

Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...



Eerste hulp bij opvoeden....

Fijn Puberbrein 2.0

Dit weekend zit Janneke met haar zusje en moeder in Amsterdam. Ze hebben het jaarlijkse meidenweekendje en dingen doen die meiden leuk vinden. Ik verwacht ze thuis met enthousiaste verhalen over het songfestival, een lege bankrekening en een hele hoop huisvuiling die zij beschouwt als buitenkansjes. De grootste rommelmarkt van Nederland stond namelijk met stip op 1 op het programma. Normaliter zouden de whatsapp foto's gevuld worden met selfies achter een glaasje witte wijn uit het zonnige Amsterdam. De selfies bevatten deze keer een glaasje limonade want Janneke is 16 weken zwanger.

Janneke in Amsterdam... Guus en ikke in Den Bosch. Een dag met Guus is intens. Het opvoeden is begonnen bij deze dreumes. Ik heb mezelf altijd voorgenomen dat ik geen papa wil zijn waarbij "NEE" het enige woord is wat hij van me hoort. Guus is ondernemend, doet eigenlijk alleen dingen die niet mogen, wat betekent dat ik continu met doekjes, handveger/blik en pleisters achter hem aan sjok. Best moeilijk, dat opvoeden. Vermoeiend plof ik 's middags om 1 uur op de bank als het tijd is voor zijn middagslaapje. "Morgen weer lekker uitrusten op het werk", grap ik in mijzelf.

Over het algemeen zijn dingen die niet mogen leuker en vooral spannender. Het vertonen van risicovol gedrag past bij een puberend brein en is ook de normaalste zaak van de wereld. Hoe ga ik mijn kinderen over 13 jaar behoeden voor de dingen die ik zelf op die leeftijd ook spannend vond? Ik ben namelijk zelf niet Roomser dan de paus. Zoals ik al eerder in deze rubriek heb uitgelegd, verschilt mijn jeugd niet veel van die van

de pubers in Vinkel. Een mooi verenigingsleven met verschillende generaties, veel feestjes want alles moet gevierd worden en de overtuiging dat drugs met name gebruikt wordt in de grote stad. Een biertje op je 14e is doodnormaal, "hebben wij toch ook gedaan", hoor ik ouders zeggen in mijn spreekkamer. Bij deze laatste opmerking moet ik hen met een nederig knikje gelijk geven.

Een reden dat ik nooit drugs heb gebruikt, is de heilige overtuiging dat ik dan vaker naar deze middelen zou grijpen. Wat leuk is, neig ik namelijk vaker te willen doen. Bovendien is de drempel naar zwaarder drogerend geschut lager als het eerste schaap over de dam is. De angst om verslaafd te raken is nog altijd groter dan de nieuwsgierigheid. Een andere reden dat ik geen drugs ben gaan gebruiken is de voorlichting die ik kreeg van mijn ouders over drugs, terwijl het gebruik van alcohol ingebakken zat in ons gezinsleven. De onderzoeken laten schokkende feiten zien dat alcohol vele malen schadelijker en verslavender is dan bepaalde soorten drugs.

De tijden zijn veranderd tussen mijn jeugd en die van Guus. Daar waar vroeger de sigaretten overal voor het grijpen lagen, verwacht ik dat net als bij het roken de algemene opinie over alcohol ook de komende 10 jaar zal veranderen. Er is namelijk veel meer onderzoek beschikbaar en uitkomsten zijn zoals gezegd niet mals. Daarover wil ik het gespreksaangaan met de Vinkelsesamenleving. Het is expliciet niet mijn bedoeling om Vinkel droog te leggen. Afgelopen zomer werd op de avond "fijn puberbrein" door kinderarts Slabbers uiteengezet hoe funest alcohol is voor de ontwikkeling van het brein. De bijna 100 aanwezige ouders gingen met elkaar het gesprek aan waarbij alcoholmisbruik onder onze jeugd op de kaart is gezet.

Met de kennis die ik nu heb, durf ik stellig te beweren dat het NIX18 ook voor Guus gaat gelden waarbij wij ook als ouders het goede voorbeeld moeten gaan geven. Dit opschrijvend besef ik hoe moeilijk deze klus zal gaan worden. Een dreumes beteugelen is vermoeiend, laat staan een puberende tiener met al zijn/haar humeurende hormonen. De 1e avond in 't Zijl was bedoeld om de ouders bewust te maken van de schade die alcohol aanricht en het normaliserend gedrag van de Vinkelse samenleving tegen het licht te houden. "ach dat kan toch geen kwaad!, met ons is het toch ook goed gekomen? Verbieden helpt niet". We hebben getracht een zaadje te planten en met elkaar gekeken wat er nodig is om te begrenzen. Dit heeft geleid tot gesprekken tussen de diverse betrokken partijen. Het staat dus op de agenda, een oplossing hoeft er niet direct te zijn. Diverse partijen als EVVC, 't Zijl en de jeugdwerkers van 't Job zijn zich meer bewust geworden van de leeftijdsgrens van 18 jaar. Ook zijn verschillende ouders van vriendengroepen met elkaar om de tafel gaan zitten. Het afgelopen jaar is er daardoor een breder draagvlak ontstaan want gezamenlijk zoeken naar de oplossing is een voorwaarde.

De 1e avond is met een goed cijfer geëvalueerd. Wel kwam naar voren dat men meer voorlichting zou willen ook richting de jongeren. Daarom organiseert huisartspraktijk Vinkel op 5 september de opvolgavond "fijn puberbrein 2.0". Deze keer voor alle ouders MET hun kinderen. We gaan praten mét de kinderen in plaats van óver hen. Naast voorlichting gericht op de jeugd, zullen we met elkaar vooroordelen uit de weg ruimen en daardoor laten zien hoe de kinderen écht te bereiken zonder alleen maar "NEE" te zeggen. We zullen samen gaan kijken wat wel en niet werkt en hoe ouders en

tieners met elkaar in gesprek kunnen blijven, ook wanneer ze het niet met elkaar eens zijn. De onderzoeken laten namelijk ook zien dat het goed mogelijk is om tieners weg van de alcohol te houden.

De avond wordt begeleid door de energieke theatergroep "Helder". Zij zullen op een educatieve en humoristische manier het herkenbare communicatieprobleem illustreren. U krijgt voorbeelden hoe dit keukentafelgesprek gevoerd kan worden. Zonder hypocriet wijzend vingertje ga ik samen met kinderarts Gordon Slabbers mijn stinkende best doen om er vooral een leuke avond van te maken. Naast het alcoholgebruik zal ook drugs onderwerp van gesprek zijn deze avond.

U kunt zich voor deze avond opgeven door een mail te sturen naar:

fijnpuberbrein@gmail.com

Geef hierbij ook aan met hoeveel personen je komt. Omdat de avond bedoeld is voor de jeugd en hun ouders verwacht ik dat de avond snel volloopt! De avond zal worden gesubsidieerd door gemeente Den Bosch waardoor de entree gratis is.

Inmiddels is Guus wakker, ik hoor hem "mamma" roepen vanuit zijn bed. Mamma is aan het genieten op een terrasje in Amsterdam... Ik ga weer verder met opvoeden....

*Groet,
Jos van der Sande
Huisarts*

Wat?
*Interactieve avond
Fijn Puberbrein 2.0!*

Voor wie?
*Kinderen van klas 1-2-3-4
middelbare school
met hun ouders*

Wanneer?
*Donderdag 5 september
Hoe laat?
19:00 uur*

Wa kost da?
Helemaal niks!