

Thema-avond: Helder op school

Mentimeter

PUBERBREIN ONDER INVLOED VAN ALCOHOL EN/OF DRUGS

Tijdens deze avond kom je op een leuke korte manier meer te weten over de ontwikkelingen die je kind doormaakt, de invloed van alcohol en andere drugs daarop én hoe je als ouders/opvoeders hiermee om kunt gaan.

Wanneer : 3 april 2024 van 19.30 uur tot 21.30 uur
Waar : Locatie Doregraaf, St. Josephstraat 17 Gemert
Wie : alle ouders/verzorgers van de drie locaties

Tip: kom met de fiets i.v.m. beperkte parkeermogelijkheid

De ouderraden van de locaties De Laarbeecke, Doregraaf en Macropedius organiseren deze thema-avond samen met Novadic Kentron en Theater Helder. Vragen? Mail naar ouderraad_doregraaf@commanderijcollege.nl

AANMELDEN

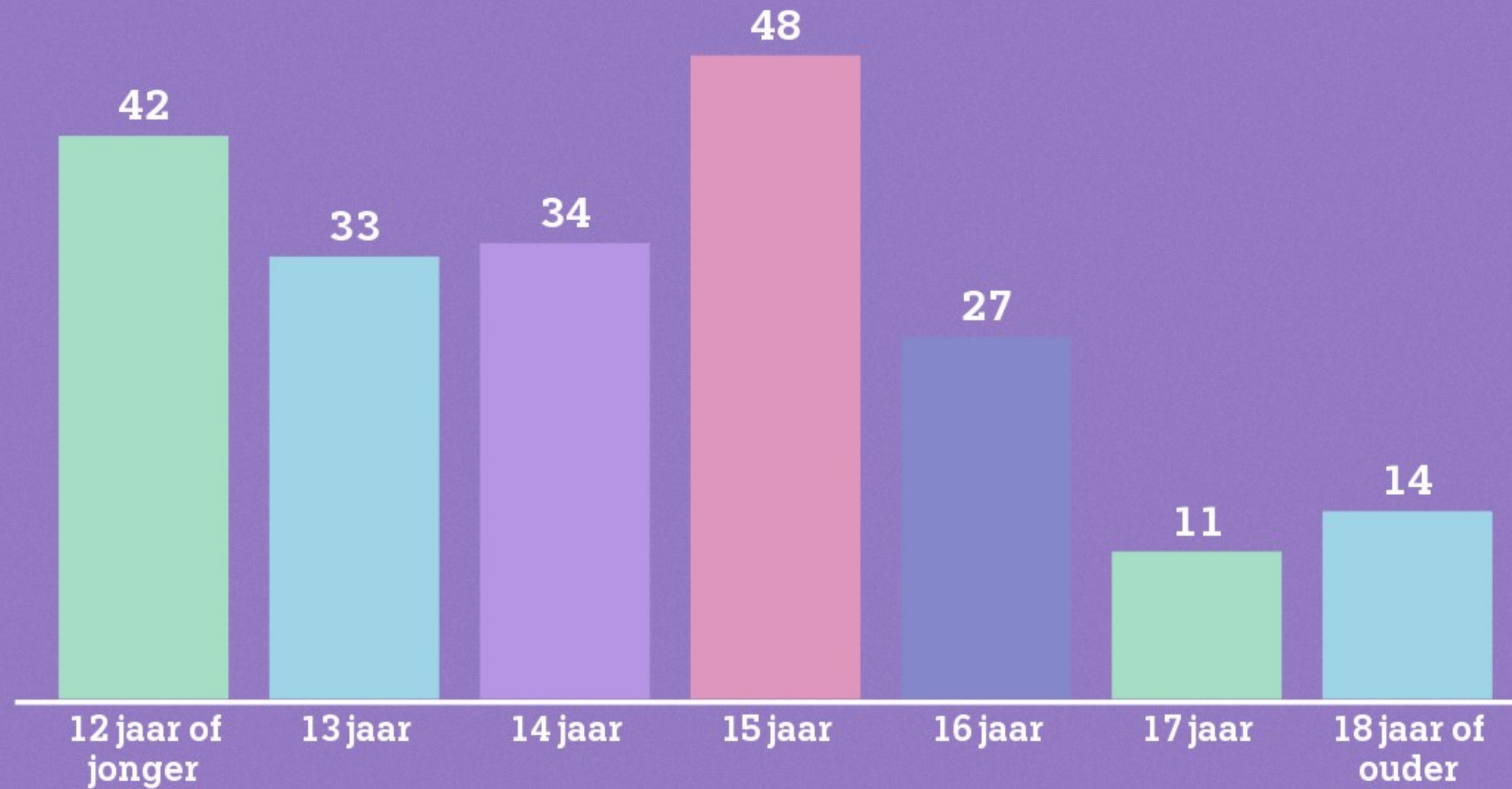


of via deze [link](#)





Hoe oud is je (pre) puber?



Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Gamen

Gamen

Gamen

Voetbal

Voetballen

Liggen in bed

Aan het gamen met
papa

Trainen

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Werken

Liggen te niksen

Werken

Voetballen.

Telefoon

Afspreken met
vriendinnen

In bed liggen

Voetballen

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Huiswerk

Slapen

Op telefoon

Gamen

Drumles

Voetbaltraining

Eten met foon

Hockeyen

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Training Atletiek

Trainen

Netflix

Trainen voetbal

Voetballen

Zwemmen

Chillen

Leren

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

In bad, sporten,

Op haar telefoon

Op telefoon of pc

Douche

Chillen met telefoon

Tv

Netflix

Oppassen

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Voetballen en werken

Huiswerk

Op telefoon

Werken

In bed liggen

Sporten

Voetballen / trainen

Gamen, filmpjes kijken

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Tv kijken en gamen

Hockeytraining

Gamen

Gamen

Sporten

Tik tokken, gamen

Gamen

Gamen en werken,
leren zou fijn zijn...

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Is aan het gamen

Bij haar vriend

Gamen, slapen of eten

Jachtseizoen

Gamen

Tiktok

Werkstuk mknBellen

Roken

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Op zijn telefoon
Dansen

Chillen

Op zijn telefoon filmpjes
aan het kijken

Tik tok

Afwasmachine in
ruimen

Telefoon

Netflixen
You tube

Sporten

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Aan het bellen met vriendinnen en vrienden.

Voetbal training

Hangen

Chillen met vrienden
Sporten

Gamen

Sporten

Surfen, voetballen

Hangen

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Op haar telefoon

Voetbal

Film kijken

Werken

Aan het strippen

Telefoon

Met oma voetbal aan
het kijken

Op zijn telefoon filmpjes
kijken

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Op telefoon bezig

Sporten
Huiswerk
maken

Gamen, bellen, leren

Gamen op de telefoon

Voetballen en
zwemmen

Op de telefoon

Training atletiek

Werken

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Topo leren en Netflix

Buiten hangen

Bank hangen en
tiktokken

Nieuwe Telefoon aan
het installeren

Voetbaltraining

Op haar telefoon aan
het kijken

Gamen

Telefoon

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Gamen, bellen

Hockeytraining

Aan het strippen

Werken

douchen/ op de
telefoon

Snapchat tiktok

Telefonen

Chillen

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Chillen

Tv

Voetbaltraining
gevenGamen

Oppassen op kleine
zusje

Telefoon en tv
kijkenHuiswerk maken

Buiten chillen

Sporten

Volleybal wedstrijd
kijken van haar tante



Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Chillen

Film kijken

Voetbaltraining

Krantjes rondbrengen
met zijn vriend

Reels kijken

Telefoon

Sporten, werken,,
gamen

ChillenHocyen

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

chillen

Bellen met vrienden

Vapen

Dansen

Tiktokken

Tv kijken

Voetballen
Filmpjes
kijken op telefoon
Bellen
met vriendinnen

Media, leren en toets
maken

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Tv kijken

Op de bank met
telefoon en Netflix

Gamen

Buiten aan het chillen

You tube en netflixen

bankhangen

C

Gamen

Wat is je (pre) puber nu aan het doen?

Zorgen dat er iets gebeurt.

Verslavingen



Welkom allemaal!



Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Foutuh vrienduh

Grenzeloos gedrag

Loslaten

Grote mond

drugs

Eenzijdige
communicatie

Onvoldoendes

Vapen

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Buitensporig
alcoholgebruik

Drugs gebruik

Communicatie

Foute vrienden

Drugs

Veel geruzie en
rivaliteit tussen zussen

drugs

Drank

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Beïnvloedbaarheid..

Alcohol

Drank

Drugs

Ja, niet gemotiveerd.
Alcohol

Verkeerde beslissingen

Zorgen tav alcohol en
druggebruik

Loslaten

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Foute vrienden

Seks

Nog geen zorgen

Middelen
misbruik
Alcohol

Foute vrienden

Drank/drugs/loslaten

Drugs

Loslaten

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Foute vrienden

Verslaving

Drugsgebruik

Pffffffffffffff, heb je even.... School, drugs, vrienden....

Drugs alcohol vaperen

Roken

Zorgen over dochter van 13. Zelfde dame als "jullie" dochter

Hoe beïnvloedbaar is onze zoon

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Ja zorgen: alcohol gebruik, drugs, school niet afmaken

Drugs

Drugs, sex

Drugs

Alcohol gebruik

Festivals

Dat hij weet wil wat hij wil gaan doen als vervolg

Invloeden drugs

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Grote mond geen ocontrole

Drugs

Drank en drugs, game verslaving

Groepsdruk en alcohol

Groepsdruk , verkeerde beslissingen

School niet serieus nemen

In zijn hoofd blijven zitten

Anders school, andere vrienden

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Sex

Alcohol

Alcohol en drugs,

Onvoldoende

Alcohol

Ja, drugs, foute vrienden

Seks

Experimenteren met drugs alcohol, schoolresultaten

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Zwanger worden

Drugs

Alcohol, drugs, loslaten

Groepsdruk

Zwangerschap

Beïnvloedbaar door foute vrienden

Hopelijk blijven ze van de drugs af. We hebben open gesprekken en hopelijk blijven ze dingen zeggen

School

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

groepsdruk, gebruik van drugs, vape, alcohol

Veel chillen, grote mond,

Social media

Foute vrienden
Vriendinnetjes

Groepsdruk

Invloed van anderen op haar

Uitgave patroon: altijd blut

Geen contact krijgen

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Groepsdruk

Vapen alcohol
verkeerde vrienden

Leerhouding, niet
gemotiveerd voor school,
alcohol en drugs willen
uitproberen

Geen idee voor vervolg
na school

Jongens en sex,
depressie

Groepsdruk

Verslaafd raken

Onder invloed rare
dingen doen. Online
gambling

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Drugs

Uitdagingen om hier en daar wat bij te sturen.

Groepsdruk eigen mening

Alcohol

Hoe gaan ze communiceren met anderen?

Zorgen dat ik niet gek wordt

Groepsdruk

Foute vrienden

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

School en drank

Wanneer ze het rijbewijs hebben,

Dit jaar naar de 4e?
Experimenteren met drugs. Zijn eigen grenzen durven aangeven.

Stelen!

Onenigheid, spijbelen, erbij willen horen.

Drugs

Vapen

Nonchalant Alcohol

Als je denkt aan jouw kind en de puberteit heb je dan zorgen? Zie je uitdagingen? Welke?

Geweld

Alcohol

Wanneer soe je het goed

Agressie, geweld

Alcohol

School en luisteren

Hoe blijf je in contact

Afspreken buiten schooltijd

Puberteit begint met al die hormonen!



Puberteit begint met al die hormonen!

- Nieuwe gevoelens en verlangens



Puberteit begint met al die hormonen!

- Nieuwe gevoelens en verlangens
- Spanning en Sensatie zoeken



Puberteit begint met al die hormonen!


- Nieuwe gevoelens en verlangens
- Spanning en Sensatie zoeken
- Slaapritme verandert

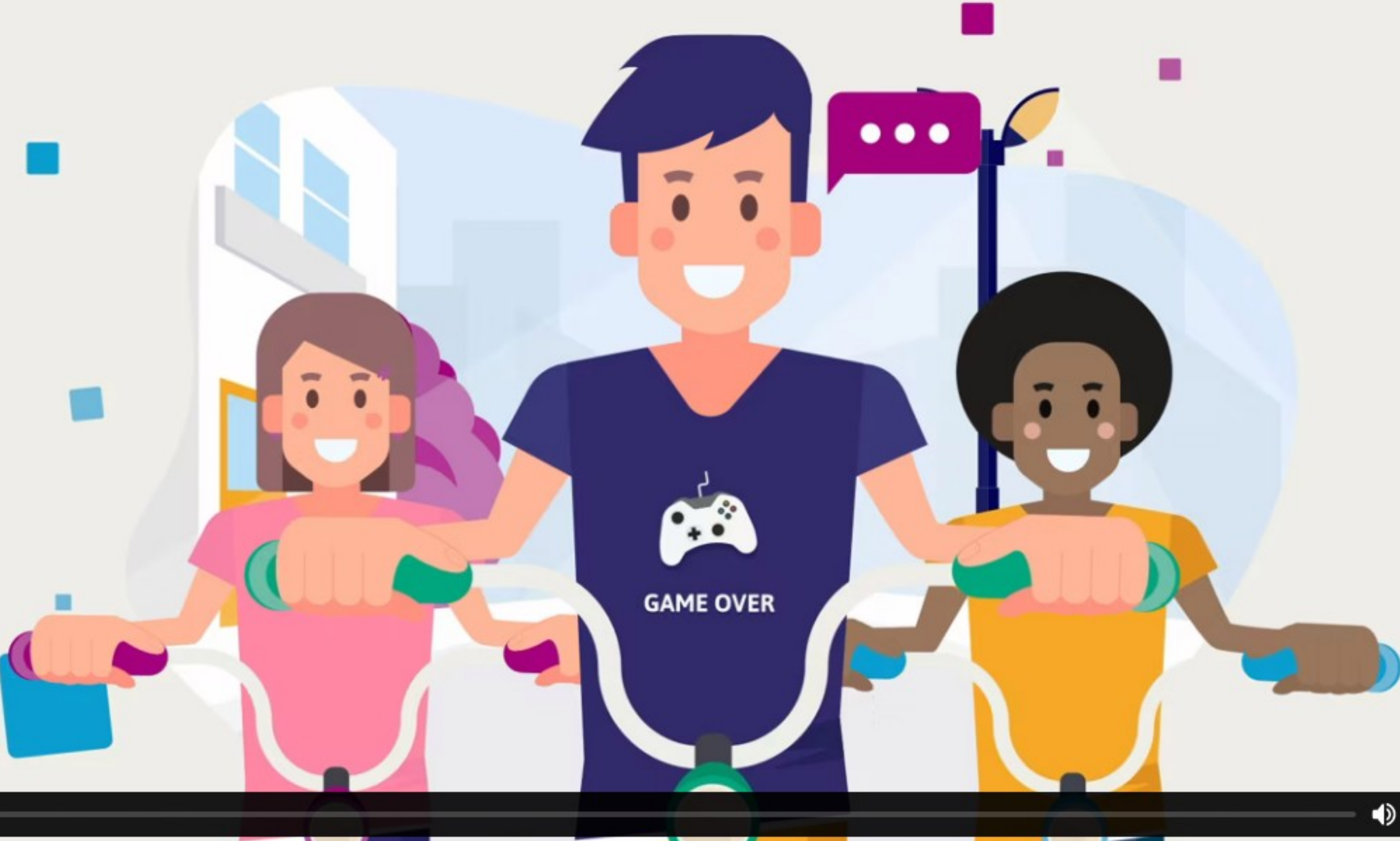


Puberteit begint met al die hormonen!

- Nieuwe gevoelens en verlangens
- Spanning en Sensatie zoeken
- Slaapritme verandert
- Heftige emoties en reacties



 **Trimbos - Puberbrein**
Trimbos-instituut



01:56

▶ 🔊 ⚙️ 📺 vimeo

Filmpje Trimbos Instituut

<https://vimeo.com/385207217>

“Waarom gebruik je je Hersens niet?”

“Als ik dat vroeger zou doen dan”

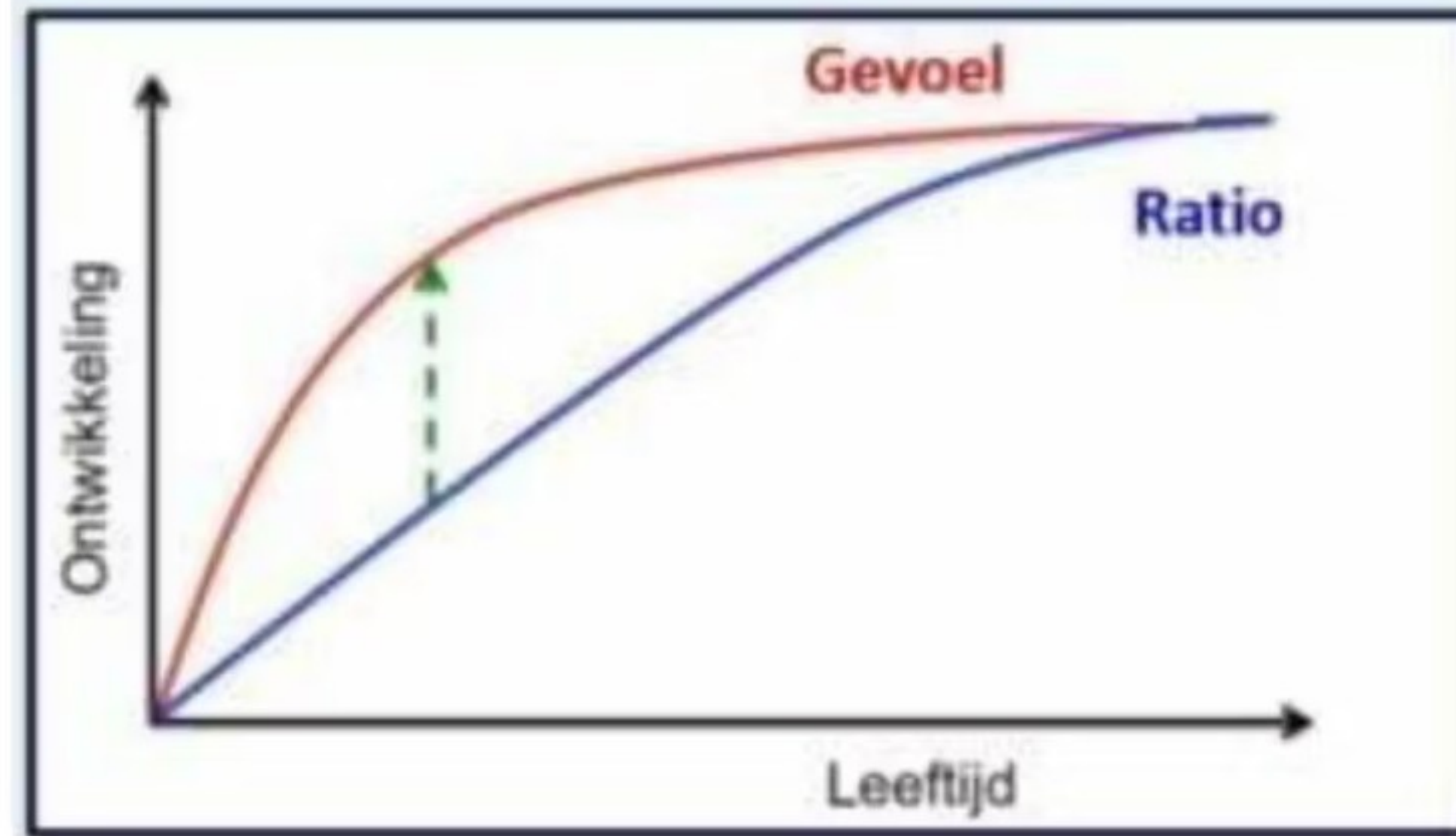
“Denk toch eens na”

“Je weet toch dat...”

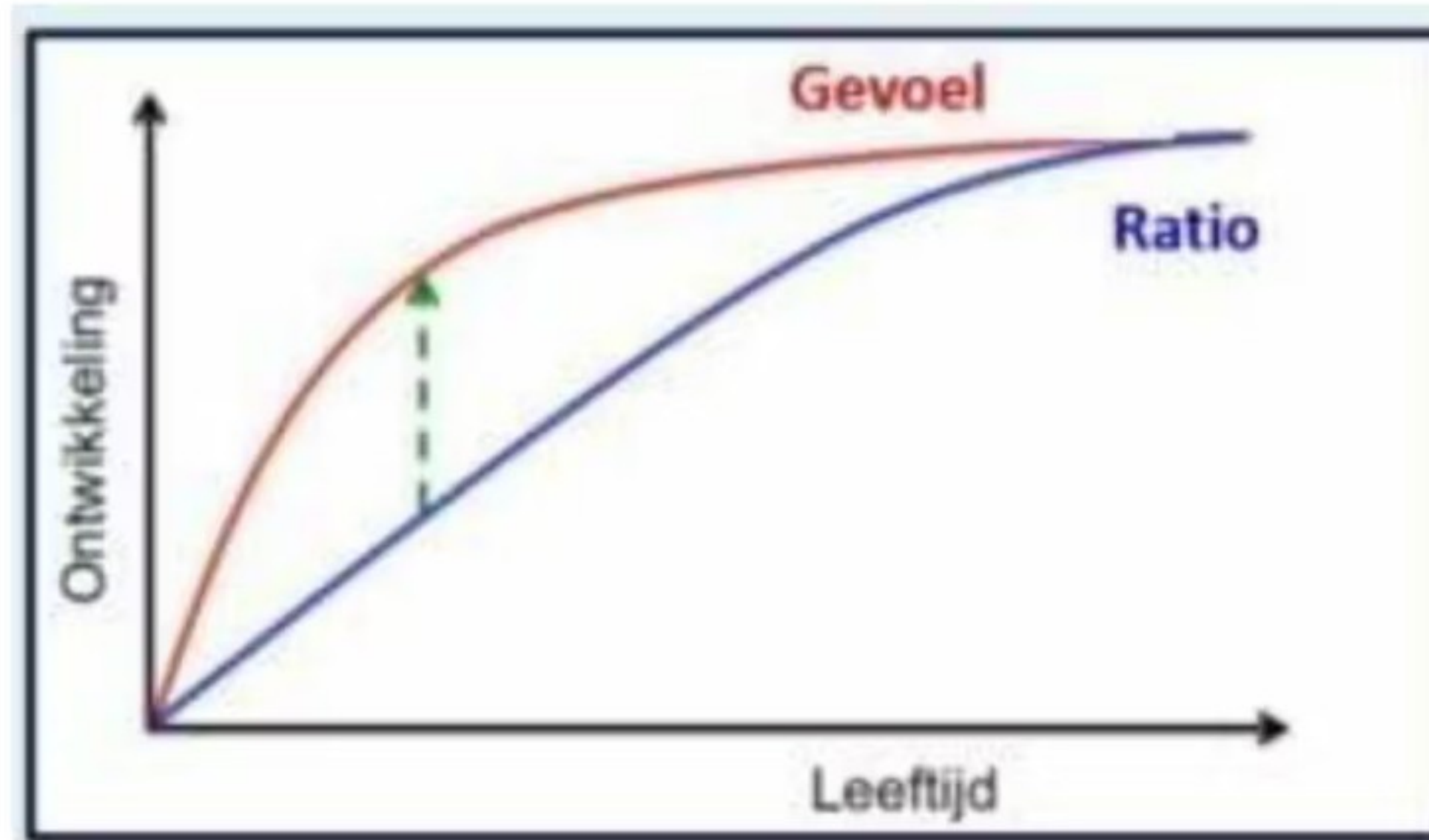
“Wat denk je nou?”

“Doe eens normaal”

.....BlablaBlabla.....



Eerst ontwikkelt het **emotionele deel van het brein.
Dan pas het **'verstandige'** deel !**



Eerst ontwikkelt het **emotionele** deel van het brein.
Dan pas het **'verstandige'** deel !

Balans tussen denken en voelen is er dus nog niet!

Door die 'onder- ontwikkelde Prefrontale cortex'

Door die ‘onder- ontwikkelde Prefrontale cortex’

- Is het moeilijk om te plannen, redeneren en overwogen beslissingen te nemen.

Door die ‘onder- ontwikkelde Prefrontale cortex’

- Is het moeilijk om te plannen, redeneren en overwogen beslissingen te nemen.
- Is impulsbeheersing nog niet ontwikkeld.

Door die 'onder- ontwikkelde Prefrontale cortex'

- Is het moeilijk om te plannen, redeneren en overwogen beslissingen te nemen.
- Is impulsbeheersing nog niet ontwikkeld.
- Onvoorspelbaar, onbezonnen, onlogische beslissingen, ongecontroleerde emoties etc.

Door die 'onder- ontwikkelde Prefrontale cortex'

- Is het moeilijk om te plannen, redeneren en overwogen beslissingen te nemen.
- Is impulsbeheersing nog niet ontwikkeld.
- Onvoorspelbaar, onbezonnen, onlogische beslissingen, ongecontroleerde emoties etc.

Lastig hoor... voor de puber en voor ouders



PUBERTEIT

**ALS JE OUDERS
VERVELEND
BEGINNEN TE DOEN**

Loesje



PUBERTEIT

**DAT JE OVERAL
HAAR KRIJGT
VOORAL
OP JE TANDEN**

Loesje

Impulsief handelen

Impulsief handelen

Pubers willen graag zelf beslissen.

Impulsief handelen

Pubers willen graag zelf beslissen.

Voordelen/beloningen op korte termijn tellen daarbij.

Denk aan Likes, lachers op je hand halen, kick ervaring, sensatie ed.

Impulsief handelen

Pubers willen graag zelf beslissen.

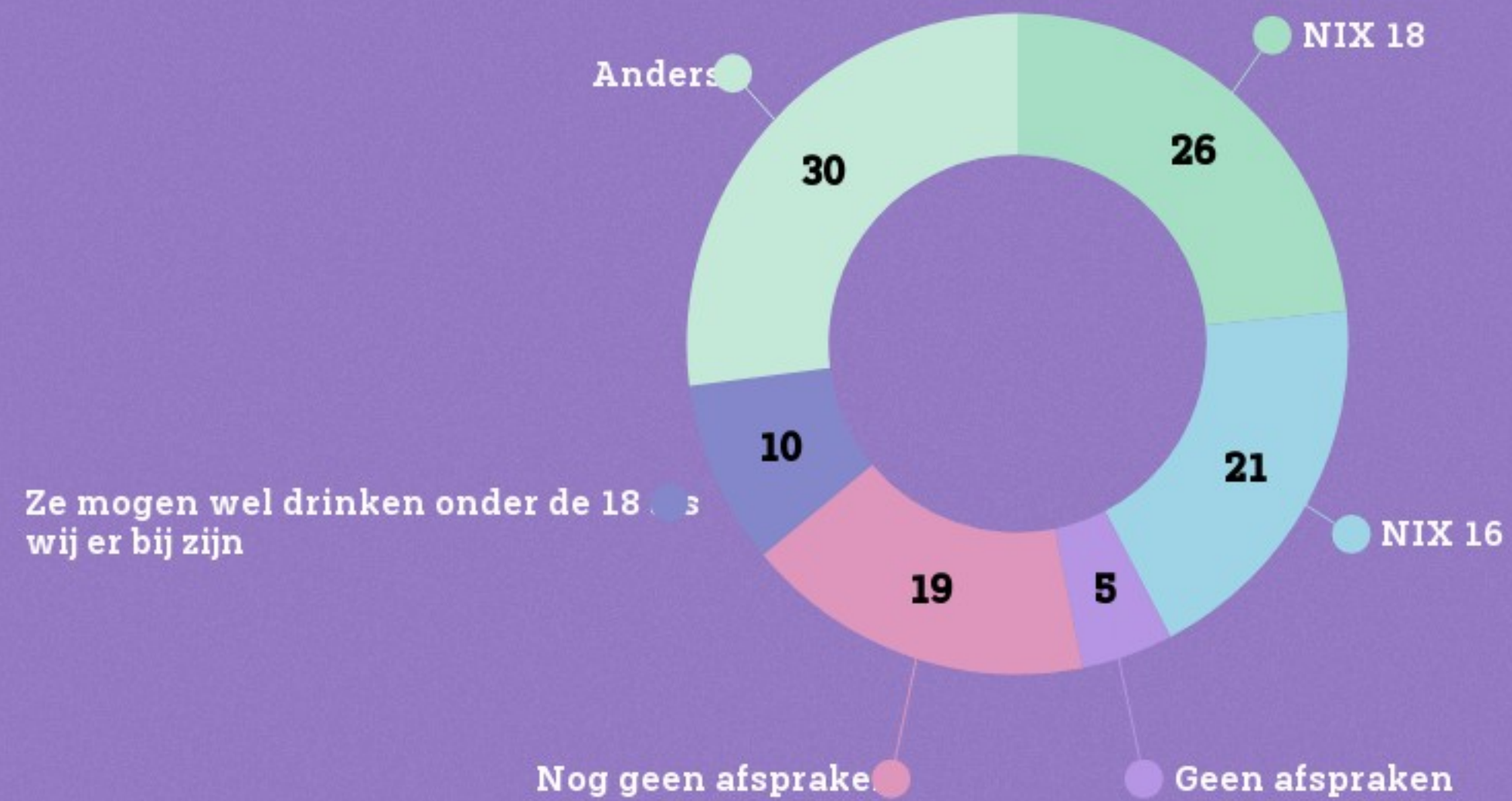
Voordelen/beloningen op korte termijn tellen daarbij.

Denk aan Likes, lachers op je hand halen, kick ervaring, sensatie ed.

Zo niet dan komt de teleurstelling,
Inclusief een volle laag aan emoties!



Heb jij afspraken met je (pre) puber over alcohol drinken? welke?





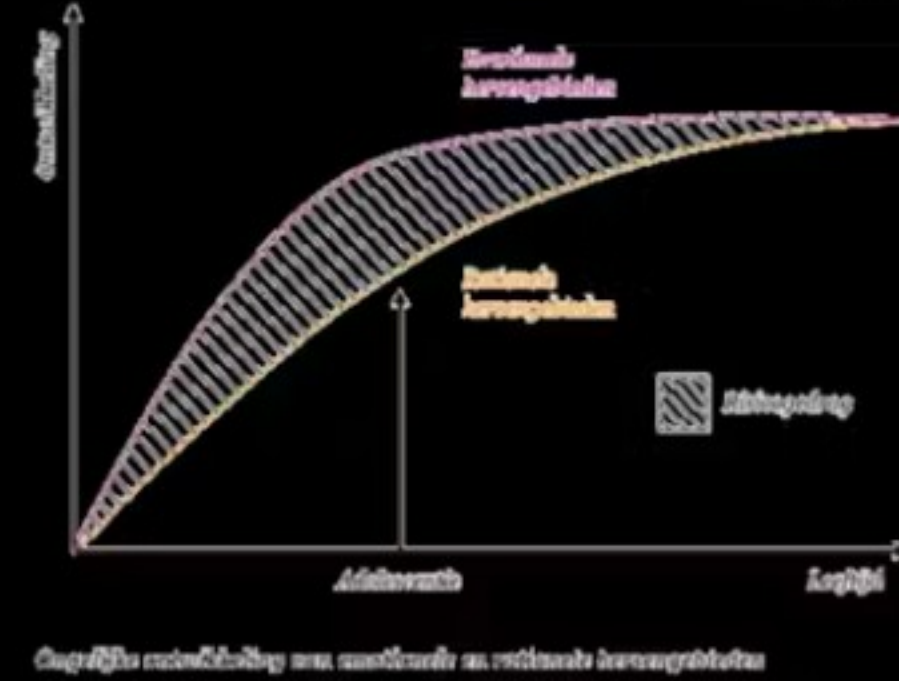
NIX18

NIET roken en alcoholgebruik zolang mogelijk meehelpen uitstellen en niet drinken kan natuurlijk ook!

bernard.van.t.klooster@novadic-kentron.nl

Puberbrein

- Verstandige prefrontale cortex
- Biologische klok veranderd
- Slecht plannen
- Impulsief handelen
- Experimenteren!
- Rebels gedrag



KWETSBAAR

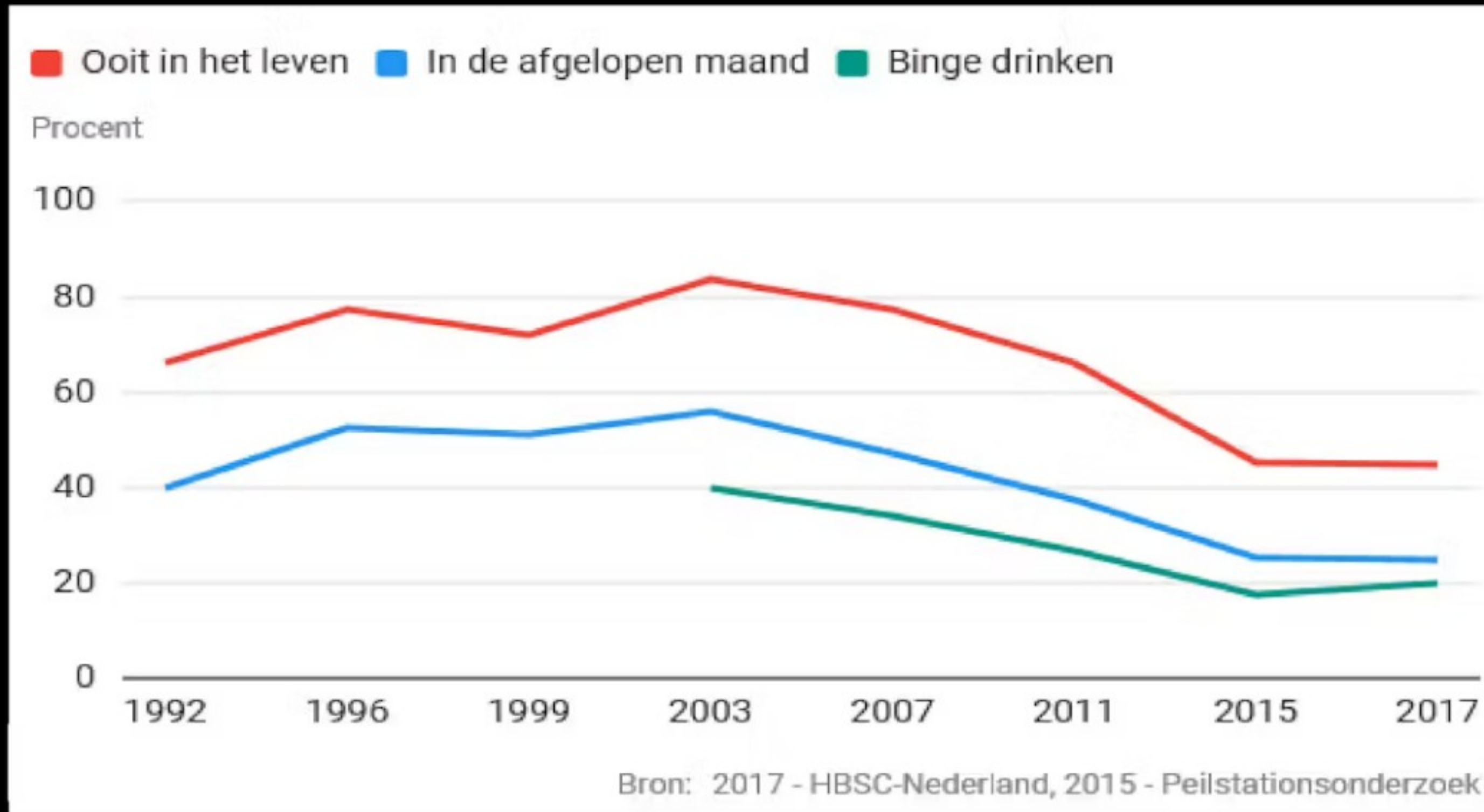
ROKEN en VAPEN (e-sigaret)

Puber <-> NICOTINE: *Kwetsbaar om te beginnen en ook om door te gaan*

VAPEN: hogere dosering nicotine
schadelijke (smaakstoffen)
zeer schadelijke rook
onbetrouwbaar materiaal



Alcoholgebruik (12 -16 jaar) NL



Halvering maar daalt niet verder...

2023 een lichte stijging ooit gedronken

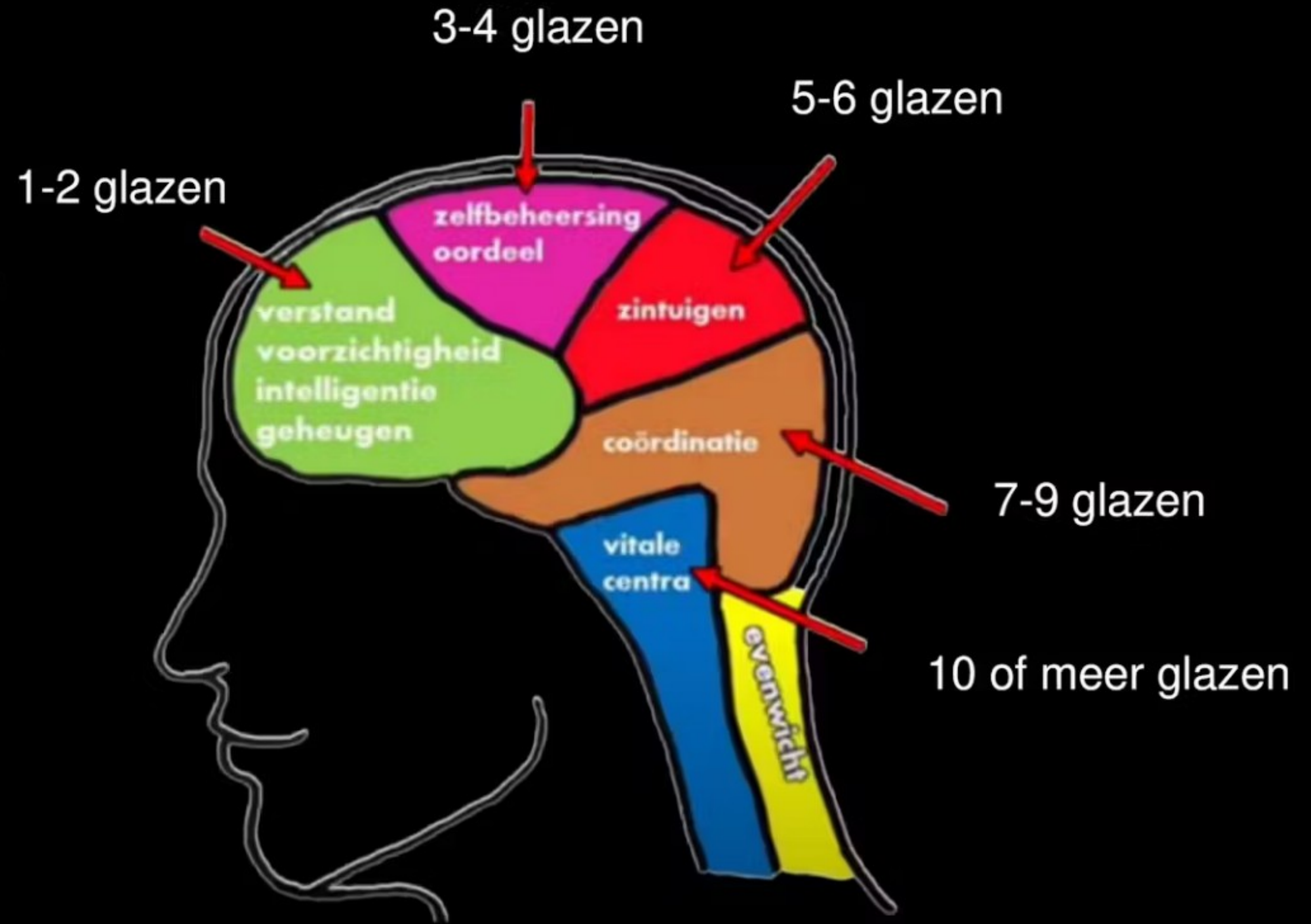
NIX18

ALCOHOLinfo.nl



Werking van alcohol op de hersenen

ontremming
meer durven
verdoven



Impulsief en experimenteren Puberbrein

Gevaarlijk leven

Nat. Geographic Puberbrein 2011

Risicozoekend



Risicomijdend



WAT ZIJN DE RISICO'S VAN ALCOHOL VOOR JONGEREN?

Door ontremming meer kans op agressie, ongelukken en onveilig rijden.



Meer kans op verslaving

Veel alcohol drinken kan leiden tot een black-out



Verstoring van de ontwikkeling van de hersenen

Jongeren kunnen in coma raken (alcoholvergiftiging) als ze in korte tijd veel alcohol drinken



Ernstige schade aan lever, hart en maag

Slechtere schoolprestaties of zelfs schooluitval



Meer kans op kanker





Alcohol intoxicatie nazorg *(ziekenhuis)*

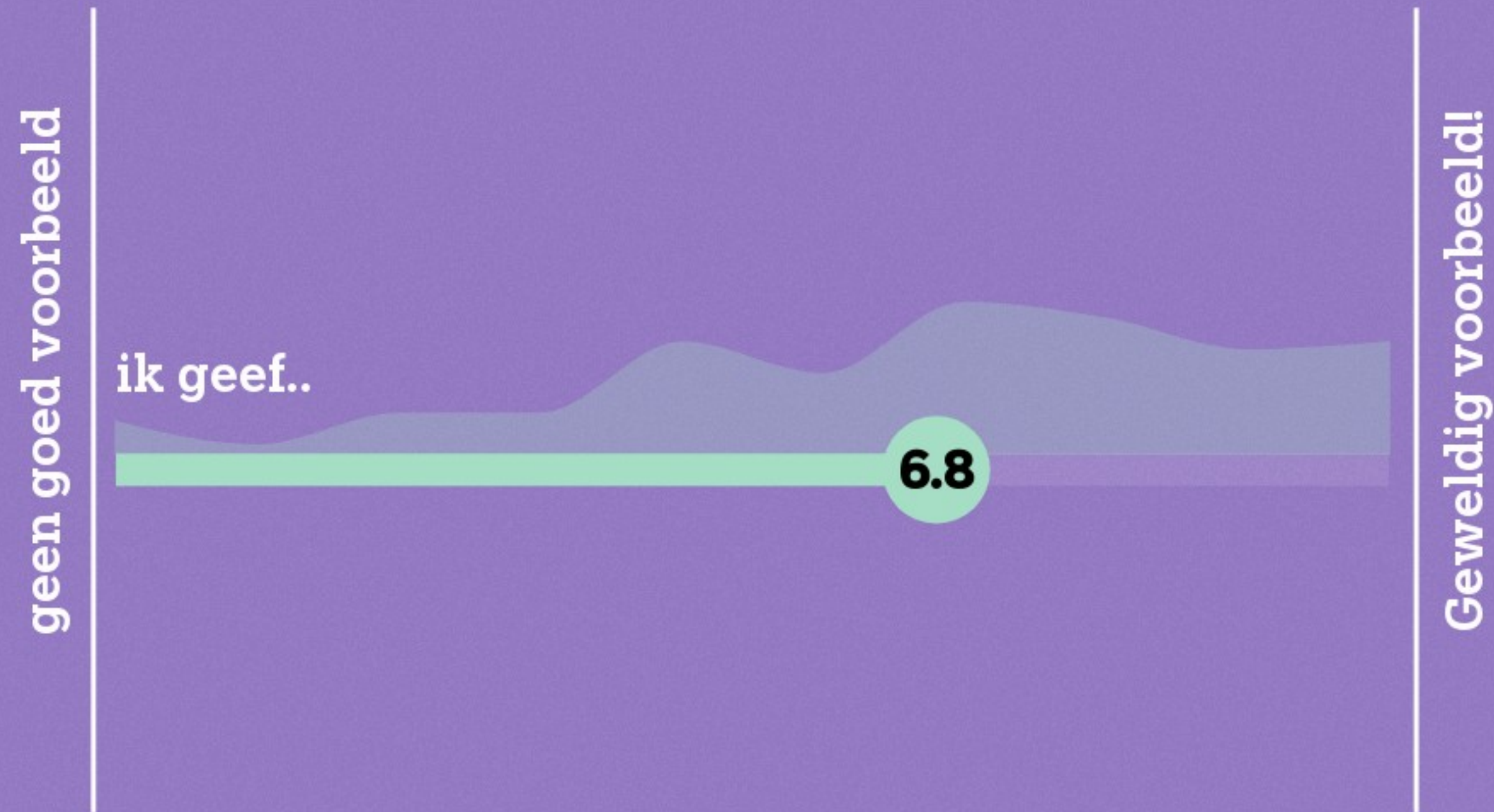


Jetty van Dijke





Geef jij het goede voorbeeld als het gaat over alcohol?



opvoed alcohol **TIPS**

Pubers zijn te motiveren

Je hebt invloed

Stel regels en bespreek consequenties

Geef **ZELF** het goed voorbeeld in houding en gedrag

Praat met andere ouders



"Ik dacht dat ik
het goede
voorbeeld gaf
door maar één of
twee glazen te
drinken."

zien drinken. doet drinken.



zien drinken.
doet drinken.



Kinderen
kopiëren jouw
drinkgedrag





Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Over praten

HET GESPREK AAN
GAAN

Rustig het gesprek
aangaan

Relax

Rustig in gesprek gaan.

Vragen om uitleg.

Het gesprek aangaan
over de gevolgen

Verdrietig

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Veel vragen.

Gesprek aangaan,

Het gesprek aangaan

Schrikken en bespreken

Ga het gesprek aan!
Vraag hoe het gaat etc

Op een rustige manier
het gesprek aangaan en

In gesprek gaan

Vragen naar het
waarom. Gesprek
aangaan

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Net als Annet

Ojee t is zover

Gesprek aamgaan

In de klike gooien

Gesprek aangaan

Bespreken

In gesprek gaan, niet meteen oordelen

Rustig blijven en gesprek aangaan. Vragen stellen en niet invullen voor het kind.

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Over praten

Boos worden

In gesprek gaan

Praten, erachter komen
hoe vaak ed

Vertel

Gesprek aangaan

Gesprek aan gaan

Geen idee

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Een op een gesprek

Kwaad

Uitleg vragen

Ik heb vape gevonden, op zijn buro gelegd en later gesprek aangegaan

Praten en ingesprek gaan. Proberen rustig te blijven

Gesprek aangaan

Gesprek aangaan

Praten erover

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Gesprek aangaan.

Gesprek aan gaan

Geen idee

In gesprek maar de
drugs krijgt hij niet
terug

Boos worden. Een
gesprek voeren over de
gevolgen.

Verontrustend

Nieuwsgierig

Hoe kom je eraan

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Proberen rustig te blijven en het gesprek aangaan

Vragen om uitleg

Teleurgesteld, boos

Rustig in gesprek gaan

Shit!

Waarschijnlijk ook meteen het gesprek aan.

Boos worden, teleurgesteld en gesprek aangaan

Komende maand thuis

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Gesprek aangaan

Zou het gesprek aangaan
en heel duidelijk melden
dat ik het niet tof vind

Vooraf in gesprek
proberen te blijven

Het gesprek aangaan,
nadat we van de schrik
zijn bekomen

Ik heb geen idee

Stevig gesprek

Rustig in gesprek

Ik zou rustig vragen
wat dit is. En of hij het
doet

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Tot 100 tellen en
hopelijk rustig gesprek
voeren

Oproken

Weggoaien

Boos worden maar
uiteindelijk wel het
gesprek serieus
aangaan

Doorbreken en
weggoaien en gesprek
aangaan

Teleurgesteld

Hetzelfde als annet

Ojee t is zover

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Schrikken

Boos, verdrietig en
teleurgesteld

Schrikken... probeer geen
conclusies te trekken.
Probeer rustig te blijven

Geen idee

Duss

Boos

In gesprek gaan

Serieus???

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Rustig bespreekbaar maken, maar wel het vertrouwen houden dat hij eerlijk is

Even tot 10 tellen.

Afpakken

Een hartverlamming

Er over praten, boos worden en hem consequenties vertellen

Heb je enig idee wat de gevaren zijn!

Ik laat rustig weten dat ik het niet leuk vindt....en teleurgesteld ben...als ik nu boos word zal die de volgende keer nog stiekemer doen

Ik zou wel vragen waarom vape

Hoe zou jij reageren in deze situatie?

Met vader/moeder tegelijk
samen bespreken en
aangeven dat ik
teleurgesteld ben

Ik vond het geweldig

Heel interessant. Leuke
tips

Zinvol, leuk en
duidelijk gedaan!



Andere drugs

- Cannabis (*blowen*)
- MiauwMiauw
- XTC
- Lachgas



Meer dan 40% van de 15 jarigen
heeft wel eens geblowd

JA *of* NEE



Meer dan 40% van de 15 jarigen
heeft wel eens geblowd

NEE

90% nog nooit gebruikt

Blowen op jonge leeftijd

- Puberbrein extra gevoelig
- Psychische problemen: *veel, vaak, sterk*
- Schoolprestaties
- Persoonlijkheidsontwikkeling



MiauwMiauw

...3mmc, 4mmc, Poes, mephedrone...

...tijdens corona populairder geworden, online besteld als research chemical



VERSLAVING



PROEFKONIJN



AGRESSIE



KATER



CRAVING
ACUTE RISICO'S





XTC / MDMA

...na cannabis meest genormaliseerde drugs bij jongeren (16 – 27 jaar)

**SKIP
DIE TRIP .NL**





Lachgas

...dalende trend in gebruik door strengere regels



Extra **Kwetsbare** jongeren

Experimenteren gaat soms niet voorbij:

*ASS, ADHD, gevoeligheid voor angst,
gevoeligheid voor neerslachtigheid...*

*Opgroeien in gezin met verslavings-
psychische problemen (KOPP-KOV)*





‘Jongeren die géén alcohol drinken, gaan eerder drugs gebruiken’



**SKIP
DIE TRIP .NL**



STELLING:

**JONGEREN DIE GEEN
ALCOHOL DRINKEN,
GAAN EERDER
DRUGS GEBRUIKEN.**



Wat kun je als ouder doen?



Kennis van drugs en gebruik



Bespreekbaar maken



Grenzen stellen



Blijf in verbinding





Snelle Tips voor ouders



Snelle Tips voor ouders

- **LUISTER** zonder te (ver-)oordelen



Snelle Tips voor ouders

- **LUISTER** zonder te (ver-)oordelen
- **SAMEN** oplossingen zoeken, gelijkwaardig overleg



Snelle Tips voor ouders

- **LUISTER** zonder te (ver-)oordelen
- **SAMEN** oplossingen zoeken, Gelijkwaardig overleg
- Sturen en grenzen te stellen door eerlijk te zijn



Samen blijven lachen!!

Informatie of hulp?

VOOR HULP OF ADVIES
073-689 90 90
WWW.NOVADIC-KENTRON.NL



Team Jeugd
0492 378500
teamjeugd@gemert-bakel.nl



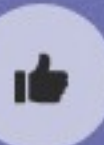
sociaal
Team **Laarbeek**
0492 469 707
sociaalteam@laarbeek.nl




commanderijcollege
www.commanderijcollege.nl

HELDERopvoeden.nl





Wat vond je van deze ouderavond? Heb je tips en of tops?

Top!

Erg leuk

Leuk

Goed format

Heel leuk en
interessant

Was top

Interessant

Zeer geslaagd

Wat vond je van deze ouderavond? Heb je tips en of tops?

Leuk

Mooi gedaan!

Confronterend

Leuk

Top!

Zeker tips gekregen

Afwisseling is leuk

Goede afwisseling
tussen info en
luchtigheid

Wat vond je van deze ouderavond? Heb je tips en of tops?

Leuk, grappig en interessant.

Boeiend en leerzaam

Leuk! En intressant

Top!

Leuk!!

Top!

Duidelijk, helder

Super leuk en interessant

Wat vond je van deze ouderavond? Heb je tips en of tops?

Ik vond jullie heel leuk

Goed in elkaar gezet!

Erg leuk en interessant

Leuk en interessant!

Top

leerzaam met een
glimlach

Leuke afwisseling
meen pauze was fijn
geweest om samen te
sparren

Super toppie. Voor
herhaling vatbaar...

Wat vond je van deze ouderavond? Heb je tips en of tops?

Leuk en interessant

Erg goed en
leuk
Interactief en
boeiend

Goed gedaan. Duidelijk
verhaal

Leuk gedaan!

Zinvol, herkenbaar

leuk en interactief

Erg leuk en leerzaam

Top!

Wat vond je van deze ouderavond? Heb je tips en of tops?

Leuk en interessant

Heel leuk, informatief
en herkenbaar!

Leuk, interessant

Duidelijk en boeiend

Lachen gieren brullen!
Leuk gebracht en zeker
leerzaam 👍 bedankt!

Leuk, geen saaie
spreekbeurt, komedie
heerlijk!

Erg leuk, weer wat
wijzer geworden

Top! Erg herkenbaar!

Wat vond je van deze ouderavond? Heb je tips en of tops?

Herkenbaar

Leuk en leerzaam

Duidelijk en interactief
geheel

Leuk gebracht

Afwisselend,
interactief, goed om dit
bespreekbaar te maken

Superleuk

Lekker interactief.
Duidelijk en
herkenbaar!

Afwisselend info en
humor.

Wat vond je van deze ouderavond? Heb je tips en of tops?

Informatief, humor,
leerzaam

Op deze manier blijven de
onderwerpen hangen.
Super leuke fam zijn jullie
fam brouwer.

Interessant, leuk
gebracht

Top!!!

Dankjewel aan de OR
voor de organisatie!

Leerzaam en op een heel
leuke manier vorm
gegeven! Top! Volgende
keer komen we graag
weer.

Alsof je een kijkje bij ons
in huis krijgt

Heel verfrissend om op
deze manier dit thema te
beleven. En herkenbaar!

Wat vond je van deze ouderavond? Heb je tips en of tops?

Ludieke manier om meegenomen te worden in ons leven met pubers! Super gedaan!

Tip: een pauze om ideeën uit te wisselen

Jullie zijn 2 toppers!

Heel leuk gedaan!

