

## De puberteit

In de puberteit verandert er veel. Niet alleen het lichaam verandert, ook sociaal-emotioneel gebeurt er van alles.

- Hersenen en hormonen

In de puberteit vinden er allerlei ontwikkelingen in de hersenen plaats. Pubers hebben daardoor soms moeite met concentreren en weloverwogen keuzes maken. Ook het lichaam ontwikkelt zich onder invloed van hormonen in de richting van volwassenheid. Pubers krijgen seksuele gevoelens en gaan zich anders gedragen.

- Identiteit

Pubers ontwikkelen hun eigen identiteit. Wie ben ik, wat kan ik, hoe zie ik eruit, wat vind ik belangrijk? Ze zijn daar onzeker over en daardoor kwetsbaar. Pubers zoeken idolen en trendsetters als voorbeelden. Hun nieuwe identiteit benadrukken ze vaak met kleding.

- Losmaken van ouders

Pubers willen zelf beslissingen nemen en experimenteren, en hebben daarvoor meer vrijheid nodig. Pubers krijgen hechtere vriendschappen en de invloed van vrienden wordt groter dan van ouders.

- Humeurig

Pubers hebben vaak last van stemmingswisselingen; vrolijk, chagrijnig, somber. Dit leidt soms tot conflicten met volwassenen.

- Moe

Vermoeid, uitslapen en op de bank hangen is in deze leeftijdsfase heel normaal. Alle lichamelijke veranderingen kosten energie. Daarnaast worden pubers later op de dag moe en blijven langer op. Een puber slaapt daardoor vaak te weinig.

Voor meer informatie, kijk op:

<https://www.opvoeden.nl/puberteit-2177/>

<https://www.helderopvoeden.nl/opvoeden/hoe-werkt-het-puberbrein>

Voor vragen of het maken van een afspraak, neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg via [infojgz.parkstad@ggdzl.nl](mailto:infojgz.parkstad@ggdzl.nl) of 088-8805044.

Team Jeugdgezondheidszorg Parkstad

