

ANALYSE & HANDELINGSPERSPECTIEF

Begrijp wat er bij Sem speelt — en wat jij kunt doen

60

vragen in de vragenlijst

6

leefgebieden in beeld

4

weken actieplan

IN DIT DOSSIER

- Overzicht & kernbeeld
- Zes leefgebieden, elk als dossier
- Signalen & jouw reflex als ouder
- Top 3 prioriteiten & 4-weken actieplan
- Koelkast-spiekbrief

SAMENGESTELD VOOR

Lisa — ouder van Sem

Op basis van 54 ingevulde antwoorden. Dit dossier is een indicatieve nulmeting, geen diagnose, en vervangt geen professioneel advies.

Hoe staat Sem ervoor op de 6 leefgebieden?

De scores laten zien waar het goed gaat en waar aandacht helpt. Hoe hoger de score, hoe meer stabiliteit.

School & Ontwikkeling

62 • Redelijk stabiel



Emoties & Welzijn

41 • Actiepunt



Gedrag & Zelfcontrole

55 • Aandacht



Sociale Ontwikkeling

74 • Redelijk stabiel



Gezin & Relaties

78 • Sterk



Leefstijl & Risicogedrag

71 • Redelijk stabiel



KERNBEELD

Relatief het sterkst: **Gezin & Relaties** (78). De meeste winst ligt bij **Emoties & Welzijn** (41).
Totaalscore: 64.

● < 45 actiepoint ● 45–59 aandacht ● 60–74 redelijk stabiel ● 75+ sterk

Aan jou als ouder

Beste Lisa,

Dank je wel voor het invullen van PuberKompas. Op basis van jouw antwoorden op de 54 vragen — én de zorgen die je vooraf aangaf — komt er een consistent beeld naar voren.

Wat opvalt is dat de scores op Gezin & Relaties en Sociale Ontwikkeling stevig zijn. In hoe je Sem beschrijft binnen het gezin, en in hoe hij zich verhoudt tot leeftijdsgenoten, zit veel veerkracht. Dat is op deze leeftijd bepaald niet vanzelfsprekend en het is de belangrijkste hefboom die je hebt.

Tegelijk laat de vragenlijst zien dat het thema Emoties & Welzijn nu het meest om aandacht vraagt. De onderliggende tags — Zelfvertrouwen, Emotieregulatie en Frustratietolerantie — scoren consistent lager, in meerdere leefgebieden tegelijk. Ook Motivatie valt op als aandachtspunt, vooral binnen de context van school.

Belangrijk om te benoemen: dit rapport is gebaseerd op jouw waarneming, niet op observaties van Sem zelf. De volgende hoofdstukken vertalen de scores per leefgebied naar wat we in de data zien, welke ouderreflex daar vaak bij hoort, en waar je klein mee kunt beginnen. Neem wat resoneert, laat de rest los.

Hoe de leefgebieden samenhangen

Het profiel van Sem laat een herkenbaar puberbeeld zien: sociaal en binnen het gezin functioneert hij stevig, terwijl emoties, motivatie en slaap onder druk staan. De signalen bevestigen dit patroon: schermtijd en slaap liggen in de oranje zone, terwijl middelen en agressie geen signalen geven.

Dit kan samenhangen met de leeftijdsfase: in de midden-puberteit pieken emotionele intensiteit en experimenteergedrag, terwijl zelfregulatie en slaap vaak onder druk komen. De lage scores op

Zelfvertrouwen en Motivatie lijken samen te trekken met de hogere schermtijd en kortere slaap — niet als oorzaak, maar als factoren die elkaar kunnen versterken.

De grote hefboom zit in het gezin en de sociale context: daar is de basis het sterkst. Door eerst te focussen op slaap en schermtijd, creëer je meer ruimte voor de gesprekken die de onderliggende thema's (zelfvertrouwen, motivatie) raken. Kleine, consequente stappen werken hier beter dan grote interventies.

„Zelfvertrouwen scoort over de hele linie laag (gemiddeld 40), juist daar waar Sem het meest met zichzelf vergelijkt: school en gezin. In sociale context veert hij wel op — dat is een bruikbare hefboom.”

School & Ontwikkeling

Wat valt op, wat staat sterk — en waar helpt een kleine volgende stap?

Op school zien we bij Sem een wisselend beeld met duidelijke sterke punten. Hij pakt zijn verantwoordelijkheden op, werkt zelfstandig aan opdrachten en levert zijn werk in — de plicht is er, en dat is op deze leeftijd geen vanzelfsprekendheid. Precies daar zit ook zijn beschermende factor voor de komende jaren: een puber die verantwoordelijkheid neemt, heeft een stevig fundament om op door te bouwen. Wat opvalt is dat de intrinsieke motivatie en het doorzettingsvermogen bij lastigere stof achterblijven bij die sterke inzet. Dat past bij het bredere patroon dat we ook binnen Emoties & Welzijn zien — waar zelfvertrouwen onder druk staat, wordt leren sneller iets 'wat moet' dan 'wat boeit'.

In de midden-puberteit is dat op zichzelf niet ongewoon: het brein herrangschikt op deze leeftijd

wat belangrijk voelt, en school moet daarin een plek vinden naast vrienden, identiteit en zelfbeeld. Wat je in de praktijk waarschijnlijk herkent, is dat hij doet wat gevraagd wordt maar niet zomaar iets extra's uit eigen beweging begint. Bij een tegenvallend cijfer trekt hij zich terug of relateert hij het weg. Dat is geen luiheid — het is de voorzichtige manier waarop hij zichzelf beschermt tegen het gevoel niet goed genoeg te zijn.

Het punt om nu zachtjes te kantelen is niet meer druk, maar meer nieuwsgierigheid — vragen die eigenaarschap uitnodigen in plaats van prestatie meten. Wat deze week het meeste verschil maakt, is één oprechte inhoudelijke vraag over iets wat hij op school tegenkwam, zonder daarna te evalueren of het 'goed' was.



Wat staat sterk

Sem neemt zijn schoolwerk serieus en levert opdrachten uit zichzelf in.

Hij werkt zelfstandig als de opdracht overzichtelijk is.



Waar aandacht helpt

Verminderde motivatie kan leiden tot meer uitstelgedrag bij grotere opdrachten.

Minder succeservaringen kunnen zijn zelfvertrouwen verder onder druk zetten.

62

REDELIJK STABIEL

De score is een indicatie op basis van jouw antwoorden — een vertrekpunt voor gesprek, geen oordeel.

Waar dit beeld op gebaseerd is

Mijn kind begint uit zichzelf aan schooltaken Voorbeeldantwoord: Soms	MOTIVATIE
Mijn kind kan zich langere tijd op schoolwerk concentreren Voorbeeldantwoord: Soms	CONCENTRATIE
Mijn kind blijft proberen wanneer iets moeilijk wordt Voorbeeldantwoord: Soms	DOORZETTINGSVERMOGEN
Mijn kind pakt schoolwerk weer op na een tegenvaller Voorbeeldantwoord: Soms	VEERKRACHT
Mijn kind neemt verantwoordelijkheid voor schooltaken Voorbeeldantwoord: Soms	VERANTWOORDELIJKHEID
Mijn kind accepteert correcties van docenten Voorbeeldantwoord: Soms	GEZAGACCEPTATIE

Wat je kunt doen

EERSTE STAP

Stel deze week één nieuwsgierigheidsvraag in plaats van een prestatievraag ('wat vond je interessant?' in plaats van 'hoe ging de toets?').

STAP 2

Beloon inzet en aanpak, niet alleen het cijfer.

STAP 3

Begin iedere middag met één kleine, afgebakende schooltaak om het opstarten makkelijker te maken.

Emoties & Welzijn

Wat valt op, wat staat sterk — en waar helpt een kleine volgende stap?

Dit is voor Sem het leefgebied dat op dit moment het meest onder druk staat, en tegelijk het gebied waar de komende weken de meeste beweging mogelijk is. Zelfvertrouwen, emotieregulatie en frustratietolerantie versterken elkaar in dit patroon: een puber die zichzelf laag inschat, ervaart tegenslag sneller als bevestiging van dat gevoel, en heeft daardoor minder ruimte om een emotie te 'verdragen' voordat die omslaat in irritatie of terugtrekking. Dat maakt dat één en dezelfde aanleiding op de ene dag nauwelijks opvalt en op een andere dag tot een uitbarsting leidt — niet omdat hij inconsistent is, maar omdat de emotionele emmer verschillend vol zit.

In de midden-puberteit is emotionele intensiteit sowieso op zijn hoogtepunt: het brein doorloopt een fase waarin gevoelens groter binnenkomen dan de rem tussen impuls en actie aankan. Bij Sem zien we het patroon terugkomen op verschillende

plekken. Binnen School ondermijnt het de motivatie ('ik ben er toch niet goed in'), binnen Gedrag & Zelfcontrole doet het bij oplopende spanning de rem loslaten. Dat is een aanwijzing dat er iets structureels speelt, niet alleen een fase-effect dat vanzelf overgaat.

Belangrijk om er direct bij te zeggen: dit is geen depressie-indicatie — de vragenlijst meet geen klinische symptomen. Wat er wél is, is een beschermende factor die niet onderschat mag worden: Sem kan erover praten wanneer de ruimte er is, en hij voelt zich thuis veilig genoeg om zichzelf te tonen. Die openheid, in combinatie met de sterke basis in Gezin & Relaties, is precies wat de aanpak in de komende weken kansrijk maakt. De eerste stap is klein: bevestiging vóór relativering, één moment per dag waarop je zijn gevoel eerst benoemt zonder het meteen te willen oplossen.



Wat staat sterk

Sem kan gevoelens benoemen als de ruimte er rustig is.

Er is vertrouwen binnen het gezin — hij zoekt af en toe steun bij jou.



Waar aandacht helpt

Negatieve gedachten over zichzelf kunnen langer blijven hangen dan gezond is.

Teleurstellingen lijken meer impact te hebben dan bij leeftijdsgenoten.

41

ACTIEPUNT

De score is een indicatie op basis van jouw antwoorden — een vertrekpunt voor gesprek, geen oordeel.

Waar dit beeld op gebaseerd is

Mijn kind spreekt positief over zichzelf Voorbeeldantwoord: Zelden	ZELFVERTROUWEN
Mijn kind blijft meestal rustig wanneer iets tegenzit Voorbeeldantwoord: Zelden	EMOTIEREGULATIE
Mijn kind herstelt snel na een teleurstelling Voorbeeldantwoord: Zelden	VEERKRACHT
Mijn kind laat zich niet snel ontmoedigen door anderen Voorbeeldantwoord: Zelden	WEERBAARHEID
Mijn kind voelt zich gewaardeerd door anderen Voorbeeldantwoord: Zelden	VERBONDENHEID
Mijn kind praat over gevoelens Voorbeeldantwoord: Zelden	OPEN COMMUNICATIE

Wat je kunt doen

EERSTE STAP

Plan dagelijks een kort, rustig contactmoment zonder agenda.

STAP 2

Help gevoelens eerst benoemen voordat je samen naar oplossingen kijkt.

STAP 3

Oefen samen een korte ontspannings- of ademhalingsoefening voor drukke momenten.

Gedrag & Zelfcontrole

Wat valt op, wat staat sterk — en waar helpt een kleine volgende stap?

Op dit leefgebied zien we een wisselend beeld, wat op deze leeftijd op zichzelf niet verrassend is. Sem laat verantwoordelijkheid zien — hij neemt eigen fouten meestal op zich en houdt zich in gezinscontext aan de basisafspraken. Dat is een stevige beschermende factor die je in gesprekken niet uit het oog moet verliezen: een puber die verantwoordelijkheid kan dragen, heeft ruimte om ook aan zelfcontrole te werken. Wat lager uitvalt is de rem tussen impuls en actie, samen met het inschatten van gevolgen op de langere termijn.

In de midden-puberteit is dat ontwikkelingspsychologisch verklaarbaar: de prefrontale cortex — het hersengebied dat gedrag afremt en gevolgen weegt — is nog volop in ontwikkeling en loopt achter op het emotionele systeem. De combinatie met wat we bij Emoties & Welzijn zien is hier belangrijk om te herkennen:

wanneer de emotionele emmer vol zit, laat zelfcontrole als eerste los. Dat verklaart waarom incidenten vaak thuis gebeuren — juist op de veiligste plek is er ruimte om te ontsporen. Het is dus geen brutaliteit richting jou, eerder een teken van vertrouwen dat het bij jou mag.

Voor de praktijk betekent dit dat gedragsinterventies (extra regels, strengere consequenties) op dit profiel meestal minder opleveren dan interventies die eerder in de keten ingrijpen: emotieregulatie en zelfvertrouwen. Wie de emmer leger houdt, hoeft achteraf minder op te ruimen. De meest waardevolle stap deze week is niet reageren in het moment, maar het patroon één keer benoemen op een rustig tijdstip — en samen een woord afspreken dat door beide kanten gebruikt mag worden als het te vol wordt.

✓ Wat staat sterk

Sem neemt eigen fouten meestal op zich.

Hij houdt zich in rustige situaties goed aan huisregels.

! Waar aandacht helpt

Impulsief reageren kan vaker tot conflicten leiden, vooral aan het einde van een lange dag.

Grenzen accepteren blijft lastig als de spanning al hoog is.

55

AANDACHT

De score is een indicatie op basis van jouw antwoorden — een vertrekpunt voor gesprek, geen oordeel.

Waar dit beeld op gebaseerd is

Mijn kind denkt na voordat het iets doet

Voorbeeldantwoord: Soms

ZELFCONTROLE

Mijn kind neemt verantwoordelijkheid voor eigen fouten

Voorbeeldantwoord: Soms

VERANTWOORDELIJKHEID

Mijn kind accepteert een nee zonder direct boos te worden

Voorbeeldantwoord: Soms

GEZAGACCEPTATIE

Mijn kind kan zelf grenzen stellen aan schermgebruik

Voorbeeldantwoord: Soms

DIGITALE BALANS

Mijn kind overweegt risico's voordat het iets doet

Voorbeeldantwoord: Soms

RISICOBEWUSTZIJN

Wat je kunt doen

EERSTE STAP

Spreek maximaal drie duidelijke, korte huisregels af — geen lange lijst.

STAP 2

Blijf consequent en rustig bij die grenzen, ook als de reactie fel is.

STAP 3

Geef complimenten direct na gewenst gedrag, niet pas achteraf.

Sociale Ontwikkeling

Wat valt op, wat staat sterk — en waar helpt een kleine volgende stap?

Dit is één van de sterkste gebieden in het profiel van Sem, en het is verstandig om daar bewust bij stil te staan. Verbondenheid met leeftijdsgenoten, vertrouwen in zijn eigen positie in de groep en weerbaarheid tegenover sociale druk komen allemaal bovengemiddeld naar voren. In de midden-puberteit is dit het leefgebied dat identiteit vormt — hoe hij zichzelf ziet, wordt op deze leeftijd voor een belangrijk deel gespiegeld door hoe hij zich in de groep ervaart. Dat maakt deze uitkomst extra betekenisvol.

Waar zelfvertrouwen binnen Emoties & Welzijn onder druk staat, blijkt Sem in de sociale context wél te kunnen ervaren dat hij ergens bij hoort en gezien wordt. Dat is geen tegenstrijdigheid, maar bruikbare informatie: wat sociaal wél lukt, is levend bewijs voor het bredere zelfbeeld dat op dit

moment nog achterblijft. Precies daar zit een hefboom die je als ouder kunt inzetten zonder er iets 'nieuws' voor te bedenken — door expliciet te benoemen wat sociaal wél lukt, help je hem die ervaring naar zijn zelfbeeld te vertalen.

Wat je in de praktijk waarschijnlijk herkent, is dat hij na sociale tegenslag beter herstelt dan na persoonlijke tegenslag, dat hij zich niet gemakkelijk laat meeslepen door groepsdruk en dat hij een klein aantal stabiele vriendschappen heeft. Het aandachtspunt om zachtjes op te volgen — nog niet zichtbaar in de antwoorden — is dat pubers met laag zelfvertrouwen op termijn de neiging kunnen krijgen zich weg te cijferen in de groep om er zeker bij te blijven horen. Zolang je open gesprekjes voert over 'was er iets waar jij anders over dacht dan de anderen?', hou je die deur open.



Wat staat sterk

Sem voelt zich verbonden met een kleine, stabiele vriendengroep.

Hij durft zijn eigen mening te geven in sociale context.



Waar aandacht helpt

Onzekerheid over zichzelf kan hem op termijn doen wegcijferen om erbij te blijven horen.

Sociale spanning kan thuis binnenkomen als prikkelbaarheid.

74

REDELIJK STABIEL

De score is een indicatie op basis van jouw antwoorden — een vertrekpunt voor gesprek, geen oordeel.

Waar dit beeld op gebaseerd is

Mijn kind durft een eigen mening te geven Voorbeeldantwoord: Vaak	ZELFVERTROUWEN
Mijn kind reageert rustig bij meningsverschillen Voorbeeldantwoord: Vaak	EMOTIEREGULATIE
Mijn kind kan omgaan met afwijzing of kritiek van anderen Voorbeeldantwoord: Vaak	VEERKRACHT
Mijn kind kan zich beheersen in sociale situaties Voorbeeldantwoord: Vaak	ZELFCONTROLE
Mijn kind komt voor zichzelf op Voorbeeldantwoord: Vaak	WEERBAARHEID
Mijn kind voelt zich verbonden met vrienden Voorbeeldantwoord: Vaak	VERBONDENHEID

Wat je kunt doen

EERSTE STAP

Stimuleer één positief sociaal contact deze week — iets kleins uitnodigen thuis is genoeg.

STAP 2

Bespreek moeilijke sociale situaties zonder oordeel en zonder direct advies.

STAP 3

Vier expliciet wat sociaal wél lukt — dat is directe bouwstof voor zijn zelfbeeld.

Gezin & Relaties

Wat valt op, wat staat sterk — en waar helpt een kleine volgende stap?

Dit is het meest veerkrachtige leefgebied van het profiel, en het is jullie belangrijkste hulpbron voor de komende weken. Verbondenheid en vertrouwen binnen het gezin komen sterk naar voren — Sem voelt zich thuis veilig genoeg om zichzelf te zijn, deelt zorgen wanneer de rust er is, en houdt de lijn open. Op deze leeftijd is dat allesbehalve vanzelfsprekend. In de midden-puberteit richten veel pubers hun energie primair op leeftijdsgenoten en trekken ze zich emotioneel wat terug van hun ouders; het feit dat die openheid bij jullie nog aanwezig is, is een uitzonderlijk waardevolle beschermende factor.

Waarom dat er nu juist zoveel toe doet: alle andere thema's — zelfvertrouwen, motivatie, emotieregulatie — reageren sterker op wat er in de gezinscontext gebeurt dan op interventies elders. Een puber die zich thuis veilig weet, kan buiten

meer aan. De sterke basis hier is dus geen leuke bijkomstigheid, maar het fundament waar de acties uit de andere thema's op steunen. Zonder dit fundament zou het advies om 'bevestiging vóór relativering' te geven veel minder effect hebben — mét dit fundament komt het aan.

Wat je in de praktijk merkt is dat hij bij spanning eerder terugtrekt dan aanvalt, en dat er ruimte is voor eerlijke gesprekken zolang je het moment niet forceert. Het aandachtspunt bij dit sterke plaatje is subtiel: bij oplopende spanning elders (school, emoties) kan thuis onbedoeld het 'afvoerputje' worden — juist omdat het veilig voelt. Bescherm daarom niet alleen de relatie met hem, maar ook je eigen ruimte om ouder te zijn zonder altijd 'aan' te staan. De vragenlijst zegt overigens niets over specifieke gezinsleden of dynamieken — die verdieping komt uit gesprek, niet uit deze data.



Wat staat sterk

Er is een veilige, warme basis thuis.

Sem is open richting jou als het rustig is.



Waar aandacht helpt

Thuis kan onbedoeld het 'afvoerputje' worden voor spanning van buiten.

Als jij te veel 'aan' staat, kan je eigen ruimte om ouder te zijn krap worden.

78

STERK

De score is een indicatie op basis van jouw antwoorden — een vertrekpunt voor gesprek, geen oordeel.

Waar dit beeld op gebaseerd is

Mijn kind pakt thuis taken op zonder dat daar steeds om gevraagd hoeft te worden

MOTIVATIE

Voorbeeldantwoord: Vaak

Mijn kind blijft aandachtig bij gesprekken thuis

CONCENTRATIE

Voorbeeldantwoord: Vaak

Mijn kind maakt taken af waar het aan begonnen is

DOORZETTINGSVERMOGEN

Voorbeeldantwoord: Vaak

Mijn kind kan boosheid thuis redelijk onder controle houden

EMOTIEREGULATIE

Voorbeeldantwoord: Vaak

Mijn kind komt afspraken thuis na

VERANTWOORDELIJKHEID

Voorbeeldantwoord: Vaak

Mijn kind houdt zich meestal aan huisregels

GEZAGACCEPTATIE

Voorbeeldantwoord: Vaak

Wat je kunt doen

EERSTE STAP

Plan één klein wekelijks ritueel samen — koken, wandelen, series kijken — en schuif het niet weg.

STAP 2

Zoek dagelijks 10 minuten onverdeelde aandacht, zonder onderwerp of agenda.

STAP 3

Bespreek moeilijke onderwerpen niet frontaal, maar naast elkaar (auto, wandelen).

Leefstijl & Risicogedrag

Wat valt op, wat staat sterk — en waar helpt een kleine volgende stap?

Dit is één van de rustgevendere delen van het profiel en dat verdient een korte, eerlijke toelichting. De antwoorden laten geen aanwijzingen zien voor problematisch schermgebruik, middelengebruik of ander riskant gedrag. Digitale balans, risicobewustzijn en toekomstgerichtheid komen voldoende tot goed naar voren. Sem denkt volgens jouw beeld na over de gevolgen van keuzes en heeft in enige mate plannen en doelen voor later — op de midden-puberteit is dat een sterke basis. Het is belangrijk om dat expliciet te benoemen, ook al is er 'niets aan de hand', omdat afwezigheid van signalen te vaak stilzwijgend voorbij gaat.

Dit inzicht raakt direct aan één van je zorgen ('hij gebruikt zijn telefoon te veel'). De data wijst niet op een leefstijlprobleem. Waarschijnlijk voelt het voor jou 'veel' omdat hij zich terugtrekt met zijn telefoon — maar dat past inhoudelijk beter bij het patroon

rond emotieregulatie (behoefte aan landingsruimte na een volle dag) dan bij problematisch schermgebruik. Dat maakt de eerste stap ook anders: niet minder scherm afdwingen, maar meer rustige ontlaadmomenten aanbieden en zien wat dan gebeurt.

Het enige punt om lichtjes te blijven volgen is dat zelfvertrouwen en motivatie binnen dit leefgebied iets lager uitkomen dan in de rest van het profiel. Dat past bij het bredere patroon dat we hierboven schetsten en niet bij een leefstijlprobleem. In periodes van meer druk (proefwerkweek, gezinsspanning, sociale gedoe) zakken gezonde routines vaak als eerste weg; dat is de voorspelbare eerste plek om proactief eens naast te gaan zitten. Bevestig daarnaast expliciet de zichtbare gezonde keuzes af en toe — dat verankert het gedrag op een leeftijd waarop niets vanzelfsprekend blijft.



Wat staat sterk

Sem denkt na over de gevolgen van zijn keuzes.

Hij maakt zichtbaar gezonde keuzes rond eten en beweging.



Waar aandacht helpt

Bij oplopende druk zakken gezonde routines vaak als eerste weg.

Schermggebruik kan als landingsruimte gaan dienen wanneer emoties te vol zitten.

71

REDELIJK STABIEL

De score is een indicatie op basis van jouw antwoorden — een vertrekpunt voor gesprek, geen oordeel.

Waar dit beeld op gebaseerd is

Mijn kind zet zich actief in voor persoonlijke doelen Voorbeeldantwoord: Vaak	MOTIVATIE
Mijn kind raakt snel afgeleid door telefoon of schermen Voorbeeldantwoord: Zelden	CONCENTRATIE
Mijn kind blijft werken aan doelen als het tegenzit Voorbeeldantwoord: Vaak	DOORZETTINGSVERMOGEN
Mijn kind durft nieuwe uitdagingen aan te gaan Voorbeeldantwoord: Vaak	ZELFVERTROUWEN
Mijn kind kan stoppen met gamen of schermgebruik wanneer dat gevraagd wordt Voorbeeldantwoord: Vaak	ZELFCONTROLE
Mijn kind durft eigen keuzes te maken, ook onder groepsdruk Voorbeeldantwoord: Vaak	WEERBAARHEID

Wat je kunt doen

EERSTE STAP

Zet schermen 30 minuten voor het slapen bewust weg — inclusief die van jou.

STAP 2

Maak samen ontbijt of avondeten op vaste momenten.

STAP 3

Zorg voor voldoende beweging in de week — samen fietsen of wandelen telt.

Wat is normaal pubergedrag en wat verdient aandacht?

Schermtijd (buiten school)

Aandacht

De schermtijd loopt op — verdient monitoring.

Wat je kunt doen: Maak samen afspraken over schermvrije momenten (aan tafel, laatste uur voor bed) in plaats van harde grenzen.

Slaap

Aandacht

De slaapduur ligt onder de aanbeveling.

Wat je kunt doen: Werk aan een vast slaapritueel: schermen weg 30 minuten voor bed, vast tijdstip in het weekend zoveel mogelijk vasthouden.

Cannabisgebruik

Geen signaal

Geen aanwijzingen voor problematisch cannabisgebruik.

Wat je kunt doen: Blijf openlijk met je puber praten over middelen zonder te preken.

Gamen

Geen signaal

Gamen is in balans met andere activiteiten.

Wat je kunt doen: Toon interesse in wat er gespeeld wordt — dat opent gesprekken zonder oordeel.

Vape / e-sigaret

Geen signaal

Geen aanwijzingen voor regelmatig vape-gebruik.

Wat je kunt doen: Blijf het onderwerp bespreekbaar houden — wat vinden vrienden ervan, wat vindt je puber zelf?

Alcohol

Geen signaal

Geen of nauwelijks alcoholgebruik.

Wat je kunt doen: Houd het gesprek open en wees zelf een voorbeeld in matig gebruik.

Welke reflexen herken je bij jezelf?

Geen oordeel, wel een spiegel: zo reageren veel ouders in deze situatie — en dit helpt je puber meer.

De Geruststeller

Als Sem zegt 'ik kan het niet', schiet er iets in van 'natuurlijk kan je het wel!'. Bij tegenvallende cijfers volgt snel een relativering, of een aanmoediging die de twijfel probeert op te heffen in plaats van te begrijpen.

Wat je puber nodig heeft: Erkenning dat het lastig is, in plaats van directe relativering. Sem heeft ruimte nodig om zelf te ontdekken dat hij door twijfel heen kan bewegen — zonder dat de ouder die twijfel al voor hem oplost.

Wat maakt het voor jou lastig om zijn twijfel te laten bestaan zonder hem meteen te willen oplappen?

De Aanjager

Je merkt jezelf herinneren wanneer huiswerk moet, controleren of het al is gebeurd, en vragen stellen die eigenlijk aansporingen zijn. Op de korte termijn komt er beweging — op de lange termijn wordt zijn eigen motor kleiner.

Wat je puber nodig heeft: Kleine, eigen keuzes en de ervaring dat er ook consequenties zijn als hij het niet doet. Vragen die zijn eigen wil aanspreken helpen meer dan aansporingen die het overnemen.

Wat voelt er voor jou op het spel als je hem even laat hangen?

De Brandweerman

Als Sem overstuur is, ga je oplossingen aanbieden, sussen of de situatie snel proberen te normaliseren. Dat dempt het moment, maar leert hem niet dat hij zelf door een gevoel heen kan komen.

Wat je puber nodig heeft: Aanwezigheid zonder oplossing. Naast hem zitten terwijl het er even mag zijn, is leerzamer dan een tip of een geruststelling.

Hoe verdraag je het zelf als hij overstuur is?

Hier begin je: jouw top 3

1

Zelfvertrouwen

Wat speelt er: Lage zelfvertrouwen lijkt samen te hangen met lagere motivatie op school en meer moeite met emotieregulatie. Sociaal gaat het beter — dat is een hefboom.

Waarom nu: Dit is de laagste tag in het hele profiel en raakt meerdere leefgebieden tegelijk. Zonder bevestiging kan dit patroon zich vastzetten.

Eerste stap: Benoem deze week 3x iets specifiek dat je in Sem ziet, zonder het meteen te relativiseren of te verbeteren.

2

Schermtijd (buiten school)

Wat speelt er: De schermtijd kan een vlucht zijn voor momenten waarop Sem zich laag voelt of school moeilijk vindt. De signalen sluiten aan bij de lagere scores op Emoties & Welzijn.

Waarom nu: 4–6 uur schermtijd per dag kan de slaap, concentratie en offline contacten onder druk zetten. Op deze leeftijd is dat een snel veranderbaar punt.

Eerste stap: Maak samen één schermvrij moment per dag (bijvoorbeeld aan tafel of het laatste halfuur voor bed).

3

Motivatie

Wat speelt er: Motivatie en zelfvertrouwen bewegen vaak in tandem. De hoge verantwoordelijkheid laat zien dat Sem wel wil, maar dat het intrinsieke vuurtje ontbreekt.

Waarom nu: Motivatie is de motor voor school en eigen initiatief. Op deze leeftijd kan lage motivatie snel escaleren naar schoolstress en conflict thuis.

Eerste stap: Vraag één keer deze week: 'wat vond je vandaag het minst saaie moment op school?' — zonder correctie.

Jouw 4-weken actieplan

Week 1

Landingsruimte en bevestiging

Geef ruimte voor Sem 'landt' voordat je iets vraagt of vertelt.

Benoem één keer rustig dat je snapt hoe vol een dag kan zijn.

Vervang deze week 'goed gedaan' één keer door 'ik zag dat je ...'.

„Je hoeft niks te zeggen — ik ben er.”

Week 2

Eén wekelijks moment samen

Plan een vast 20-minuten moment (autorit, wandeling, samen koken).

Alleen zijn week, geen agenda van jou.

Als hij weinig zegt: aanwezigheid telt ook als succes.

„Wat was het minst saaie moment van je week?”

Week 3

Zelfvertrouwen voeden

Benoem 3x iets specifiek dat je in hem ziet.

Vraag één keer wat hij van zichzelf vindt dat hij goed kan — en accepteer elk antwoord.

Bevestig één sterke kant die hij zelf onderschat.

„Ik zag dat je vandaag X deed — dat vind ik mooi van je, omdat...”

Week 4

Evalueren en verankeren

Evalueer samen wat de afgelopen 3 weken bracht.

Kies één weekfocus die je permanent maakt.

Laat de rest los — consequent klein werkt beter dan alles tegelijk.

„Wat van de afgelopen weken hielp jou écht?”

Sem in één A4

DEZE MAAND FOCUS IK OP

Zelfvertrouwen — Benoem deze week 3x iets specifiek dat je in Sem ziet, zonder het meteen te relativiseren of te verbeteren.

Schermtijd (buiten school) — Maak samen één schermvrij moment per dag (bijvoorbeeld aan tafel of het laatste halfuur voor bed).

Motivatie — Vraag één keer deze week: 'wat vond je vandaag het minst saaie moment op school?' — zonder correctie.

ZINNEN DIE HELPEN

Stel open vragen die niet evalueren — vermijd 'goed', 'leuk', 'gelukt' in de opening.

Wacht na een vraag minstens 7 seconden voor je iets toevoegt. Stilte is ruimte.

Bevestig eerst het gevoel, dan pas de inhoud.

Vermijd 'maar' — gebruik 'én'.

SCHAKEL HULP IN ALS

Somberheid duurt langer dan 6 weken zonder zichtbare tussentijdse lift.

Hij trekt zich terug uit zijn vriendengroep of stopt met vaste activiteiten.

Slaap- of eetgedrag verandert structureel.

Een reflectie op Sem

Wat je vooral wilt onthouden.

Wanneer je de zes leefgebieden bij elkaar legt, wordt het beeld van Sem herkenbaar en samenhangend. Hij is een 14-jarige puber met een stevige sociale wereld en een veilige gezinsbasis, die op dit moment worstelt met wie hij is aan de binnenkant. De buitenkant functioneert — school loopt, vrienden zijn er, thuis is de lijn open — terwijl de binnenkant zoekt naar een grond die nog niet vanzelfsprekend voelt. Dat is geen tegenstrijdigheid, maar precies het karakter van de midden-puberteit: het contrast tussen wat je van buiten ziet en wat er van binnen speelt is in deze fase groter dan in bijna elke andere levensfase.

Het is belangrijk om bij dit rapport eerst te benoemen wat er stevig staat, want daar rust de rest op. De verbondenheid binnen het gezin en de openheid van Sem naar jou als ouder toe zijn op deze leeftijd bijzonder — het is precies deze combinatie die maakt dat de acties in de komende weken kans van slagen hebben. Zijn sociale wereld is een tweede fundament: hij hoort ergens bij, laat zich niet gemakkelijk meeslepen en herstelt na sociale tegenslag. En hij neemt verantwoordelijkheid, ook waar dat op deze leeftijd geen automatisme is. Deze drie krachten samen — een veilig thuis, een stevige sociale plek, en zelfstandige inzet — vormen een beschermende buffer die niet iedere puber heeft.

Tegelijk vraagt het patroon rond zelfvertrouwen, emotieregulatie en motivatie aandacht, en niet los van elkaar. Deze drie versterken elkaar: als je jezelf laag inschat, wordt tegenslag sneller een bevestiging dan een leermoment, en verdampt de intrinsieke motivatie om nog eens iets nieuws te

proberen. Dat verklaart waarom je het patroon terugziet op meerdere plekken in het rapport — het is niet iets 'op school' of iets 'thuis', maar een onderstroom die zich in verschillende contexten laat zien. De signalen rondom scherm en slaap horen bij die onderstroom, niet bij een leefstijlprobleem. Dat maakt de aanpak eenvoudiger dan het lijkt: je hoeft niet op vijf fronten tegelijk in te grijpen.

Wat leeftijdsadequaat is en wat opvalt, zijn hier twee verschillende dingen. Wisselende motivatie, korte lont, terugtrekgedrag na een volle dag, meer telefoon in drukke periodes — dat zijn allemaal veelvoorkomende verschijnselen bij een 14-jarige en niets om ons zorgen over te maken. Wat vraagt om aandacht is dat het lage zelfvertrouwen consistent uit de antwoorden naar voren komt en dat het al doorwerkt op andere gebieden. Dat is precies het moment om er iets mee te doen — niet omdat het acuut is, maar omdat de wortel op deze leeftijd nog niet vastzit en kleine bevestigingen nu meer effect hebben dan later.

Wat mag je de komende weken realistisch verwachten wanneer je de eerste stappen uit het actieplan oppakt? Geen omslag in gedrag, wel kleine verschuivingen: iets meer rust op momenten waarop het eerder ontplofte, hier en daar een gesprek dat langer duurt dan één zin, af en toe een spontane opmerking waar je hem eerst iets voor moest vragen. Zelfvertrouwen bouwt langzamer op dan het afbrokkelt, dus reken op weken, niet op dagen. Het effect wordt zichtbaar in het klein, en juist die kleine bevestigingen zijn wat je vol moet houden.