

Tips voor Ouders

Waarom deze brochure?

Uw opgroeiende kind zal steeds meer de wereld gaan verkennen en komt daarbij mogelijk in aanraking met tabak, alcohol of drugs. Hoe gaat u hiermee om? U als ouder/verzorger heeft een belangrijke rol, omdat u vaak meer invloed op uw kinderen heeft dan dat u wellicht denkt. In deze brochure vindt u tips hoe om te gaan met dit thema en hoe met uw kind hierover in gesprek te gaan. Deze tips zijn bedoeld voor iedereen die te maken heeft met de opvoeding van kinderen.

Tip 1. Blijf goed op de hoogte

Niet alle ouders zijn goed op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van tabak, alcohol, andere drugs en gamen. Het is belangrijk u als ouder goed op de hoogte blijft. Niet alleen van algemene informatie over verschillende middelen, maar ook over wat uw kind bezig houdt. Dit kan iets van uw onzekerheid wegnemen en helpen met uw kind in gesprek te gaan.

www.puberenco.nl
www.maakjekeus.nl



Tip 2. Bepaal uw standpunt

- Eenduidigheid over de regels bij beide ouders is belangrijk.
- Kies als ouders samen regels voor het gezin.
- Bepaal als ouders vooraf consequenties voor het overtreden van de regels.
- Vertel uw puber hoe u tegenover alcohol en drugsgebruik staat.

Tip 3. Begin op tijd met duidelijke regels en afspraken

Ervaring en onderzoek toont aan dat het goed is al afspraken en regels te maken over het gebruik van middelen vóórdat jongeren er mee in aanraking komen. 35% van de twaalfjarige scholieren heeft al eens een glas alcohol gedronken en 11 % heeft ooit gerookt¹. De overgang van de basisschool naar de middelbare school is dus een goed moment om afspraken en regels te maken. Een duidelijke uitleg waarom er regels en afspraken worden gemaakt mag hierbij niet ontbreken. Wat betreft het gebruik van games en internet is aan te raden al eerder afspraken en regels te maken, omdat kinderen hier al eerder mee in aanraking komen. Wanneer jongeren al hebben geëxperimenteerd of al regelmatig gebruiken, is het lastiger alsnog regels en afspraken te maken. Het is aan te raden proactief te zijn en niet te wachten tot dat er iets voorvalt. Dit geldt ook voor pc-, internet- en social mediagebruik.

¹ Trimbos Instituut (2012), Nationale Drugs Monitor.

Tip 4. Praat erover

Praat met uw kind over de thema's alcohol, drugs en gamen. U kent uw kind het best en u weet wat voor soort gesprek het beste bij uw kind past. Veel ouders denken dat hun kind ongevoelig is voor de mening van opvoeders. Veel jongeren vinden de opvattingen van hun ouders echter wel waardevol om hun eigen mening te kunnen vormen.

Zorg ervoor dat u in gesprek blijft met uw kind. Tijdens de pubertijd verandert er van alles. Ook als het gaat om opvattingen en visie over deze thema's. Zorg er voor dat u op de hoogte blijft van de opvattingen van uw kind.

Niet alle jongeren willen of durven er thuis over te praten. Maak het gesprek dus niet te zwaar en laat merken dat ze altijd voor vragen en advies bij u terecht kunnen. Een veilige en open sfeer is belangrijk.

Mocht u zelf bekend zijn met verslavingsproblematiek, ben dan alert op het gegeven dat uw kind een groter risico loopt als het begint met gebruiken. Geef daarom zelf het goede voorbeeld en spreek met uw kind over de risico's.

Meer informatie over in gesprek gaan met uw kind vindt u op www.puberenco.nl.

Tip 5. Verbieden helpt wel

Veel ouders zijn bang dat verbieden er juist voor zorgt dat hun zoon of dochter stiekem gaat roken, drinken of blowen. Zeker als het gaat om alcohol wordt soms gedacht dat het beter is thuis te 'leren' drinken. Uit onderzoek blijkt echter dat een afkeurende houding van ouders op het gebied van alcohol er juist voor zorgt dat hun kinderen minder vaak en veel gaan drinken buitenshuis².

Ook hierbij is het belangrijk dat deze regel op tijd is gesteld. Heeft u een puber die al rookt, drinkt of blowt en lukt verbieden niet meer, maak dan duidelijke afspraken over het gebruik (hoeveel, wanneer wel/niet, met wie etc.). Door goede afspraken te maken, geeft u uw kind mede verantwoordelijkheid. Sommige kinderen zijn gevoelig voor beloning, anderen niet. Kijk goed naar wat uw kind nodig heeft om zich aan de regels en afspraken te houden. Dit hoeft niet altijd een materiele beloning te zijn. Een compliment en aandacht is ook een vorm van beloning!

Tip 6. Afschrikken werkt niet

Afschrikwekkende voorbeelden werken vaak maar voor zeer korte tijd of juist averechts. Van beginnend gebruik tot problemen door verslaving is in de praktijk een lang proces, dat voor een jongere zelf vaak nog niet te overzien is. Jongeren zijn niet van plan om verslaafd te raken. Een jongere die begint met gebruik van een middel, ervaart vooral de prettige kanten ervan. Hoe meer nadelen door anderen worden genoemd, hoe ongeloofwaardiger dat voor een jongere kan zijn. Focus dus niet teveel op verslaving; maar ga vooral in op de redenen waarom jongeren beginnen en doorgaan met gebruik.

Tip 7. Leer uw kind 'nee' zeggen

Er komt een moment dat uw kind te maken gaat krijgen met tabak, alcohol en misschien ook andere drugs. De behoefte ergens bij te willen horen is in de puberteit extra sterk aanwezig en 'nee' zeggen kan lastig zijn. U kunt uw kind leren dat je best nee mag zeggen in lastige situaties, zonder daar een naar gevoel aan over te houden. Door van te voren een mening te vormen over tabak, alcohol en andere drugs, is het voor uw kind makkelijker om te gaan met groepsdruk. Ben alert dat er in het leven van de jongeren ook andere "problematieken" een rol kunnen spelen. Als het inzetten van een gezonde leefstijl niet lukt door de jongeren, ga hierover dan het gesprek aan met uw kind.

² Bahr, Hoffmann, & Yang, 2005; Wood et al., 2004; Webster et al., 1994



Tip 8. Geef zelf het goede voorbeeld

Als ouder heeft u een voorbeeldfunctie naar uw kind. U wordt geloofwaardiger wanneer u uw eigen gewoonten goed in de hand hebt. Dit maakt een gesprek met uw kind makkelijker. Daarnaast is het belangrijk om uw kind te informeren over de verschillen tussen de risico's voor jongeren en volwassenen. De hersenen van jongeren groeien en ontwikkelen door tot het 24e levensjaar. Tabak, alcohol en andere drugs zijn in deze periode extra schadelijk. Naast de schade voor het brein, kunnen ze ook (negatieve) invloed hebben op de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van jongeren. Er zijn ouders die praten over drank, tabak en drugs lastig vinden omdat zij zelf afhankelijk zijn van bijv. tabak. Juist met uw ervaring kunt u uitleggen dat het onverstandig is om te gaan roken.

Tip 9. Zorg voor voldoende bezigheden

Middelengebruik kan voortkomen uit verveling. Alleen al om die reden is het belangrijk dat uw kind goede sociale contacten en voldoende bezigheden heeft zoals, hobby's, sport, een bijbaantje en een opleiding. Zeker sport kan een goede motivatie zijn voor een gezonde leefstijl, waarin middelengebruik niet past.

Toon als ouder ook interesse in de bezigheden van uw kind en vraag af en toe door als een verhaal niet duidelijk is. Niet vanuit achterdocht, maar vanuit belangstelling. U kunt er mee voorkomen dat uw kind gaat liegen, omdat het zich in het nauw gedreven voelt. En: vertel ook zelf waarmee u bezig bent, waar uw was, wat u deed, hoe het was. Ook dat schept een band.

Tip 10. Overleg met andere ouders

Het helpt om met andere ouders (van vriendinnen/vrienden van uw kind) te overleggen wat wel en niet mag. Daardoor ontstaat een gezamenlijke norm, die heel positief uit kan vallen voor de jongere zelf en voor de ouder(s). Zo voorkomt u dat uw kind de regels bij jullie thuis overtreedt omdat er bij anderen geen of andere regels zijn.

Tip 11: Pas op met 'Normaliseren'

Jongeren zijn geneigd om te denken dat "iedereen om hen heen gebruikt". Ben alert op uw rol als opvoeder en geef een tegengeluid. Omdat anderen het doen is het nog geen goed idee! Leer jongeren te denken en keuzes te maken voor zichzelf.



Over Youz

Youz biedt advies en behandeling voor jongeren tot 24 jaar in het omgaan met alcohol, drugs, gokken en gamen. Youz is er ook voor de omgeving van jongeren tot 24 jaar. Zij kunnen bij Youz terecht voor informatie, advies en hulp.

De afdeling vroegsignalering en geïndiceerde preventie van Youz geeft voorlichting, trainingen, advies en begeleiding aan iedereen die met jongeren te maken heeft, op de domeinen School, Vrije Tijd en Thuis.

Informatie

Voor meer informatie over het in gesprek gaan met uw kind over middelengebruik en gamen, de achtergronden van gebruik en verslaving, risicofactoren en meer, kijk op www.puberenco.nl.

Bij vragen kunt u contact opnemen met de afdeling 'Vroegsignalering en Geïndiceerde Preventie' van Youz tel. 088-2303030 of stel uw vraag via preventie@youz.nl.

Aanbevolen websites:

www.youz.nl

www.puberenco.nl

www.hoepakjijdataan.nl

www.maakjekeus.nl (voor jongeren)

www.alcoholenik.nl (zelftest voor volwassenen)

www.cannabisenik.nl (zelftest voor volwassenen)

www.hersenstichting.nl (voor de brochure over het puberbrein)

www.mediaopvoeding.nl

www.nix18.nl

Adresgegevens

Baan 176
3011 CG, Rotterdam

Nieuwe wetgeving alcohol en tabak

Vanaf 1 januari 2014 stelt de nieuwe wetgeving dat aan jongeren onder de 18 jaar geen alcohol en tabaksmiddelen verkocht mag worden.

Voor jongeren is er géén veilige grens aan te geven voor gebruik. Doordat men steeds meer weet over de gezondheidsrisico's van alcoholgebruik en jongeren ook met zwak alcoholhoudende drank geneigd zijn tot binge drinken (veel drinken in korte tijd), heeft de overheid besloten om de leeftijdsgrens óók voor zwak alcoholhoudende dranken op te hogen naar 18 jaar.

Alcoholgebruik brengt voor jongeren te veel acute gezondheidsrisico's met zich mee. Het kan de ontwikkeling van de hersenen verstoren, leiden tot verminderde leer- en schoolprestaties en tot een verhoogd risico op verslavingsproblemen op latere leeftijd. Jongeren onder de 18 jaar kunnen dus beter geen alcohol drinken en dit ook niet aan elkaar aanbieden.