

# PUBERTEIT

*Zonder  
spijt*

## Ouderbijeenkomst Draaiboek

ONTWIKKELD DOOR  
Cel Preventie CAW Zuid-West-Vlaanderen



**CAW Zuid-West-Vlaanderen**

Cel Preventie

2022

*Deze uitgave is onderdeel van het preventief project  
"Puberteit zonder spijt" van CAW Zuid-West-Vlaanderen*

**CAW**

**maakt sterker**

---

# Een greep uit de ervaringen van ouders

"Positief om ervaringen uit te wisselen met andere ouders"

"Leuke interactie – herkenbare voorbeelden – toffe brochure."

"Herkenbaar, ik ben niet alleen met dit probleem!"

"Leuke communicatie tussen ouders onderling."

"Leuk format in kleine groep, voelde 'veilig' aan."

"Heel aangename ervaring, zeker een idee om dit als oudercomité te organiseren"



## 5 INLEIDING

- 5 Ouders & Pubers
- 5 Wat vind je in dit draaiboek?
- 6 Doel van de ouderbijeenkomst
- 6 Doelgroep

## 7 VOORBEREIDEND WERK

- 7 Deelnemers
- 7 Locatie
- 7 Inhoudelijke voorbereiding

## 8 BEKENDMAKING

- 8 Hoe bekendmaken?
- 8 Waar bekendmaken?
- 8 Wanneer bekendmaken?
- 9 Vooraf inschrijven of niet?

## 10 VERLOOP

- 10 Inrichting
- 11 Ontvangst
- 11 Verwelkoming
- 12 Voorstelling

## 13 AAN DE SLAG

- 13 Hoe gebruiken?
- 14 Opwarmers
- 17 Hoofdoefeningen
- 21 Afsluiters
- 23 Take-Away
- 25 Evaluatie

## 26 BIJLAGEN

# Inleiding

## Ouders en pubers

“Hoe maak ik goede afspraken met mijn puber?” – “Hoe vind ik het evenwicht tussen loslaten en beschermen?” – “Wat is normaal pubergedrag?” Dit zijn allemaal zeer herkenbare vraagstukken voor ouders van (beginnende) pubers. Een puberteit zonder spijt klinkt als muziek in de oren, maar toch zitten ouders vaak met de handen in het haar.

Vanuit die signalen schreef CAW Zuid-West-Vlaanderen de brochure "**Puberteit zonder spijt**". Een brochure vol concrete tips en handvaten. Om die tips zo dicht mogelijk bij ouders te brengen, ontwikkelden we, naast de brochure, dit draaiboek om een ouderbijeenkomst te kunnen organiseren rond het thema 'puberteit'.

Tijdens de bijeenkomst ligt de focus vooral op de eigen ervaringen van de aanwezige ouders. Het uitgangspunt is om van elkaar te leren en het normaliseren van situaties.

## Wat vind je in dit draaiboek?

Het draaiboek is een handleiding voor het organiseren van een ouderbijeenkomst rond het thema puberteit en dan vooral de verschillende uitdagingen die het met zich mee kan brengen. In dit draaiboek wordt ieder deel van de bijeenkomst uitgebreid uitgelegd.

Bij elk deel zie je **hoelang** het duurt, wat de **benodigheden** zijn en het **verloop** van de oefening. Dit draaiboek is slechts een leidraad, je kunt gerust ook oefeningen aanpassen aan de groep, er bepaalde deeltjes uit weg laten, thema's kiezen, ...

Neem dit draaiboek zorgvuldig door. Belangrijk voor het geven van een ouderbijeenkomst aan de hand van dit draaiboek, is dat je daarnaast ook de brochure "Puberteit zonder spijt" heel goed doorneemt. Deze vormt namelijk de basis is voor deze bijeenkomst.

De brochure is een zeer uitgebreide bundel die bij verschillende thema's stilstaat. Als je deze eerst doorneemt, kun je zelf al thema's gaan uitpikken die je op de bijeenkomst zeker wil behandelen. De methodieken zijn dan eventueel aan te passen volgens jouw gekozen thema's.





# Doel van de ouderbijeenkomst

- Ouders krijgen tips mee waarmee ze onmiddellijk aan de slag kunnen gaan.
- Ouders worden versterkt in hun ouderlijke opvoedingsvaardigheden door de tips én door de **uitwisseling** met andere ouders.
- Ouders zien dat ze er **niet alleen voor staan**. Veel ouders zijn zoekende in hun opvoeding, deze uitwisselingsavond kan steunend zijn.
- Zowel de brochure als de ouderavond focust zich er op om terug **meer verbinding** te vinden met hun puber.
- Ouders worden via de bijeenkomst ook **toegeleid naar organisaties** waar ze terecht kunnen met hun verdere vragen (CAW, HvhK, CLB, ...).

## Doelgroep

Voor wie kun je deze ouderavond organiseren? Heel eenvoudig: voor ouders van pubers.

Het project 'Puberteit zonder spijt' is een **preventief project**. Het is er op gericht om vroegtijdig in te grijpen, nog vóór zich grote problemen voordoen.

Ouders die aan de vooravond van de puberteitsperiode staan kunnen heel veel hebben aan een dergelijke bijeenkomst. Net als ouders waar de puberhormonen al even door het huis waaien.

Na de ouderbijeenkomst gaan de ouders naar huis met een figuurlijke rugzak vol **tips**, waardoor ze 'gewapend' de puberteitsperiode aangaan. Hebben de ouders alsnog nood aan **extra opvoedingsondersteuning** op individueel niveau, dan kun je hen doorverwijzen naar o.a. het CAW voor opvoedingsondersteuning.

Ouders waarvan hun puber reeds duidelijk aan het ontsporen is, of strafbare feiten pleegt, gaan daarentegen minder aan dergelijke ouderavond hebben, en meer gebaat zijn met gespecialiseerde hulp.

# Vorbereidend werk

## Deelnemers

We raden sterk aan om de groeps grootte te beperken tot **maximum 15 ouders**. Dit is een bewuste keuze omdat de bijeenkomst er op gericht is dat ouders persoonlijke ervaringen met elkaar uitwisselen.

Is de groep te groot, dan zit het risico er in dat er weinig interactie is omdat er geen of onvoldoende veiligheid is. Ook is het dan moeilijker om dieper in te gaan op dingen die gezegd worden wegens tijdsnood.

## Locatie

Denk na **waar** je de bijeenkomst wil laten doorgaan. Kies een geschikte locatie en hou hierbij ook rekening met de **ligging en bereikbaarheid**.

De keuze van de locatie kan voor ouders al een reden zijn om wel of niet deel te nemen. Hou de locatie zo **neutraal** mogelijk. Zorg ervoor dat de **grootte** van de ruimte in verhouding is met het aantal deelnemers.

## Inhoudelijke voorbereiding

Neem de **brochure** 'Puberteit zonder spijt' **goed door**. Als organisator van de bijeenkomst moet je tijdens de verschillende oefeningen kunnen verwijzen naar tips uit de brochure. Daarom moet je dus heel goed weten wat er in de brochure staat!

Stel het **programma** van de bijeenkomst **samen** aan de hand van het draaiboek. Maak een keuze uit een opwarmer, een hoofdoefening en een afsluiter.

Afhankelijk van hoe lang je bijeenkomst duurt of hoe je groep samengesteld is, kies je de gepaste oefeningen uit. Neem daarom ook het **draaiboek** zeer goed door, zodat je goed voorbereid bent.



# Bekendmaking



## Hoe?

Ouders warm maken voor dergelijk uitwisselingsmoment begint in de eerste plaats met een aantrekkelijke uitnodiging. We geven alvast een aanzet voor een mogelijke affiche of flyer. Deze vind je in **bijlage 1**.

Je kan de affiche personaliseren met je eigen informatie: waar en wanneer gaat je evenement door en hoe kunnen ouders zich hiervoor inschrijven. De voorbeeldaffiche met jullie gegevens kan je aanvragen via [preventie@cawzuidwestvlaanderen.be](mailto:preventie@cawzuidwestvlaanderen.be)

## Waar bekendmaken?

'Reclame' maken voor de bijeenkomst kan je via verschillende kanalen doen:

- **Affiche** om uit te hangen aan de voordeur van je gebouw, in de wachtzaal, in gespreksruimtes, ...
- **Flyer** die je gericht kan uitdelen aan ouders die bij jullie op onthaal komen of in begeleiding zijn, in de wachtzaal van je organisatie, tijdens huisbezoeken, ...
- De flyer kun je ook **digitaal** verspreiden via je mailinglijst, via partnerorganisaties, via smartschool van school, ...
- Via je eigen **sociale mediakanalen** (facebook, facebookevenement aanmaken, instagram, ...). TIP: zorg dat je post openbaar staat zodat anderen dit kunnen delen.
- Bekendmaking via openbare gebouwen of andere diensten: bibliotheken, culturele centra, CLB, brugfiguren, scholen, oudercomité's ...
- Indien de bijeenkomst toevallig gepland staat in de periode van opendeurdagen van scholen of partnerorganisaties, infomomenten, ... dan is dit een uitgelezen kans om ook daar affiches/flyers te voorzien.

## Wanneer bekendmaken?

Vanaf een **6-tal weken** vóór de bijeenkomst, verspreid je idealiter de affiches en flyers, alsook de digitale communicatie.

Stuur **2 weken** vóór de bijeenkomst nog eens een herinnering, en zet nog eens alles op alles door het evenement in de kijker te plaatsen via je sociale mediakanalen.

Volg de inschrijvingen goed op en stuur enkele dagen voor de bijeenkomst nog een **laatste reminder** naar de mensen die zich inschreven. Vermeld eventueel ook de parkeermogelijkheden in de buurt.



# Vooraf inschrijven of niet?

Voor een ouderbijeenkomst raden we sterk aan te werken met **inschrijvingen**. Ouders willen 'zeker' zijn van hun plekje. En je voorkomt ook dat er te veel deelnemers zouden opdagen en dat de groep te groot is.

De inschrijvingen kun je laten verlopen via google formulieren.

Het kan interessant zijn om bepaalde zaken vooraf te bevragen, zoals:

- Wat is de leeftijd van de puber(s) binnen het gezin?
- Wat zijn de verwachtingen van de avond?
- Heb je bepaalde specifieke thema's die je graag aan bod ziet komen?
- E-mailadres: zo kun je nadien eventueel een evaluatieformulier doormailen.

Op basis van deze antwoorden, kun je het programma voor de bijeenkomst samenstellen. Zijn je maximum aantal deelnemers bereikt, dan kun je een wachtlijst aanleggen voor een eventuele volgende bijeenkomst.

# Verloop van de bijeenkomst

## Inrichting lokaal

Richt je lokaal zo in dat de mensen op hun gemak kunnen zitten.

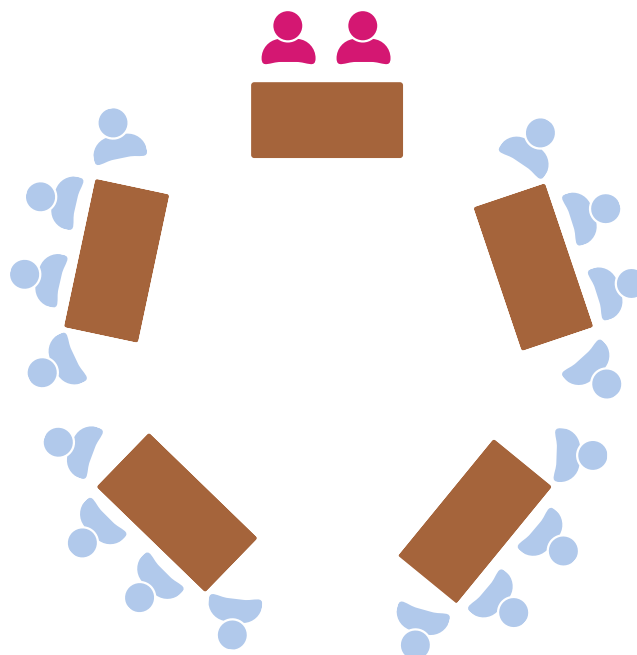
Je kan opteren voor een **huiselijke sfeer** om de drempel zo laag mogelijk te maken en het comfort zo hoog mogelijk. Enkele ideetjes: zetels, tafeltjes met stoelen errond, receptietafels met hoge stoeltjes, kaarsjes, ... Leg wat muziek op om de stilte bij het binnenkomen wat te breken. Voorzie iedere zitplaats eventueel van papier en schrijfgierief, zodat de ouders notities kunnen nemen indien gewenst.

We raden het eerder af om in een cirkel te gaan zitten zonder tafels. Dit kan namelijk bedreigender overkomen als het een groep is die elkaar niet kent. Deelnemers kunnen zich in dergelijke opstelling meer 'bekeken' voelen.

Hetzelfde met een 'spreker' die vooraan staat en ouders die op rijen stoelen naar de spreker kijken. Het is geen lezing met 1 spreker, het is een uitwisselingsbijeenkomst tussen de ouders met de organisator als moderator.

Maakt het dus voor iedereen dus zo **comfortabel** mogelijk, voor de ouders maar ook voor jou als organisator!

Uit ervaring bleek onderstaande opstelling gunstig:



# Ontvangst

Bij aankomst van de deelnemers, kun je hen van een **drankje** voorzien. Dit breekt het ijs en zorgt al meteen voor een informelere sfeer. Je kan eventueel ook een hapje op tafel zetten.

Voorzie **etiketten** met de naam van de deelnemers, alsook voor jezelf. Het is namelijk minder afstandelijk als je anderen kunt aanspreken bij hun voornaam in plaats van 'hé, mama van ...'.

Laat de ouders willekeurig plaatsnemen aan de tafels.

# Verwelkoming

Start de avond met een **korte voorstelling van jezelf**. Onderstaande vragen kunnen je hierbij helpen:

- Wat is de reden dat je als organisator dergelijk uitwisselingsmoment organiseert?
- Wat is jouw link met het thema 'puberteit'?
- Wat is het aanbod van jouw organisatie naar ouders en pubers toe?
- Ben je zelf ouder van een puber? Zoja, hoe oud is/zijn je puber(s)?

Stel de brochure 'Puberteit zonder spijt' ook kort voor aangezien deze de kapstok vormt voor deze bijeenkomst.

*"Veel ouders geven het signaal dat het niet altijd van een leien dakje loopt als het over de opvoeding van hun puber gaat. Tegelijkertijd geven tieners aan dat samenleven met hun ouders écht niet gemakkelijk is. Op dat vlak komen ze alvast overeen.*

*Vanuit deze vaststellingen en talrijke verhalen schreef het CAW de brochure 'Puberteit zonder spijt' met als doel de band tussen ouder(s) en puber terug te versterken. De brochure richt zich tegelijkertijd naar ouders én naar pubers.*

*De brochure behandelt verschillende thema's zoals communiceren, loslaten, experimenteren, invloed van vrienden, ... Er wordt telkens vertrokken vanuit herkenbare situaties, waaraan concrete tips gekoppeld worden, alsook een theoretisch luik rond het puberbrein."*

# Voorstelling

Laat de **deelnemers zichzelf** kort **voorstellen** aan de hand van *"Ik ben Joke en ik ben mama van 1 puberzoon van 13 jaar en een puberdochter van 16 jaar."* Vraag niet naar de reden van aanwezigheid of naar de verwachtingen van deze bijeenkomst tenzij ouders daar zelf over beginnen.

Nadat iedereen zich kort heeft voorgesteld, kun je als organisator het **doel** van de bijeenkomst nogmaals duidelijk aangeven. Sta er bij stil dat het de bedoeling is om onderling ervaringen uit te wisselen en ouders te versterken in hoe ze hun opvoeding nu reeds aanpakken. Dat het dus zeker niet de bedoeling is om hen de les te spellen of hun manier van opvoeden af te keuren, maar net extra tips en tricks mee te geven.

De ouders zijn **expert** in hun gezin, hebben redenen om bepaalde afspraken al dan niet te maken, advies al dan niet af te slaan,... Uiteindelijk weten ze écht wel als de beste wat wel of niet zal werken. Het feit dat ze aanwezig zijn op dergelijke bijeenkomst toont al dat ze sowieso het beste voor hebben met hun kind.



# Aan de slag

## Hoe gebruiken?

Hieronder volgen enkele **fiches** met oefeningen om zelf je bijeenkomst samen te stellen. Op iedere fiche vind je een **methodiek** terug die in detail omschrijft hoe je aan de slag kan gaan met ouders rond het thema puberteit.

Je kan zelf kiezen welke methodieken je er uit pikt om je bijeenkomst vorm te geven. Afhankelijk van het aantal ouders, de voorziene tijd, ... **maak je zelf een programma op**. Hou bij het opstellen van je programma ook rekening met de **leeftijd** van de pubers van de ingeschreven ouders (dit kun je bij de inschrijving bevragen).

Er is echter wel een opdeling tussen **opwarmers**, **hoofdoefeningen** en **afsluitende oefeningen**. Die volgorde dient behouden te worden. Maar je kan bijvoorbeeld perfect twee opwarmers op het programma zetten en die dan minder lang laten duren. Wees tijdens de bijeenkomst een goede **time-manager**, want de gesprekken kunnen al snel enige tijd in beslag nemen.

Als organisator is het de bedoeling dat je de brochure "Puberteit zonder spijt" goed doorneemt om iedere methodiek zo goed mogelijk te begeleiden.

De fiches zijn als volgt opgesteld:

- **TIJD:** hoe lang neemt de oefening ongeveer in beslag
- **DOEL:** welk doel heeft de methodiek
- **NODIG:** alle benodigdheden en waar je deze terugvindt
- **VOORBEREIDEND WERK:** wat je in orde moet brengen vóór de bijeenkomst
- **VERLOOP:** verloop van de methodiek

Achteraan de brochure kan je alle bijlagen terugvinden. De bijlagen kunnen ook aangevraagd worden via [www.caw.be/puberteit-zonder-spijt](http://www.caw.be/puberteit-zonder-spijt)



# Puberbingo

## Tijd

20 minuten

## Doel

Via deze opwarmer wordt de spanning bij sommige ouders al wat weg genomen. Praten over opvoeden met (on)bekende ouders is niet voor iedereen evident. Daarnaast wordt het thema van de ouderbijeenkomst al meteen naar voren gebracht op een luchtige, ludieke manier met herkenbare, cliché uitspraken van pubers. Tegelijk kan de link met het overkoepelende thema communicatie gemaakt worden.

## Nodig

- Bingokaarten - **bijlage 2**
- Puberuitspraken - **bijlage 3**
- Schrijfgerief (balpennen of whiteboard markers indien je lamineert)
- Een pot/enveloppe om de puberuitspraken in te steken

## Vorbereidend werk

- **Print** het aantal **bingokaarten** af, afhankelijk van het aantal deelnemers. Er zijn 16 verschillende bingokaarten, voor maximum 16 deelnemers dus.
- **Print** de **puberuitspraken** af en knip ze uit.
- **TIP:** Wil je deze kaarten in de toekomst nogmaals gebruiken, lamineer ze. Indien je deze lamineert, dan veeg je best de bingokaarten onmiddellijk na de bijeenkomst terug proper.

## Verloop

De ouders krijgen **elk** één bingokaart met 3x3 vakjes. De typische puberuitspraken worden één voor één uit een pot gehaald en voorgelezen. Wie de uitspraak op zijn kaartje heeft staan, mag die uitspraak doorstrepen. Heeft iemand 3 vakjes op een rij (horizontaal, verticaal of diagonaal) doorstreept, dan roept die BINGO.

Hou een korte **nabespreking**:

- Welke uitspraken hoorden de ouders al? Zijn deze herkenbaar of niet?
- Hoe reageren ze daar meestal op?
- Maak de link met de theorie die je op het volgende blad terug kan vinden

## Link met theorie

De puberuitspraken verwijzen naar een vorm van (non)-communicatie. Er wordt iets gezegd, waarop de ontvanger op een bepaalde (negatieve) manier reageert. De zender krijgt bijgevolg een niet gewenste reactie op zijn boodschap. De zender spreekt de andere persoon aan op zijn gedrag (vb. rollende ogen), maar er wordt eigenlijk niet meer stilgestaan wordt bij de oorspronkelijke boodschap.

Aan de hand van onderstaand voorbeeld kan je een link maken naar het belang van communicatie. Het toont aan dat er een verschil kan zijn in de **bedoeling** van je boodschap en het **effect** die je boodschap heeft. In het voorbeeld gaat mama verder in op de manier waarop Jules iets zegt, maar niet op de boodschap die Jules brengt.

*Mama vraagt aan Jules om de vaatwasser te ledigen. Jules **zucht zeer diep** en zegt "**waarom moet ik dat altijd doen?**"*

*Mama reageert: "Zeg Jules, jouw reactie is nu ook een beetje overdreven hé."*

*Waarop Jules **boos wegloopt** en de **deur hard dichtgooit**.*

De reactie van mama had niet het **gewenste effect**, want de vaatwasmachine werd niet geledigd én er is ruzie ontstaan.

### Hoe kon mama de situatie anders aangepakt hebben?

*Door in gesprek te gaan met Jules en te bevragen vanwaar Jules zijn gevoel komt dat hij dat altijd moet doen. Of door samen naar oplossingen te zoeken zodat dit meer gebeurt, bijvoorbeeld vaste taken op vaste dagen.*

*Indien Jules nog steeds kwaad reageert, dan kan mama hem aanspreken op zijn gedrag. Ze kan zeggen dat ze graag met hem in gesprek wil gaan over het feit dat hij zich benadeeld voelt, maar dat ze dit met dergelijk gedrag van Jules niet op deze manier wil doen.*



## Mythe of feit?

### Tijd

20 minuten

### Doel

Aan de hand van mythes en feiten licht je het puberbrein al een klein stukje toe in deze oefening. Tegelijk kunnen ouders ook hun eigen ervaring delen bij de verschillende stellingen.

### Nodig

- Mythes en feiten - **bijlage 4**
- Antwoordkaarten - voor iedere ouder een mythekaart én een feitkaart - **bijlage 5**

### Vorbereidend werk

- **Print** de mythes en feiten af en knip uit
- **Print** voor iedere deelnemende ouder een mythe- en feitkaartje af en knip uit
- **Herlees** nog eens de stukjes "puberbrein" in de brochure
- **TIP:** Wil je deze kaarten in de toekomst nogmaals gebruiken, lamineer ze.

### Verloop

Geef iedere ouder een MYTHE en FEIT kaartje.

Lees als organisator een mythe/feit kaartje voor en laat de ouders aangeven of ze denken dat dit een mythe is of een feit is.

Nadat iedere ouder zijn kaartje in de lucht stak, kun je de oplossing voorlezen en dus toelichten hoe het puberbrein voor een stukje werkt rond deze thema's. Ouders zullen maar al te graag hun eigen idee/ervaring/... hierrond delen! Heb daarom aandacht voor de tijd tijdens deze oefening.

In de brochure Puberteit Zonder Spijt kun je onder ieder hoofdstuk nog wat meer informatie vinden rond het puberbrein.



## Herkenbaar, of niet?

### Tijd

40 minuten

### Doel

Het doel van deze oefening is om in kleinere groepjes stil te staan rond **herkenbare situaties** met pubers.

Iedere ouder heeft een eigen draagkracht, een eigen geschiedenis, een eigen manier van opvoeden. De ene aanpak is niet automatisch beter dan de aanpak van iemand anders. Alsook heeft elke ouder recht op een eigen mening, zonder dat daar een juist of fout aan gekoppeld moet worden. **Benoem** dit ook als organisator. Aan de hand van de situaties in deze oefening, stimuleren we **uitwisseling tussen ouders** rond hoe ze met bepaalde situaties (kunnen) omgaan.

Het is bij deze oefening allerm minst de bedoeling om ouders het gevoel te geven dat er met een vergrootglas naar hun manier van opvoeding gekeken wordt.

### Nodig

- Situatiekaarten - **bijlage 6**
- Gespreksleidraad - **bijlage 7**
- Tips per situatie - **bijlage 8**
- Papier en schrijfgerief

### Vorbereidend werk

- **Kies** op voorhand welke situatiekaarten je wil gebruiken. Dit kan je doen op basis van de leeftijd van de pubers, of de thema's die ouders eventueel al doorgaven bij hun inschrijving
- **Print** het aantal nodige situatiekaarten af (per groep 3 à 4) en knip uit
- **Print** de gespreksleidraad af en knip uit (per groepje 1 exemplaar voorzien)
- **Print** de tips per situatie af (per begeleider 1 exemplaar voorzien)
- **TIP:** Neem als organisator grondig de brochure "Puberteit zonder spijt" door
- **TIP:** Wil je deze kaarten in de toekomst nogmaals gebruiken, lamineer ze.

## Verloop

Verdeel de groep in **kleinere groepjes** van 3 à 4 ouders. Iedere groep krijgt een 4-tal **situatiekaarten** en één **gespreksleidraad**. Welke situatiekaarten je kiest, kan je laten afhangen van de info die je kreeg via het inschrijvingsformulier.

Leg uit dat de groepjes de situatiekaarten zullen bespreken aan de hand van de leidraad. De leidraad zorgt ervoor dat de groepen niet vast komen te zitten in 1 bepaalde mening. De bedoeling is dat de groepen voor iedere situatie een aantal tips kunnen uitwisselen.

Als organisator beweeg je tussen de verschillende groepjes om hen te ondersteunen, het gesprek mee op gang te brengen, ... Daarom is het belangrijk dat je de tips uit de bundel goed doorneemt.

Bij iedere situatiekaart horen specifieke tips, die je terug vindt in **bijlage 8**. Luister naar de meningen en inzichten van de ouders. Bevestig wat ze al goed aanpakken.

Na een 20-tal minuten breng je de **groep terug samen**.

Laat hierbij eerst de ouders aan het woord. Wat kwam uit hun groepje naar voren? Welke tip willen ze mee geven aan anderen?

Vul indien nodig aan met de concrete tips uit de brochure die op de tipkaartjes (bijlage 8) staan.

## De best denkbare manier

### Tijd

40 minuten

### Doel

Net zoals de vorige oefening, vertrekt ook deze oefening vanuit herkenbare situaties tussen ouders en pubers, meer specifiek rond het thema communicatie.

Opnieuw is het niet de bedoeling om ouders het gevoel te geven dat er met een vergrootglas naar hun manier van opvoeden gekeken wordt. Iedere ouder heeft een eigen manier van opvoeden. De ene aanpak is niet automatisch beter dan de andere.

Anderzijds is het wel zo dat we hen willen doen stilstaan bij het principe van 'actie-reactie', het feit dat een bepaalde manier van handelen en/of communiceren soms een bepaalde (minder gewenste) reactie kan uitlokken.

We willen ouders via deze oefening daar bewust van maken én stimuleren om na te denken over hoe ze (anders) kunnen omgaan met bepaalde situaties.

### Nodig

- 3 setjes kaartjes met 3 verschillende thema's – **bijlage 9**
- Papier + schrijfgerief om notities te kunnen maken

### Vorbereidend werk

- **Print** de kaartjes af en knip uit: voorzie voor elk groepje 1 setje
- **Selecteer** vooraf welke situaties je aan bod wil laten komen tijdens de bijeenkomst, dit is afhankelijk van de tijd die je voor deze oefening voorzie.
- **TIP:** Neem als organisator grondig de brochure "Puberteit zonder spijt" door
- **TIP:** Wil je deze kaarten in de toekomst nogmaals gebruiken, lamineer ze dan.

## Verloop

Deze oefening verloopt in kleinere groepjes.

### STAP 1:

Geef de groepjes het setje kaarten dat bij de juiste situatie hoort. De deelnemers lezen de situatie, die al dan niet herkenbaar is wanneer je pubers in huis hebt.

De bedoeling is dat de deelnemers stilstaan bij deze situatie, en vooral bij hoe ze spontaan zouden omgaan met of reageren op deze situatie en welk effect deze reactie zou kunnen hebben op de ander. Dit doen ze aan de hand van een gespreksleidraad (kaartje 'bespreking').

**STAP 2:** Vervolgens is het de bedoeling dat de deelnemers er de reactie uit kiezen die dichtste aansluit bij hun spontane reactie, uit STAP 1. Hiervoor kunnen ze kiezen tussen 'reactie 1' of 'reactie 2'. Geef de groepjes even de tijd om de bijhorende vragen te bespreken en tips met elkaar uit te wisselen. Vraag hen om notities te maken van hun antwoorden, van hun tips.

**STAP 3:** Hou tenslotte een nabespreking in grote groep. Laat de groepjes hun tips met elkaar delen, luister naar de meningen en inzichten van de ouders. Bevestig wat ze al goed aanpakken en vul indien nodig nog aan met de concrete tips uit de bundel. Een 'spiekkaartje' met de tips vind je ook terug in bijlage 9.

Sowieso gaan de 3 situaties over communicatie tussen ouder en puber. Naast het overkoepelend thema 'communicatie' komen er telkens ook een tweetal andere thema's uit de brochure aan bod, namelijk loslaten, experimenteren, vrienden vs ouders, puberchaos, planning en emoties. Dus is het belangrijk dat je de bundel en vooral deze hoofdstukken vooraf nog eens goed doorneemt.



## Taterkaarten

### Tijd

20 minuten

### Doel

Het doel van deze oefening is om via vooropgestelde vragen in gesprek te gaan rond **eigen ervaringen**. De ouders staan in kleinere groepen stil rond hun eigen ouderschap. De vragen kunnen een uitnodiging zijn om na te denken over wat wél goed loopt, wat gemist wordt, waar verder over nagedacht moet worden. Op sommige vragen kan misschien zelfs geen antwoord geformuleerd worden. Ook dat zegt iets en is een uitnodiging om hier eventueel verder mee aan de slag te gaan.

### Nodig

- Taterkaarten - per groep één stapel - **bijlage 10**
- Gekleurde briefjes en plakband

### Vorbereidend werk

- **Groepsverdeling:** In deze oefening delen we de groep op in **nieuwe groepen**. Tijdens de voorbereiding van de avond, voorzie je onderaan aan iedere stoel een kleur (d.m.v. een gekleurd briefje). Indien je 4 groepen hebt, voorzie je 4 kleuren. Zorg ook dat iedere tafel één van die kleuren heeft. Zo kan iedereen aan de tafel met kleur van zijn stoel plaatsnemen.
- **Print** de taterkaarten zoveel keer af als je groepen zal hebben. *Dus: 15 deelnemers = 4 groepen*
- **TIP:** Wil je deze kaarten in de toekomst nogmaals gebruiken, lamineer ze.

### Verloop

Op de **avond zelf** laat je de ouders bij het begin van deze oefening onderaan hun stoel hun kleur nemen en op zoek gaan naar hun nieuwe tafel met hetzelfde kleur.

Eens de groepen herverdeeld zijn, krijgt iedere groep een stapel **taterkaarten**. Aan de hand van de kaarten kunnen meningen/ideeën/vragen/... uitgewisseld worden. Voor de oefening van start gaat, sta je met de deelnemers stil bij het **doel** van de oefening.

**TIP:** Je kan ervoor kiezen om de 2 afsluitende oefeningen (taterkaarten en confession time) tegelijkertijd aan te bieden, en de ouders de keuze te laten met welke oefening ze aan de slag gaan.

## Confession time

### Tijd

15 minuten

### Doel

Het doel van deze oefening is om de bijeenkomst op een luchtige en ludieke manier af te sluiten. De ouders staan bijvoorbeeld stil bij hun eigen pubergedrag vroeger of biechten op welke regels ze zelf soms overtreden.

### Nodig

- Blad met confession-rad - **bijlage 11**
- 1 lege fles of een ander instrument om mee te draaien (pijltje, fidget spinner,...)

### Vorbereidend werk

- Print bijlage 11 zoveel keer af als groepen die je zal hebben. Print het liefst af in A3.
- **TIP:** Wil je dit in de toekomst nogmaals gebruiken, lamineer ze.

### Verloop

Om te beginnen verdeel je deelnemers op in groepen van ongeveer 4 personen. Geef ze allemaal een blad met het confession-rad en een fles om mee te draaien op het rad.

Elk om beurt mag iemand het flesje op het rad draaien. Het vakje waar de hals van de fles op stil komt te staan, is het vakje die gelezen moet worden. De ouder die de fles draaide beantwoordt de vraag. Hou er rekening mee dat sommige antwoorden nogal persoonlijk kunnen zijn, en dit kan ouders tegen houden om te antwoorden. Laat hen zelf die keuze maken.

Hierna is de volgende in de groep aan de beurt. Zorg dat iedereen minstens één keer aan bod kwam.

Als organisator kun je tussen de groepjes lopen en eventueel inpikken om de zaken die gezegd worden.

**TIP:** Je kan ervoor kiezen om de 2 afsluitende oefeningen (taterkaarten en confession time) tegelijkertijd aan te bieden, en de ouders de keuze te laten met welke oefening ze aan de slag gaan.

## Puberduimen- & pluimen

### Tijd

10 minuten

### Doel

De bedoeling van deze afsluiter is om met een **positieve noot** te eindigen, én ouders te inspireren. Daarvoor geven we hen enkele concrete ideeën mee, waarmee ze thuis verder aan de slag kunnen - om op die manier de verbinding met hun puber te behouden of te stimuleren. Via deze ondersteunende materialen kunnen de ouders stilstaan bij wat **wél goed** loopt en geïnspireerd worden om daar meer van te doen.

### Nodig

- Puberpluimen - **bijlage 12**
- Bucket lists - **bijlage 13**
- Mooie momentenpot - **bijlage 14**

### Vorbereidend werk

- **Print** de puberduimen en knip uit
- **Print** de bucket lists
- **Print de** kaartjes uit met de uitleg over de mooie-momenten-pot

### Verloop

Breng de ouders terug samen in de grote groep.

Leg uit dat je hen 'naar huis wil sturen' met nog enkele ideeën ter inspiratie en overloop kort de drie onderstaande methodieken, alsook het **doel** van deze afsluiters: focus leggen op wat **goed loopt** en extra stimulatie om die zaken wat vaker te doen.

- **De mooie-momenten-pot**

Een eerste idee kan zijn om een **mooie-momenten-pot** te maken. Ouders en/of pubers kunnen thuis een oude confituurpot - of gelijk welke andere pot of doos - omtoveren tot mooie-momenten-pot. Telkens wanneer ouder en/of puber een leuk moment met de ander beleefd heeft, kan die dat op een briefje schrijven en in deze pot stoppen. Op bepaalde momenten (bijvoorbeeld de laatste vrijdag van de maand, of een verjaardag) kan men dan samen de pot openen, de briefjes bekijken en zo mooie herinneringen ophalen.

Maak hier een gezellig moment van, bijvoorbeeld tijdens een aperitief momentje, vergezeld van een dessertje, ...

- **Puberpluimen**

Een ander idee is dat van de **puberpluimen**. Iedereen - ja zelfs je puber - krijgt af en toe wel eens graag een compliment. Het is echter belangrijk bij pubers dat je dit oprecht meent én ook wel een beetje origineel aanpakt. Ouders die dit wensen, kunnen een blad met mogelijke complimenten meenemen. En in de komende dagen/weken één of meerdere van deze 'pluimen' aan hun puber geven.

Er zijn 2 versies, duimpjes en hartjes - maar als je puber dat niet "cool" vindt, kun je het natuurlijk ook mondeling vertellen of zelf creatief aan de slag gaan :-).

- **Bucket list**

Daarnaast kunnen de ouders ook een **bucket list** meenemen. Op deze bucket list staan een aantal leuke, grappige of interessante ideeën om samen met hun puber te doen. Ouders kunnen ervoor kiezen om er één iets uit te selecteren, of ze kunnen er meerdere doen - én er is ook plaats voorzien om nog verder aan te vullen met eigen ideeën.





# Evaluatie (optioneel)

## Tijd

5 minuten

## Doel

Het is optioneel, maar je kan na de bijeenkomst ook tijd maken voor een korte evaluatie. Hoe hebben de ouders de bijeenkomst ervaren? Wat vonden ze goed, wat nemen ze zeker mee, wat vonden ze minder? Hebben ze nood aan meer ondersteuning rond dit thema of rond een ander thema? Dit kan interessante info zijn voor jouw organisatie. Via een evaluatiemoment kun je dit bevragen.

## Nodig

- Evaluatieblad - **bijlage 15**
- Post-its (kan eventueel in groen voor positieve dingen, oranje voor negatieve dingen)
- Balpennen

## Vorbereidend werk

- **Print** het evaluatieblad op A3

## Verloop

Breng de ouders samen in grote groep en leg het doel van de evaluatie uit. Hang de evaluatiebladen uit en deel aan iedereen post-its uit.

De ouders kunnen hun feedback noteren, alsook welke vragen ze nog hebben. Laat de ouders zelf kiezen of ze nog meer uitleg bij hun feedback willen geven of niet.





## BEKENDMAKING

- 1 Affiche / flyer

## BINGO

- 2 Bingokaarten
- 3 Puberuitspraken

## FEIT OF MYTHE

- 4 Mythes en feiten
- 5 Antwoordkaarten

## HERKENBAAR, OF NIET?

- 6 Situatiekaarten
- 7 Gespreksleidraad
- 8 Tips per situatie

## BEST DENKBARE MANIER

- 9 Fiche per filmpje

## TATERKAARTEN

- 10 Taterkaarten

## CONFESSION TIME

- 11 Confession time rad

## TAKE AWAY

- 12 Puberpluimen
- 13 Bucket list
- 14 Mooie momenten pot

## EVALUATIE

- 15 Evaluatieblad

De bijlagen zijn niet opgenomen in dit draaiboek maar kunnen gratis aangevraagd worden via het aanvraagformulier dat je terug vindt op [www.caw.be/puberteit-zonder-spijt](http://www.caw.be/puberteit-zonder-spijt).