



Mentale Kracht 040

Pubers in huis

Uitdagingen



HERSENEN NOG VOLOP IN
ONTWIKKELING



GRENZEN VERKENNEN,
EXPERIMENTEREN



VALLEN VOOR
VERLEIDINGEN (KORTE
TERMIJN PLANNING,
MINDER REMMING)



VERMINDERDE
VERMOGENS OM EMOTIES
TE REGULEREN



EIGEN IDENTITEIT



LOS KOMEN VAN OUDERS



Puber die extra kwetsbaar is



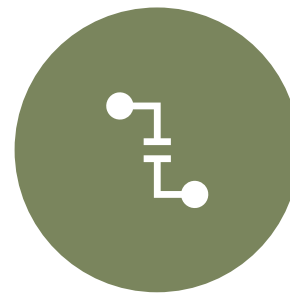
Psychische klachten bij jongeren komen veel voor



Verschillende factoren spelen een rol bij het ontstaan



Sombere stemming meest voorkomend



Mogelijke oorzaken zijn stress, slaaptekort, problemen thuis, minder bewegen

Signalen dat er iets aan de hand is

Terug trekken

Motivatie verlies

Concentratie problemen

Verandering in eetpatroon

Snel boos zijn

Vermijden

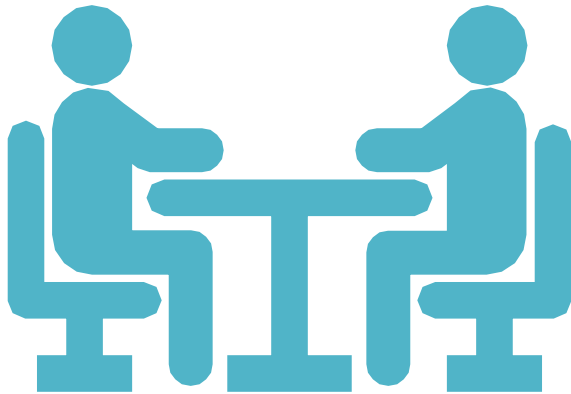
Negatieve uitspraken

Lichamelijke klachten

Duur, en invloed op levensgebieden maken dat hulp soms nodig is.



Tips



Investeer in de relatie

Begrip en steun

Voorkom conflicten

Geef je grenzen aan (effectief)

Geef het goede voorbeeld

Beweeg

Vraag hulp

Pubers zijn gevoelig voor complimenten

Humor!



TISHIERGEENHOTEL.NL

'Och schatje, natúúrlijk mag je
Netflixen. Je zal wel moe zijn na
die negen minuten huiswerk
maken'

#antwoordenwaarpubersblijvanworden



Wie kan helpen en handige bronnen

Huisarts (POH-GGz)

Wij-Eindhoven

School maatschappelijkwerk

www.kindertelefoon.nl

www.mindyoung.nl

www.gripopjedip.nl

www.mindblue.nl

