

Praten over MS met je puber

Webinar 19 juni 2025

Programma

- 19:30 – 19:40** Welkom en introductie
- 19:40 – 19:55** Thema 1: Puber, puberbrein en praten
- 19:55 – 20:10** Thema 2: Omgaan met ziekte in het gezin
- 20:10 – 20:25** Ruimte voor vragen
- 20:25 – 20:30** Tips en afsluiting

Thema 1: Puber, puberbrein en praten

Het puberbrein

Prefrontale cortex

Ontwikkelt zich
als laatste
Impulsief gedrag

Beloningssysteem (nucleus accumbens)

Sterk gericht op
directe beloning
Risicogedrag

Amygdala

Hyperactief
in de pubertoit
Heftige emoties

Hormonale invloeden

Sterke schommel-
ingen in hormonen
Onvoorspelbaar
gedrag

Thema 1: Puber, puberbrein en praten

Maaïke van Kuijk

Take-out points:

- Pubers zijn op zoek naar hun identiteit, willen zelfstandigheid en vrijheid. Erbij horen wordt belangrijker.
- Ze begrijpen meer over ziekte en dood. Dat kan zorgen voor meer angst.
- Praten met je puber kost tijd en geduld. Kies het juiste moment, luister goed en oordeel niet. Geef ruimte, maak emoties bespreekbaar.
- Er zijn ook indirecte manieren om met je puber te praten.
- De puberteit is pittig voor ouder en kind. Alle ouders voelen zich weleens onmachtig.
- Sommige pubers praten niet met hun ouders, maar wel met een andere volwassene. Trek je dat niet persoonlijk aan.
- Schrijf dingen op als het je niet meteen lukt om ze te bespreken.
- Durf hulp in te schakelen.

Thema 2: Pubers en MS in het gezin



Thema 2: Pubers en MS in het gezin

Sander Kalsbeek

Take-out points:

- Wat speelt bij 11-14 jaar: is MS erfelijk?
- Wat speelt bij 15-17 jaar: ik wil me afzetten, maar doe dat niet thuis
- Wat speelt vanaf 18: ik vind het moeilijk om voor mezelf te kiezen
- Als pubers niet over MS willen praten, is het dat soms omdat ze hun ouders er niet mee willen belasten.
- Pubers hebben snel het idee: papa of mama is boos door mijn gedrag. Ze moeten heel vaak horen, dat het niet door hun komt.
- Als een puber mantelzorger is: geef complimenten, bedank ze. Die waardering hebben ze echt nodig.
- Er is geen goed of fout. Er is geen handleiding voor het omgaan met MS en pubers. Iedereen doet het beste wat 'ie kan.

Meer informatie

- MS.nl: informatie en tips uitwisselen.
- Films Inside Out 1 en 2
- Boek: 'Moeder vol stoplichten'
- MS-Kinderkampen

Bedankt voor je aandacht

Laat ons weten wat je van de webinar vond (vragenlijst volgt via de mail)