



III. Risico's en preventie

1 Preventieve maatregelen voor een gezonde ontwikkeling

De puberteit is in wezen een kwetsbare levensfase. In het kader van de **lichamelijke en geestelijke ontwikkeling** kunnen stoornissen zoals kromming van de wervelkolom, hypothyreoïdie of psychische aandoeningen voorkomen. Vroege diagnose kan leiden tot verbetering of zelfs genezing. Tijdige preventieve maatregelen zoals vaccinaties voorkomen ook later ernstige gezondheidsproblemen. Meisjes en jongens tussen de 12 en 14 jaar kunnen een jeugdgezondheidscheck laten doen, maar niet alle pubers maken daar gebruik van. Het moet de jongeren duidelijk worden gemaakt dat artsen zich bij dit vroegtijdige opsporingsonderzoek bewust zijn van de bijzondere gevoeligheid en zorgen over de puberteit.

Tijdens de puberteit hebben veel meisjes last van **zorgen en vragen over hun menstruatie**. Ouders en leerkrachten moeten de meisjes duidelijk maken dat ze te allen tijde bij een huisarts terecht kunnen als ze vragen of zorgen hebben, of om angst weg te nemen nog voordat er zich een probleem voordoet. Daarnaast versterken situatie gerelateerde leertaken in de klas, waarbij de leerlingen advies krijgen over typische probleemsituaties, het handelingsvermogen en het zelfvertrouwen van de meisjes. Want door het vroeg opdoen van kennis kunnen jongeren veranderingen beter herkennen en zo de puberteit op een meer begrijpelijke manier beleven.

Jongeren en ouders informeren over de GGD, angst voor het onderzoek wegnemen en motiveren om naar een huisarts te gaan, is een belangrijke en wenselijke bijdrage aan gezondheidspreventie. Eventuele bestaande problemen kunnen vroegtijdig worden gesignaleerd en indien nodig worden behandeld.



Tips voor een eerste bezoek aan een gynaecoloog
Gezondheidscheck jongeren



Werkblad lichamelijke ontwikkeling van jongeren

2 Risico's in de puberteit

Naast fysieke veranderingen betekent de puberteit ook onthechting van het ouderlijk huis en het uitproberen van nieuwe wegen. Dit gaat gepaard met een andere mate van **risicogedrag**. Het steeds groter wordende belang van de peer

group stuit vaak op gedrag dat veel gevaren met zich meebrengt. Denk bijvoorbeeld aan brommerrijden zonder helm, alcoholgebruik, drugsgebruik en het op jonge leeftijd aangaan van seksuele relaties.

De vroeger gebruikelijke rituelen voor de overgang van kindertijd naar volwassenheid, zoals jeugdinitiaties of -conformaties, is op veel plaatsen verdwenen en wordt vervangen door jongeren met hun eigen afbakeningsprocessen. In het geval van jongens kan bijvoorbeeld het samen met vrienden kijken naar pornosites of-films enerzijds worden gezien als een teken van nieuwsgierigheid, maar anderzijds ook als een teken van differentiatie ten opzichte van de "kleintjes".

De ingrijpende veranderingen in het eigen lichaam, de onthechting van het ouderlijk huis, maar ook de beleving van de wereld als geheel met al zijn problemen kunnen bij jongeren tot grote onzekerheid leiden. Het verlies van de (schijnbare) beheersbaarheid en overzichtelijkheid van de

wereld van het kind kan resulteren in het sterke verlangen om in ieder geval het eigen lichaam onder controle te hebben. De spanningen die voortkomen uit het ervaren van controleverlies kunnen zwaar wegen op de jongere. Sommige meisjes disciplineren hun lichaam door zichzelf uit te hongeren. Een mogelijk gevolg van deze misplaatste behoefte aan controle kan dus bijvoorbeeld anorexia zijn. Wanneer de resulterende spanningen zo hoog oplopen, kan de behoefte aan controle ook leiden tot zelfbeschadigend gedrag. Hoe eerder men dergelijke onaangepaste manieren herkent en de jongere bekwame hulp geeft, hoe beter het vooruitzicht op genezing.

Naast de kindertijd vormt de puberteit ook een frequentiepiek

voor seksueel misbruik. Contacten via chatrooms, portals, datingapps, sexting of sociale netwerken kunnen, maar hoeven niet te eindigen in echte misbruik confrontaties. Maar ook ongewenste confrontaties met seksuele inhoud en afbeeldingen kunnen traumatiserend zijn. Het versturen en doorsturen van eigen geseksualiseerde of geërotiseerde foto's kan ernstige gevolgen hebben voor de getroffen jongeren. Daarom dienen zij tijdig geïnformeerd te worden over de gevaren en hoe om te gaan met de sociale media. Last but not least is het ook belangrijk om het wettelijk kader over te brengen, zoals strafrechtelijke aansprakelijkheid voor het ongecoördineerd doorsturen van naaktfoto's.

Enerzijds moeten jongeren worden geïnformeerd over het risico van bepaald gedrag. Anderzijds is het ook aan te raden om samen helder te krijgen welke motivatie en gevoelens aan het gedrag ten grondslag liggen. Jongeren zijn meestal niet te weerhouden van probleemgedrag door louter verboden.



[Actuele zaken over de kinderscherming](#)

[Onderzoek naar alcoholconsumptie jongeren](#)

[Informatie voor ouders en leerkrachten over eetstoornissen bij kinderen](#)

3 **Aan- spreekpunt voor hulp- vragers**

Als leraar kan men verschillende mogelijke problemen met de leerlingen tegenkomen. Het is vaak opportuun om zelf steun te zoeken, maar ook voor de getroffen en

hun ouders. Soms helpt het als de leraar aangeeft dat hij open staat voor een gesprek en een informatiebrochure verstrekt aan de leerling.