

Gevolg: Halt straf, problemen thuis



het Bouwens
jouw middelbare school



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



Menti door Helder Theater:

- Hoe bent u zelf seksueel wijs geworden?



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



Menti door Helder Theater:

Wat bespreek je met je kind over seks?

- Gender
- Grenzen/wensen
- Seksuele diversiteit
- Anti-conceptie
- Liefde
- Lichamelijke veranderingen

SEKSUELE EN RELATIONELE ONTWIKKELING

**12 - 15
jaar**

Puberteit

Zelf willen bepalen, vrienden belangrijker, meer online contact, seksuele aantrekking en flirten

**15 - 18
jaar**

Bijna volwassen

Eerste serieuze relaties en liefdesverdriet, eerste seksuele ervaringen, sexting, steeds meer richting volwassen seksualiteit

Verandering - Ontdekking - Onzekerheid

FEITEN EN CIJFERS

- Onderzoek uitgevoerd door Rutgers en SOA Aids Nederland (2023)
- Onder 10.000 jongeren van 13 – 25 jaar
- Over breed scala aan seksualiteit gerelateerde thema's
- Elke 5 jaar

Seks
ONDER
Je 25^e

DE EERSTE KEER

Wat is de leeftijd waarop de helft van de jongeren voor het eerst...

● Masturberen?
14,5

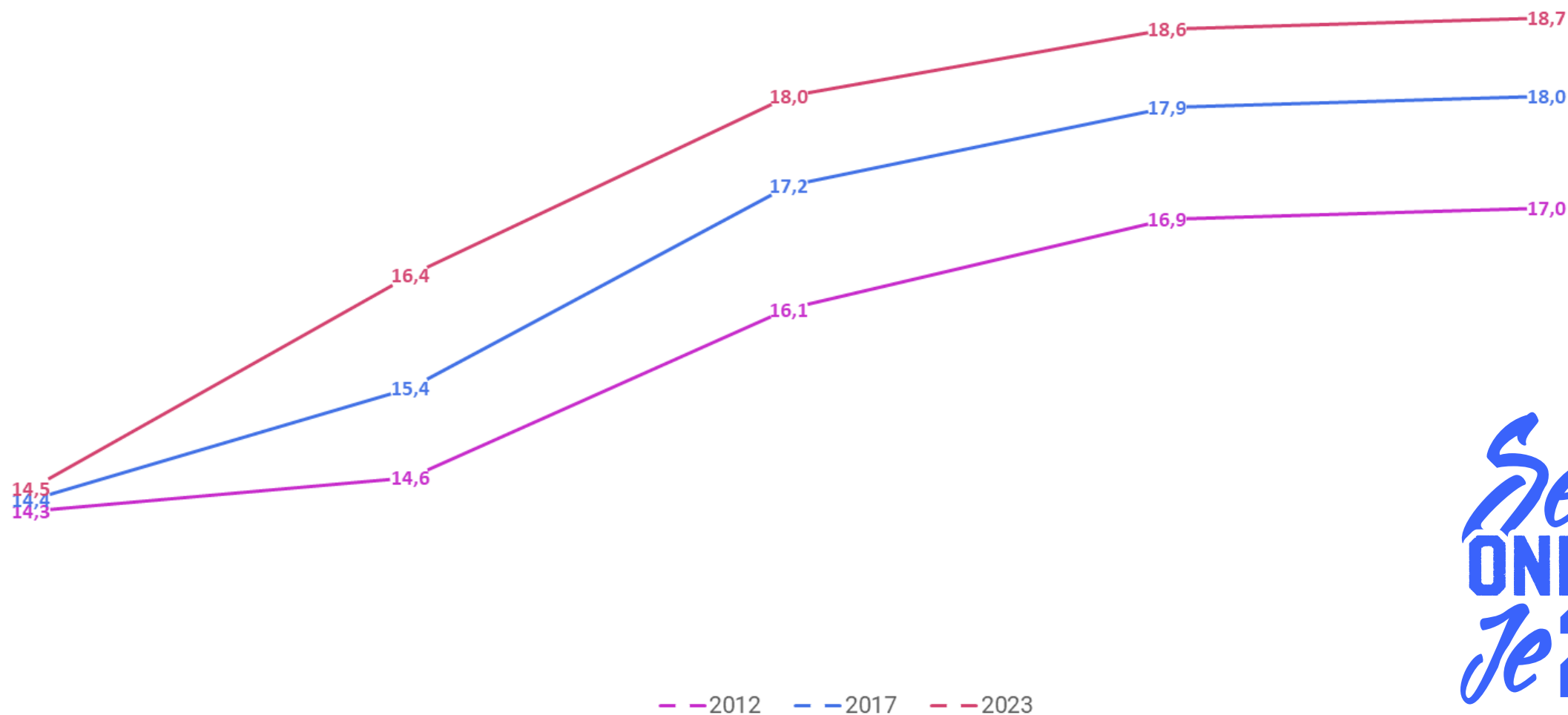
● Tongzoenen?
16,4

● Vingeren/aftrekken?
18,0

● Orale seks hebben?
18,6

● Geslachtsgemeenschap hebben?
18,7

Seks
ONDER
Je 25^e



Seks
ONDER
Je 25^e

masturberen

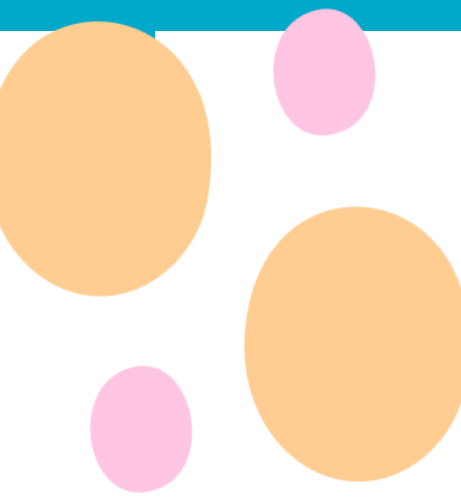
tongzoenen

aftrekken en vingeren

orale seks

vaginale seks





CONTACT MET JE PUBER

Vragen of problemen?

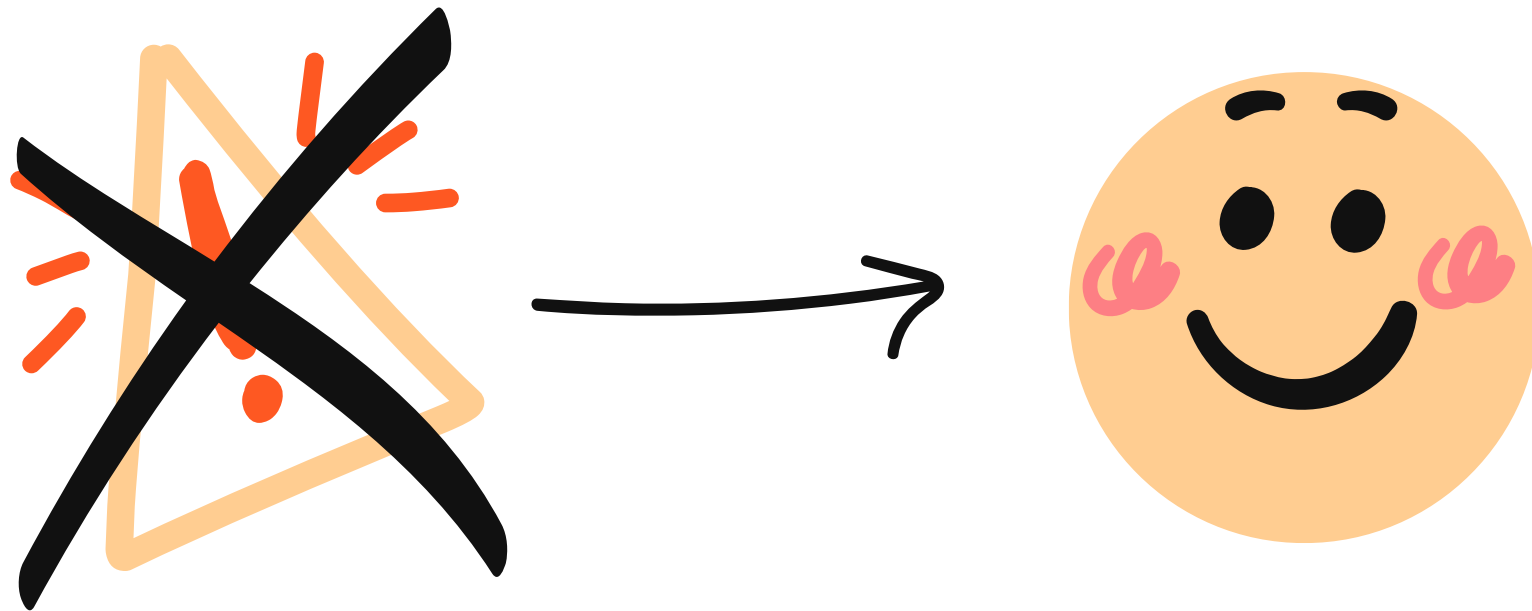


- Eerder naar vrienden dan ouders
- Eerder naar moeder dan vader

Waarom erover praten belangrijk is

- Gezond en veilig opgroeien
 - Plezier en fijne ervaringen (voorkomen grensoverschrijdend gedrag)
 - Erover praten beschermt ze
 - Geeft een veilige plek als iets mis gaat
- 

WAT WERKT?



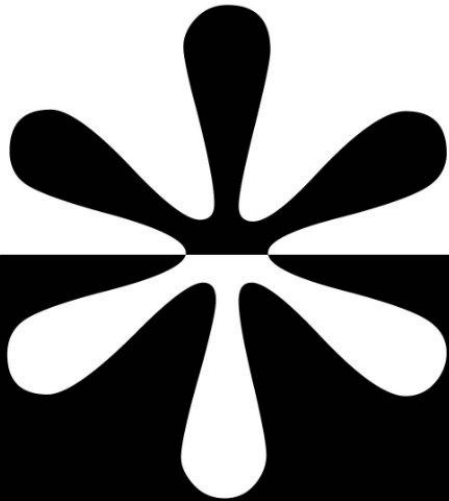
“Als je weet hoe ja voelt, kun je ook nee zeggen”

HOE DAN?

- Houd het luchtig (vermijd 'het gesprek')
- Wees eerlijk en expliciet
- Ben nieuwsgierig
- Zoek haakjes
- Ontspannen houding
- Niet oordelen
- Laat ze zelf nadenken
- Neem vragen en zorgen serieus
- Wees een goed voorbeeld



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



HELDER THEATER

interactief & educatief

SEXTING

- Delen van sexy foto's, video's of berichten (ook naaktfoto's of -video's)
- Normaal onderdeel van de seksuele ontwikkeling
- Sturen mag, doorsturen niet
- Social media platforms als snapchat, whatsapp, telegram
- Shame/ongewenste sexting
- Victim blaming
- Schaamte en schuldgevoel



WAT IS NORMAAL?

- 1 op de 8 jongeren doet aan sexting
- Meestal gaat het goed, alleen gevolgen wanneer het mis gaat kunnen groot zijn
- Neemt toe met leeftijd
(13-15 jaar = 3-6% vs. 22-24 jaar = 19-21%)
- Ongewenste sexting en misbruik vaker bij meiden dan jongens

HOE TE REAGEREN

- Positieve aanpak
- Risico's mag je benoemen
- Mediawijsheid - verdiep je in de online wereld van je kind
- Normaliseer gesprek over online gedrag
- Oordeel niet
- Als het mis gaat: hulplijn.offlimits.nl



VISUALISATIE



Samenvatting & tips





VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

Je hebt veel invloed als ouder



Blijf in verbinding



Gezin

- ✓ Tijd doorbrengen met ouders
- ✓ Controle en monitoring door ouders
- ✓ Ondersteuning door ouders
- ✓ Regels stellen



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

Het is een fase...

Het is een fase
Het is een fase
Het is een fase
Het is een MONSTER
Het is een fase

TIS HIER
GEEN
HOTEL





VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid



interactief & educatief

Menti

- Wat vond je van deze avond?
- Tips & tops
- Over welk onderwerp zou je nog wat meer willen weten in een vervolgbijeenkomst?



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

Bedankt

Vragen? Stel ze gerust...

Meer informatie of hulp nodig?

Neem gerust contact op!



Gezinscoaches

jeugdenonderwijs@peelenmaas.nl

[tel: 077-3066666](tel:077-3066666)



Jeugd- en jongerenwerk

l.verbugt@vorkmeer.nl

a.almis@vorkmeer.nl

[tel: 077-3077350](tel:077-3077350)

Halt.

Team Limburg

www.halt.nl

[tel: 088-1153500](tel:088-1153500)



VINCENT VAN GOGH

Team Preventie

www.vvgi.nl/preventie

vvgpreventie@vigogroep.nl

[tel: 088-4787817](tel:088-4787817)



www.ggdlimburgnoord.nl

[tel: 088-1191200](tel:088-1191200)



het Bouwens
jouw middelbare school

