

Uw kind, alcohol en drugs

Kelly is 13 jaar. Zij heeft vrienden die alcohol drinken. Ze kopen blikjes bier. Ze drinken het bier op straat op. Kelly drinkt nog geen alcohol. Als Kelly uw dochter was. Wat zou u dan doen?

- a) Niks want zij drinkt nog niet.*
- b) Ik praat er met haar over. Ik maak afspraken hoe zij er mee om moet gaan.*

Op bladzijde 8 vindt u tips voor hoe u kunt reageren.



Kinderen opvoeden

Kinderen opvoeden in deze tijd is niet gemakkelijk. Vaak willen kinderen als ze tiener worden van alles uitproberen. Soms horen daar ook alcohol en drugs bij.



Uw kind en alcohol

Hoe jonger kinderen beginnen met het drinken van alcohol, hoe meer risico ze lopen. Alcohol werkt verdovend. De risico's van alcohol zijn:

- *Uw kind kan problemen krijgen op school. Alcohol zorgt ervoor dat jongeren zich slechter kunnen concentreren. Daardoor halen ze minder goede cijfers.*
- *Uw kind kan problemen krijgen op het werk. Jongeren die veel of vaak alcohol drinken doen hun werk minder goed. Ze vergeten veel. Daardoor raken ze hun werk makkelijker kwijt.*
- *Uw kind kan door alcohol dingen doen waar hij of zij spijt van krijgt. Bijvoorbeeld onveilige seks hebben of seks tegen hun zin.*
- *Uw kind kan door alcohol betrokken raken bij een vechtpartij of bij een verkeersongeluk.*

Sommige risico's merk je pas later:

- *Alcohol drinken op jonge leeftijd verstoort de ontwikkeling van de hersenen. Daardoor kan uw kind psychische problemen krijgen.*
- *Uw kind kan lichamelijke problemen krijgen. Als je lange tijd veel drinkt bestaat de kans op bijvoorbeeld leverziekten, maagklachten en hart- en vaatziekten.*



Schade aan de hersenen door alcohol

Jongeren zijn in de groei. Dat geldt ook voor hun hersenen. Sinds kort weten we dat hersenen pas klaar zijn met groeien als een jongere 24 jaar is. Tot die tijd is de kans op schade aan de hersenen door alcohol groot.

Stel daarom het drinken van alcohol door uw kind zo lang mogelijk uit!

Verslaafd aan alcohol

Uw kind kan verslaafd raken aan alcohol. Hoe jonger een kind begint met het drinken van alcohol, hoe groter de kans is dat een kind verslaafd raakt aan alcohol als hij ouder is.

Alcohol, drugs en medicijnen

Het is gevaarlijk om alcohol te drinken en tegelijkertijd drugs te gebruiken. Het kan onverwachte effecten hebben.

Ook als uw kind medicijnen gebruikt is alcohol drinken gevaarlijk. Soms werken de medicijnen daardoor niet meer. Of de werking van de alcohol kan sterker zijn dan verwacht.

Jongeren en blowen

Blowen is het roken van hasj of wiet. Vroeger dacht men dat blowen niet zo gevaarlijk was. Nu weten we dat blowen toch niet zo onschuldig is. Als jongeren veel en vaak blowen, kan dat nadelig zijn voor hun ontwikkeling. Zij zijn immers in de groei.

Ook kan blowen net als alcohol voor problemen zorgen op school, werk en thuis. Want als je veel en vaak wiet of hasj gebruikt word je vergeetachtig en kun je je minder goed concentreren.

Tenslotte is blowen vier keer zo slecht voor je longen als het roken van een gewone sigaret.



Hasj of wiet eten



Hasj of wiet kun je ook eten, bijvoorbeeld in een cake. Als iemand zo'n space-cake (je zegt speeskeek) eet, weet hij meestal niet hoeveel hasj of wiet erin zit. Daardoor kun je meer hasj of wiet binnen krijgen dan je wilt.

Psychische klachten

Sommige mensen hebben aanleg voor:

- *Stemmen horen*
- *In de war zijn*
- *Verdrietig en somber zijn*
- *Angstig worden*

Hoe jonger zij met hasj en wiet beginnen, hoe groter de kans dat zij deze klachten krijgen.

Ook teveel alcohol drinken maakt de kans op deze klachten groter.

Wat kunt u als ouder doen?



Probeer het gebruik van alcohol en drugs zo lang mogelijk uit te stellen.

Hoe jonger uw kind is als het begint met drinken of blowen, hoe meer schade dat aanricht.

Praat met uw kind.

Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen naar hun ouders luisteren. Meer dan u zelf misschien denkt. Een kind dat zijn gang mag gaan, krijgt het idee dat het niemand iets kan schelen wat hij of zij doet.

Stel regels.

Wees duidelijk over wat u wel en niet goed vindt. Als jongeren regels krijgen weten ze waar ze aan toe zijn. Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen van ouders die strenge regels stellen veel minder alcohol drinken dan kinderen van toegelijke ouders.

Tips voor het stellen van regels



- *Stel regels op voordat uw kind begint met alcohol drinken of blowen. Dan is de kans op succes het grootst.*
- *Leg uw regels uit. Verbieden alleen helpt niet. Uw kind moet begrijpen waarom de regel bestaat. Bijvoorbeeld: alcohol en drugs helpen je niet op school of het werk, integendeel!*
- *Praat met uw kind over wat de gevolgen zijn als hij of zij uw regels overtreedt.*
- *Als u de regel eenmaal heeft ingesteld, wijk er dan niet van af. Ga niet onderhandelen over uw regels.*
- *Als uw kind toch een keer drinkt of blowt, raak niet in paniek. Blijf rustig. Doe wat u heeft gezegd te zullen doen in geval van overtreding van de regels. Ofwel, wees consequent.*

Tips voor het praten over alcohol en blowen

- *Praat over de gevolgen die alcohol en blowen nu kunnen hebben. Dus als ze jong zijn. Voorbeelden zijn verstoring in de ontwikkeling van de hersenen en problemen op school. Ziekten in de toekomst zijn voor jongeren te ver weg.*
- *Voer geen gesprek met uw kind als hij of zij onder invloed is. Voer het gesprek de volgende dag als uw kind weer nuchter is.*
- *Praat op rustige toon. Heb vertrouwen in uzelf en in uw aanpak. Gebruik geen dreigementen.*

Overige tips

- *Probeer uw kind zelfvertrouwen mee te geven. Dit kan door uw kind regelmatig complimentjes te geven.*
- *Zoek contact met andere ouders. Jongeren zeggen wel eens: 'Ja maar hij of zij mag het ook.' Als u met andere ouders hierover praat, wordt snel duidelijk of dat klopt.*
- *Informeer ook wat de school doet op het gebied van voorlichting over alcohol en drugs. U kunt daar met uw gesprekken bij aan sluiten.*
- *Als uw kind medicijnen gebruikt of een verstandelijke of psychische beperking heeft moet hij of zij extra voorzichtig zijn met alcohol en drugs.*
- *Zorg dat u op de hoogte bent van de feiten over alcohol en drugs. Wist u bijvoorbeeld dat de regel voor verstandig alcoholgebruik voor volwassenen tegenwoordig is: vrouwen 1 glas en mannen 2 glazen alcohol per dag?*

Als uw kind teveel drinkt of blowt

Regels stellen heeft vooral zin als uw kind nog niet drinkt of blowt. Is dit al wel zo dan wordt het moeilijker.

Helemaal lastig wordt het als uw kind te veel alcohol of drugs gebruikt.

Wat kunt u doen

- *Leer de vrienden van uw kind kennen.*
 - *Geef uw mening. Vertel dat u zich zorgen maakt.*
 - *Het kan een periode zijn die vanzelf over gaat. Het kan ook ernstiger zijn. Vraag dan advies aan bijvoorbeeld de huisarts, de mentor op school of de begeleider van de woonvorm. Bij twijfel kunt u een gesprek aanvragen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin, de MEE of de preventieafdeling van de verslavingszorg in uw regio. Adressen vindt u op de achterkant van deze folder.*
- *Zorg dat u weet hoeveel uw kind drinkt of blowt.*
 - *Praat over waarom uw kind alcohol of drugs gebruikt. Wil hij stoer zijn? Is zij verdrietig? Is het verveling? Kijk hoe u uw kind kunt helpen.*
 - *Praat samen over welke activiteiten mogelijk (net zo) leuk zijn om te doen als alcohol of drugs gebruiken.*



Meer informatie

Mondeling

Instellingen voor verslavingszorg hebben vaak (telefonische) spreekuren. Op internet kunt u het adres vinden van de instelling bij u in de buurt. Kijk op www.alcoholinfo.nl, Links & adressen, hulp in de buurt.

MEE is een organisatie die ondersteuning biedt aan mensen van alle leeftijden met een handicap, beperking of chronische ziekte. Kijk voor een adres bij u in de buurt op www.mee.nl.

U kunt ook voor opvoedvragen terecht bij het centrum Jeugd en gezin. Om het centrum bij u in de buurt te vinden kunt u kijken op internet. Kijk op: www.ggd.nl en zoek op uw woonplaats. Sommige steden hebben een eigen website, zoals Utrecht: www.jeugdengezinutrecht.nl

Schriftelijk

De instellingen voor verslavingszorg en het Trimbos-instituut geven voorlichtingsmateriaal uit over alcohol en drugs.

Speciaal aanbevolen is:

- Alcohol zonder flauwekul
- Hasj en wiet zonder flauwekul
- XTC, cocaïne en speed zonder flauwekul.

U kunt kijken op www.trimbos.nl bij webwinkel, productoverzicht webwinkel.

U kunt ook bellen:

- Alcohol Infolijn:
0900 500 20 21
(10 cent per minuut)
- Drugs Infolijn:
0900 1995
(10 cent per minuut)

Sites

www.uwkindenalcohol.nl

informatie voor ouders over opvoeden en alcohol

www.alcoholinfo.nl

informatie over alcohol voor ouders en kinderen

www.drugsinfo.nl

informatie over drugs voor ouders en kinderen

www.stivoro.nl

informatie over roken voor ouders en kinderen

www.drinktest.nl

voor volwassenen om hun eigen alcoholgebruik te testen

www.watdrinkjij.nl

voor jongeren om hun eigen alcoholgebruik te testen

www.drankjewel.nl

voor kinderen en volwassenen met ouders die een drankprobleem hebben

www.dgsg.nl

informatie over wat scholen kunnen doen aan voorlichting over roken, alcohol en drugs

Colofon

Deze folder is tot stand gekomen door samenwerking van Brijder Verslavingszorg, Centrum Maliebaan, De Koraal Groep, Iriszorg, Jellinek, Lijn 5 OPL, Mondriaan Zorggroep, Novadic-Kentron, Tactus, Kwadrant, Verslavingszorg Noord Nederland, William Schrikker Groep en Trimbos-instituut.

*Uitgave: Trimbos-instituut
Projectleiding: Els Bransen
Tekst: Hettie Rensink
Els Bransen*

*Vormgeving: AlbertsKleve BNO
Fotografie: Angeliëk de Jonge
Bestellen: www.trimbos.nl*

© December 2010 Trimbos-instituut

2e druk