

Basisgezondheidsvoorlichting aan vluchtelingen in azc's en nieuwkomers in de gemeente



voor professionals in de gezondheidszorg

Module 3 **De puberteit**

Judith van der Ree
GGD & Pharos

Inhoudsopgave

3	Puberteit	3
3.1	Algemene veranderingen bij jongeren	4
3.2	Veranderingen bij jongens	5
3.3	Veranderingen bij meisjes	6

3 PUBERTEIT

We gaan nu praten over de puberteit: dat speelt bij kinderen en jongeren van ongeveer 12 tot 18 jaar. Waarom doen we dat? Omdat we het belangrijk vinden dat jongeren goed geïnformeerd zijn, en daardoor geen onverstandige dingen doen. We willen dat jongeren weten hoe ze risico's kunnen vermijden, en dat ze weten waar ze hulp en informatie kunnen vinden als ze wel in de problemen raken. Omdat u als volwassene in Nederland bent gekomen, heeft u die informatie misschien ook niet gehad. Daarom krijgt u deze informatie nu ook. Zo wordt het voor u makkelijker om er eventueel met uw kinderen over te praten.

Doordat bepaalde hormonen in het lichaam actief worden, komen er allerlei veranderingen op gang die te maken hebben met de voortplanting. Het gaat zowel om lichamelijke als om geestelijke veranderingen. De puberteit komt overal op de wereld voor, maar in verschillende landen en culturen wordt er verschillend op gereageerd. Waarschijnlijk is er ook een verschil tussen hoe de mensen in uw land/cultuur omgaan met de puberteit, en hoe Nederlanders dat doen. Daarom denken we dat het goed is dat u daar wat informatie over krijgt. Het is natuurlijk niet zo dat alle Nederlanders hetzelfde denken en doen, daar zit best verschil in. Volgens de Nederlandse wet moeten we onze jongeren beschermen tegen risico's, en de Nederlandse aanpak is dan over het algemeen: goede informatie geven, zodat men de feiten kent en de risico's kan inschatten.

[Tekenen onderstaande tabel op het bord, laat de cursisten gezamenlijk de veranderingen opsommen en vul zelf aan.]

We gaan eerst kijken wat u zich nog herinnert van uw eigen puberteit. Wie wil vertellen wat hij of zij nog weet over zichzelf, of over een van zijn of haar zussen of broers? Of misschien heeft u kinderen in deze leeftijd waar u ineens veranderingen bij merkt?

Jongens	Allebei	Meisjes
Stem zwaarder	Oksehaar	Krijgt borsten
Snor en baard	Schaamhaar	Bredere heupen
Bredere schouders, meer spieren	Ineens een stuk langer	Menstruatie
Spermaproductie	Lichaamsbehaaring overal	
Eerste zaadlozing	Meer transpireren	
	Vette huid/jeugdpuistjes	
	Ijdelheid	
	Onzekerheid	
	Zin in experimenteren	
	Verheerlijken van idolen (popsterren!)	
	Zelfstandiger	
	Eigenwijs	
	Somber	
	Onhandig	
	Conflicten	
	Verliefdheid	
	Geïnteresseerd in seksualiteit	

De puberteit is de periode waarin een kind langzaam volwassen wordt. Dat is in de leeftijd van ongeveer 12 tot 18 jaar. Een jongere in de puberteit noemen we een puber. Sommigen beginnen te puberen als ze 12 jaar zijn, anderen als ze 14 of 15 jaar zijn. Dat is allebei normaal.

CURSIST: 'Ik ken een meisje van 10 die al haar eerste menstruatie had.'

Zo'n jonge leeftijd is een uitzondering, maar het kan wel. Veel jongens zijn op hun 17^e nog glad in hun gezicht. Ook dat is normaal. Meisjes gaan vaak eerder groeien, ze worden dan een kop groter dan de jongens. De jongens halen ze in als ze 16 of 17 jaar zijn. Dan worden zij ineens veel langer.

3.1 Algemene veranderingen bij jongeren

Vette huid

Vaak krijgen jongeren een vette, glimmende huid. Dat is een reactie op de nieuwe hormonen. Hetzelfde geldt voor het krijgen van puistjes, dat is ook een reactie. Dit heet acné. Acné is heel vervelend op die leeftijd omdat het juist dan zo belangrijk is dat je er goed uitziet. Sommige jongeren hebben veel last van puistjes, sommigen niet. Weet u wat u eraan kunt doen? U kunt uw kind vertellen dat hij ze in ieder geval niet moet uitknijpen. Dan krijgt hij littekens, die de rest van zijn leven zichtbaar blijven. Uw kind kan zijn gezicht het beste elke dag, vooral voordat hij naar bed gaat, goed wassen met lauw water. En zijn handen schoon houden. Anders brengt hij bacteriën naar zijn gezicht.

Puistjes gaan vrijwel altijd vanzelf over. Heel soms kan iemand een hormoonbehandeling krijgen, maar daar zijn dokters voorzichtig mee, want die extra hormonen hebben weer andere bijwerkingen op het lichaam.

Zweet, oksel- en schaamhaar

Alles tijdens de puberteit heeft te maken met volwassenheid en voortplanting. Ook het krijgen van okselhaar en schaamhaar. Soms is dat moeilijk te begrijpen: wat heeft dat daarmee te maken? We denken dat de functie van okselhaar en schaamhaar is dat zweet dan langer blijft zitten. Vroeger was dat belangrijk: toen konden mannen ruiken of er een vrouw in de buurt was en of die vruchtbaar was. Nu willen wij dat niet meer, daarom wassen en scheren we ons.

Jongens en meisjes gaan in de puberteit veel meer transpireren. Als ze veel buiten zijn is dat geen probleem. Maar hier ben je veel vaker binnen. We moeten onze kinderen leren zich vaker te wassen en een schoon T-shirt aan te doen. Als iemand naar zweet en lichaamsgeur ruikt, lijkt hij onverzorgd. Vanaf de puberteit geven Nederlanders hun kinderen daarom deodorant. Vaak ruiken jongeren zichzelf niet en moeten anderen zeggen: 'Hé, ga eens onder de douche!', of: 'Pak eens een schoon T-shirt.'

Stem

Door de hormonen gaat het strottenhoofd bij jongens groeien, dit botje in de keel. [*Wijs aan bij uzelf of bij een mannelijke cursist.*] Het daardoor ontstane uitsteeksel heet de adamsappel. De stembanden liggen daarachter, en die worden daardoor wat langer, doordat het bot in hun keel groeit. Langere stembanden geven een lager geluid, net zoals lange snaren van een muziekinstrument een laag geluid geven. Door een lagere stem weet de omgeving: dit is een volwassen man. Bij vrouwen blijft de stemband korter, waardoor de stem hoger klinkt dan bij mannen.

3.2 Veranderingen bij jongens

Gezichtsbehaarings en spieren

Een snor en een baard zijn tekens dat jongens volwassen zijn. Ze worden ook breder in de schouders, en krijgen meer spieren. Dat was vroeger belangrijk, voor het jagen en het werken op het land. Iemand die sterk is kan goed voor zijn vrouw en kinderen zorgen. Dat is nu niet altijd meer zo nodig. Als een man een kantoorbaan heeft en de hele dag achter de computer zit, dan heeft hij niet veel spieren nodig maar kan hij toch prima voor zijn vrouw en kinderen zorgen.

Eerste zaadlozing

Wat ook bij jongens hoort is de eerste zaadlozing. Dit gebeurt meestal vanaf de leeftijd van 12 jaar. Vanaf die tijd maken de zaadballen van een jongen zaadcellen oftewel spermacellen aan. Dat gaat continu door, duizenden of miljoenen per dag. Ze zijn zo klein dat je ze niet kunt zien zonder een heel sterke microscoop. Die zaadcellen worden in het lichaam bewaard en komen eruit bij seks: als een jongen een hoogtepunt heeft. Dat noemen we een orgasme. 's Nachts probeert het lichaam van een jongen of de spermaproductie werkt zoals het moet werken. Dat heet een natte droom. Heeft u daar in uw eigen taal een woord of uitdrukking voor? Jongens krijgen in hun slaap een erectie; er komt sperma uit hun penis terwijl ze slapen. Als ze wakker worden, plakt het op hun buik, en denken ze meestal: wat is er gebeurd? Dat is heel normaal. Het heeft niets te maken met slechte gedachten of ziek zijn. Het gebeurt meestal een paar keer, en daarna steeds minder. Het sperma komt uit de penis zonder dat ze iets hoeven te doen. Sommige jongens schrikken daarvan. Ze denken: heb ik iets slechts gedaan? Maar het gebeurt helemaal automatisch.

Dus als u zoons heeft, vertel ze dan als ze een jaar of 10 zijn dat dit kan gebeuren. Dat het betekent dat hun lichaam volwassen wordt. En dat ze dan hun lakens en pyjama gewoon in de wasmand moeten gooien, dat dat geen probleem is. Het is net zoals bij de menstruatie: alles wordt vies, er komen vlekken in hun kleding en op hun beddengoed, maar dat gaat nu eenmaal zo.

CURSI: 'Is een jongen vruchtbaar vanaf 12, 13, 14, 15 of 16 jaar?'

Ja. Sommige jongens zijn al op hun 12^e vruchtbaar, anderen vanaf hun 18^e. Hetzelfde geldt voor meisjes, die kunnen al op hun 12^e, 13^e, 14^e, 15^e of 16^e zwanger worden.

CURSI: 'Er zijn ook gedragsveranderingen. Kinderen worden onbetrouwbaar, onberekenbaar, nemen risico's, krijgen ruzie met hun ouders, zussen of broers.'

Ja, dat kan allemaal voorkomen: veel pubers willen eigen beslissingen nemen, maar zien vaak nog geen gevaar. Dus nemen ze soms te veel risico's. En ouders willen hun kinderen daartegen beschermen. Dat is altijd moeilijk, want de pubers moeten ook ervaren dat ze soms een fout maken. Bijvoorbeeld: veel te laat naar bed gaan en dan de volgende dag te laat op school komen, of te slaperig zijn om een examen goed te maken.

Hormonen

We kijken weer even naar de tabel. Waar komen al die veranderingen vandaan?

Vanaf de leeftijd van 12 jaar worden geslachtshormonen actief. Deze hormonen zorgen voor al die veranderingen. We hebben stofjes in de hersenen die van alles regelen. Er zijn heel veel verschillende hormonen, maar deze stofjes, deze speciale hormonen, moeten ervoor zorgen dat we ons voorbereiden op de volwassenheid, relaties en voortplanting.

Er zijn vrouwelijke hormonen en mannelijke hormonen, en we hebben ze allemaal allebei! Maar gemiddeld hebben vrouwen meer vrouwelijke hormonen, en mannen meer mannelijke hormonen. In de puberteit is het hormoonsysteem soms nog een beetje in de war, waardoor bijvoorbeeld bij jongens de borsten toch een beetje gaan groeien. Vaak herstelt zich dat al snel, als de hormonen in evenwicht zijn. Al die veranderingen kun je dus niet zelf sturen of tegenhouden: ze gebeuren gewoon!

Hebben jullie nog vragen over de veranderingen in het jongenslichaam? Nee? Dan gaan we over naar de veranderingen bij de meisjes.

3.3 Veranderingen bij meisjes

Borsten

Waarom krijgen vrouwen borsten? Om later melk aan hun kind te kunnen geven. Vrouwen krijgen melkklieren die ingepakt worden in een laagje vet. Alle vrouwen hebben melkklieren, ook meisjes met kleine borsten. Die gaan heus wel werken, een vrouw hoeft zich daar niet ongerust over te maken. Veel meisjes gaan een bh dragen, omdat het vaak niet prettig voelt bij het sporten of fietsen als hun borsten loshangen. Ook blijven ze steviger als ze niet te veel heen en weer zwaaien.

→ **Zijpaadje De juiste bh-maat** (alleen in meisjes-/vrouwengroepen)

Zijpaadje:

De juiste bh-maat

Hoe weet je in Nederland of je de goede bh-maat hebt uitgekozen? Dat kan door bh's te passen of door eerst de maat op te meten. De bh-maat bestaat uit een getal en een letter, bijvoorbeeld 75B. Het getal slaat op het aantal centimeter van de omtrek vlak onder de borsten, wat je kunt opmeten door op die plek een meetlint rondom je lichaam te leggen. Daar komt dan bijvoorbeeld 75, 80 of 85 cm uit. De letter geeft aan of de borst een handvol is of meer dan een handvol. Dunne vrouwen hoeven echt geen cupmaat 95A te nemen, dat is veel te breed. De A is dan misschien wel goed voor de maat van de borst (een handje vol), maar de omtrek niet.

[Optie: deel centimeters uit en laat de vrouwen/meisjes bij elkaar de borstomvang bepalen]

Bredere heupen

[Laat tekening van skelet zien.]

Hier ziet u grote botten, de heupbeenderen. Bij meisjes gaan die heel langzaam naar buiten draaien. Er komt veel meer ruimte tussen, om plek te maken voor een baby, als ze zwanger worden. Ook van onderen gaan de botten iets uit elkaar zodat de baby er ooit gemakkelijker uit kan. Dat uit elkaar draaien van die botten gebeurt niet in één nacht of zo: die verandering kost een paar jaar. Het kan dus zijn dat een jong meisje zwanger wordt terwijl haar heupbotten nog dicht bij elkaar staan. Als het kindje in de buik dan groeit, past hij al snel niet meer tussen die botten. Omdat hij niet in de breedte kan liggen, krijgt zijn moeder een puntbuik. Dat geeft vaak extra rugklachten bij zwangere meisjes. En na negen maanden, als het kind geboren moet worden, kan de baby er soms niet uit. Dan hoop ik dat

het meisje in een ziekenhuis geholpen wordt, want dan moet er ingegrepen worden. Weten jullie hoe? Met een keizersnede. Artsen snijden dan onder verdoving in de buik en halen het kind eruit.

CURSIST: 'Je hebt ook een natuurlijke manier, dat je het kindje draait.'

Dat gebeurt als het kind niet goed voor de uitgang ligt. Normaal ligt het kindje met het hoofdje naar beneden. Maar soms ligt het andersom. De bevalling kan dan wel, maar is moeilijker. Daarom draaien ze het kind. Maar dat helpt niet als de opening tussen de heupbeenderen te klein is. Een keizersnede krijg je in ieder geval als die opening tussen de botten te klein is. Gelukkig bestaat deze oplossing: anders gaan moeder en kind dood. Een jong meisje is nog niet altijd klaar voor een baby.

Menstruatie

Als de tijd het toelaat dit subthema beknopt bespreken, en de informatie over zwanger worden herhalen aan het begin van de module over vruchtbaarheid.

Wie heeft er vroeger informatie over de menstruatie gekregen?

CURSIST: 'Ja, ik, toen ik 14 of 15 jaar was.'

[Vraag dit aan een oudere vrouw] En u, u bent immers van een andere generatie?

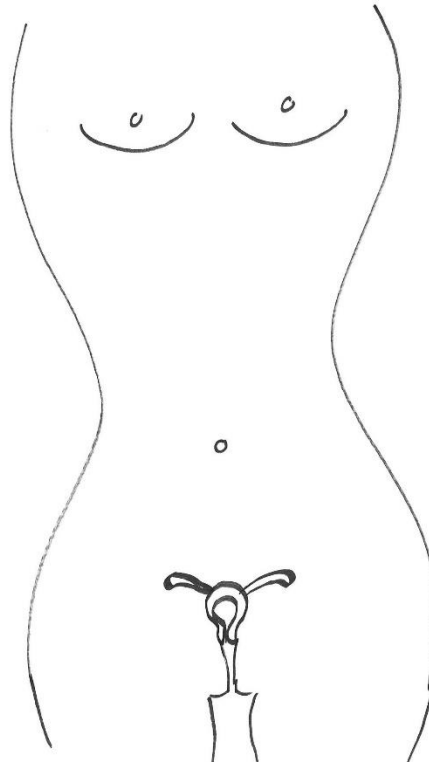
CURSIST: 'Ik kan alleen over mezelf praten, maar in mijn tijd hoorde ik dat van mijn moeder. Ik schrok van mijn eerste menstruatie, toen vertelde mijn moeder het.'

Ik hoop altijd dat wij het onze dochters eerder gaan vertellen. Zodat ze niet zo schrikken. Daarom worden in Nederland lessen gegeven over ongesteldheid aan jonge meisjes.

CURSIST: 'Wij kregen daar op school ook informatie over. Over de puberteit. Na de eerste menstruatie ben je een puber.'

[Tekenen de inwendige geslachtsorganen schematisch op het bord en wijs aan waar de baarmoeder, de eierstokken, de eileiders en de vagina zitten.¹]

¹ Het is van belang dat de voorlichter de tekening zelf maakt en tijdens het tekenen benoemt wat er te zien is, of aan de deelnemers vraagt of ze de termen voor de betreffende lichaamsdelen kennen. Daardoor wordt er niet in één keer een beeld gepresenteerd van een taboeonderwerp, maar komt dit beeld geleidelijk tot stand.



Als bij meisjes van 12 of 13 jaar de hormonen gaan werken, dan wordt er af en toe een eitje rijp. Daar voelen ze niks van. Vanaf dan is een meisje dus vruchtbaar. Het eitje gaat dan groeien. De hormonen maken aan de binnenkant van de baarmoeder een bloederig laagje slijm aan, een bedje voor de nieuw te maken baby. Na 14 dagen groeien is het eitje rijp en springt het uit zijn velletje. Dat noemen we de eisprong, of, met een mooi woord: de ovulatie. Het eitje gaat dan een beetje naar beneden in de eileider. Het wacht daar op een zaadcel. Een eitje kan daar maximaal één tot drie dagen blijven leven.

Als het eitje niet bevrucht wordt door een zaadcel gaat het na een paar dagen dood. Andere hormonen zorgen er vervolgens voor dat het dode eitje via de vagina naar buiten komt. Het slijm uit de baarmoeder laat los en komt dan ook naar buiten: dit is de menstruatie! Menstruatie betekent dus: het eitje is niet bevrucht en wordt opgeruimd. Die menstruatie merken vrouwen. Ze zien het en voelen meestal ook pijn. De baarmoeder wordt als het ware uitgeknepen, als een sinaasappel. De baarmoeder zit met bandjes vast aan de rug. Dus voelen vrouwen het ook vaak in hun rug. Als je pijn hebt tijdens de menstruatie is dat vervelend, maar je bent niet ziek.

→ **Zijpaadje Menstruatieongemakken** (alleen in meisjes-/vrouwengroepen)

Zijpaadje:

Menstruatieongemakken

Advies tegen pijn

Wat kan helpen tegen de pijn?

CURSIST: 'Niks.'

Wat kan helpen is een warme kruik. Rol die goed op in een handdoek, leg hem niet zomaar op uw buik, dan krijgt u een brandwond. U kunt ook warm water uit een handdouche op uw buik richten. Een simpele paracetamol of een andere pijnstiller kan ook helpen.

CURSIST: 'Als je veel warme vloeistoffen drinkt, heb je dan meer bloedverlies?'

Wel als u een bloeding in uw mond heeft, maar niet bij de menstruatie. Vrouwen verliezen vaak wel meer bloed als bijvoorbeeld met een douche of kruik hun buik verwarmen: de bloedvaten blijven dan meer open staan, waardoor het bloed meer stroomt. Veel vrouwen hebben het idee dat ze veel bloed verliezen, maar in werkelijkheid is het niet meer dan een half bekertje. Geen hele beker, dat komt zelden voor, dan is er echt wat aan de hand. Als ze in de wc-pot kijken, dan denken ze misschien dat het allemaal bloed is. Maar het gaat maar om een klein beetje bloed, wat ervoor zorgt dat het water in de pot ook rood kleurt.

Maandverband

Maandverband bevat het woord 'maand' omdat vrouwen in principe elke maand ongesteld zijn. *[Laat maandverband met vleugeltjes zien.]* De vleugeltjes moeten om de onderbroek gevouwen worden. U moet ze zeker elke vier uur vernieuwen. Er komt zuurstof bij het bloed, dat ga je ruiken. Waar kan je maandverband weggooiën?

CURSIST: 'In speciale prullenbakken, of met wc-papier eromheen, in gewone prullenbakken.'

Ja, a.u.b. nooit in de wc, want dan kun je grote verstoppingen krijgen.

Tampons

[Laat tampons zien, sommige cursisten kennen die niet.] Sommige vrouwen vinden maandverband niet fijn. Omdat je een maandverbandje soms kan zien of ruiken. Tampons gebruik je in het lichaam. In het gangetje, de vagina. *[Maak een open vuist van de linkerhand.]* Als dit de vagina is, dan stopt u op deze manier de tampon er bij uzelf in. *[Stop de tampon in de vuist, waarbij het touwtje blijft hangen en de tampon door de linkerhand wordt vastgehouden.]* U moet hem goed durven doorduwen. Niet halverwege denken: ik geloof het wel. Als een tampon niet ver genoeg in de vagina zit, dan blijft u hem voelen. Dat is niet fijn, en dan komt hij er misschien na een poosje ineens uit. Het inbrengen is makkelijker als u op de wc zit. Een tampon kunt u een paar uur laten zitten. Het watje zuigt het bloed op. *[Laat tampon volzuigen in een gekleurde vloeistof, bijvoorbeeld een kopje koffie.]*

CURSIST: 'Maar die watten verdwijnen toch in je lichaam?'

Nee, de tampon blijft zitten in de vagina, die kan verder nergens heen. Die kan niet verdwijnen tussen de darmen of zo, dat is allemaal gescheiden van elkaar. De tampon gaat er alleen uit als u aan het touwtje trekt. Hij blijft heel, hij valt niet uit elkaar. Ook een tampon moet u elke paar uur verversen. U gooit die weg in een wc-papiertje in de afvalbak. Liever niet in de wc. Het gebruik van tampons is ook handig bij het zwemmen. Als een vrouw die menstrueert zwemt met maandverband in haar badpak, dan wordt het water om haar heen rood van het menstruatievocht. Dat is niet prettig en niet hygiënisch. Zwemmen is populair in ons land, we hebben ook veel water! Nijs is verplicht, niemand hoeft natuurlijk tampons te gebruiken, maar dan weet u waar Nederlandse vrouwen het over hebben.

Maandverband en tampons kunt u in elke supermarkt en bij elke drogist kopen. Ze zijn meestal in de buurt van de rollen wc-papier te vinden, en anders kunt u het vragen aan het personeel.