

WEBINAR



het fitte
BREIN

Ontdek het puberbrein

Jiska Peper en Bastiaan Ragas

Van harte welkom!

- Na de webinars over 'Stress' en 'Slaap' staat vandaag het 'Puberbrein' centraal
- Het Fitte Brein wordt mogelijk gemaakt door de 3 vaste partners:



Hersenstichting



het Fitte
BREIN

Introductie Jiska Peper

- Universitair docent Universiteit Leiden
- Senior onderzoeker Brain & Development Research Center
- Oprichter Science2share



Universiteit Leiden
The Netherlands



Introductie Bastiaan Ragas

- Getrouwd met Tooske en heeft 4 kinderen (17, 12, 11 en 8 jaar)
- Noemt zichzelf een 'eclectisch creatief' (succesvolle boyband en musical carrière, top 5 hit met Alles, schrijver van 3 boeken, theaterproducent en acteur)
- In 2018 een 4,5 maand durende wereldreis met zijn gezin



Interactief webinar

- Kijkersvragen
- Stel uw vraag via de oranje 'Stel een vraag' knop – rechts onder in het scherm. Uw vragen worden na het webinar beantwoord door experts en een aantal vragen worden live beantwoord in de studio door Jiska of Bastiaan!

Terug in de puberteit!



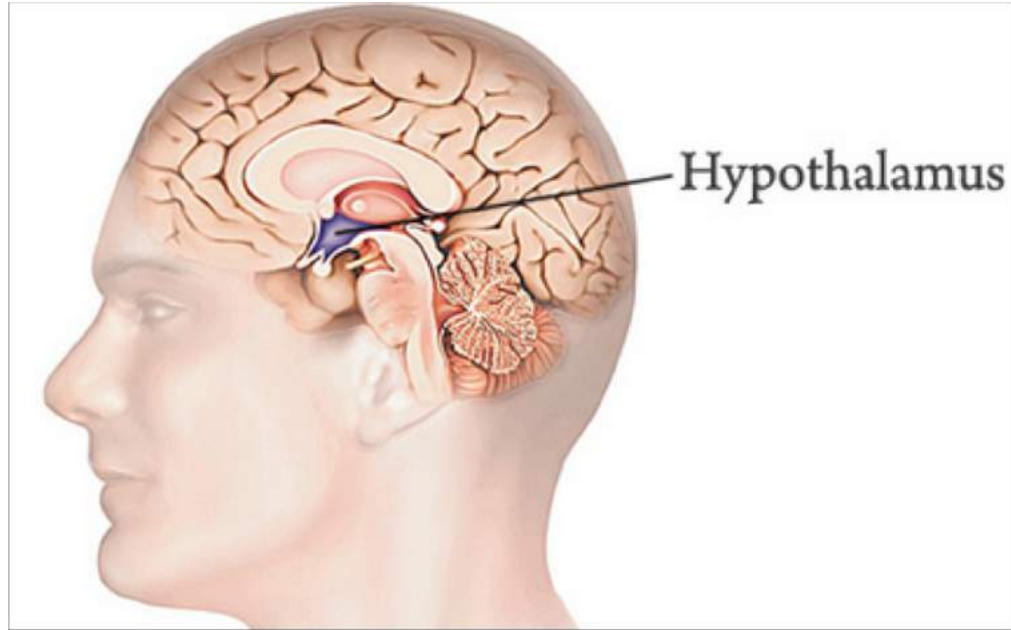
Inhoud webinar

- De puberteit: wat en wanneer?
- Wat verandert er in het brein van pubers?
- De kwetsbare puber
 - Slaap, social media
- Kansen voor de puber
 - Leren, ontdekken, sociale ontwikkeling
- Tips!

Inhoud webinar

- **De puberteit: wat en wanneer?**
- Wat verandert er in het brein van pubers?
- De kwetsbare puber
 - Slaap, social media
- Kansen voor de puber
 - Leren, ontdekken, sociale ontwikkeling
- Tips!

De puberteit



Wanneer?

Leeftijd

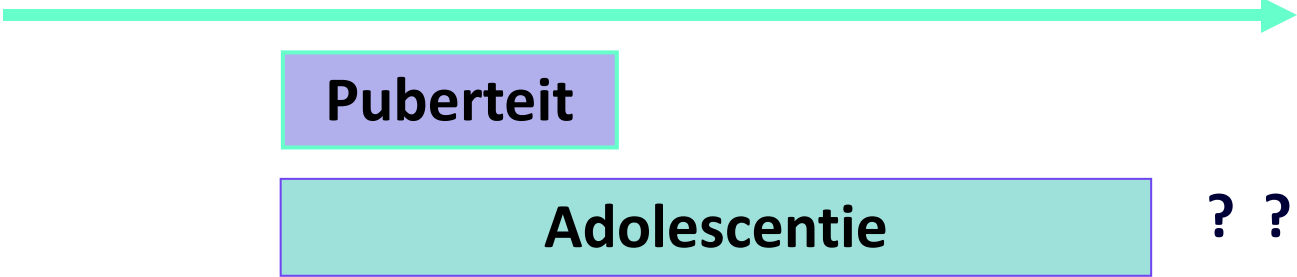
5

10

15

20

25



A horizontal timeline with a green arrow pointing to the right. The timeline is marked with the numbers 5, 10, 15, 20, and 25. Below the timeline, there are two colored bars. The first bar is purple and labeled 'Puberteit', starting at age 10 and ending at age 15. The second bar is teal and labeled 'Adolescentie', starting at age 10 and ending at age 25. To the right of the teal bar, there are two question marks '??'.

Puberteit

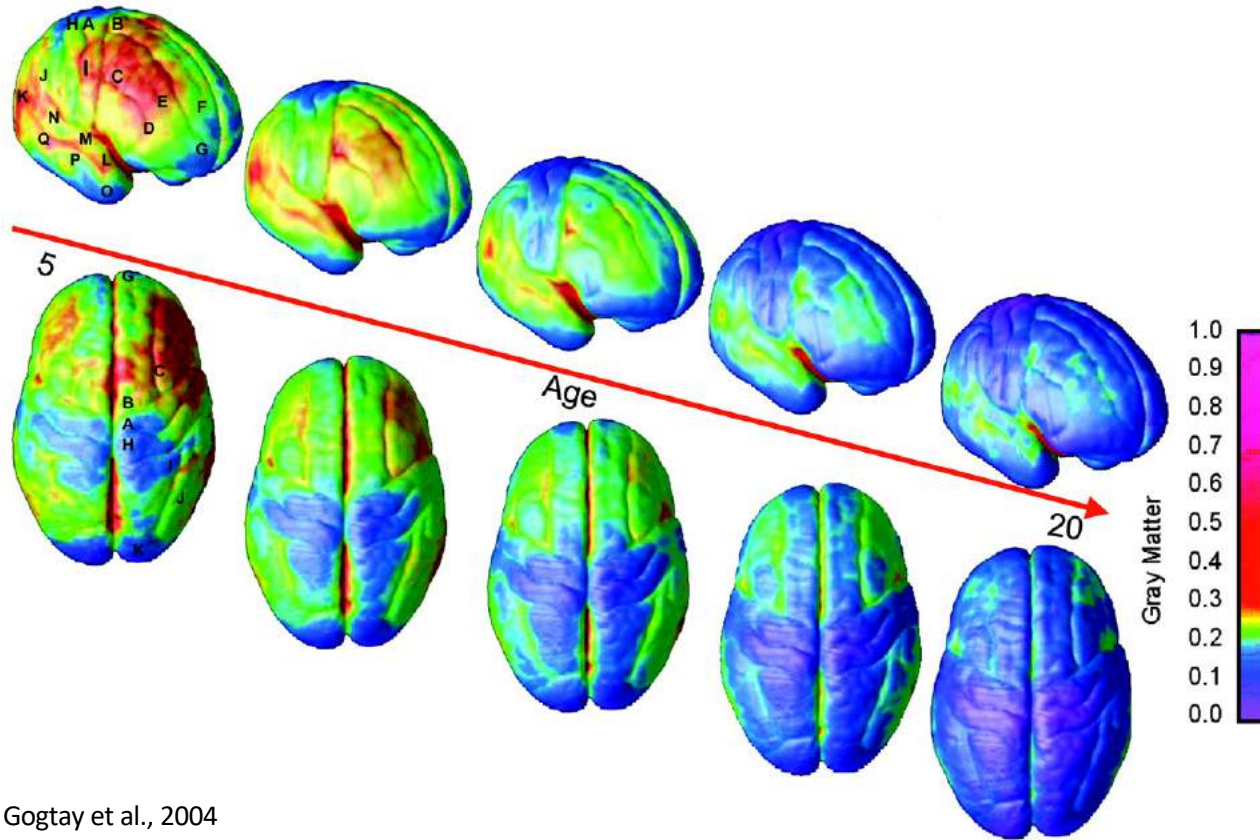
Adolescentie

??

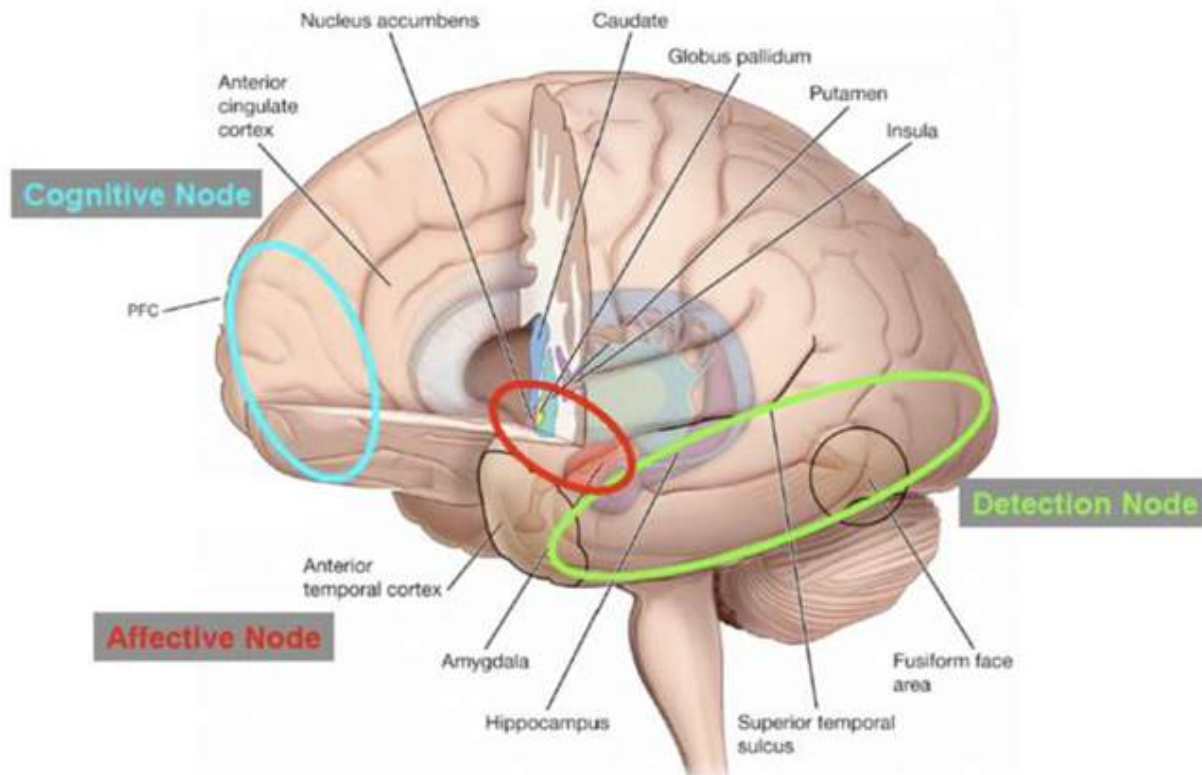
Inhoud webinar

- De puberteit: wat en wanneer?
- **Wat verandert er in het brein van pubers?**
- De kwetsbare puber
 - Slaap, social media
- Kansen voor de puber
 - Leren, ontdekken, sociale ontwikkeling
- Tips!

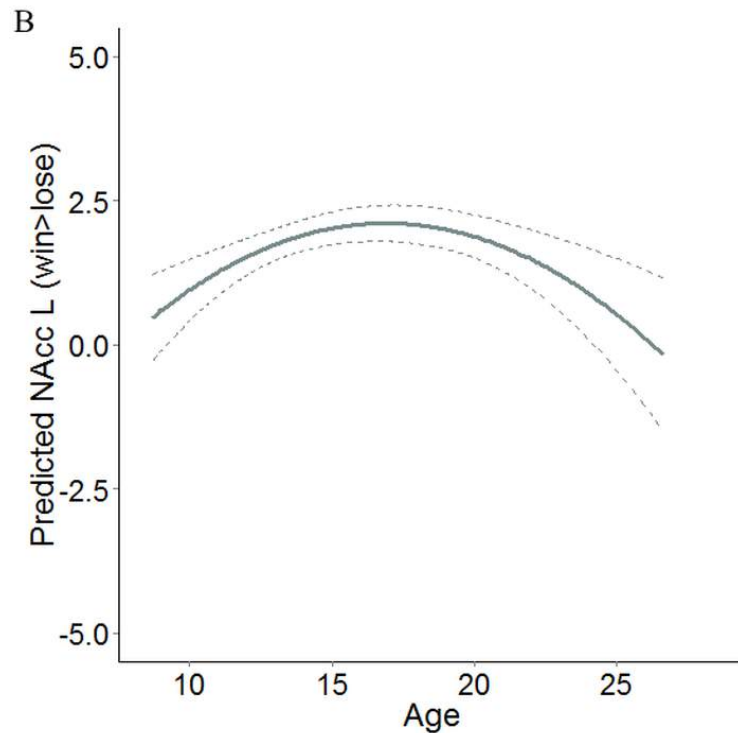
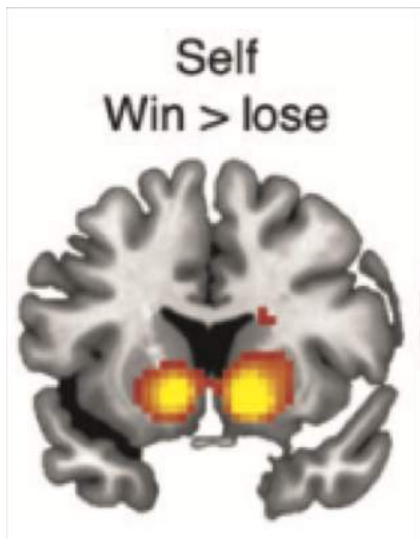
Puberbrein – use it or lose it



Het puberbrein - uit balans?

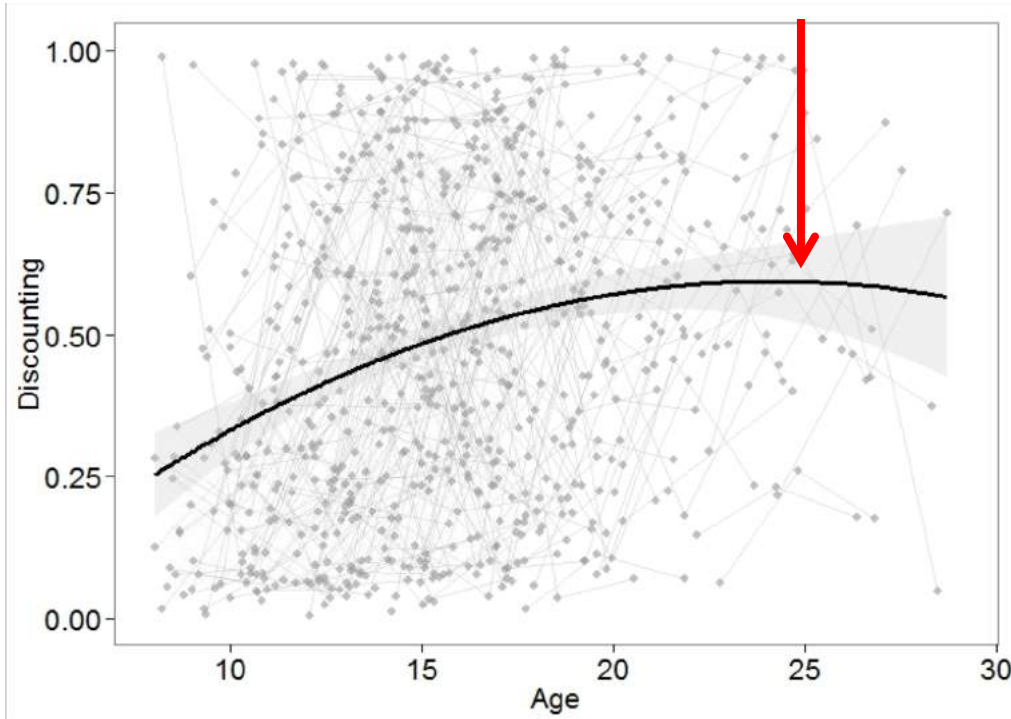


Het beloningsgebied



Braams en collega's (2015); Braams en Crone (2017).

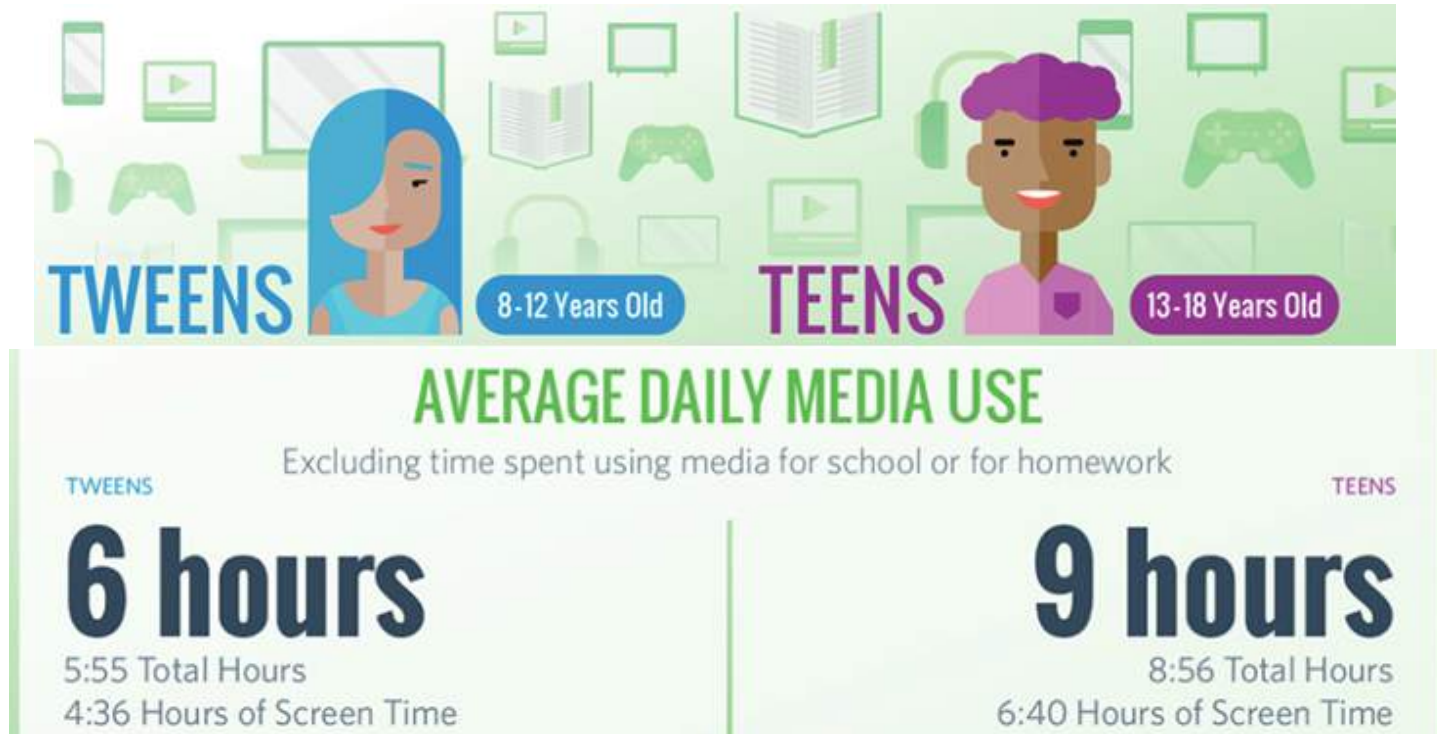
Impuls controle en het brein



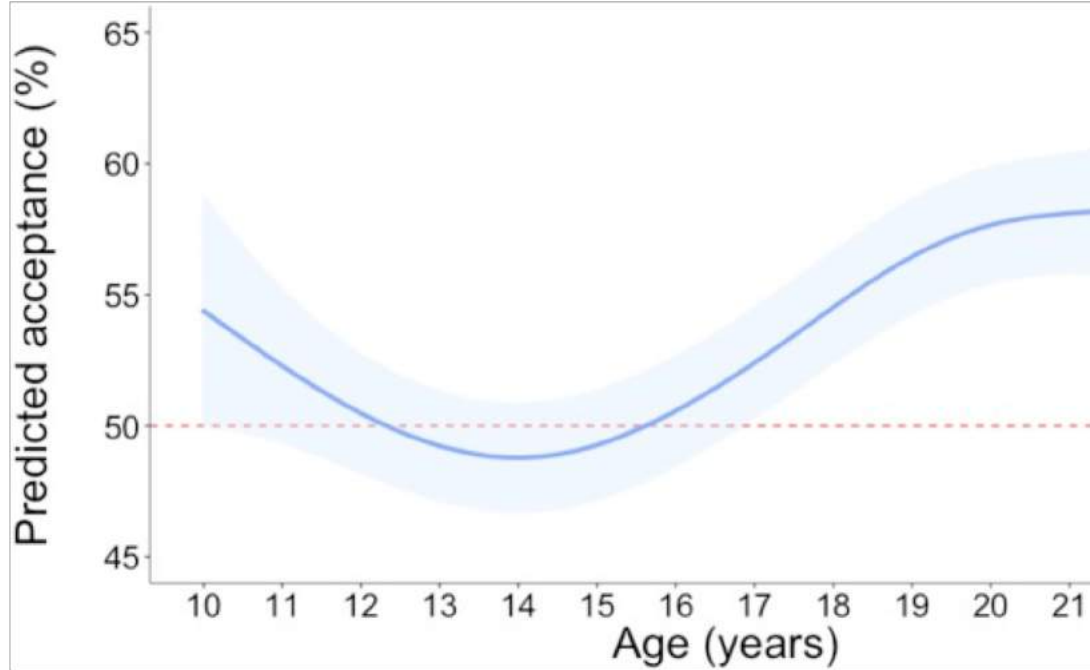
Inhoud webinar

- De puberteit: wat en wanneer?
- Wat verandert er in het brein van pubers?
- **De kwetsbare puber**
 - **Slaap, social media**
- Kansen voor de puber
 - Leren, ontdekken, sociale ontwikkeling
- Tips!

Schermgebruik en slaap



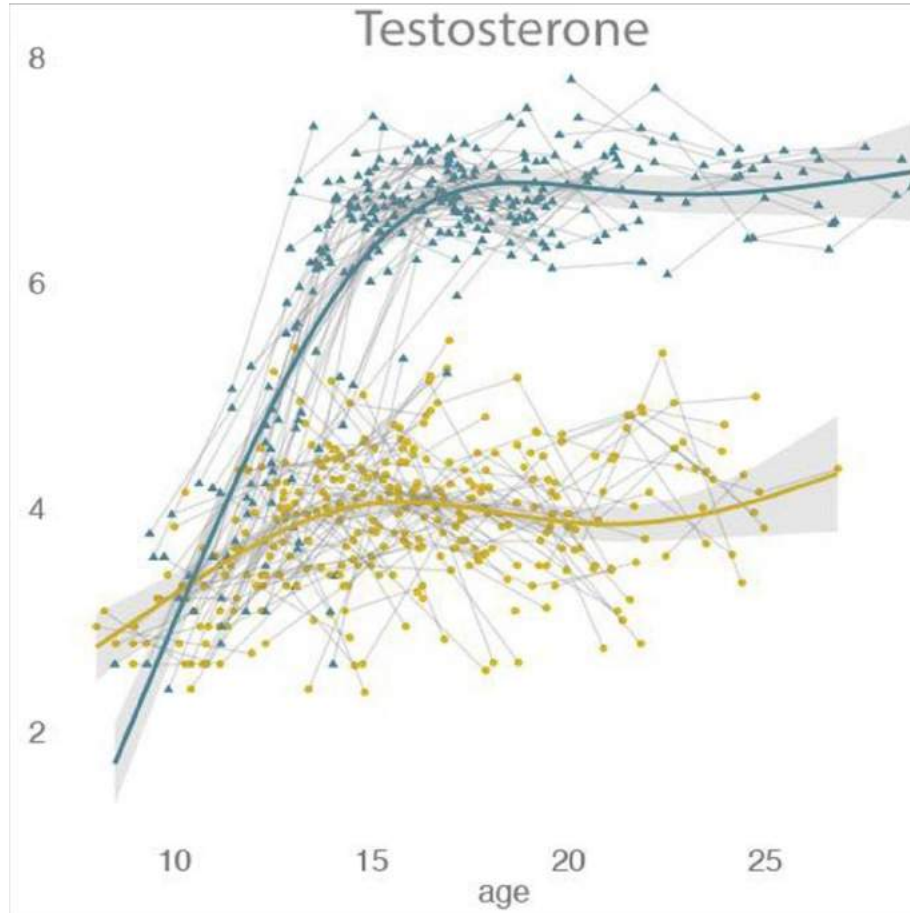
Zelfvertrouwen en social media



Inhoud webinar

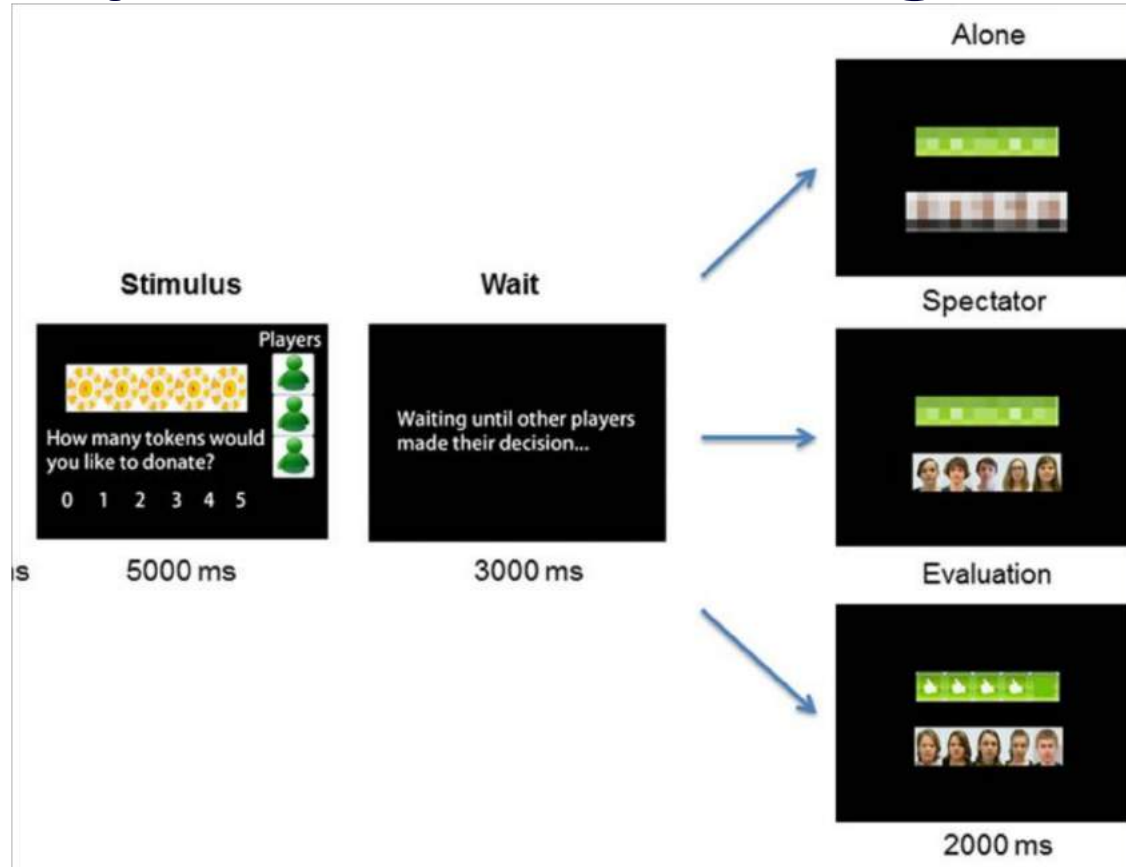
- De puberteit: wat en wanneer?
- Wat verandert er in het brein van pubers?
- De kwetsbare puber
 - Slaap, social media
- **Kansen voor de puber**
 - **Leren, ontdekken, sociale ontwikkeling**
- Tips!

Razende hormonen 2.0



Peper et al (2018)

Groepsdruk en sociaal gedrag



Inhoud webinar

- De puberteit: wat en wanneer?
- Wat verandert er in het brein van pubers?
- De kwetsbare puber
 - Slaap, social media
- Kansen voor de puber
 - Leren, ontdekken, sociale ontwikkeling
- **Tips!**

Tips

- Beperk schermgebruik rond bedtijd
- Hulp (nog) nodig bij plannen (korte termijn denken en snelle beloningen)
- Beloon goed gedrag (complimenten!)
- Zorg voor een gevoel van autonomie en respect ('bedenk zelf een oplossing')
- Veiligheid (en *echt* luisteren)
- Stimuleer positief risico gedrag/experimenteren

Samenvatting

- Hersenen rijpen nog door tot ver na het 20^e levensjaar
 - Betrokken bij impuls controle en beloningen
 - Kwetsbare periode (gevoelige tieners)
 - Periode voor kansen (leren, talenten, sociaal)
- Testosteron is sturend en nuttig:
 - Nodigt uit tot verkennen en leren (in j/m!)
- Context kan het verschil maken, dus: ouders kunnen het brein beïnvloeden (ook prefrontale cortex) !!

Meer informatie?

- Websites:
 - Info over puberhersenen: www.hersenstichting.nl
 - Onderzoek: www.braindevelopmentlab.nl
 - Voor kids: www.kijkinjebrein.nl
 - Voor samenwerkingspartners: www.neurolab.nl
- Brochure Puberhersenen: www.hersenstichting.nl
- Lezingen:
 - www.science2share.nl
 - www.Hersenstichting.nl/groepsvoorlichting

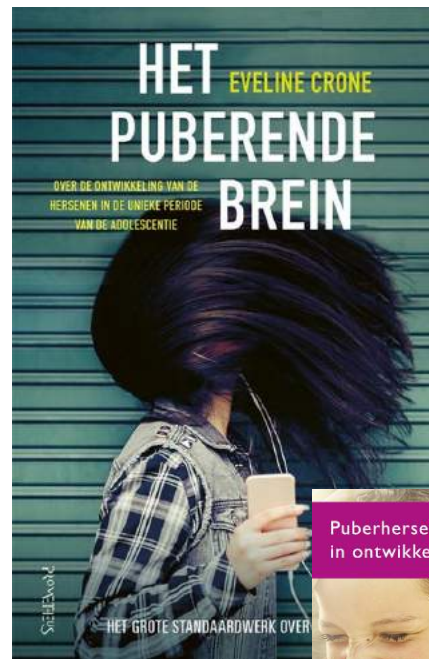


Tot slot

- U ontvangt morgen een e-mail met een link naar de powerpoint en het webinar om het terug te bekijken
- De kijkersvragen worden zo snel mogelijk beantwoord via de e-mail

Tot slot

- Vul de enquête in en maak daardoor kans op 1 van de 5 boeken van Eveline Crone 'Het puberende brein', inclusief informatiefolder over puberhersenen



Tot slot

- Volgende webinar in de maand mei over het thema 'Mindfulness'
- Schrijf u gratis in voor de nieuwsbrief via www.hetfittebreain.nl en blijf ons volgen via social media!

