



**Leven met:**  
*Een puber!*

**Alumni:**  
*Pubers*

**De straat op:**  
*Stemleeftijd*

**MOV:**  
*Drank & Drugs*

**Pubers:**  
*Toen en nu*



# Celil CityBike

NIEUWE + 2<sup>e</sup>HANDS FIETSEN  
REPARATIE + ONDERHOUD

Geen nood wij repareren klein en groot

*Celil CityBike is er voor voor onderhoud en reparaties aan uw fiets  
Meer behoefte aan een nieuwe fiets? Ook dat kan, koop je  
nieuwe of tweedehands fiets bij Celil CityBike!*

*Spatbord gebroken, kapotte  
fietsbel of last van die  
eeuwige lekke band?  
Kom naar Celil Citybike!*

*Reparaties dezelfde dag uitgevoerd!!!*

*Kom naar:  
Voorstraat 24  
3512 AH  
Utrecht*

*Ook op zondag geopend!*

*Celil CityBike, uw fietspecialist in  
hartje Utrecht*

Lieve PAPpers,

Het is alweer tijd voor de tweede PAPeras van dit jaar. Nu de maand van lustrumactiviteiten volop in gang is, kunnen wij natuurlijk niet achterblijven. Daarom staat in deze paperas het lustrumthema 'puberaal' centraal! In deze PAPeras lees je onder andere over leven met pubers, pubers en sexting, seksuele voorlichting aan allochtone pubers en nog veel meer!

Ook komt er dit jaar weer een derde uitgave van de PAPeras, mocht je niet in een commissie zitten, maar de PAPeras toch op papier willen ontvangen? Stuur dan een mailtje naar [paperasciesvpap@gmail.com](mailto:paperasciesvpap@gmail.com). Mocht je enthousiast geworden zijn na het lezen van deze uitgave en wil je graag meewerken aan de volgende? Ook dan kun je mailen naar het bovenstaande e-mailadres!

Ik wens jullie namens de hele commissie weer veel leesplezier!

Liefs,  
Sophie de Haas van Dorsser  
Voorzitter PAPerascie 2016/2017



# Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Leven met een puber	5
Pubers in Azië	8
Puberale docenten	10
Alumni en pubers	13
NVO: Jeugdzorg	14
NVO: Onderwijs	17
Zelftest: Hoe puberaal ben jij?	18
NVO: Gehandicaptenzorg	20
NVO: GGZ	22
Opgroeien in verschillende culturen	24
Puberale Lustrumcielede	27
Schatje, mag ik je foto?	28
Moeilijke gesprekken	31
Pubers, toen en nu	33
Feitjes en Actualiteitjes	36
MOV: Drank en Drugs	39
De straat op: stemleeftijd	42
Symposium Huiselijk Geweld	44
Pubquiz	45
Lezing 113 Online	46
Excursie Moviera	48
Studiereis Stockholm	50
Excursie El Amal	52
Netwerk en Sollicitatietraining	53
Opleidingsadviescommissie (OAC)	54
Puzzelpagina	56
Colofon	58



14.



20.



44.

# Leven met... een puber!

*Door de ogen van een moeder*

**Wanneer is het eigenlijk begonnen, de puberteit? Wanneer ik terugkijk, is er wel een gebeurtenis die mij bij is gebleven. Het moment waarop haar vader en ik elkaar aankeken met een veelzeggende blik. Het was in mei 2010, we brachten een weekje door in Frankrijk. In regenachtig Frankrijk, helaas. Daar hadden de kinderen, destijds 10 en 4, gelukkig weinig last van. Zij zwierven met ter plekke gevonden vriendinnen over de camping. Tijdens een droog moment zaten we buiten, verkleumd, maar vastbesloten om even dat kampeergevoel te hebben. Onze oudste dochter liep langs met haar vriendinnetje en zwaaide nonchalant terwijl ze naar haar vader riep 'hé, ouwe!'. En even nonchalant liep ze verder. We keken elkaar verbijsterd aan. We riepen haar zonder vriendinnetje terug om duidelijk te maken wat we van dit soort gedrag vonden. Dat was op dat moment nog voldoende om een 'oh, sorry' te krijgen. Inmiddels zijn we 6 jaar verder. "Oh, sorry" horen we niet zo vaak meer.**

Onze dochter was 10 toen ze haar eerste poging tot stoer gedrag deed. Qua gedrag blijft het in die periode nog even rustig, lichamelijk was het wel duidelijk dat er veranderingen op komst waren. Groei van lichaamshaar, vrouwelijke vormen, het eerste puistje, ontwikkeling van zweetklieren, allemaal signalen van de hormonenstroom die op gang kwam. Gelukkig gingen deze veranderingen gepaard met een groeiend besef van hygiënische normen. Jarenlang moesten we haar aansporen om in bad te gaan of haar tanden te poetsen. Op het moment dat de lichamelijke veranderingen doorzetten, stonden we regelmatig zelf aan de badkamerdeur te rammelen of we alsjeblieft even naar binnen mochten. Niet alleen haar hygiënische normen veranderden drastisch. Waar ze voorheen probleemloos bloot door het huis rende, moesten we nu moeite doen om een glimp van haar blote vel op te vangen.

Dochterlief had en heeft met regelmaat stemmingswisselingen. Op zich niet heel opzienbarend in een huishouden waar de vrouwen in de meerderheid zijn. Toch waren haar stemmingswisselingen anders, met name vanwege de dramatiek die ze hierbij liet zien. Als ouders kregen we steeds minder zicht op wat onze puberdochter bezig hield, dat deelde ze liever met vriendinnen. We hadden ons inmiddels een beetje ingelezen in de theorie achter het puberbrein, dus we meenden te begrijpen dat die dramatiek erbij hoorde. Omdat je steeds minder betrokken wordt bij wat je kind bezighoudt, blijven er in de praktijk genoeg momenten over waarop de gemoederen hoog oplopen.

In ons gezin vooral op de momenten waarop de oudste het op de jongste gemunt heeft. Onze puber laat geregeld merken wat ze van haar zusje vindt en is hierin ook niet bepaald zachtzinnig. We proberen onze jongste te troosten door uit te leggen wat er gebeurt in de puberteit. Ook laten we haar briefjes zien die de oudste in betere tijden aan de jongste heeft geschreven. Met lieve teksten zoals 'Ik hou heus wel van je, ook al laat ik dat niet altijd zien'. De oudste is inmiddels al een tijdje 16 en lijkt wat milder te worden richting haar zusje.

Ondanks al het uiterlijk vertoon, is de oudste nogal een gevoelig meisje. Ze voldoet aan een groot aantal kenmerken die passen bij de eigenschap 'hooggevoeligheid'. Omdat ieder mens zijn of haar unieke eigenschappen heeft, is dit niet iets waar we ons bijzonder mee bezig hebben gehouden. Toen ze kleiner was en wij meer zicht hadden in situaties die ze lastig vond, hebben we wel altijd geprobeerd om haar zelf te laten nadenken over wat ze hierin zou willen veranderen of zou willen bereiken. We vonden en vinden het belangrijk dat een kind zich weerbaar op kan stellen en hoopten dat dit zou bijdragen aan haar zelfvertrouwen. In de bovenbouw meenden een aantal leraren dat onze dochter een faalangstraining goed zou kunnen gebruiken. We verdiepten ons in de mogelijkheden en kozen uiteindelijk voor een haptotherapeut. De oudste was toen bijna 12. Tijdens de intake beschreef ik onze dochter als een gevoelig en fysiek afstandelijk meisje. Zelfs als peutertje al weigerde ze opa's en oma's een kus te geven. Daar hebben we overigens nooit een punt van gemaakt, wij vonden dat haar goed recht. Ze knuffelde gelukkig wel met ons. Tijdens een gezamenlijke sessie lag dochterlief op haar buik op een behandeltafel en zat ik er als moeder naast. Ik zag haar hand wel bungelen, maar ging er niet vanuit dat ze contact zocht, want dat was niets voor haar. De haptotherapeut tikte me vriendelijk aan en vroeg me mijn lichaamshouding te veranderen. Benen naast elkaar, armen naast mijn lichaam. Nog geen minuut nadat ik anders was gaan zitten, ging het bungelende handje op zoek naar mijn hand. Met tranen in mijn ogen realiseerde ik me dat mijn dochter reageerde op mijn eigen onbewust afstandelijke houding. Ook werd ik er door de haptotherapeut op gewezen dat ik me nogal coachend opstelde. Dat komt ongetwijfeld voort uit het feit dat ik werk als studentbegeleider op een hogeschool en dagelijks te maken heb met jonge mensen en hun problematiek. Haar advies: "stop met coachen, begin met luisteren".

In een poging te begrijpen wat er in een puber omgaat, verdiepten we ons wat meer in de werking van het puberbrein. Onze hersenen zijn pas klaar en grijpt rond onze 25ste. De ontwikkeling en rijping van de hersenen vindt plaats in de puberteit. Een noodzakelijke fase dus. Wel een beetje jammer dat nu juist het gedeelte waar gezond verstand, planning en ratio zich bevindt, pas ontwikkeld wordt in de allerlaatste fase. Dat maakt de communicatie met een hormoongestuurde puber, die bij tijd en wijle stijf staat van emoties, er niet

makkelijker op. Deze inzichten hebben zeker geholpen bij het omgaan met haar pubergedrag. Dochterlief eerst laten afkoelen en vervolgens op een goed moment contact zoeken en bespreken. Proberen een dialoog op te bouwen in plaats van een preek af te steken. Wat in theorie overigens mooi klinkt, maar in de praktijk nog wel eens tegenvalt. Zeker wanneer het een puberdochter betreft met gebrek aan zelfreflectie. Die woedend wordt wanneer 'haar theemok' door iemand anders is gebruikt. Die het niet kan nalaten om veelbetekenend met haar ogen te draaien wanneer je vraagt 'kan ik even met je praten?', want eigenlijk heeft ze het veel te druk met op de bank hangen en haar aandacht te verdelen tussen Insta, Whatsapp en Netflix. Een puber in haar eindexamenjaar die haar schouders ophaalt wanneer we haar vragen welke open dagen ze wil bezoeken. Die geïrriteerd reageert wanneer we vragen wanneer ze aan de slag gaat met leren aan de vooravond van de SE-week. Die chagrijnig wordt wanneer je haar vraagt haar rotzooi op te ruimen. Die experimenteert met de balans tussen leugen en waarheid en daarbij regelmatig aan het kortste eind trekt.

Een belangrijke regel die we beiden hanteren is dat we onze dochter aanspreken op haar gedrag. Betrappen we haar bijvoorbeeld op het niet houden aan gezamenlijk gemaakte afspraken, dan roepen we niet dat ze 'onbetrouwbaar' is, maar geven we aan dat dit gedrag niet geaccepteerd wordt. Waar nodig met consequenties, zoals tijdelijk geen toegang tot Netflix of niet naar dat feestje. Waar wij ons enorm aan storen, zeker in vakantietijd, is het hangen op de bank. Of ieder ander meubelstuk wat zich leent voor een hang/ligpositie. Daar kun je de hele dag over mopperen, maar dat is met name niet bevorderlijk voor je eigen humeur. Wij hebben hier twee opties voor. Welke we kiezen, is afhankelijk van agenda en humeur. De oudste heeft een ontzettende hekel aan het geluid van de stofzuiger. Wanneer ze zich beneden drapeert, maak ik daar geen opmerking meer over, maar pak simpelweg de stofzuiger zodat ze naar boven vertrekt. Geen oplossing voor het hangen zelf, maar ik zie het dan in ieder geval niet meer. De andere optie is haar vragen of ze even meegaat naar bijvoorbeeld de H&M. Even niet hangen en vaak wordt het dan ook nog gezellig.

Toch hebben wij het als ouders nog niet zo slecht getroffen met onze puber. Nee, het is niet altijd gezellig. Zeker niet als je jezelf knarsetandend teksten hoort herhalen die je vroeger van je eigen ouders moest aanhoren. Humor helpt. En afhankelijk van de situatie, zetten we de pedagogische moeder of de no-bullshit accepterende vader in. Maar als we dochterlief naar boven hebben gestuurd, kunnen we er samen gelukkig om lachen. Want al is het lang geleden dat we zelf pubers waren, het komt ons niet onbekend voor. Onze dochter is nu 16 en wij vangen af en toe al een glimp op van de volwassen vrouw die ze gaat worden. Gelukkig maar, want ze wordt steeds leuker.

# Pubers in Azië: Engels leren voor een beter leven

*Door: Marthe van de Koppel*

**Samen met mijn vriend Chiel heb ik het geluk gehad om negen weken te reizen door Vietnam, Laos en Myanmar. Een ander werelddeel, een ander klimaat en een andere cultuur. Ik keek naar het verschil tussen Nederlandse pubers en Aziatische pubers.**

“Hello, hello, hello!”. Een groep jongens van een jaar of 14 gekleed in een witte blouse en blauwe broek staan met een grote lach op hun gezicht te zwaaien en te springen. “Dit is een plek waar nog niet zoveel toeristen komen. Jullie vallen dus flink op”, vertelt onze gids. We staan op een plein bij een tempel. De gids legt uit dat dit de plek is waar de meeste kinderen na school samen komen om te ontspannen. Een aantal rijden op fietsen rondjes, sommigen hebben tenniserackets en beginnen een potje tennis op open vlakte, maar het overgrote deel staat op een afstandje giechelend naar ons te kijken. Twee jongens hebben lef en stappen op ons af. Ze geven ons hun Engelse lesboek en wij krijgen al snel het idee dat ze bedoelen dat ze de dialogen die in het boek staan met ons willen oefenen. “Hello, my name is Marthe. How are you?”, vraag ik. Het enige wat ik terugkrijg is een grote lach en een vrolijk “Hello!”. De gids vertelt dat ze nog maar net begonnen zijn het Engels te oefenen en het spreken nog niet aandurven. Dit alles speelt zich af in een klein dorpje in Vietnam.

Ook in de grote stad Ho Chi Minh is de nadruk op het leren van Engels sterk aanwezig. Chiel en ik zitten nog geen twee minuten op een bankje in een park wanneer we aangesproken worden door twee jongens van 18 jaar. Ze beheersen de taal al enigszins. Ze vertellen dat ze economiestudenten zijn en hun Engels zo veel mogelijk moeten oefenen van hun docent om hun diploma te kunnen halen. Niet alleen deze economiestudenten hebben deze opdracht gekregen, maar zo’n beetje elke jongere die het voor elkaar krijgt om te gaan studeren krijgt deze opdracht mee. In de twee maanden op reis waren Engelse gesprekjes met pubers dan ook aan de orde van de dag.

Voor de pubers die de kans niet krijgen om te studeren (wat overigens de grote meerderheid betreft), is toerisme de redding. Of vloek. Zodra de kinderen uit school komen moeten ze helpen in het familiebedrijf: Een hotel, guesthouse of restaurant. Het personeel wordt voornamelijk gevormd door jongeren tussen de 12 en 20 jaar. Een eigenares van een guesthouse vertelt in gebrekkig Engels: “Onze dochter spreekt beter Engels dan wij.



Wij hebben gezorgd dat ze naar school kan, dit zal haar een toekomst geven. Nu mag zij haar steentje bijdragen en ons helpen. Gezelligheid met vriendinnen kan ze nog haar hele leven lang hebben.” We komen er gedurende onze reis achter dat deze dochter het nog getroffen heeft. Veel kinderen krijgen überhaupt de kans niet om naar school te gaan. Voor hen ziet de toekomst er niet al te best uit. Ze leven in een land dat haar geld verdient door toerisme, waarvoor enig Engels wel genoodzaakt is. De meeste jongeren eindigen (of zitten er al) in de armste wijken.

Naast de grote nadruk op het leren van de Engelse taal, kwam iets anders duidelijk naar voren. Of beter gezegd; juist helemaal niet naar voren. De oudere jongens en meisjes hebben namelijk nauwelijks contact met elkaar. In Nederland is vaak sprake van een zekere spanning tussen pubers waarbij er volop geflirt, geëxperimenteerd en ontdekt wordt. Dit draagt bij aan het ontwikkelen van een seksuele identiteit. In landen als Vietnam en Myanmar lijkt hier geen sprake van te zijn. De jongens lopen met jongens en de meisjes met meisjes. “Het wordt hier niet gewaardeerd om openlijk je affectie voor elkaar te tonen”, vertelt een hoteleigenaar in Myanmar. Dit typische pubergedrag wat een belangrijk toonbeeld is in de Nederlandse samenleving vind je dus niet terug in deze Aziatische landen. De gids doet eenzelfde constatering: “Het begrip puber lijkt hier niet te bestaan. Door de steeds groter wordende nadruk op scholing wordt er van kinderen verwacht dat zij zich optimaal inzetten om hun school af te ronden. Ook een eigen financiële bijdrage wordt hier verwacht. Kinderen hebben geen tijd meer om kind te zijn”. Wanneer ik hem vraag of hij het anders zou willen zien is zijn antwoord duidelijk: “Absoluut niet, door scholing leren wij Engels spreken en heeft dit land een toekomst.”

# Puberale docenten

Door: Esmée Rouvoet

## Marian Jongmans



### Welke associaties heeft u bij 'pubers'?

*Innovatief, uitdaging, onbereikbaar (soms), verterend, nieuwsgierig, humoristisch, afwezig.*

### Hoe was u als puber?

*Voorbeeldig :-). Samen met beste vriendin de HELE dag doorbrengen (en dan met elkaar bellen 's avonds, nadat we elkaar de hele dag gezien hadden). Samen achterin de klas zitten en elkaars haren vlechten terwijl de leraar Grieks, met een van frustratie rood-aangelopen gezicht, ons probeert bij de les te houden. Een grote gemengde groep vrienden die, met name met carnaval, als hechte groep door de stad slingert. Sociaal handig en (mij toen niet bewust maar later wel verteld) populair. Echter, zat ik ook uren op mijn slaapkamer op mijn langspeelplaat-speler Kate Bush keihard te draaien.*

### Ziet u een verschil tussen de pubers van toen en nu?

*Toen: 'vaste' vriendenkring die je elke dag zag, daarnaast op sportclubs en in het uitgaansleven andere pubers tegenkomen. Nu: minder 'vaste' kring (die het allemaal wel goed met elkaar kunnen vinden; meer gelegenheids- vriendschappen) en natuurlijk een hele schare 'online' friends.*

### Op welke manier heeft u in het dagelijks leven te maken met pubers?

*Privé wel, want nog 1 thuiswonende (voorbeeldige) puber. Wij halen de gemiddeld 8 minuten communicatie per dag net :-).*

## Belinda Hibbel



### Welke associaties heeft u bij 'pubers'?

*Opstandig, eigenwijs, grappig.*

### Hoe was u als puber?

*Ik deed precies wat ik wilde maar zorgde er goed voor dat mijn ouders niets door hadden waardoor conflicten tot een minimum beperkt bleven. Werkte veel beter dan de strategie van mijn broer en zus die openlijk het 'gevecht' aangingen.*

### Ziet u een verschil tussen de pubers van toen en nu?

*De manier waarop en de redenen waarover pubers in conflict komen met hun ouders zijn volgens mij niet anders. De specifieke aanleidingen zijn wel anders (gebruik mobiel etc.)*

### Op welke manier heeft u in het dagelijks leven te maken met pubers?

*Heb er een van 14 thuis....*

**Hans van Luit****Welke associaties heeft u bij 'pubers'?**

*Eigenzinnig, eigenwijs, gesprekspartner (meer cognitief dan emotioneel)*

**Hoe was u als puber?**

*Ik kom uit een streng christelijk gereformeerd gezin en had duidelijk andere ideeën dan mijn ouders. Op mijn 14e ben ik bijvoorbeeld gestopt met het volgen van catechisatielessen, dat viel uiteraard niet goed. School zag ik als noodzakelijk kwaad. Liever deed ik aan sport, yoga en het schrijven van gedichten. Ik*

*kijk echter terug op een goede jeugd, omdat ik grotendeels mijn eigen weg ben gegaan. Voor mijn ouders waren de keuzes die ik maakte evenwel heel lastig.*

**Ziet u een verschil tussen de pubers van toen en nu?**

*Vroeger waren er meer regels en ik denk dat werd verondersteld dat je je aan de heersende moraal hield. In de jaren 60 kwam langzaam het vrijheidsprincipe op, daar sloot ik me graag bij aan. Tegenwoordig zijn er minder regels en beschouwen veel ouders pubers als gelijkwaardige gesprekspartners. Dat maakt het wel gemakkelijker.*

**Op welke manier heeft u in het dagelijks leven te maken met pubers?**

*In mijn werk heb ik weinig met pubers te maken en privé inmiddels niet meer. Gelukkig waren mijn drie kinderen in hun pubertijd veel minder lastig dan ikzelf in die tijd.*

**Bernadette van Rijt****Welke associaties heeft u bij 'pubers'?**

*Woelige tijd. Veel onzekerheid, veel veranderingen.*

**Hoe was u als puber?**

*Bijzonder rustig met enige onzekerheid, maar wel met een sterke ambitie.*

**Ziet u een verschil tussen de pubers van toen en nu?**

*Pubers hebben het nu moeilijker. Er wordt meer van ze verlangd op school, in de omgeving en door social media. Zowel toen als nu is het een periode van afzetten tegen je ouders om je eigen identiteit te ontwikkelen. Nu zijn de mogelijkheden en gelegenheden denk ik groter dan vroeger.*

**Op welke manier heeft u in het dagelijks leven te maken met pubers?**

Mijn zoon (14) is een puber! Hij heeft een hartje van goud. Maar owjee z'n pubergedrag. Hij zet zich duidelijk af tegen mij en dat is ineens weer een beroep doen op mijn opvoedkwaliteiten. We hebben fikse discussies en hij heeft uiteraard altijd gelijk! Gelukkig is het snel weer over maar ik had niet verwacht dat het zo'n roerige periode zou zijn.

**Saskia Wijsbroek**



**Welke associaties heeft u bij 'pubers'?**

*Razendsnel transformerende tieners die de wereld buiten de kamer, klas en buurt ontdekken.*

**Hoe was u als puber?**

*Rebellerend binnen de grenzen van de 'dorpse' gemeenschap. Op school waren leuke mogelijkheden. In de 5e was ik als lid van het leerlingenparlement trekker van de actie 'Recht op vrije dagen'. "Iedere leerling mag twee baaldagen en een demonstratiedag per jaar opnemen". Tot onze verbijstering werd dit niet geaccepteerd. Na het eindexamen hebben we zelf onze schoolreis voor 80 leerlingen georganiseerd. De schooldirectie heeft de ouders laten weten hier geen verantwoordelijkheid voor te nemen. We hebben een fantastische week gehad, inclusief bezoek van rebellerende docenten.*

**Ziet u een verschil tussen de pubers van toen en nu?**

*Tussen het 'puber-zijn' toen en nu zie ik veel overeenkomsten. In verhouding tot vroeger is nu, door o.a. de multimedia, de reikwijdte van zelf- en wereldverkenning grootschaliger, en daarmee de kwetsbaarheid groter en zichtbaarder. Je hebt als puber geen 'proeftuin' meer.*

**Op welke manier heeft u in het dagelijks leven te maken met pubers?**

*In onze onderzoeksgroep Adolescentie staan pubers en ouders, vrienden, brussen en docenten centraal. Binnen het lectoraat Jeugd aan de HU richten we ons op het versterken van jeugdhulp (accent op gezinnen met pubers). Met een puberzoon in huis merk ik hoe razendsnel veranderingen bij hem en zijn vrienden plaatsvinden. Ik ben regelmatig verrast. Soms heb ik nog last van 'rolverwarring' en denk ik bij een gevatte opmerking "Wat zeg je nu? Dat zei ik toch altijd?".*

# Alumni en pubers!

*Door Esmée Rouvoet*

**Margriet Wiersma is werkzaam als projectmedewerker bij Stichting Alexander. Ze begon hier tijdens haar stage vanuit de master Maatschappelijke Opvoedingsvraagstukken en heeft zich sindsdien bezig gehouden met jongerenparticipatie in o.a. jeugdhulp en lokaal jeugdbeleid.**

## **“Wat vinden jongeren daarvan?” Vraag het ze zelf!**

Jongeren weten zelf heel goed te vertellen wat zij willen als het gaat om hun kansen en mogelijkheden in de samenleving. Zij hebben ook genoeg ideeën over maatschappelijke vraagstukken, helemaal waar die hun dagelijks leven raken.

Kinderen en jongeren actief in onderzoek en beleid: dit is in het kort de visie en missie van Stichting Alexander. Als specialisten in participatief jongerenonderzoek focussen onderzoekers bij Stichting Alexander zich op de jeugd als mede-eigenaar van het onderzoek. Door kinderen en jongeren de mogelijkheid te geven zelf kennis te verzamelen en te verwerken, krijgen zij de kans om op hun manier klein en groot beleid te beïnvloeden.

Participatief jongerenonderzoek is empirisch onderzoek waarin jongeren deelnemen als medeonderzoekers. Het is een creatieve tool waar zowel jongeren in hun persoonlijke ontwikkeling als de maatschappij van profiteren. Jongeren raken vertrouwd met het leven in een groter verband en ontwikkelen zich verder als leden van hun gemeenschap. Dit type onderzoek levert ook kennis en inzicht op over de leefwereld van jongeren (en vanuit die leefwereld), en geeft een impuls aan steeds verdergaande gelijkwaardigheid in de relatie tussen jongeren en volwassenen.

Voor Stichting Alexander werkt Margriet door heel Nederland voor allerlei verschillende opdrachtgevers. Ze is steeds op pad om met kinderen en jongeren in gesprek te gaan (bijvoorbeeld in de jeugdhulp, onderwijs of in lokaal jeugdbeleid). Ze luistert naar hun verhalen, meningen en ideeën: wat vind je van de buurt waar je woont? Zou je zelf iets willen organiseren in je buurt? Of: Wat vind je van de hulp die je krijgt?

Of het nou de zogenoemde ‘moeilijke pubers’ zijn of de ‘brave jongeren’, allemaal weten ze haar te verbazen met hun ideeën voor hun (directe) omgeving. Want ja, wie weet er ook eigenlijk beter wat er belangrijk is voor jongeren dan de jongeren zelf?

Hoe zit dat met jou? Heb jij in je werk te maken met jongeren? Ben je nieuwsgierig, en ga je met hen in gesprek? Laat jij hun stem volwaardig en zinvol doorklinken in onderzoek, beleid en uitvoering?

# In gesprek met de Kindertelefoon

Door: Eva Bassa

## Hoeveel pubers nemen ongeveer contact op met de Kindertelefoon?

In 2015 namen ongeveer 203.646 kinderen/jongeren contact op met de Kindertelefoon. Bij de Kindertelefoon nemen vrijwilligers de telefoon- en chatgesprekken aan. Daarnaast bespraken 2.944 kinderen/jongeren hun problemen met peers. Dit zijn jongeren die werken bij de Kindertelefoon en leeftijdsgenoten te woord staan. Ongeveer 75% van de kinderen/jongeren nam via de telefoon contact op met de Kindertelefoon. De rest besprak liever hun vragen of problemen via de chat. Ongeveer de helft van het totale aantal kinderen/jongeren die contact opnam met de Kindertelefoon was in de leeftijd van 13-15 jaar.

## Komen jongeren vaker terug bij de Kindertelefoon?

Dit is niet te zeggen op basis van cijfers. De Kindertelefoon bezit geen gegevens over de kinderen wanneer deze bellen/chatten. Er kan dus alleen gespeculeerd worden of jongeren vaker terugkomen bij de Kindertelefoon. Wel is het regelmatig zo dat jongeren in een gesprek zelf aangeven dat ze al eerder contact hebben gehad met de Kindertelefoon. Ook blijkt uit rapportages die gemaakt zijn door vrijwilligers dat jongeren vaker contact opnemen voor hun problemen met de Kindertelefoon.

## Waarvoor nemen jongeren met de Kindertelefoon?

Dit verschilt ontzettend. Over het algemeen bellen/chatten jongeren omdat ze een probleem of meerdere problemen hebben. Sommige jongeren nemen contact op om bijvoorbeeld informatie in te winnen, zoals bijvoorbeeld hoe het gaat als je voor het eerst ongesteld wordt of voor het eerst met iemand zoent. Dan is er ook nog een groep jongeren die belt/chat om iets leuks te vertellen of een grapje uit te halen. Het kan dus om verschillende redenen zijn waarom een jongere contact opneemt met de Kindertelefoon.

## Wat voor problemen kom je tegen bij jongeren die contact zoeken met de Kindertelefoon?

In 2015 namen jongeren over het algemeen het vaakst contact op met vragen of problemen over seksualiteit. Het ging hierbij dan het meest om neuken, beffen of pijpen. Daarnaast belden/chatten jongeren ook vaak over pesten of over relaties. Het gaat hierbij om verliefdheid, vriendschap, verkering, liefdesverdriet, homoseksualiteit of ruzie. De jongeren belden/chatten het vaakst over verliefdheid.

Er werd door jongeren minder contact gezocht voor het onderwerp mishandeling. Dit is ook logisch omdat dit ook relatief minder vaak voorkomt in onze samenleving ten opzichte van ruzie of verkering. Toch werd hier nog zo'n 6458 keer voor gebeld/gechat door jongeren in de leeftijd van 13-15 jaar in 2015.

### **Hoe ga je in gesprek met jongeren?**

Bij de Kindertelefoon is het belangrijk dat vrijwilligers altijd met een positieve houding het gesprek met de jongere ingaan. Als vrijwilliger sta je open voor de jongere en ga je graag met deze in gesprek. Je neemt de jongere hierbij altijd serieus. Wel kan het zijn dat er voorwaarden aan het gesprek worden gesteld, bijvoorbeeld dat de jongere op een plek gaat staan waar het niet te luidruchtig is zodat het gesprek op de juiste manier gevoerd kan worden.

Daarnaast wordt er bij de Kindertelefoon uitgegaan van de zelfredzaamheid van het kind. Als vrijwilliger heb je geen hulpverlenersrol, maar luister je voornamelijk naar het kind en neem je de regie in handen zodat het gesprek juist verloopt. Je geeft de jongere dus ook geen kant-en-klare tips, maar probeert door vragen te stellen de jongere zelf het antwoord te laten vinden.

### **Wat voor verschillen zijn er tussen gesprekken met kinderen en jongeren?**

Het is lastig aan te geven wat het precieze verschil is tussen gesprekken met jongeren of met kinderen. Het gaat namelijk in het gesprek om het individuele kind en zijn/haar problemen. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat een jongere nog achterloopt in ontwikkeling of een kind juist voorloopt. Het is dus altijd aan de vrijwilliger om hier achter te komen in het begin van het gesprek en om aan te sluiten bij het niveau van het kind. Wel is het zo dat er in principe altijd aan het begin van een gesprek gevraagd wordt om de leeftijd van het kind/jongere. Wanneer je de leeftijd weet, kun je eventueel je woordkeuze aanpassen. Dit is voornamelijk het geval bij vragen over seksualiteit. Bij jongeren leg je bijvoorbeeld anders uit hoe je seks hebt dan dat je het uitlegt aan kinderen. Je sluit hier wel weer aan bij wat het kind al weet, dus het draait hier alsnog om het individuele kind.

Daarnaast stel je in een gesprek met een jongere vaker voorwaarden dan dat je dat doet in gesprek met een kind. Onder voorwaarden valt bijvoorbeeld dat je benoemt dat je niet wilt dat een kind/jongere scheldwoorden gebruikt of dat jongeren niet met zijn allen door elkaar praten. Jongeren zijn vaak iets mondiger en dagen je soms sneller uit dan een jonger kind, waardoor je dus eerder begint over de voorwaarden van een gesprek.

Een laatste punt dat ook sneller naar voren komt in gesprekken met jongeren dan met kinderen, is het juridische aspect. Bij een jongere rond de 16 jaar komen sneller onderwerpen aan bod waarbij de wet van toepassing is. Zoals de vraag of een jongere zonder toestemming van zijn/haar ouders naar de dokter mag en of dat het verplicht is om bij de vader te wonen na een echtscheiding.

### **Wat moet je absoluut niet zeggen in gesprek met jongeren?**

Wat je bij pubers beter niet kunt doen in een gesprek, is meteen de focus leggen op het gevoel of de gedachten van de jongere. Je kunt beter beginnen met concrete vragen stellen over wat er aan de hand is. Wanneer je meteen naar gevoel vraagt, kan het zijn dat de jongere afhaakt. Dan komt het te snel dichtbij. Daarnaast moet je in een gesprek ook uitkijken dat je niet te sturend bent. Wat je ook beter niet kunt doen in gesprek met pubers, is de vraag meteen terugkoppelen door te vragen “wat denk je zelf?”. Dan zal je ook merken dat ze eerder afhaken.

### **Je zei net dat jongeren met problemen hier komen, hoe is dat voor vrijwilligers?**

Het klopt inderdaad dat jongeren soms met behoorlijke problemen komen bij de Kindertelefoon. Je kunt dan denken aan bijvoorbeeld echtscheiding, mishandeling of misbruik. Vanuit de organisatie wordt in de trainingen voor vrijwilligers aandacht besteed aan het thema ‘afstand - nabijheid’. Hier wordt een vrijwilliger getraind om de juiste afstand tot een kind te houden, dus niet te afstandelijk, maar ook niet té betrokken. Daarnaast krijgt de vrijwilliger een andere naam, zodat deze ‘jas’ weer kan worden uitgetrokken als de vrijwilliger klaar is met werken. Zo wordt er ook geprobeerd om afstand te creëren.

Het kan natuurlijk altijd zijn dat iets in het gesprek de vrijwilliger triggert, waardoor de vrijwilliger het gesprek niet goed kan loslaten of zich bijvoorbeeld zorgen maakt over het kind. Wanneer dit het geval is, is er altijd ruimte om even pauze te nemen en erover te praten met de andere vrijwilligers. Vaak merken we dat dit al genoeg is. Wanneer dit niet voldoende helpt, is er altijd de mogelijkheid om één van de werkbegeleiders aan te spreken of zelfs te bellen in de avond. Er wordt dus zorg geboden om ervoor te zorgen dat de vrijwilligers de gesprekken niet mee naar huis nemen.

**DE KINDER  
TELEFOON.NL**

*het begint bij luisteren*



## Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet!

*Door: Evie van de Mortel*

Ik wil jullie graag even meenemen naar mijn vierdejaars die ik les geef, even meenemen naar een les Engels om precies te zijn. Ik wil jullie een beeld geven van 'die hangjongeren', 'die criminelen in de dop' ofwel, mijn praktijkschoolleerlingen. Een beeld dat omstanders nooit te zien krijgen en dat afwijkt van het stereotype. De werkelijkheid die het stereotype tegenspreekt.

Zoals ik al zei neem ik jullie mee naar een les Engels. Tijdens deze les wilde ik even iets anders met mijn leerlingen doen. We hadden het over kleuren en hoewel de meeste leerlingen Engels niet als hun meest gehate vak zien, was de betrokkenheid na een tijdje ver te zoeken. Ik vertelde de leerlingen dat ze hun boeken even dicht moesten doen omdat we een spel gingen doen. Met veel gezucht gingen de boeken dicht. De jongen die uitgebreid over zijn tafel heen had gelegen tijdens mijn les kwam overeind met de mededeling dat het vast weer iets saais zou zijn. Om hem de mond te snoeren kreeg hij de beurt en we begonnen het spel 'ik zie, ik zie, wat jij niet ziet' in het Engels.

Dat wat ik niet had gedacht, maar wel had gehoopt, gebeurde. Alle leerlingen waren uiterst betrokken en vooral de leerling die daarvoor nog lag te slapen. Iedereen was fanatiek, maar ook positief. Ze zagen elkaar als gelijken en gaven elkaar zelfs complimenten. Ook de jongen die moest beginnen en de gehele dag straf had ontvangen bij alle leerkrachten die hij daarvoor had gehad. Ik heb de rest van de les niets anders meer gedaan dan genoten van mijn leerlingen met een brede glimlach op mijn gezicht. Een half uur lang 'ik zie, ik zie' spelen, zal dat lukken met een vierdejaars groep op de HAVO of het VWO? Ik denk het niet. Niet met de betrokkenheid die mijn leerlingen lieten zien, niet met net zoveel enthousiasme.

Nu had ik hier natuurlijk ook een van mijn negatieve momenten neer kunnen zetten. Jullie mee kunnen nemen naar een moment waarop één van mijn leerlingen flipt bijvoorbeeld. Dan hadden jullie nu kunnen denken, 'zie je wel, zo zijn die leerlingen'. Ik denk alleen dat dat geen eerlijk beeld is, omdat ook deze kant zo past bij mijn leerlingen. En dat is wel wat ik jullie probeer mee te geven. De negatieve momenten kennen jullie namelijk al, of kunnen jullie je heel goed indenken. De positieve momenten worden helaas nooit verteld.

Het is een kracht om de positieve dingen te zien, hoe negatief het gedrag van kinderen, maar ook volwassenen, soms ook is. Het is een kracht om een leerling niet af te wijzen op het gedrag, maar juist keer op keer een nieuwe kans te bieden. Sla de positieve dingen op, maak er een speciaal mapje voor aan in je hoofd of schrijf ze op in je mooiste schrift. Zorg dat je ten alle tijden een van deze mooie herinneringen op kunt halen, zodat je even uit de sleur komt en weer een mooie glimlach op je eigen gezicht kunt toveren. Zodra jij positiviteit kunt uitstralen richting jezelf en richting anderen, kunnen anderen dat ook makkelijker richting jou. En ik ben er van overtuigd dat we dat allemaal nodig hebben, of je nu een leerling bent die overal in uitblinkt, een leerling bent die altijd bij de middenmoot hoort, of een leerling bent met een bomvolle rugzak.

## Zelftest: Hoe puberaal ben jij?

Door: Eva Bassa

Hieronder staat een faalangst testje. Denk niet te veel over de antwoorden na, maar geef het antwoord wat het eerst in je opkomt. Direct na het testje kun je je eigen score interpreteren!

*Vraag 1: Heb je stemmingswisselingen?*

- a. Niet echt
- b. Nee! Ben je gek ofzo?
- c. Ja! De laatste tijd echt steeds vaker! Ik vind het zelf niet leuk!

*Vraag 2: Je gaat een avondje drankjes drinken met een vriendin en hebt afgesproken dat je om half 10 weer thuis bent. Hoe laat ben je er?*

- a. Tien voor half tien
- b. Half 3
- c. Half 11

*Vraag 3: Je ouders nemen je een weekend mee naar een vakantiepark, zonder WiFi. Wat nu?*

- a. Leuk toch? Kunnen jullie lekker gezelschapsspelletjes spelen.
- b. Je wordt woedend en zeurt net zo lang tot jullie niet meer gaan.
- c. Je bent niet op je best, maar uiteindelijk overleef je het wel.

*Vraag 4: Ben je ongesteld?*

- a. Nee
- b. Ja
- c. Weet ik niet

*Vraag 5: Je vader is boos op je, omdat je te laat thuis bent gekomen! Hoe reageer jij?*

- a. Je zit zijn hele preek braaf uit en zegt dat je het noooooit meer zult doen.
- b. Zodra hij begint, ga je naar je eigen kamer. Onderweg sla je met de deur, stamp je op de trap en geef je je kleine broertje een duw, omdat hij in de weg staat.
- c. Je gaat boos naar boven, maar komt terug als je bent afgekoeld.

*Vraag 6: Je ouders gaan een weekendje weg. Jij past op het huis. Hoe vinden ze het terug?*

- a. Schoner dan ze het achterlieten.
- b. Ehm... Overall staat servies. In de keuken plak je vast aan de vloer, omdat je daar een fles drinken hebt laten vallen. Er zwerven lege chipszakken door het hele huis en er liggen nog wat slaapzakken van vrienden met wie je een feestje hebt gehouden.
- c. Er staan wat pizzadozen in de gang en je had ook geen zin om te stofzuigen, verder is het best netjes.

*Vraag 7: Hoe gedraag jij je in de in de klas?*

- a. Je let op en maakt aantekeningen.
- b. Je probeert de docent aan het huilen te maken.
- c. Je schrijft in de agenda van je BFF of stuurt haar stiekem appjes.

*Vraag 8: Je hebt een vrije zaterdag en wilt eens lekker uitslapen, maar dan gaat je moeder stofzuigen. Wat doe je?*

- a. Je kijkt op je wekker en bedenkt dat het eigenlijk toch wel tijd is om op te staan.
- b. Je komt woedend je bed uit en schreeuwt dat je het belachelijk vindt dat ze dit doet! Het is 13.15 uur! Dan weet ze toch dat jij nog in bed ligt?
- c. Je baalt en verstopt je hoofd onder je kussen. Ze weet dingen ook altijd te verpesten!

*Vraag 9: Vanavond is het zo ver! Je hebt een feest bij PAP en gaat eindelijk je crush versieren. Maar dan blijkt bij het avondeten dat je vader shoarma heeft gemaakt... Met extra veel knoflook. Wat doe jij?*

- a. Nou ja, kan gebeuren toch? Je eet de shoarma gewoon niet op en houdt het bij een broodje sla.
- b. Je stampt woedend en met rollende ogen naar boven. Is hij helemaal gek geworden! Jij gaat dit dus echt niet eten! Hij gaat maar friet voor je halen.
- c. Je baalt behoorlijk en dat zeg je ook tegen je vader, maar uiteindelijk schuif je mokkend aan tafel en eet je een klein beetje.

*Vraag 10: Heb je al borsten of de baard in de keel?*

- a. Nee
- b. Ja, al lang
- c. Een beetje

*Vraag 11: Je moeder vraagt je of je de was in de wasmand wil doen. Hoe reageer jij?*

- a. Je springt meteen op en gooit al je vieze sokken in de wasmand.
- b. Je zegt dat ze dat toch zeker zelf wel kan doen.
- c. Je zegt dat je het straks wel doet en blijft nog een uurtje appen op de bank.

*Vraag 12: Heb je puistjes?*

- a. Nee
- b. Ja
- c. Een beetje

*Vraag 13: Je moeder wil jouw nieuwe lippenstift lenen / Je vader wil op je playstation. Mag dat?*

- a. Ja, natuurlijk!
- b. Natuurlijk niet. Daar zijn ze toch te oud voor.
- c. Ja, maar je blijft er wel bij staan om te kijken of ze er voorzichtig mee doen.

**Ben jij ook zo benieuwd naar de uitslag? Kijk dan snel op bladzijde 57 voor de uitslag!**

# Stichting Pim

*Door: Rimke Peeters*

**Uit onvrede over de zorg in de reguliere zorginstellingen besloten Linda en Ton, ouders van Pim, in 2006 zelf een huis te bouwen voor meervoudig gehandicapte kinderen. Inmiddels bestaat het al een aantal jaar, hun 'superhuis'; een huis voor acht meervoudig gehandicapte kinderen. Stichting Pim: Het Tweede Thuis voor jongeren die allemaal een verschillende meervoudige beperking hebben. Lees snel verder over deze unieke vorm van zorgverlening: Wat is hun visie en hoe pakken ze dit aan?**



Pim is inmiddels een 18-jarige jongen, die net als andere bewoners van het huis meervoudig gehandicapt is. Eén kant van zijn lichaam is verlamd, hij is visueel gehandicapt, heeft epilepsie en een verstandelijke beperking. Pims ouders besloten zelf een huis te bouwen voor hun zoon samen met ouders van andere kinderen. Een Tweede Thuis ontstond voor acht meervoudig gehandicapte kinderen: Stichting Pim. Inmiddels zijn de kinderen opgegroeid en is ook Stichting Pim aan het uitbreiden. De zorgwoning biedt de jongeren een omgeving en de middelen om zich optimaal te ontwikkelen en te ontspannen onder leiding van gekwalificeerd personeel. Dit personeel gaat uit van de specifieke wensen van de bewoners. Hierbij staat respect en liefdevolle bejegening centraal. Stichting Pim is nog steeds in ontwikkeling en probeert de zorgverlening te blijven optimaliseren.

## Visie

Stichting Pim vindt het belangrijk om cliënten een veilige woonomgeving te bieden. Hier staat warmte en gezelligheid centraal. Om volwaardig deel te kunnen nemen aan de samenleving, is het van belang om te wonen in een kleinschalige woonvorm die geïntegreerd is in de maatschappelijke omgeving van een dorp. Daarnaast biedt kleinschaligheid de stichting ook privacy, zelfstandigheid en keuzevrijheid.

Ook participatie van ouders en/of betrokkenen is belangrijk bij de verzorging van de kinderen. Daarom is het van belang dat duidelijk moet worden vastgesteld welke vragen er zijn op het gebied van begeleiding, verzorging, activiteiten en huisvesting. Er wordt vervolgens gekeken of deze vragen realiseerbaar zijn binnen de woonvoorziening. Daarnaast is het belangrijk om gastvrij te zijn naar de ouders en betrokkenen die op bezoek willen komen. Als laatste is integratie van de kinderen van belang. Dit willen ze bereiken door kinderen zoveel mogelijk te laten genieten van dorpse activiteiten, maar ook door het dorp te laten beleven wat de kinderen en de woning te bieden hebben.

### Het huis

Binnen Stichting Pim is er zowel een woning, logeeropvang als een dagbesteding gerealiseerd. Hiervoor heeft Stichting Pim al sinds het begin zijn eigen personeel in dienst. Voor de woning en dagbesteding zijn er gespecialiseerde personeelsleden. Er wordt 24-uurs zorg geleverd: het personeel werkt in wisselende diensten. Sinds oktober 2016 is Stichting Pim uitgebreid met nog eens 8 kamers en een derde dagbestedingsgroep. Hierdoor zijn er ook meerdere personeelsleden tegelijkertijd aan het werk voor de 16 bewoners en de 21 jongeren op de dagbesteding. Ook is er in het eerste huis niet alleen een zwembad, maar nu ook een sportruimte waardoor er meer afgewisseld kan worden tussen verschillende activiteiten op het terrein.

Naast het vaste personeel maakt Stichting Pim graag gebruik van verschillende vrijwilligers. Zo zijn er mensen die helpen met het opruimen van de boodschappen, het verzorgen van maaltijden en het bijhouden van de tuin. Ook zijn er vrijwilligers die bij activiteiten worden ingezet.

### Meer informatie

Google even op 'Stichting Pim' en je vindt allerlei artikelen over de stichting in de krant! Verder kun je natuurlijk voor meer informatie over Stichting Pim en zijn bewoners terecht op [www.stichting-pim.nl](http://www.stichting-pim.nl) en op de Facebook pagina.



# Het Ambulatorium

*Door: Eva Bassa*

**Het Ambulatorium is een academische polikliniek van de Faculteit Sociale Wetenschappen van de Universiteit Utrecht. Het Ambulatorium biedt hulp bij allerlei problemen bij kinderen, jongeren en volwassenen. Naast hulpverlener zijn de medewerkers van het Ambulatorium wetenschappelijk onderzoeker. Als onderzoeker zijn zij nauw betrokken bij de ontwikkeling van methoden voor diagnostiek en behandeling.**

**In dit artikel beantwoordt Dineke Verkaik vragen over de diagnoses en behandelingen onder pubers. Dineke Verkaik werkt bij het Ambulatorium en is universitair docent. Daarnaast is ze werkzaam als NVO Orthopedagoog-Generalist.**

## **Wat voor problemen/diagnoses komen voor onder pubers?**

Bij het Ambulatorium zien wij pubers met diverse problematiek. De meest voorkomende diagnoses zijn depressie, angststoornissen, OCD (Dwang), gecompliceerde rouw, trauma, autisme, gedrag- en leerproblemen (vaak samenhangend met ADHD). Bij al deze kinderen is er vaak sprake van een gebrekkige 'goodness of fit' in de thuissituatie en op school. Bij de internaliserende problemen zien we vaak dat er te weinig grenzen en structuur wordt geboden, waardoor het vermijdingsgedrag steeds sterker wordt. De jongere ondervindt geen consequenties als hij/zij 's morgens in zijn bed blijft liggen, dus wordt de drempel om er de volgende dag uit te komen alleen maar groter. Met goede bedoelingen wordt er vaak veel rekening gehouden met de problemen van de puber, waardoor deze steeds meer ontregeld raakt en uitvalt in het dagelijks leven. Bij gedragsproblemen zien we vaak dat de leerprestaties er ook onder lijden en dat een jongere niet meer volledig deelneemt aan het regulier onderwijs. Er moet dan intensief gewerkt worden met zowel de ouders als de school.

## **Zit daar een groot verschil in vergelijking met kinderen?**

Qua problematiek is het verschil niet groot, maar in aanpak wel. Jongeren hebben zelf rechten en moeten meewerken aan de behandeling. Zij zijn ook minder afhankelijk van hun ouders en opereren autonomer. Je moet in het hulpverleningsproces dus meer aandacht besteden aan een goede therapeutische relatie met de jongere en soms meer tijd en aandacht besteden aan het formuleren van behandeldoelen waaraan de jongere zelf wil werken. Bij zowel kinderen als jongeren/pubers is het belangrijk om de context mee te nemen en systemisch te werken. Daar heb je als (ortho)pedagoog veel bagage voor meegekregen tijdens de opleiding en daar heb je als het goed is ook een speciale antenne voor. Ik heb daar zelf dagelijks veel profijt van.

**Wat voor soort behandelingen gebruiken jullie?**

Bij alle diagnoses en behandelingen volgen we allereerst de multidisciplinaire richtlijnen. Er zijn veel goede Evidence Based behandelprotocollen voor de diverse problemen/stoornissen en waar mogelijk volgen we deze. Soms is er meer nodig of komt een behandelprotocol nog te snel. Dan moet je meer tijd besteden aan het verhelderen van de problematiek en het verstevigen van de therapeutische relatie. Veel behandelprotocollen zijn gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT).

**Wat vindt u zo leuk aan het werken met pubers?**

In de puberleeftijd is er heel veel 'werk in uitvoering' op veel ontwikkelingsgebieden. Ik vind het fascinerend om te zien hoe elke puber die ontwikkeling op zijn/haar eigen manier doorloopt en hoe ik daarbij een klein beetje kan helpen. Denk bijvoorbeeld aan de identiteitsontwikkeling, de ontwikkeling van de executieve functies, het omgaan met zichzelf en anderen in de omgeving etc. De jongeren die worden aangemeld hebben vaak al veel nare ervaringen opgedaan en hebben soms veel pech gehad in het leven. Ik vind het leuk om samen met de puber te ontdekken waar de kwaliteiten en krachten liggen en hoe je deze kunt gebruiken om jezelf verder te ontwikkelen. En daar heb je soms tijd en geduld voor nodig, daar leer ik zelf ook altijd weer veel van. Pubers dwingen je extra tot maatwerk: hulp bieden die echt bij hun probleem en hun context past, omdat dit essentieel is in hun ontwikkelingsfase waarin identiteitsontwikkeling en autonomie ontwikkeling centraal staan.

**Wat maakt het lastig/zwaar om met jongeren te werken?**

Dat kan ik zo snel niet bedenken. Soms is het moeilijk om te zien dat iemand vast lijkt te zitten in een negatief patroon, dat in stand gehouden wordt door de omgeving. Je ziet dat iedereen het goed bedoelt en dan hoopt dat jij als hulpverlener snel een oplossing kunt bieden. Dan is het soms lastig dat je niet met een paar tips alles kunt veranderen. Aan de andere kant zien mensen gaandeweg een behandeling hoe ze zelf anders kunnen denken en handelen en merken zij dat het daardoor beter gaat.

Soms vind ik het ook zwaar om te horen/zien hoeveel tegenslag een jongere heeft of welke nare dingen hij/zij heeft meegemaakt. Dan is het extra mooi om te zien dat deze jongere zijn/haar veerkracht terug krijgt om zich verder te ontwikkelen en daarbij steun krijgt vanuit de omgeving.

# Opgroeien in verschillende culturen

Door: Emma van Oort

**Ongeveer de helft van de Nederlandse bevolking hangt een geloof aan. Bij jongeren ligt dit percentage lager, en het aantal gelovige jongeren lijkt door de jaren heen af te nemen. Toch neemt geloof voor sommige jongeren een belangrijke plek in hun leven in. Maar hoe beïnvloedt geloof het leven van jongeren? Hierover sprak ik met Sara (14), Job (17) en Lincy (18).**

## **Welk geloof hang je aan?**

Sara: "Ik ben een moslima".

Job: "Het christendom".

Lincy: "Het hindoeïsme. Ik ben zelf niet echt gelovig, maar dit is het geloof dat mijn familie aanhangt. Ik vind het verder wel heel interessant om er dingen over te weten te komen, maar dit geldt ook voor andere geloven".

## **Zit je op een school die specifiek aandacht besteedt aan dit geloof?**

Sara: "Er zijn momenten dat de school rekening houdt met de islamitische leerlingen, bijvoorbeeld tijdens de Ramadan. Ze houden er dan rekening mee dat we niet zo actief mee hoeven te gymmen. Ook krijgen we vrij voor islamitische feestdagen".

Job: "Nee".

Lincy: "Nee, ik zit niet op een school die hier specifiek veel aandacht aan besteedt. Vroeger wilde ik dat wel heel graag, maar mijn ouders hebben me niet van school laten veranderen".

## **Heb je vrienden/vriendinnen die hetzelfde geloof aanhangen?**

Sara: "Ja, ik heb een paar vriendinnen van verschillende afkomsten die islamitisch zijn".

Job: "Ja, mijn vrienden van de middelbare school gaan ook naar de kerk. Ik kan het geloof goed met hen delen".

Lincy: "Ja, ik heb een aantal vrienden die ook hindoestaans zijn, maar ook zij zijn niet heel gelovig".

## **Hoeveel tijd ben je per dag ongeveer bezig met je geloof (met bijvoorbeeld bidden, praten en denken over het geloof)?**

Sara: "Ik bid vijf keer per dag en dat neemt ongeveer acht minuten per gebed in. Ik praat niet elke dag over het geloof, wel lees ik elke dag ongeveer een kwartier uit de Heilige Koran en zeg ik 'Bismillahie Rahmani Rahiem' -In de naam van God, de Meest Barmhartige en Genadevolle- voordat ik begin met eten of een belangrijke actie onderneem (zoals een toets maken)".

Job: "Ongeveer 2,5 uur per dag".

Lincy: "Ik ben er eigenlijk 0 uur per dag mee bezig. Ik vierde wel altijd Divali (het Lichtjesfeest) en dan was ik er wel een paar dagen mee bezig, omdat je je dan aan bepaalde regels moet houden".



### **Op wat voor manier heeft je geloof invloed op het dagelijks leven (bijvoorbeeld kleding, eten, rituelen, media)?**

*Sara: "Er zijn bepaalde leefregels die ik probeer na te volgen; zo draag ik een hoofddoek, bedekkende kleding en eet ik alleen halal. Verder probeer ik op mijn taalgebruik te letten (minder vloeken)".*

*Job: "Erg veel. Ik beslis om bepaalde dingen die op tv komen niet te kijken, omdat ik mij hier niet mee in wil laten. Ook let ik op de teksten die op kleding staat. Als de teksten mij niet aanstaan, koop ik het kledingstuk niet".*

*Lincy: "Mijn geloof heeft eigenlijk alleen maar invloed op wat ik eet. Ik eet ongeveer twee keer per week hindoestaans. Vroeger deed ik weleens hindoestaanse kleding aan, maar nu heb ik geen hindoestaanse kleding meer. Het is best wel duur en ik heb niet echt vaak een gelegenheid om het te dragen".*

### **Brengt je geloof bepaalde beperkingen of vrijheden met zich mee?**

*Sara: "Ik voel me niet door mijn geloof beperkt, dit is wie ik ben".*

*Job: "Er zijn in mijn optiek alleen maar vrijheden, want het is niet dat ik dingen niet mag, maar ik weet ook erg goed wat Hij wel en niet van me wil. Ik voel me vrij omdat ik alles met Hem kan overleggen en overal met Hem over kan praten".*

*Lincy: "Het geloof brengt een strengere opvoeding met zich mee. Hierdoor mag ik vaak minder dingen doen en word ik veel minder losgelaten dan andere mensen van mijn leeftijd. Zo word ik 's avonds altijd opgehaald als ik ergens ben en mag ik veel minder vaak uitgaan".*

### **Wat vind je omgeving van je geloof?**

*Sara: "Mijn omgeving bestaat voor een groot deel uit moslims. Mijn buurvrouw is wel Nederlands (niet moslima). Ze is geïnteresseerd in de islam en we kunnen goed met elkaar opschieten. Voor de rest kan ik goed omgaan met de niet-moslims uit mijn buurt; we zijn respectvol naar elkaar toe en zeggen elkaar gedag".*

*Job: "De meesten accepteren het. Zoals mijn klasgenoten. En ze zeggen sorry als ze de gvd vloek uitspreken. Ik zeg dan altijd dat dit voor mij niet geeft, maar dat zij er zelf op moeten letten. Gelukkig heb ik wel erg goede vrienden die hetzelfde geloof aanhangen als ik, zij accepteren het uiteraard".*

*Lincy: "Mijn omgeving krijgt niet echt veel mee van mijn geloof, dus ik weet ook niet echt wat zij ervan vinden".*

### **Hoe zag jouw geloofsoepvoeding eruit?**

*Sara: "Ik heb in mijn opvoeding de basisprincipes meegekregen van de Isla, zoals hoe je op de juiste manier moet bidden. Ook heb ik het Arabische alfabet geleerd om uit de Heilige Koran te kunnen reciteren en heb ik leringen uit het leven van de profeten meegekregen. Daarbij ben ik ook 3 jaar naar de moskee gegaan om Arabisch te leren en kennis over het geloof op te doen. Verder heb ik op de moskee ook Koran lessen gevolgd".*

*Job: "Eigenlijk ben ik vanaf kleins af aan al geïnteresseerd in het geloof. Mijn ouders waren niet gelovig, maar de ouders van mijn vader wel. Zij gaven mijn ouders altijd boekjes over het geloof om aan mij en mijn zus voor te lezen. Ik wilde altijd erg graag dat mijn ouders de boekjes aan mij voor lasen, ook al kwam die motivatie niet vanuit hen. Ik ben vroeger ziek geweest (ik heb een hersentumor gehad) en mijn ouders (die toen nog niet geloofden) wilden dat ik een zo "normaal" mogelijke jeugd had en belastten mij niet met mijn ziek zijn. Mijn vader ging in die tijd met de trein naar zijn werk. Hij heeft toen een aantal keren naast dezelfde man gezeten. Mijn vader vertelde dan over mij en over mijn ziek zijn en de man had het vaak over de gemeente waar hij naartoe ging. Hij stelde na enige tijd aan mijn vader voor om mee te gaan naar een familiedienst in de gemeente waar hij naartoe ging. In de dienst werden mijn ouders beiden geraakt. Een paar weken later werd er voor ons gezin in de gemeente gebeden. Ze stonden om ons heen en legden ons de handen op en baden voor ons. Mijn ziekteproces ging door, maar we leerden om te vertrouwen op God en dat Hij een levende God is die ook vandaag de dag nog wonderen doet. Toen we twee jaar in de kerk kwamen, hebben we echt een wonder meegemaakt. We zijn toen naar een genezingsdienst toegegaan en vlak daarna was de tumor voor het eerst héél klein. Tenminste, dat zei de arts. Eigenlijk kon hij hem niet meer vinden. Pas een jaar later is de genezing officieel uitgesproken door de artsen. Dit heeft ons geloof erg versterkt en we zijn erg dankbaar voor wat de Heer in ons leven heeft gedaan. Tot op de dag van vandaag geloof ik nog steeds in de grootheid van God en wil ik elke dag met hem leven".*

*Lincy: "Ik heb qua geloof niet veel meegekregen. Als Hindoe mag je namelijk geen rundvlees eten, maar dat heb ik gewoon mijn hele leven wel gedaan, net als mijn moeder. Ook bidden we niet, vroeger deden we dit soms wel. Eigenlijk is het geloof heel erg beperkt geweest in mijn opvoeding".*

### **Denk je dat je anders opgroeit dan leeftijdsgenoten die geen geloof aanhangen?**

*Sara: "Sowieso, want ik heb best veel tijd besteed aan mijn geloof, terwijl de mensen die niet geloven deze tijd anders zullen hebben besteed. Ik denk ook dat er op bepaalde normen en waarden meer nadruk wordt gelegd, zoals het onderhouden van familiebanden, naastenliefde en kuisheid".*

*Job: "Ja, zij luisteren bijvoorbeeld naar andere muziek. Ik luister beter naar teksten (ik luister eigenlijk alleen maar naar christelijke muziek). Ze kijken ook naar programma's die ik niet zou kijken".*

*Lincy: "Ja, zij hebben veel meer vrijheden en mogen veel meer dan dat ik mag (bijvoorbeeld andere mensen zeggen 'mam, ik ga vanavond uit'. Ik moet het eerst vragen en dan hoor ik ook wel eens nee)".*

### **Denk je dat je geloof in de toekomst nog een grote rol zal spelen?**

*Sara: "De Islam is een deel van mijn identiteit, dit zal ik dus ook meenemen in de toekomst. Misschien dat ik het moeilijk ga krijgen bij het zoeken naar een baan, maar ik hoop dat we dan in een tijd leven dat geloof geen rol speelt (kleding etc.) bij het aannemen van mensen".*

*Job: "Ja, ik wil de Heer altijd blijven dienen en bij Hem blijven".*

*Lincy: "Nee, omdat ik zelf dus niet heel gelovig ben en zodra ik het huis uit ben ik er eigenlijk niks meer mee te maken heb".*

## Puberale lustrumciededen

Door: Esmée Rouvoet

Het is je vast niet ontgaan: PAP is 15 jaar geworden en dat wordt groots gevierd. In deze PAPERas editie lees je alles wat te maken heeft met deze puberale leeftijd. Daarnaast worden er in deze maand veel activiteiten georganiseerd om dit derde lustrum te vieren. Dit alles wordt mede mogelijk gemaakt door de Lustrumcommissie. En ja, ook zij zijn puber geweest!

Beugelbökkie was Sannes grote idool.

*Puberale Maarten, druk en irritant. "Ik zou willen kunnen zeggen dat het anders was, maar I can't, spreek dit laatste uit de British way, dan zit het rijmpje ook nog een beetje mee, tabee!"*

Myrthe was haar hele pubertijd heimelijk verliefd op Wesley Sneijder (stiekem nu nog) en had tientallen posters boven haar bed!

*Willemijn kreeg een gele kaart voor te hard lachen en kreeg als enige een verjaardagscadeautje van de mentor.*

*Marieke was beste vrienden met de conciërges en de teamcoördinator, om zo nooit een te-laet-briefje te krijgen of te hoeven nakomen. Natuurlijk wel in ruil voor de meest origineelste smoezen.*

Janine: "Dikke lul drie bier"

Véronique was buiten een 'forbidden subject' op de Lord of the Rings na een heel rustige (enigszins besluiteloze) puber. kwijt te raken

*Valerie dacht als puber dat ze zo wijs was, maar bewijst nu nog keer op keer dat dat niet zo is.*

*Ivo had een strippenkaart voor de gipskamer en verkocht illegaal vuurwerk vanuit zijn voetbaltas en kluisje (dacht dat zijn moeder het niet doorhad. Schattig hé, die naïviteit?).*



Foto: V.l.n.r. Sanne, Valerie, Willemijn, Marieke, Maarten Valerie, Myrthe, Janine, Ivo

# Schatje, mag ik je foto?

Door: Olaf van Heuven

**Sexting, het sturen van seksueel getinte teksten, foto's of filmpjes naar anderen. Heb jij dit wel eens gedaan? Of heb jij wel eens een zogenaamde dickpic, een foto van de penis van iemand anders, gekregen? Misschien dat jij dit niet herkent, maar de cijfers liegen er niet om! Uit cijfers van Sense, september 2014, blijkt dat 60% van de jongeren wel eens een naaktfoto of - filmpje heeft ontvangen en 23% heeft wel eens een naaktfoto of -filmpje gemaakt. Heel uitzonderlijk ben je dus niet!**

## Waarom doen jongeren aan sexting?

Het is niet nieuw dat jongeren bezig zijn met seks en hun seksuele ontwikkeling. Het bekijken van elkaars lichaam wordt al gedaan sinds mensenheugenis en hoort bij een gezonde seksuele ontwikkeling. Het artikel "The issue with sexting isn't the sex. It's the text" geeft aan dat het sturen van seksueel getinte berichtjes niet duidt op risicovol gedrag. Echter, het geeft wel een indicatie van wanneer jongeren seksueel actief worden. Het duurt namelijk niet lang meer, nadat de jongere seksueel getinte berichtjes stuurt, dat hij of zij daadwerkelijk seks gaat hebben.

Uit verschillende ondervragingen bleek dat de reden voor sexting kan verschillen per geslacht. Meisjes sturen bijvoorbeeld seksueel getinte berichtjes om fysiek aantrekkelijk gevonden te worden. Ze willen een reactie uitlokken, een complimentje krijgen. Jongens hebben vaak een ander doel, namelijk het terugkrijgen van een foto van de ander. Wat wel altijd overeenkomt is dat ze willen weten hoe populair ze zijn en willen flirten met de ander.

## Sexting: de cijfers en feiten

De term is afgeleid van seks (de inhoud van de berichtjes) en texting (het sturen van berichtjes naar elkaar). Deze term deed voor het eerst zijn intrede in het begin van de 21ste eeuw. 8% van de jongens en 4% van de meisjes laten ooit borsten of geslachtsdelen zien voor de webcam. 6% van de jongens en 2% van de meisjes delen weleens een foto of filmpje van een ander (Seks onder je 25ste, Rutgers WPF, 2012).

## Gaat het te ver? Of valt het wel mee?

Veel jongeren staan er niet bij stil dat alle foto's die je online verzendt naar anderen altijd ergens opgeslagen blijven, je foto's zijn dus onuitwisbaar. Volgens Lou Repetur van Sensoa moet men sexting niet zien als een nieuw probleem, maar als een uitingsvorm van seksueel overschrijdend gedrag. Het opmerkelijke aan sexting is volgens hem ook dat degene die op de foto staat een slechte naam krijgt en niet degene die de foto verspreidt zonder toestemming. Wanneer we ervan uitgaan dat sexting tegenwoordig in de ontwikkeling, en dan vooral de seksuele ontwikkeling, van jongeren een plaats heeft verworven, is het versturen van seksueel getinte foto's niet meer grensoverschrijdend, maar het delen hiervan wel.

### Onuitwisbaar.nu

Via de website [www.onuitwisbaar.nu](http://www.onuitwisbaar.nu) kan iedereen informatie vinden over sexting. Hier staan bijvoorbeeld tips en tricks voor professionals die met sexting in aanraking komen op, maar ook extra informatie voor ouders. Een goede tip die op deze site sterk naar voren komt is de volgende: controleer of het gaat om seksueel gezond gedrag en neem bij twijfel contact op met een professional. Spreek daarnaast altijd de verspreider en de persoon op de foto apart aan.

### Grooming

Grooming is een duister aspect van het internettijdperk. Men spreekt van grooming als een volwassen persoon zich voordoet als een leeftijdsgenoot. De jongere wordt meestal verleid of onder druk gezet om seksuele handelingen te verrichten op camera of via foto's en filmpjes te delen. Het doel van een groomer is het maken van pornografische afbeeldingen of het ontmoeten van jongeren met het doel om seks te hebben. Sinds januari 2010 is grooming verboden bij wet. Het is sindsdien strafbaar om als volwassene via chatsites of andere media minderjarigen te benaderen voor seks.

### Het vlaggensysteem

Sinds enkele jaren is er een interventie ontwikkeld met als doel om gezond seksueel gedrag te stimuleren, want wanneer gaat gezond seksueel gedrag over in licht of zwaar grensoverschrijdend gedrag? Hoe moet je hierop reageren als professional en hoe leer je kinderen aan wat wel en niet gezond is. Hiervoor is het vlaggensysteem ontwikkeld door Sensoa. De kern hiervan is het beoordelen van seksueel gedrag, dit bespreekbaar maken en het geven van een gepaste pedagogische reactie.

Het vlaggensysteem gebruikt zes criteria om seksueel gedrag te beoordelen: wederzijdse toestemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid, leeftijds- of ontwikkelingsadequaatheid, context adequaat/passend bij de situatie en zelfrespect.

Gelet op deze punten zijn er vier vlaggen ontwikkeld die het gedrag typeren, namelijk de groene, gele, rode en zwarte vlag.

- Groene vlag (aanvaardbaar seksueel gedrag): aan alle criteria is voldaan in positieve zin.
- Gele vlag (licht seksueel grensoverschrijdend gedrag): er is geen sprake van duidelijke wederzijdse toestemming, er is sprake van lichte overtredingen van de criteria.
- Rode vlag (ernstig seksueel grensoverschrijdend gedrag): er is duidelijke overtreding van meerdere criteria. Slachtoffer heeft duidelijk last.
- Zwarte vlag (zwaar seksueel grensoverschrijdend gedrag): het gedrag is **zwaar** beschadigend of het gedrag is totaal niet leeftijdsadequaat.

Om meer te weten te komen over dit vlaggensysteem verwijst ik je naar [movisie.nl](http://movisie.nl). Je kunt ook op google zoeken naar het 'vlaggensysteem seksueel gedrag'.



# Symposium **ONLINE!**

## Jongeren & social media

## You **Tube**



**PAPleden: €1,-**  
**Externen: €3,-**

**Donderdag 30 maart**  
**van 19:30 tot 22:00**  
**in het Academiegebouw**



**PAPpers kunnen zich inschrijven vanaf 15 februari**  
**via [www.svpap.nl](http://www.svpap.nl)**

**Externen kunnen mailen naar [sympociesvpap@gmail.com](mailto:sympociesvpap@gmail.com)**

**PAP**  
Me lustrum

**STUDIEVERENIGING PEDAGOGISCHE WETENSCHAPPEN**

**KOM LANGS IN LANGEVELD F1.08 OF OP [WWW.SVPAP.NL](http://WWW.SVPAP.NL)!**

## “Moeilijke gesprekken”

Door: Hanneke Vingerling

Sinds een paar jaar geef ik les op een basisschool in Amsterdam Noord in een wat minder goede wijk. Dit betekent veel armoede, criminaliteit en iets minder kennis van ‘goede opvoeding’. De populatie van de school is voornamelijk allochtoon (99%). Het zijn kinderen die vanuit alle hoeken van de wereld komen. De meesten zijn wel in Nederland geboren. Ik geef op dit moment les in groep 8 en groep ½, maar ik wil het graag hebben over de kinderen in groep 8. Het is immers een puberale PAPERas.

Waar ik altijd verbaasd over blijf bij mij in de klas, is het feit dat de kinderen weinig tot niet met hun ouders praten. Natuurlijk wordt er wel eens wat informatie uitgewisseld, maar echte gesprekken hebben veel kinderen niet tot nauwelijks met hun ouders. Daar kwam ik een keer achter toen ik vroeg of een Turks meisje iets aan haar moeder wilde doorgeven. “Maar mijn moeder kan geen Nederlands” zei ze. “Je mag het ook in het Turks zeggen” “Juf, ik kan niet Turks praten”. “Maar hoe praat je dan met je moeder?” Daar kwam niet echt een antwoord op. Dat lijkt me best lastig, niet met je moeder kunnen communiceren. Ze zeggen wel dat de non-verbale communicatie belangrijker is dan verbale communicatie. Toch lijkt het me onmogelijk om zonder het verbale deel elkaar goed te begrijpen, vooral met betrekking tot zaken waarbij je als meisje toch echt even je moeder nodig hebt. Zeker in een cultuur waarin al nauwelijks tussen vrouwen over bepaalde zaken wordt gesproken, zoals ongesteldheid, met een man wordt hier ECHT NIET over gepraat.

Veel meisjes bij mij in de klas zijn ongesteld, of tijdens mijn jaar ongesteld geworden. De manier waarop hiermee om wordt gegaan is enorm anders dan hoe hier met mij vroeger mee werd omgegaan. Een paar maanden geleden begon een meisje in de klas plotseling te huilen tijdens een toets. Ik vroeg wat er was, maar ze wilde absoluut geen antwoord geven in de hele klas. Ik liep naar haar toe, ze fluisterde dat er iets was gebeurd, maar dat ze niet op kon staan. Gelukkig begreep ik wat ze bedoelde. Ik zei dat het niet erg was en dat ze even mocht wachten tot de pauze en vervolgens haar moeder mocht bellen als ze dit fijn vond. Zo gezegd zo gedaan. De volgende dag vroeg ik of ze nu wist wat ze moest doen en of ze iets mee had. Dit was niet het geval. Ze wist niet hoe alles werkte en wat er allemaal bij kwam kijken. Thuis was er dus niets besproken, tenminste niet de praktische zaken. Dit betekende dat ik stap voor stap moest uitleggen hoe alles werkt. Dat je elke zoveel uur moet verwisselen, dat je het netjes weg moet gooien en niet in het toilet, dat je 's nachts een andere moet gebruiken, dat het zoveel dagen duurt, dat het elke maand terugkomt, dat je hormonen ervoor zorgen dat je je anders kan voelen verdrietig/chagrijnig, etc. Alles moest verteld worden. Wel kon ze mij vertellen dat je geen citroenen moest eten als je ongesteld was, volgens haar moeder, dat was echt slecht. Dus ik neem mijn woorden terug, er worden wel zaken besproken, maar net iets andere.

Een tijdje later gingen we op schoolkamp. Na veel getwijfel en moeite kwam hetzelfde meisje naar mij toe. “Het is die tijd in de maand” “Oh, heb je maandverband bij je?” “Nee”. Ook daar was dus niet aan gedacht. Een dag later kwam haar vriendin naar mij toe. Met veel aanmoediging van het andere meisje durfde ze op mij af te stappen met de volgende mededeling: “Juf, hetzelfde dat gister bij D. is gebeurd, is mij nu ook overkomen”. Ze durfde het echt niet te zeggen wat er dan was gebeurd. Er ligt duidelijk een enorm taboe op een voor mij heel normaal onderwerp. Zij had ook niets meegekregen van thuis, tenminste dat dacht ik. Tot ik er bij het inpakken achter kwam dat ze wel een soort luiers van haar moeder had meegekregen. Niet helemaal het product dat ik zocht, maar ze had er in ieder geval aan gedacht. Verder wordt er met niemand over gepraat.

Al dit soort dingen doet mij afvragen wat de impact op de kinderen is, dat dit thuis niet besproken wordt. Als dit al niet wordt besproken, iets dat elk meisje op een gegeven moment krijgt, hoe staat het dan met zaken die ook rondspoken in de hoofden van de kinderen; verliefdheid, seks. Hier is geen ruimte voor. De meisjes durven nergens over te praten en de jongens zijn juist enorm uitgelaten en houden alles wat een enigszins langwerpige vorm heeft voor hun kruis. Mijn ervaring is dat het openlijk bespreken en er niet iets ongemakkelijks van te maken het beste werkt. Het is normaal en iedereen denkt eraan en iedereen heeft het (ongesteldheid dan). Maar hoe ga je ermee om? En hoe werkt het allemaal? Een tijdje geleden had je bij Schooltv weekjournaal Dokter Corry, een vrouw die op een leuke manier allerlei seksuele dingen besprak. De ophef hierover was enorm, dit hoefde alle kinderen toch niet te zien en te weten? Het zijn nog kinderen. Mijn gedachte is dan; wat als die kinderen met vragen zitten? Dan kan je er beter antwoord op geven. Want op het moment dat ze het zelf gaan opzoeken, komen ze op sites terecht die niet per sé het werkelijke en juiste voorbeeld geven en die daadwerkelijk niet geschikt zijn voor kinderen van 12 jaar. Dus het bespreken op het moment dat het speelt en er geen taboe van maken is het meest waardevolle dat je kunt doen voor de kinderen, denk ik. Thuis zullen ze het in ieder geval niet bespreken, dat is één ding dat zeker is bij deze doelgroep.



# Pubers toen en nu

Door: Marthe van de Koppel

**Hoe vaak horen we onze ouders of andere ouderen wel niet zeggen “In onze tijd ging het wel anders”. Een opmerking die soms enige ergernis op kan wekken en vaak weggewuifd wordt. Maar, hebben onze ouders niet gewoon gelijk? Gaat het er tegenwoordig niet heel anders aan toe? Ik maakte op basis van de ervaringen van mijn moeder (53 jaar) en mijn opa (88 jaar) een vergelijking tussen pubers toen en nu.**

## Communicatie

**Toen:** Vroeger vond communicatie voornamelijk plaats op de georganiseerde bijeenkomsten, zoals op school en tijdens de training van je sport. Op die plaatsen sprak je af om elkaar later weer te zien. Je sprak elkaar simpelweg wanneer je elkaar zag en de communicatie hield op op het moment dat je elkaar gedag zei. Later had je enorm geluk als je een keer de huistelefoon mocht gebruiken om je vriendinnetje te bellen.

**Nu:** Ook bij dit artikel is het weer van toepassing: social media. Door Whatsapp, Facebook en ga zo maar door is het heel gemakkelijk geworden om met je vrienden af te spreken. En niet te vergeten: Communicatie kan oneindig en op afstand door blijven gaan.

**Overeenkomst:** Communicatie vindt plaats wanneer je elkaar ziet.

**Vershil:** Communicatie vindt overal, ook op afstand, en digitaal plaats.

## Kleding

**Toen:** In veel gezinnen was er sprake van een doorschuifstelsel: Kleding werd van broer op broer of van zus op zus doorgegeven totdat het compleet versleten was. Het oudste kind was hier dus de lucky one. Vaak was er voor de zondag voor ieder kind een net setje kleding, zodat iedereen verzorgd in de kerkbanken kon verschijnen. Soms had je geluk en mocht je mee naar de kledingwinkel om een setje uit te zoeken voor je verjaardag. Pas wanneer je zelf iets begon te verdienen, kon je als jongere broer of zus jezelf gaan kleden zoals je zelf wilde.

**Nu:** Tegenwoordig is kleding onder pubers een hot item. In de H&M gids vind je zelfs een speciale kledingafdeling voor tieners. Maar liefst 61% van de 12- en 13-jarigen ontvangt kleedgeld (NIBUD, 2014), waardoor zij een volledige eigen inbreng hebben in het kiezen van kleding. En die keuze is divers; voor ieder wat wils, voor elke stijl wat. Je zit op je luie stoel, start je laptop op en bestelt dat leuke shirtje op de website van je favoriete winkel. Daarnaast ligt er tegenwoordig een steeds grotere nadruk op in en uit. Shirtjes die nog in perfecte staat zijn, maar niet meer voldoen aan de mode voorschriften verdwijnen onderin de kast of worden zelfs weggegooid.

**Overeenkomst:** Iedereen draagt kleding die op een zekere manier door ouders gefinancierd wordt.

**Vershil:** Waar je er vroeger op uit moest, kun je nu gemakkelijk vanuit huis kleding bestellen. Daarnaast werd vroeger alles doorgegeven en wordt nu alles opnieuw gekocht.

## Relaties

**Toen:** Liefde is er altijd en overal geweest. Onze opa's en oma's en moeders en vaders hebben elkaar natuurlijk ergens ontmoet. Vaak was dit op school, later als ze ouder waren in de discotheek, bij buurtbijeenkomsten of bij de jeugdclubs. Elkaar mee uit vragen ging via liefdesbrieven of voor de echte lefgozers recht in het gezicht. Daarnaast speelden ouders vaak een grote rol in de relatie. De jongen moest de ouders van het meisje om toestemming vragen om haar mee uit te nemen. Daarnaast moest er vaak sprake zijn van maanden of jaren verkering voordat je bij elkaar mocht slapen, of was dit zelfs uit den boze voordat er getrouwd werd.

**Nu:** Iemand ontmoeten is een stuk gemakkelijker geworden. Naast de gewone ontmoetingsplekken is er een groot scala aan datingapps, zoals Tinder en Happn, die ons de mogelijkheid geven om iedereen in het hele land te ontmoeten. Daarnaast zijn liefdesbrieven of lef niet meer nodig. Verscholen achter je beeldscherm is het eerste contact zo gelegd door het sturen van een berichtje. Als daar dan een relatie uit voortvloeit, hoeven ouders vaak geen grote 'belemmering' meer te zijn. In de meeste gezinnen hoeft het vriendje geen toestemming aan de ouders van het meisje te vragen en is blijven slapen geen probleem.

**Overeenkomst:** Ontmoetingen vinden real life plaats.

**Verschil:** Iemand ontmoeten is gemakkelijker geworden door datingapps en ouderlijke controle is minder geworden.  
ongevrouw.



## Ervaringsdeskundige: werken met pubers.

Door: Ruud Vaanholt

Ik ben gevraagd door de PAPERascie om een stukje te schrijven over het werk dat ik doe. Ik werk nu 2,5 jaar voor de praktijk 'Mischa Wink'. We zijn een orthopedagogische praktijk bestaande uit orthopedagogen, behandelaren en trainers. Bij ons in de praktijk gaan wij in op de zorgbehoefte van het kind en zijn/haar ouders. We voeren onderzoek uit, bijvoorbeeld intelligentie-onderzoek en sociaal-emotioneel onderzoek. Ook voeren we veel verschillende behandelingen uit en geven we voorlichting en training aan kinderen, jongeren en ouders. Behandelingen zijn onder andere gericht op traumatische ervaringen, angstklachten, agressief gedrag, depressieve gevoelens, opstandig gedrag, pesten, schoolprestaties en de seksuele ontwikkeling. Mijn rol binnen de praktijk is niet die van een orthopedagoog, maar die van ambulante begeleider. Ik begeleid kinderen en jongeren in hun zelfredzaamheid en hun ontwikkeling. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het helpen in hun sociale interactie met anderen en het herkennen en leren benoemen van de eigen gevoelens. Daarnaast help ik bij trainingen voor kinderen en jongeren die we organiseren binnen onze praktijk, scoor ik verschillende testen en heb ik geholpen om onze methode op te laten nemen in de databank van het Nederland Jeugdinstituut (Nji).



## Feitjes...

*Door: Sophie de Haas van Dorsser*

50% van de tieners wordt verliefd op iemand die ze hebben leren kennen via internet.

*In de puberteit worden leeftijdsgenoten en de mening van anderen steeds belangrijker.*

**Er bestaat een peuterpubertijd. In deze fase worden peuters zich steeds bewuster van hun eigen wil.**

*Hersenen van pubers zijn gevoeliger en reageren sneller op prikkels. Dit zorgt ervoor dat pubers zo wisselvallig kunnen zijn in hun emoties.*

*"Puberen" kan als werkwoord worden gebruikt voor de manier waarop jongeren zich ogenschijnlijk onvoorspelbaar gedragen en zich tegen het gezag van opvoeders verzetten.*

Het woord 'puberteit' is een afgeleide van het Latijnse woord 'pubescere', dit betekent 'bedekt zijn met haar'.

Jongens hebben hun eerste zaadlozing gemiddeld tussen de 11 en 16 jaar. Meisjes worden gemiddeld voor het eerst ongesteld tussen de 10 en 15 jaar.

*Tijdens de puberteit begint er een extra toevoer van hormonen. Zo neemt bij jongens het hormoon testosteron met 800% toe.*

Tijdens de puberteit ontwikkelt het vermogen tot abstract denken.

## ...en Actualiteitjes

Door: Sophie de Haas van Dorsser

### **Puber blijft maar roken en drinken: 'Hun brein werkt nou eenmaal anders'**

De maatregelen die de overheid treft, blijken maar weinig effect te hebben. Ondanks alle anti-campagnes blijven jongeren namelijk grijpen naar drank en sigaretten. Om dit te kunnen verklaren moeten we, volgens hoogleraar neurocognitieve ontwikkelingspsychologie Eveline Crone, het puberbrein beter gaan begrijpen. Jongeren roken en drinken namelijk om andere redenen dan volwassenen. Zo roken volwassenen bijvoorbeeld vaak uit gewenning, terwijl jongeren dit vooral doen om spanning op te zoeken. Volgens Crone maken die gruwelijke plaatjes die afgebeeld zijn op de sigarettenpakjes roken alleen nog maar spannender. Jongeren weten best wat de negatieve gevolgen van roken en drinken kunnen zijn, maar het weerhoudt ze er niet van om te gaan roken of drinken. Campagnemakers moeten zich volgens Crone meer gaan richten op het puberbrein. Uit onderzoeken blijkt namelijk dat jongeren vooral gevoelig zijn voor andere jongeren. Wordt iets afgekeurd door leeftijdsgenoten, dan wordt het gedrag minder snel herhaald. "Als we die kennis gebruiken voor campagnes en maatregelen, kunnen we meer jongeren van de drank en sigaretten afhouden".

*-RTL Nieuws, 26 januari 2016*

### **Energiedrankjes**

Hartkloppingen, slapeloosheid en tandbederf: de effecten van energiedrankjes. Toch mag dit drankje, wat razend populair is bij jongeren onder de 16, gewoon worden verkocht. Kinderartsen en voedingsdeskundigen roepen op tot een verbod op de verkoop aan jongeren onder de 16. Het drankje bevat namelijk een aantal stoffen waarvan de werking niet bekend is. Ook bevat het drankje cafeïne, wat met name voor jongeren schadelijk kan zijn, omdat het de doorbloeding van de hersenen kan blokkeren.

*-Radar, 12 september 2016*

### **Ouders bedoelen het goed, maar zijn te gul voor pubers**

61% van de ouders betaalt de kleding, schoenen en mobiele telefoonrekening van hun puber. Drie jaar geleden lag dat percentage slechts op 54%. Volgens een budgetvoorlichter van het Nibud betalen ouders vaak een te groot deel van de persoonlijke uitgaven van hun kinderen. Ouders zijn "financieel veel te beschermend". Het Nibud doet al sinds 1984 onderzoek naar de inkomsten en uitgaven van pubers. Waar ze eerst steeds meer zelf gingen betalen, lijkt die trend nu gekeerd. Dat ouders weer steeds meer betalen lijkt goed bedoeld, maar ze ontnemen hun kinderen daarmee de kans om zelf bewust met geld te leren omgaan.

*-NOS, 9 september 2016*

### **Houd kind tot 14 jaar op de basisschool**

Volgens Marie-Christine Opdenakker, onderwijskundige aan de Rijksuniversiteit Groningen, is het te vroeg om kinderen op hun twaalfde in te delen op niveau en door te sturen naar een vervolgopleiding. Uit haar onderzoek blijkt dat het beter zou zijn om tieners langer een basisopleiding te geven en ze vervolgens direct naar een beroepsopleiding, een algemene opleiding voor hoger onderwijs of de universiteit te sturen. Dit zou vooral positief zijn voor jongens, migrantenkinderen en laatbloeiers. Door een paar jaar langer een basisopleiding te krijgen, kunnen ze zich beter ontwikkelen en laten zien waartoe ze in staat zijn. Het schoolsysteem zou dan individuele verschillen verkleinen in plaats van vergroten en gelijkheid in plaats van ongelijkheid in de hand werken.

-AD, 31 januari 2017

### **Ook tieners hebben last van stress en drukte**

Scholieren ervaren een te hoge werkdruk. Dit blijkt uit het rapport 'Als je het ons vraagt' van Kinderombudsvrouw Margrite Kalverboer. Jongeren vinden dat ze te weinig tijd hebben om te kunnen ontspannen en te veel moeten doen voor school. Of de werkdruk op school daadwerkelijk toegenomen is, is lastig te zeggen. Er zijn echter wel meer toetsmomenten, omdat men alles, wat onderwijs betreft, meetbaar wil maken. Steeds meer jongeren voelen een constante prestatiedruk en aanhoudende stress. Bij een deel van de jongeren leidt de stress zelfs tot een burn-out. De ArboUnie vindt daarom dat het tijd is voor "trainingen mentale veerkracht". Op deze manier kunnen tieners leren hoe ze beter om kunnen gaan met stress en wat ze moeten doen wanneer ze het te druk hebben.

- NRC, 16 januari 2017



# Drank en Drugs

Door: Esmée Rouvoet

**68% van de 15-jarige pubers drinkt maandelijks. De gemiddelde leeftijd waarop iemand voor het eerst drinkt ligt in Nederland op 13,2 jaar. Misschien denk je wel 'dat is jong!', maar in 2013 was dit nog gemiddeld 12 jaar. Daarnaast drinken Nederlandse jongeren op een gemiddeld latere leeftijd dan andere jongeren in Europa. Ze drinken echter wel meer per keer in vergelijking met hun leeftijdsgenoten in andere Europese landen.**

Het lichaam van een puber is nog niet volgroeid. Hersenen ontwikkelen zich bijvoorbeeld door tot het 24ste jaar. Het rationele systeem van de hersenen is nog volop in ontwikkeling, terwijl het emotionele systeem overuren maakt. Een puber is daarom minder bezig met 'wat is verstandig?', maar meer met 'wat is leuk?'

Middelengebruik heeft een grote impact op pubers. Pubers krijgen bij dezelfde hoeveelheid drank een hoger promillage alcohol in hun bloed dan volwassenen. Ze zijn ook sneller dronken, doordat ze minder zwaar zijn. Daarnaast duurt een dronkenschap langer, aangezien de lever van een puber meer tijd nodig heeft om alcohol af te breken.

Hoe jonger iemand begint met alcohol en drugs, hoe groter de kans op verslaving is. De puberteit is dus een cruciale periode. Middelengebruik heeft gevolgen voor de persoonlijke gezondheid, maar kan ook leiden tot verstoring van de openbare orde. De overheid wil hierop inspelen door middel van wetgeving. Sinds 1 januari 2014 is het schenken van drank aan jongeren onder de 18 jaar verboden (voor die tijd was het 16 jaar). Ook is deze doelgroep strafbaar als ze in het openbaar alcohol in hun bezit hebben. Het is de taak van de gemeenten om toezicht te houden op naleving van de Drank en Horecawet. Met deze wetswijziging wil de overheid pubers in bescherming nemen.

Naast wetgeving kan de overheid pubers en hun ouders ook voorlichten over de risico's van alcohol via campagnes. De campagne NIX18 is hier een voorbeeld van. Deze is in november 2013 opgezet door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en laat zien dat niet drinken en niet roken tot je 18e normaal is. Het wil deze sociale norm versterken.

Een ander voorbeeld is het programma 'De gezonde school en genotmiddelen', uitgevoerd door het Trimbos-instituut, in opdracht van de overheid. Het lesprogramma is gericht op het geven van voorlichting aan leerlingen in het basisonderwijs, voortgezet (speciaal) onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs (mbo). Naast voorlichting aan leerlingen is er aandacht voor een goed schoolbeleid, de rol van de ouders en signalering en begeleiding van leerlingen die problematisch alcohol of drugs gebruiken.

Het alcoholgebruik van jongeren tussen de 12 en 16 jaar is de afgelopen jaren afgenomen. Dit heeft niet geleid tot een toename van drugs en/of tabak, want ook op dit terrein is er sprake van een daling. Maar er is wel een ander middel in opkomst: lachgas. Resultaten van de Global Drug Survey 2016 geven aan dat Nederland koploper is in het gebruik van lachgas. Volgens het Trimbos Instituut gebruikt 8% van de 12-16 jarigen wel eens lachgas. Het is populair omdat je er gemakkelijk en legaal aan kunt komen. Lachgas wordt veelvuldig gebruikt in de voedselindustrie waardoor verbieden onmogelijk is. Daarom wordt vooral ingezet op de preventie van (riskant) gebruik door middel van voorlichting. Deze voorlichting wordt vooral online ingezet. Ouders kunnen voorlichting krijgen via bijvoorbeeld [Uwkindenblowen.nl](http://Uwkindenblowen.nl) of [Drugsinfo.nl](http://Drugsinfo.nl).

Het Nederlandse drugsbeleid in het algemeen richt zich op het voorkomen en beperken van de risico's van drugsgebruik voor de gebruiker zelf, voor zijn directe omgeving en voor de samenleving, ook wel 'harm reduction'. Het kabinet wil daarom de beschikbaarheid van softdrugs voor jongeren beperken. In Nederland is er sprake van een gedoogbeleid, maar aan minderjarigen mag geen softdrugs verkocht worden, ze mogen überhaupt niet worden binnengelaten in een coffeeshop. Er geldt een afstand van ten minste 350 meter tussen scholen en coffeeshops.

Een flink percentage van de Nederlandse pubers gebruikt alcohol en drugs. De overheid is constant bezig om de ontwikkelingen te monitoren en hier invloed op uit te oefenen door middel van voorlichting en onderzoek. Voor ons als toekomstige orthopedagogen erg boeiend om dit te volgen en op de hoogte te zijn van de aanpak en maatregelen!



sv PAP  
verkoopt

NIX

zonder ID

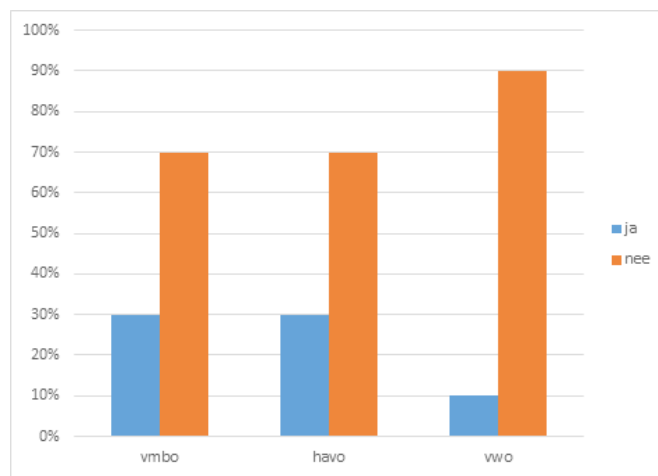
NIX18

# De straat op: stemleeftijd

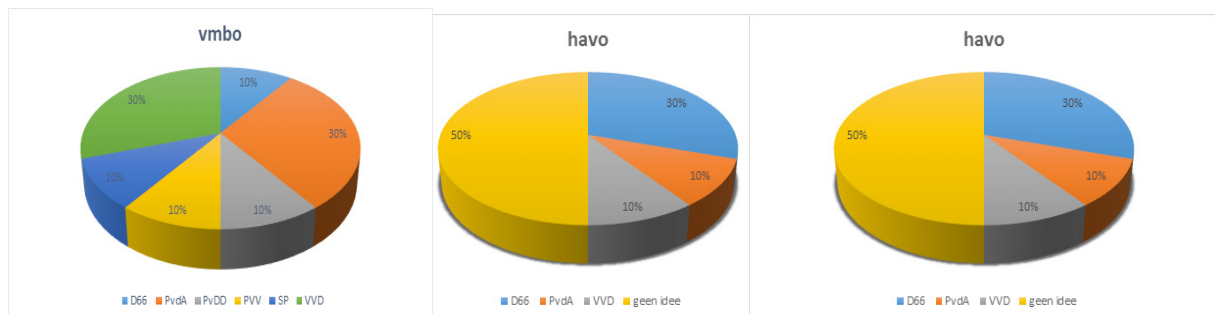
Door: Emma van Oort

Voor deze editie van 'De straat op' hebben we, met het oog op de naderende Tweede Kamerverkiezingen, aan 30 middelbare scholieren gevraagd of zij vinden dat de stemleeftijd verlaagd zou moeten worden. Daarnaast hebben we geïnformeerd op welke politieke partij zij dan zouden willen stemmen. Van deze scholieren zat een derde op het vmbo, een derde op de havo en een derde op het vwo. 52,3% was vrouw en 46,7% was man. Vervolgens zijn we op zoek gegaan naar verbanden: Is er een verband tussen leeftijd en het verlangen om de stemleeftijd te verlagen? Is er een verband tussen opleidingsniveau en politieke voorkeur?

Wat is het verband tussen opleidingsniveau en het verlangen om de stemleeftijd te verlagen?



Wat is het verband tussen opleidingsniveau en politieke voorkeur?



## Conclusies

Er is geen duidelijk verband gevonden tussen leeftijd en het verlangen om de stemleeftijd te verlagen. Er lijkt wel een relatie te zijn tussen geslacht en het willen verlagen van de stemleeftijd: 18,8% van de vrouwen zei de stemleeftijd te willen verlagen en bij de mannen was dit maar liefst 28,6%.

Daarnaast is in de grafieken te zien dat er een verband is tussen opleidingsniveau en het willen verlagen van de stemleeftijd. Tevens is er een verband tussen opleidingsniveau en politieke voorkeur.

Opvallend was dat, in tegenstelling tot de havo- en vwo-leerlingen, alle vmbo leerlingen een politieke voorkeur hadden en dat de meeste leerlingen hun mening wisten te onderbouwen aan de hand van argumenten.

Van de havo-leerlingen had slechts 50% een politieke voorkeur. Als reden hiervoor werd voornamelijk gegeven dat ze te weinig politieke kennis hadden om een keuze te kunnen maken. Bij de vwo-leerlingen viel vooral de voorkeur voor D66 op.

Tot slot is het opmerkelijk dat slechts één van de leerlingen aangaf een voorkeur te hebben voor de PVV, terwijl in de meest recente opiniepeilingen de PVV als grootste uit de bus kwam.

Enkele uitspraken:

“Ik zou op de Partij van de Dieren stemmen, omdat dat de enige partij is waarvan ik weet wat het doet.” -14 jaar, vmbo

“De stemleeftijd moet niet omlaag, omdat je, als je jonger bent dan 18, nog te veel beïnvloed wordt door anderen.” -17 jaar, vwo

“Ik zou op de VVD stemmen, omdat het nu de grootste partij is en ik het goed vind hoe het nu gaat.” -14 jaar, vmbo

“Ik vind dat ik nog niet zou mogen stemmen, omdat ik nog niet meebetaal aan de samenleving.” -17 jaar, havo

# Symposium Huiselijk Geweld

Op 6 december werd er een symposium georganiseerd met als thema 'huiselijk geweld'. Het symposium vond plaats in het Academieggebouw; een prachtig gebouw voor zo'n bijeenkomst.



De eerste spreker was Maaike Brunekreef, aandachtsfunctionaris huiselijk geweld en kindermishandeling in het Isala ziekenhuis. Zij vertelde ons een ingrijpend verhaal over een jongen. Ze liet ons eerst een filmpje zien en nam ons daarna mee in zijn verhaal, dat erg heftig was. Ze vertelde ons hoe ze in contact was gekomen met deze jongen en hoe het er toe was gekomen dat ze zijn verhaal

samen op film vastgelegd hadden. Je weet al dat huiselijk geweld een grote impact kan hebben op iemands leven, maar door een persoonlijk verhaal te horen realiseer je het toch meer.

Als tweede waren Senada Nikocecic en Erie Koornstra aan de beurt, werkzaam voor Samen Veilig. Senada is werkzaam bij een SAVE-team, deze teams doen onderzoek naar de opvoedingssituatie van een kind en gaan op zoek naar een oplossing voor onveilige (thuis)situaties. Erie Koornstra werkt bij Veilig Thuis, het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling. Ze vertelden vooral informatieve zaken, zoals wat ze zelf doen, wat hun doelen zijn en hoe ze hun werkzaamheden uitvoeren. Na hun verhaal was het tijd voor pauze, met een lekker kopje thee of koffie en een koekje. Dit was erg goed verzorgd. Daarna gingen we door met het tweede deel.

De laatste spreker was Friso van der Wal van stichting NO KIDDING, een maatschappelijke organisatie die strijdt tegen kindermishandeling. Hij had twee ervaringsdeskundigen meegenomen die beide slachtoffer waren geweest van huiselijk geweld. Eén van de dames had een hondje bij zich, deze is altijd bij haar om haar te ondersteunen wanneer nodig. Ze zouden hun verhaal aan ons, een hele zaal vol met mensen, gaan vertellen. Hierbij kon je horen en zien dat ze het er lastig mee hadden, maar toch kregen ze het voor elkaar om hun verhaal met ons te delen. Het bleek al een hele taak om hier naar toe te komen, zo vertelde één van de dames. Beide vertelden ze aangrijpende verhalen over enkele nare momenten in hun leven. Meerdere keren werd gevraagd of mensen uit de zaal feedback wilden geven op wat ze vertelden. Dit had te maken met steun en respect bieden. De woorden van de mensen uit het publiek waren positief en mooi. Toen meneer Van der Wal voor de laatste keer vroeg om feedback, zodat hij zijn verhaal kon afmaken, gebeurde er iets heel bijzonders. De persoon die hij uitkoos zei niets, maar stond op en begon te klappen. Al snel volgde de rest van de zaal. Een staande ovatie die zeker een paar minuten heeft geduurd. Wat een prachtig moment! Ik verliet de zaal met een brok in mijn keel en een hoop om over na te denken.

# Pubquiz

Door: Véronique Diepmaat

Dinsdag 13 december was het zover, de enige echte LOS PubQuiz. Tijdens deze quiz stonden de onderwerpen alcohol, seks en drugs centraal. We kwamen 's avonds aan in de Stadsgenoot, onze enige echte stamkroeg. Hier waren ook de mensen die de Quiz verzorgde. We kregen een korte uitleg over de PubQuiz en hadden uiteraard de tijd om een drankje te halen. Daarna hebben we allemaal groepjes gemaakt. Ikzelf zat in het Lustrumgroepje (aangezien de Lustrumcommissie flink vertegenwoordigd was). Er waren verschillende vragenrondes met daarin vooral open vragen. Bijvoorbeeld: 'welk nummer gaat eigenlijk over LSD?' (antwoord voor de nieuwsgierigen: Lucy in the Sky with Diamonds van The Beatles). Ook waren er vragen met allerlei afbeeldingen van drugs. Daar moesten we dan de naam bij zetten. Na iedere ronde werd het antwoordformulier ingenomen en de antwoorden besproken. Ook hadden we een aantal moeilijkere vragen. Hier kregen we de hele Quiz de tijd voor (en die tijd hadden we stiekem ook wel nodig). Alle vragen waren super divers: van muziek en film tot de lengte van de gemiddelde penis als hij in erectie vorm is. Uiteraard was het heel leuk om ook samen alle antwoorden te bespreken, waarbij je natuurlijk super veel over elkaars leven te weten komt... ;)

Het was dus echt een super leuke leerzame activiteit die voor veel gelach zorgde en tot discussies leidde. De scores liepen ook best gelijk op, wat het heel spannend maakte. Ik kan jullie natuurlijk wel mededelen dat wij (het geweldige Lustrumteam) ook nog hebben gewonnen! De prijs hiervoor was een zeer welkome grote zak snoep. Deze was wonderbaarlijk snel leeg... Ook hadden de organisatoren van de Quiz nog allerlei spulletjes mee; stickers, flyers, meerdere soorten condoms, sleutelhangers enz.

Rond half 10 was de Quiz afgelopen en hebben we nog heerlijk na geborrelt en gepraat over alle nieuwe feitjes waarmee onze hersenen volgepropt waren. Een zeer geslaagde avond!



## Lezing “113 online”

*Door: Maarten van Kapel*

Stichting 113online is een stichting die er is voor mensen die over zelfmoord denken of voor mensen die mensen kennen die aan zelfmoord denken. Je kan er terecht met al je vragen over zelfmoord of als je behoefte hebt over het onderwerp te praten. Dit mag ook in alle stadia van het “proces” zelfmoord. Als je af en toe gedachten hebt aan zelfmoord kan je ze bereiken en je verhaal kwijt, als je iemand kent waarvan je vermoedt of weet dat hij of zij aan zelfmoord denkt, mag je daar ook je verhaal en vragen over kwijt. Het is zelfs zo dat er mensen contact zoeken die op datzelfde moment een zelfmoordpoging aan het ondernemen zijn. In al deze gevallen staat het ruime vrijwilligersteam van 113online voor je klaar. 24/7, per telefoon of via de online chat, altijd kun je ze bereiken. Naast een heleboel vrijwilligers waar de stichting uit bestaat, lopen er ook enkele professionals rond. Dit is omdat het in sommige gevallen nodig is om een professional te spreken of omdat de vrijwilligers de professionals af en toe vragen willen stellen.

Tijdens de lezing vertelde Jorien Roseboom ons het hierboven genoemde en nog veel meer dingen over 113online. Zo kwamen ook wat ervaringsverhalen van haar zelf aan bod, waarin ze vertelde wat ze allemaal had meegemaakt aan de telefoon en in de online chat. Zo is het haar een keer overkomen dat iemand belde die op dat moment al een overdosis had ingenomen. Uiteraard ging ze met die persoon in gesprek. Toen ze echter vroeg of de persoon die belde wilde dat er hulp kwam, antwoordde die persoon met ‘nee’. Jorien vertelde ons dat ze dat in zo’n geval moet respecteren en het gesprek dan ook langzaam af moet sluiten. Het is niet de bedoeling dat mensen bellen om niet alleen te zijn op het moment van sterven. Dat lijkt mij een erg moeilijk aspect van het werken bij de stichting, dat je in zo’n geval de telefoon moet gaan ophangen en dat je weet dat degene die je net nog sprak over een paar minuten niet meer in leven zal zijn. Ook vertelde ze over de spanning die een chat -of telefoongesprek met zich mee kan brengen. Als iemand al 5 minuten niet meer reageert, wat doe je dan? Je bent bang dat iemand dood is, maar tegelijkertijd kan het ook goed zo zijn dat iemand even een paar minuten tot rust moet komen en tijd voor zichzelf nodig heeft. Hoe lang wacht je totdat diegene weer terug komt en wanneer beëindig je het gesprek? Allemaal lastige punten waar je mee te maken krijgt bij dit werk.

Ik vond het een erg interessante lezing en ik vind het goed dat dit soort lezingen gegeven worden. Zelfmoord is doodsoorzaak nummer 1 bij jongeren zoals wij en toch waren er maar een paar mensen bij de lezing op de hoogte van de stichting. Ook ikzelf kende de stichting nog niet. Ik ben van mening dat het hierdoor belangrijk is om het onderwerp veel meer aan bod te laten komen. Door er meer over te praten worden mensen zich bewuster van dat het een groot probleem is en kunnen hulpinstanties als 113online meer betekenen voor suïcidale personen. Bekendheid van het probleem zorgt voor meer algehele erkenning van het probleem en als een probleem serieuzer wordt genomen ben ik van mening dat dat altijd ten goede komt aan de oplossingen voor die problemen. Hulpinstanties worden bekender en omstanders van

suïcidale mensen zullen het eerder opmerken dat hun vriend, vriendin of familielid suïcidaal is doordat ze op de hoogte zijn van dingen waar ze op moeten letten.

Wat ik heb meegenomen uit de lezing is dat het erg belangrijk is om zogenoemde lak aan de taboe rondom het onderwerp te hebben. Een filmpje liet dit zien en de vrijwilligster moedigde dit ook zeker aan, dat het belangrijk is om eerlijk te zijn tegenover je vrienden en vriendinnen. Als je zelf met zelfmoordgedachten struggelt vind je het misschien moeilijk om daarover te praten met anderen. Je wilt de sfeer niet verpesten of je denkt dat anderen je raar vinden. Anderzijds durf je misschien niet aan je vriend of vriendin te vragen of hij of zij wel eens van die gedachten heeft als jij denkt dat dat zo is. Je bent bang dat jij de sfeer verpest of dat je het niet bij het juiste eind hebt. Vanuit beide kanten: doe het wel! Het is niet raar om erover te beginnen, het kan juist zoveel moois doen. Als jij met zelfmoordgedachten zit, reken maar dat je vrienden dat willen weten! Die zullen je alleen maar willen helpen en de kans wordt alleen maar groter dat je je erdoorheen slaat wanneer zij je kunnen helpen. Aan de andere kant is het net zo belangrijk dat je als vriend of vriendin je twijfels uitspreekt en je vragen stelt als je denkt dat er iets niet helemaal lekker zit. Je denkt niet zomaar dat iemand suïcidaal is, dus vaak zal het niet eens zo gek zijn dat je denkt dat diegene suïcidaal is en zal het ook kloppen en is diegene alleen maar blij dat jij er over begint, nu hoeft hij of zij er immers niet meer over te beginnen. Is je gevoel niet juist? Alleen maar fijn toch? Jij hoeft niet meer bang te zijn dat de ander zelfmoord zal plegen en de ander weet hoeveel jij om hem of haar geeft. Als het aan mij ligt zijn er alleen maar winnaars als je het onderwerp bespreekbaar maakt met elkaar!

**ONLINE**

# 113

ZELFMOORD?  
PRAAT EROVER.

**In crisissituaties:**  
 chat via [www.113online.nl](http://www.113online.nl)  
 of bel naar **0900-1130113**

- Neem geen impulsieve beslissingen;
- Praat erover;
- Neem geen alcohol of drugs;
- Neem contact op met je huisarts of eventuele behandelaar.

**Hulp via [www.113Online.nl](http://www.113Online.nl):**

- Ondersteuning bij crisis;
- Begeleide zelfhulp cursus;
- Online (chat- of email)therapie;
- Doorverwijzing naar hulp in jouw omgeving.

• Anoniem, vertrouwelijk en 24/7 •  
 Chatten is gratis, bellen is 5 cent p.m.

## Excursie Moviera

*Door: Lisa Stappers*

Op 27 januari ben ik met een gezellige groep PAPPers naar het Moviera centrum in Oosterbeek geweest. Moviera is een organisatie die informatie, hulp en advies biedt aan iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld. Ze helpen niet alleen de (vrouwelijke of mannelijke) slachtoffers maar ook degenen die het geweld uitoefenen, getuigen en omstanders zijn en mensen die in hun werk met huiselijk geweld te maken krijgen. Moviera legt een duidelijke focus op voorlichting, preventie, signalering en registratie, opvang en begeleiding en het ontwikkelen van expertise over huiselijke geweld.

Ik was de eerste die aankwam bij Moviera en vanaf het moment dat ik daar binnen liep kon ik al merken dat er een geweldige sfeer hangt. Het eerste wat ik zag was een groep kinderen die lachend door de gang renden. Ik kwam toevallig binnen op dezelfde tijd als de mevrouw die de presentatie en rondleiding zou geven. Ze legde uit dat je wel vaker kinderen ziet rondrennen en dat je door het hele gebouw het geluid van lieve lachende kinderen kan horen.

Toen alle PAPPers er waren begon de presentatie over het centrum. Er werd ons verteld dat er alleen vrouwen in het centrum in Oosterbeek wonen en dat het gemiddelde traject 6 maanden is. Het is altijd een heel veilig centrum geweest, omdat de medewerkers van het centrum zich openstellen tot niet alleen het slachtoffer maar ook tot de dader. Wat mij het meest opviel was het feit dat Nederland boven het gemiddelde ligt qua aantal situaties van huiselijke geweld. Ik vond dit heel indrukwekkend, omdat ik altijd heb gedacht dat Nederland een heel veilig land was. De mevrouw heeft de nadruk gelegd op hoe belangrijk het is om situaties van huiselijke geweld meteen te melden. Er bestaan niet alleen consequenties voor het slachtoffer en de dader, maar ook voor de getuigen (bijvoorbeeld het kind).

Tijdens de rondleiding hebben wij veel verschillende ruimtes gezien. De eerste ruimte was de 'welkom kamer'; een kamer die speciaal is gemaakt om families te verwelkomen en om de moeder en het kind van informatie te voorzien. Ze hebben speciale boekjes gemaakt waar alle informatie op een gemakkelijke manier is uitgelegd, zodat een kind het kan begrijpen. Daarna zijn we naar de crèche gegaan. Dit is een plek waar moeders met hun jonge kinderen kunnen komen om te ontspannen en te spelen. Helaas was deze tijdelijk gesloten. De derde kamer was de jongeren of 'chill' kamer. Het leek eigenlijk een beetje op de PAPkamer! Hier kunnen jongeren komen om met andere jongeren te chillen, spelletjes te spelen of gewoon met elkaar te praten.



Mijn favoriete kamer om te zien was de knutselkamer. In deze kamer worden allerlei leuke, ontspannende projecten gemaakt. De rondleiders vertelden ons hoe belangrijk deze kamer was voor het maken van een connectie met de kinderen. Hier is het makkelijker om een conversatie met de kinderen te beginnen, omdat het minder confronterend is dan een face-to-face gesprek. De laatste kamer die wij hebben gezien was mogelijk het meest belangrijk. In deze kamer werd er les gegeven aan de kinderen. Als een moeder in het centrum wordt opgenomen dan komen de kinderen natuurlijk mee. Het is heel goed voor het kind om uit die slechte situatie te komen, maar het nadeel is dat hij/zij dan niet meer naar school kan voor een bepaalde tijd. In deze kamer kunnen de kinderen toch nog wat leren en hun schoolwerk een beetje bijhouden. De rondleiders vertelden ons dat vanwege de budget-cuts deze school niet meer gefinancierd zal worden. Dit is ontzettend jammer. Hopelijk kunnen ze tot een oplossing komen.

De excursie Moviera heeft mij een nieuw beeld kunnen geven over de wereld van huiselijk geweld. De medewerkers van dit centrum zijn fantastisch en ze bieden veel liefde en steun aan de families die daar terecht komen. Het was dus een zeer geslaagde excursie!

**Heeft u hulpvragen of overige vragen  
over huiselijk geweld?**

**Bel ons nieuwe nummer**

**088 3 744 744**



**moviera**  
AANPAK HUISELIJK GEWELD



## Studiereis Stockholm

Door: Mara Danarta

Van 28 januari tot 3 februari was de studiereis naar Stockholm! Naast leuke ontspannende activiteiten zoals een walking-tour door de oude stad, openluchtmuseum Skansen, samen uit eten gaan en het uitzicht over Stockholm bekijken vanuit een toren, hebben we ook veel studie-inhoudelijke dingen gedaan. Maandag 30 januari was de eerste studie-inhoudelijke activiteit.



We bezochten Maria Ungdum, een verslavingskliniek waar ze onder andere gezinnen met een verslaafd kind helpen. Bij Maria Ungdum hebben ze ons onder het genot van een kopje koffie of thee en een kaneelbroodje verteld over de methode die ze gebruiken bij die gezinnen, de zogenaamde Familie centered therapy.

Ik vond het interessant om te zien hoe deze methode in praktijk werd gebracht. We hebben verder weinig van het gebouw gezien, wat ik wel jammer vond. Gelukkig konden de sprekers veel vertellen over de verschillende afdelingen van de organisatie.

Diezelfde middag gingen we met z'n allen naar het Fryshuset, in het Nederlands vertaald: Vrieshuis (omdat het vroeger een opslagplaats was, leuk feitje). Dit is één van de grootste jongerencentra van de wereld. Bij binnenkomst werden we ontvangen met muziek van de jongeren die er aan het chillen waren. We hadden een enthousiaste en leuke spreekster, Raisa, die ons begeleidde door het mega grote gebouw. We begonnen in één van de drie basketbalzalen, waar ook wel eens concerten waren gegeven door Beyoncé en Justin Bieber. Daar legde ze ons uit dat bij Fryshuset passie belangrijk is. Als de jongeren iemand hebben om naar op te kijken, hebben ze een toekomstperspectief en iets om naartoe te werken, wat ze op het rechte pad kan houden. De hele rondleiding lang heeft ze het belang van passie benadrukt. Ze nam ons mee naar het skatepark onder het gebouw, waar de jongeren alle ruimte hebben om te skaten. Ze leidde ons langs de dansstudio's, de bibliotheek, een super groot schilderij van strijkkralen gemaakt door de jongeren, de sportschool en een soort kapelletje op de zolder van het gebouw. Een samenwerkingspartner heeft ook wat verteld over een project wat ze doen met jongeren in achterstandswijken. Na deze enerverende middag werd afscheid genomen met een dikke knuffel van Raisa.



Op dinsdag zijn we naar het ziekenhuis geweest. In Zweden zijn de ziekenhuizen verplicht om speltherapie aan te bieden aan de kinderen die dit nodig hebben. Op de afdeling hebben we mogen kijken naar de materialen die zij gebruiken tijdens speltherapie en hebben we zelf ook even mogen spelen. De vrouwen die er werken vertelden ons over de positieve werking die het op kinderen en hun ouders kan hebben om goed voorbereid (d.m.v. speltherapie) naar een doktersbezoek te gaan. Sommige kinderen kunnen hun gevoelens daar niet goed over uiten, speltherapie kan ze daar ook mee helpen.



Woensdag was het tijd voor de laatste studie-inhoudelijke activiteit. We bezochten Forum Funktionshinder, wat ook was gelokaliseerd in een ziekenhuis. Op deze afdeling hadden ze een breed aanbod aan hulpmiddelen om het leven van mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking en hun omgeving wat makkelijker te maken. Hier mochten we opnieuw helemaal los gaan met alles wat er was. De helft van de groep heeft een middagdutje gedaan onder een verzwaarde deken, we hebben met onze ogen een computer bestuurd, en alle vragen gesteld die we wilden over het aanbod van Forum Funktionshinder. De rest van de dag hadden we vrije tijd, en heeft ieder op eigen houtje Stockholm verkend.

Na de week in Stockholm heb ik een idee gekregen van het zorgaanbod in Zweden en veel van de stad mogen zien. Van elk studiegerelateerd uitje heeft iedereen veel geleerd. Al met al was de studiereis naar Stockholm met de ontspannende én studie-gerelateerde activiteiten een groot succes!



# Excursie Al Amal

*Door: Kim Custers*

Op woensdag acht februari is een groep van ongeveer 15 PAPpers bij stichting Al Amal op bezoek geweest. Al Amal is een organisatie die de participatie van gezinnen, moeders, vrouwen en jeugd in Utrecht en Nederland wil bevorderen. Al Amal vindt het van groot belang dat iedereen deelneemt aan de Nederlandse samenleving en dit kan alleen wanneer kinderen in een veilige en stabiele omgeving opgroeien. Bij Al Amal komen vooral allochtone gezinnen, maar ook Nederlandse gezinnen zijn er van harte welkom.

Alle PAPpers werden bij binnenkomst hartelijk verwelkomd met thee, lekkers en heel veel enthousiasme. Vervolgens hebben de vrouwen van Al Amal ons van alles verteld over de projecten die ze bij Al Amal doen. Zo hebben ze een aantal keer per week een inloopspreekuur waar mensen met uiteenlopende problemen komen, bijvoorbeeld met een brief die ze niet begrijpen, maar ook zijn er projecten voor multiprobleem gezinnen. Verder organiseert Al Amal regelmatig voorlichtingen op scholen en bij andere instanties over opvoeden en andere belangrijke thema's die van grote invloed kunnen zijn op je persoonlijke leven. Een ander belangrijk onderdeel van Al Amal is het meiden- en jongenscentrum. Dit zijn plekken waar kinderen een paar dagen per week een paar uur samen kunnen komen om leuke dingen te doen onder begeleiding. Hier krijgen ze de ruimte om zichzelf te zijn en is er tegelijkertijd iemand die in de gaten houdt of het nog goed gaat met het kind en die in kan springen wanneer dit niet het geval is. Kortom, Al Amal doet heel veel. Wat deze uitleg heel interessant maakte, is dat er erg veel praktijkvoorbeelden gebruikt werden. Hierdoor was het goed voor te stellen hoe Al Amal te werk gaat.

Ik vond het mooi om te zien dat deze mensen zoveel passie hebben voor wat ze doen. Ik denk dat het best wel zwaar werk is af en toe en dat je met best heftige problematiek te maken kan krijgen, maar alles wat ze vertelden kwam er vol overtuiging en met een glimlach op het gezicht uit. Deze vrouwen zien dat er behoefte is aan bepaalde hulp in de maatschappij en zo gauw ze dit signaleren gaan ze erop af en zoeken ze naar een oplossing. Dan ontstaat er in enkele weken weer een nieuw project waar ze tientallen/honderden gezinnen mee kunnen helpen.

Na de uitleg gingen we in groepjes aan de slag met een casus. Het ging om een gezin met heel veel verschillende problemen die elkaar alleen maar versterkten. Het was heftig om te horen dat dat problematiek is waar ze bij Al Amal dagelijks mee te maken krijgen. Aan de hand van deze casus heb ik vooral geleerd hoe belangrijk het is om iemands vertrouwen te winnen voordat je gaat proberen iemand te helpen. Juist deze mensen nemen door trots en eer vaak geen hulp aan, maar door eerst het vertrouwen te winnen door iets kleins voor ze te doen kan je uiteindelijk vaak heel veel bereiken.

De middag werd afgesloten met ruimte om vragen te stellen en daarna was het tijd om weer naar huis te gaan. Al met al was het een erg leerzame en vooral inspirerende excursie. Ik heb echt genoten van de passie en oprechtheid van de vrouwen van Al Amal.

# Netwerk en Sollicitatietraining

Door: Krista Sonneveld

Op maandag 13 februari hebben een aantal leden van ons de sollicitatie- en netwerktraining gevolgd, die gegeven werd op de Universiteit. De training werd gegeven door Daan de Haas van Dorsser, die zelfstandig aan het werk is als loopbaancoach.

Ik was zelf bij de training en ik vond het ontzettend leerzaam! We kregen uitleg over een heleboel zaken, zoals het maken van een goed cv, sollicitatiegesprekken, netwerken en het maken van een LinkedIn profiel. Aan het einde kregen we zelfs een persoonlijke cv-check! Daan ging veel in op het belang van netwerken, zeker wanneer afstuderen dichterbij komt voor ons en wij een baan moeten gaan zoeken. De kans is groot om tegenwoordig via via aan een baan te komen, dus de tip is om een zo groot mogelijk netwerk op te bouwen! Ik wil jullie nog wel een aantal andere tips meegeven ;). De eerste is: Maak een LinkedIn profiel aan! Het is hartstikke handig om mensen die misschien iets voor jou kunnen betekenen, of mensen waarvoor jij iets kunt betekenen, toe te voegen aan jouw LinkedIn netwerk. Ik ga zelf in ieder geval zo snel mogelijk een LinkedIn profiel aanmaken.

Mijn volgende tip: Wees creatief in het maken van je cv! Het blijkt dat er gemiddeld maar 6 seconden naar jouw cv gekeken wordt, dus probeer in ieder geval een beetje op te vallen. Met een super standaard kant-en-klaar cv zijn je kansen in 6 seconden niet erg groot. Ik zou zeggen: Ga er eens een dagje voor zitten om een mooi cv in elkaar te zetten.

En dan mijn laatste tip voor jullie: deze gaat over de foto op jouw cv. Wat ik bij de training geleerd heb, is dat je het beste een zakelijke foto kunt kiezen, waarop je wel lacht met je tanden bloot! (zorg wel dat het een geloofwaardige lach is). Ook kun je het beste iets blauws aan hebben op de foto als je bijvoorbeeld bij een bank solliciteert. Verder kun je het beste dezelfde foto kiezen als de foto op jouw LinkedIn profiel, zo ben je herkenbaar.

Dat waren een paar van de dingen die ik geleerd heb tijdens de training. Er was veel gelegenheid om vragen te stellen, zodat we overal tips over konden krijgen. Het hoogtepuntje van de training vond ik wel de persoonlijke cv-check. Ik ga snel mijn saaie, standaard cv verbeteren en optimaliseren met de tips die ik heb gekregen. Wanneer voor jullie het afstuderen dichterbij komt, is het echt heel erg handig om eens zo'n training te volgen. Daarvoor kun je Daan natuurlijk ook altijd benaderen ;). [www.daancoacht.nl](http://www.daancoacht.nl)

## “Samen halen we het beste uit onze opleiding ”

Tijdens onze wekelijkse vergadering hebben we het over ALLES waar we ons mee bezighouden binnen de Inspraak (en soms een beetje daarbuiten ; ) ).



Dit zijn alle ingevulde enquêtes over de bachelor vernieuwing! Hiermee wilden we de meningen van jullie verzamelen om ervoor te zorgen dat deze meegenomen worden. Misschien heb jij hem ook wel ingevuld?

Deze meneer kennen jullie hopelijk allemaal wel: Onze bachelordirecteur. Met hem hebben we veel contact over bijvoorbeeld de enquête.



Eens per blok kun je gezellig met ons op date in de PAPkamer onder het genot van een kop koffie. Tijdens dit OAC koffieuurtje staan we klaar voor al jullie klachten, opmerkingen en vragen over de opleiding.

Dit zijn de docenten waarmee we eens in de zes weken vergaderen. Waar wij jullie meningen vertegenwoordigen, vertegenwoordigen zij die van de docenten.



Niet alleen wij zijn bezig met het verbeteren van onze opleiding. Binnen de faculteit zijn hierbij meerdere mensen betrokken: Thijs (assessor), Lotte (faculteitsraad), Anne (studentlid managementteam) en Elsemiek (parlementair overleg coördinator).

Dit zijn onze inspraakvrienden: Alle Insprakers van de faculteit sociale wetenschappen. We komen eens per maand samen om grote thema's te bespreken die de hele faculteit aangaan.



Ons favoriete bestuurslid Sanne Wensveen is degene uit het bestuur die zich bezighoudt met de Inspraak. Met haar bespreken we de samenwerking tussen de OAC en PAP, bijvoorbeeld de koffieuurtjes.

Heb je vragen over de organisatie van de Inspraak of over onze werkzaamheden? Stuur ons een mailtje, kom naar het koffieuurtje of spreek ons aan!

Jouw boeken bestel je bij

# Boekenservice Utrecht

Georganiseerd door verenigingen van de FSW

Laagste  
Prijsgarantie

FSW  
Bachelor & Master  
Boeken

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

[info@boekenserviceutrecht.nl](mailto:info@boekenserviceutrecht.nl)



# Puberale puzzel

Door: Sophie de Haas van Dorsser

M	H	C	E	J	T	R	B	D	Z	W	E	I	S	J	G	D	N	W
P	K	P	G	E	O	J	A	O	I	D	E	L	N	E	V	E	M	L
M	D	I	N	I	N	M	N	N	F	E	E	O	A	D	N	W	S	H
H	I	M	I	M	G	B	I	E	L	K	H	A	A	E	S	W	D	P
O	E	O	L	O	E	H	I	A	K	G	R	R	S	O	Z	E	E	U
S	H	P	E	N	S	L	I	U	C	D	E	R	E	F	Z	R	V	D
O	G	O	K	O	T	K	P	Z	H	H	E	V	E	K	M	H	P	N
C	I	D	K	T	E	O	R	E	S	H	A	F	O	H	E	B	F	Z
N	D	L	I	U	L	A	I	K	E	V	F	A	V	E	F	Z	H	D
E	N	E	W	A	D	D	F	A	A	I	P	P	R	U	L	O	N	U
T	A	E	T	E	S	T	O	S	T	E	R	O	N	G	I	E	Z	O
C	T	B	N	M	W	B	S	D	P	T	I	A	V	O	R	A	N	V
I	S	F	O	C	E	E	G	T	H	C	B	P	F	G	R	O	F	S
L	F	L	O	I	J	W	K	N	Z	S	U	W	H	T	Z	K	E	L
F	L	E	K	T	S	U	L	D	I	O	L	L	M	O	R	I	Z	I
N	E	Z	S	N	T	J	O	R	A	T	N	E	N	O	M	R	O	H
O	Z	I	P	H	A	G	G	U	P	F	X	N	E	T	S	R	O	B
C	U	S	O	Z	O	R	N	G	G	K	M	E	S	W	H	O	K	Z
P	C	E	I	Z	U	R	D	S	S	E	K	S	S	R	E	B	U	P

*autonomie  
 borsten  
 conflicten  
 drank  
 drugs  
 geaardheid  
 gevoelens  
 haargroei  
 hersenen  
 hormonen  
 liefde  
 ongesteld*

*ontwikkeling  
 onzekerheid  
 puber  
 puistjes  
 pukkels  
 ruzie  
 seks  
 sexting  
 testosteron  
 zelfbeeld  
 zelfstandigheid*



## Antwoorden zelftest

### Meeste b? Je bent een echte Puber from hell!

Yep, jouw ouders klagen terecht. Jij doet alles om je maar niet aan de regels te hoeven houden. In de klas zit je vaak te klieren en als je ouders je vragen om iets te doen, doe jij het lekker niet. Dat zorgt voor best veel ruzie. Probeer je eens een beetje te verplaatsen in je ouders, je zult zien dat het dan veel leuker wordt thuis!

### Meeste c? Je bent een medium puber!

Jij pubert best een beetje, maar heel bont maak je het nog niet. Soms ben je heel onredelijk, maar dat duurt altijd maar kort. Uiteindelijk maak je het altijd weer goed met je ouders en eigenlijk heb jij het best wel fijn thuis.

### Meeste A? Je bent een engeltje!

Puberen? Dat doe jij niet. Jij bent de redelijkheid zelve. Ruzie met je ouders heb je bijna nooit en als je het hebt, praat je het uit. Je klusjes in het huishouden doe je gewoon en ook op de uni doe jij je best. Je ouders mogen blij zijn met zo'n modelkind als jij.

ks kijkt geloof je in tradities, ben je vriendelijk en onthoudt je heel makkelijk verjaardagen, speciale data et cetera...



Onze hartelijke dank gaat uit naar de mensen die hebben meegeholpen aan deze PAPERas:

Marian Jongmans  
Belinda Hibbel  
Hans van Luit  
Bernadette van Rijt  
Saskia Wijsbroek  
Evie van de Mortel  
Stichting Pim  
Sara  
Job  
Lincy  
Hanneke Vingerling  
Tina van de Koppel  
Jan van der Stelt  
Ruud Vaanholt  
Anja van den Tempel

Krista Sonneveld  
Puck van den Bosch  
Anika Meijer  
Marja Erisman  
Willemijn Reijenga  
Valerie Verkuil  
Myrthe Overbeek  
Ivo Vredendaal  
Janine Groenendaal  
Kim Custers  
Mara Danarta  
Lisa Stappers  
Maarten van Kapel  
Véronique Diepmaat  
Dineke Verkaik  
Sanne Dirkse

## Colofon

De *PAPERas* is een uitgave van Studievereniging PAP. Dit verenigingsblad verschijnt drie keer per jaar en wordt (per mail) verzonden aan alle leden van PAP, medewerkers van de opleiding Pedagogische Wetenschappen en zusterverenigingen van PAP.

## Redactie

Sophie de Haas van Dorsser, Eva Bassa, Esmée Rouvoet, Emma van Oort, Marthe van de Koppel, Olaf van Heuven en Rimke Peeters

## Vormgeving

Olaf van Heuven

## Aan deze uitgave werkten mee

Marian Jongmans, Belinda Hibbel, Hans van Luit, Bernadette van Rijt, Saskia Wijsbroek, Evie van de Mortel, Stichting Pim, Sara, Job, Lincy, Hanneke Vingerling, Tina van de Koppel, Jan van der Stelt, Véronique Diepmaat, Maarten van Kapel, Lisa Stappers, Mara Danarta, Kim Custers, Krista Sonneveld, Puck van den Bosch, Anika Meijer, Marja Erisman, Willemijn Reijenga, Valerie Verkuil, Veronique Diepmaat, Myrthe Overbeek, Ivo Vredendaal, Janine Groenendaal, Anja van den Tempel, Dineke Verkaik, Sanne Dirkse en Ruud Vaanholt.

## Druk

Oplage: 275 stuks  
Drukwerk: [www.drukzo.nl](http://www.drukzo.nl)  
Adverteren: [sponsoring.svpap@gmail.com](mailto:sponsoring.svpap@gmail.com) (Ruben van den Brink)

## Bestuur 2016-2017

Michelle Blaak – Voorzitter  
Rimke Peeters – Secretaris  
Ruben van den Brink – Penningmeester  
Sanne Wensveen – Coördinator Studie-inhoudelijk  
Cecile Jeurissen – Coördinator Ontspanning  
Sanne Dirkse – Coördinator PR

## Ben je verhuisd of gestopt met je studie?

Geef dit dan door aan het PAPbestuur door een e-mail te sturen naar [info@svpap.nl](mailto:info@svpap.nl). Op die manier blijft de ledenlijst up-to-date.

Heb je je studie afgerond? Dan is er de mogelijkheid om als alumnilid betrokken te blijven bij jouw studievereniging. Stuur een e-mail naar [info@svpap.nl](mailto:info@svpap.nl) voor meer informatie over onze alumnivereniging!

## Adresgegevens

Langeveldgebouw, kamer F1.08  
Heidelberglaan 1  
3584 CS Utrecht  
Telefoon: 030-2534885  
E-mail: [info@svpap.nl](mailto:info@svpap.nl)  
Website: [www.svpap.nl](http://www.svpap.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd of overgenomen zonder vooraf schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright 2016-2017, Studievereniging PAP

# Café De Stadsgenoot



*De gezelligste huiskamer van Utrecht!*

*Gezellig borrelen,  
terrasje pakken, feestjes  
vieren en  
bijkletsen en  
je vrienden  
doe je in .....*

*De stadsgenoot*

Openingstijden:

Zo, ma, di, wo: 15.00 - 02.00 uur

Do, vr: 15.00 - 03.00 uur

Za: 08.00 - 03.00 uur

Breedstraat 8 • Utrecht • 030-2232629 • [www.destadsgenoot.nl](http://www.destadsgenoot.nl)

Wil je na het lezen van deze PAPERas de volgende uitgave op papier ontvangen? Of wil je meewerken aan de volgende uitgave? Stuur dan een mailtje naar *[paperasciesvpap@gmail.com](mailto:paperasciesvpap@gmail.com)*.

Deze en andere PAPERassen zijn ook online te vinden op *[svpap.nl/paperas](http://svpap.nl/paperas)*.

