

Pubers en uitgaan



# PUBERS EN UITGAAN

DE KICKS, DE RISICO'S EN  
DE UITDAGINGEN VOOR OPVOEDERS

NINETTE VAN HASSELT



Boom

© 2014 N. van Hasselt

© 2014 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Bart van den Tooren

Verzorging binnenwerk: Image Realize

ISBN 978 90 8953 261 9

NUR 770

[www.uitgeverijboom.nl](http://www.uitgeverijboom.nl)

# INHOUD

<b>Voorwoord</b>	<b>II</b>
<b>Inleiding</b>	<b>15</b>
Indeling van het boek	15
Verantwoording	16
De opvoedcoach	17
De ouders	18
<b>1 Pubers en uitgaan</b>	<b>19</b>
De uitgaanscarrière	19
Tips voor opvoeders	24
Meer weten	30
<b>2 Roekeloos door het puberbrein?</b>	<b>33</b>
Computerupdate	33
Gierende hormonen	34
Hormonen en riskant gedrag	34
Het brein in ontwikkeling	36
Sensatiezoekers	39
Vroege pubers	41
Tips voor opvoeders	42
Meer weten	46

<b>3 Onder druk gezet?</b>	<b>49</b>
Sociaal brein	49
Groepsdieren	50
Hoe werkt sociale invloed?	50
De invloed van het gezin	58
Tips voor opvoeders	60
Meer weten	64
<b>4 Op stap onder invloed van alcohol en tabak</b>	<b>67</b>
Roken en drinken: toen en nu	67
Wat je moet weten over alcohol en tabak	74
De wet	75
Dronken	77
Andere risico's van alcohol en tabak	83
Kwetsbaarheid	85
Tips voor opvoeders	86
Meer weten	96
<b>5 Op stap onder invloed van drugs</b>	<b>97</b>
Drugs: toen en nu	97
Wat je moet weten over drugs	103
De wet	103
Effecten van drugsgebruik	104
Risico's van drugsgebruik	105
Kwetsbaarheid	110
Tips voor opvoeders	112
Meer weten	116
<b>Intermezzo</b>	<b>117</b>
Piepende oren	117

<b>6 Opgefokt en agressief</b>	<b>121</b>
Meer uitgaansgeweld?	121
De dynamiek van uitgaansgeweld	124
De persoon	125
Het middel	129
De omgeving	133
De trigger	138
Tips voor opvoeders	139
Meer weten	141
<b>7 Opgewonden en onervaren</b>	<b>143</b>
Flirten en seks: toen en nu	143
Een plek om te lonken en te verleiden	150
Riskante seks	154
Seks onder invloed	157
Tips voor opvoeders	162
Meer weten	167
<b>8 De rit naar huis</b>	<b>169</b>
Veel veiliger, vooral doordeweeks	169
De grootste brokkenmakers	170
Alcohol en drugs in het verkeer	174
Een cocktail van risico's	178
Tips voor opvoeders	181
Meer weten	185
<b>9 Verstoorde slaap</b>	<b>187</b>
Steeds minder slaap	187
Slaap tijdens de puberteit	189
Gevolgen van te weinig slaap	192
Tips voor opvoeders	197
Meer weten	200

<b>10 Uitgaan vroeger en nu</b>	<b>201</b>
Alleen voor volwassenen	201
Meer tijd en geld	203
Chaos en rumoer	205
Hip	208
Discotheken en clubs	210
Hedon en house	212
Verschuivingen in de nacht	213
Het uitgaansleven van morgen	217
Ten slotte	221
<b>Noten</b>	<b>223</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>232</b>



# INLEIDING

Het is een schrikbeeld van veel ouders: een telefoontje op zaterdagavond van een eerstehulparts of politieagent die vraagt om snel naar het ziekenhuis of het politiebureau te komen. Als je kind de wereld van feesten, kroegen en discotheken ontdekt, brengt dat nieuwe uitdagingen, vragen en soms ook zorgen met zich mee. Tot hoe laat mag mijn zoon uit? Hoe weet ik of mijn dochter niet te veel drinkt? Bel ik met die ouders om te checken of mijn dochter daar echt logeert? Kan ik mijn zoon ervan weerhouden om met die jongens uit te gaan?

Gelukkig weten de meeste jongeren grenzen te stellen en lopen ze niet in zeven sloten tegelijk. Een keer flink op de blaren zitten door een onhandige actie kan bovendien ook erg leerzaam zijn: risico's horen bij puberen en opgroeien. Toch wil je je puber behoeden voor echte drama's. Het lijkt misschien alsof je als ouder van een puber alleen maar langs de zijlijn staat en uitgespeeld bent, maar je hebt meer invloed dan je denkt, ook al kun je dat aan een puber moeilijk aflezen. *Pubers & uitgaan* is vooral bedoeld voor ouders, maar ook andere opvoeders (zoals leerkrachten die op maandagmorgen een half slapende klas aantreffen) kunnen er hun voordeel mee doen. Dit boek biedt inzichten en tips die je kunnen helpen, niet alleen als pubers pas net uitgaan, maar ook in de vele uitgaansjaren die volgen.

## INDELING VAN HET BOEK

Als de puberteit haar intrede doet, is de wereld van stampende beats en lonkende blikken meestal niet meer ver weg. Hoofdstuk

1 schetst de uitgaanscarrière die de meeste jongeren doorlopen, van de eerste schoolfeesten van vroege pubers tot de grootschalige dance-evenementen van twintigplussers.

Dat uitgaan zo belangrijk is voor jongeren heeft ook alles te maken met de *rollercoaster* die puberteit heet: gierende hormonen en een onvolwassen brein zorgen voor een overgevoeligheid voor nieuwe sensaties en risico's. Hoofdstuk 2 gaat dan ook over de biologische veranderingen in de puberteit. Toch verklaart vooral de invloed van vrienden het gedrag van jongeren in deze fase. Daarover gaat hoofdstuk 3.

Uitgaan brengt naast veel plezier ook risico's met zich mee. De feiten liegen er niet om: regelmatig uitgaan hangt samen met gebruik van alcohol, drugs en tabak, maar ook met gehoorschade, geweld, riskant seksueel gedrag, rijden onder invloed en slaapttekort. Deze risico's komen aan bod in hoofdstuk 4 tot en met 9. Ze helpen om beter te begrijpen wat de belangrijkste risico's zijn en waarom die samenhangen met uitgaan. Deze hoofdstukken beginnen telkens met een vergelijking tussen vroeger en nu en sluiten af met tips voor opvoeders.

De terugblikken waar de 'risicohoofdstukken' mee beginnen, maken duidelijk dat er veel veranderd is sinds de meeste ouders van nu puberden en uitgingen. Het laatste hoofdstuk schetst het uitgaansleven van vroeger en nu. Dan blijkt hoe groot de veranderingen in het uitgaansleven zijn geweest sinds jongeren zich daar meer en meer een plek in hebben verworven.

## VERANTWOORDING

Als ouder kun je van allerlei andere ouders horen hoe zij de uitgaansopvoeding aanpakken. Dat is natuurlijk zinnig, maar wetenschappelijke inzichten voegen daar iets aan toe, waardoor het uitgaansleven en het gedrag van uitgaande pubers nog beter te begrijpen is. Ze geven je bovendien houvast bij het gesprek met een eigenwijze puber die meent alles al te weten.

In dit boek probeer ik met verschillende wetenschappelijke brillen naar het uitgaansleven te kijken: een historische, neurobiologische, psychologische en criminologische bril. Deze verschillende invalshoeken helpen om uitgaande pubers beter te begrijpen. Zo wordt duidelijk waarom uitgaan zo opwindend en belangrijk is voor veel pubers, en welke vragen en uitdagingen dat met zich meebrengt voor veel opvoeders.

Als het gaat over uitgaan schiet de wetenschap soms ook tekort. Juist de groep die het meest uitgaat, jongeren van 16 tot 24 jaar, is vaak niet goed in beeld. Een betrouwbaar beeld schetsen van uitgaansgedrag van Nederlandse jongeren is daardoor lastig. Soms moest ik het daarvoor hebben van lokale onderzoeken, websites en kranten- en tijdschriftenartikelen. In die zin mag dit boek ook niet worden gezien als een publicatie van het Trimbos-instituut, waar een strenge wetenschappelijke norm wordt gesteld. Het is een boek dat ik heb geschreven voor andere ouders, in mijn vrije tijd, maar wel met hulp van collega's van het Trimbos-instituut en collega-instituten.

Voor de leesbaarheid heb ik alleen daar waar specifieke getallen worden genoemd de bron in een voetnoot vermeld. De belangrijkste gebruikte bronnen zijn te vinden op [www.boompsychologie.nl/pubersenuitgaan](http://www.boompsychologie.nl/pubersenuitgaan).

## DE OPVOEDCOACH

In dit boek staan verschillende uitspraken van 'de opvoedcoach'. Dat is niet één persoon. Ik heb voor deze uitspraken gebruikgemaakt van de adviezen van verschillende opvoedexperts en die soms ook gecombineerd. De belangrijkste experts waren mijn collega's van de infolijnen over alcohol, tabak en drugs en Jacqueline van Elk, maatschappelijk werker van Versa Welzijn, gedetacheerd bij het Centrum voor Jeugd en Gezin van Huizen en Hilversum.

## DE OUDERS

Tientallen ouders vertellen in dit boek over hun ervaringen met uitgaande pubers. Hun verhalen zijn soms een beetje aangepast, en hun namen heb ik verzonnen, zodat zij niet herkenbaar zijn.