

Opvoeding & Uitgaan

Infosheet voor professionals

Aanleiding

Ouders zijn een belangrijke factor in de sociale omgeving van jongeren. Door ouders te ondersteunen in de fase dat hun kind uitgaat, kan ervoor gezorgd worden dat jongeren gezonder en veiliger uitgaan. Uit recente studies blijkt dat ook bij de 16+ doelgroep de invloed van ouders op uitgaansgedrag aanzienlijk is. Veel ouders voelen dat niet altijd zo, ze zien dat de invloed van leeftijdsgenoten toeneemt en dat die van hen afneemt. Toch hebben ouders nog steeds invloed, ook al is dat niet altijd (meteen) merkbaar. Bovendien kennen ouders hun kind meestal als geen ander, en kunnen daardoor ook de beste 'interventie op maat' geven. Dit is vooral bij thema's zoals druggebruik, waarbij zorgvuldig moet worden afgewogen welke doelgroep welke boodschap te horen krijgt, bijzonder waardevol.

Dit infoheet laat zien waarom het van belang is om te investeren in de doelgroep ouders van uitgaande jongeren. Het gaat in op de verschillende mogelijkheden en aangrijpingspunten voor ouders, met name bij de drugsopvoeding.

In dit infoheet:

1. Ouders hebben meer invloed dan ze zelf denken
2. Effectieve opvoedingselementen middelengebruik
3. Vertaling naar concrete tips ten aanzien van drugsopvoeding
4. Wat willen ouders weten?
5. Aanbod voor ouders

1. Ouders hebben meer invloed dan ze zelf denken

Ondanks dat jongeren in de pubertijd minder tijd doorbrengen met hun ouders en juist meer met hun leeftijdsgenoten, blijft de invloed van ouders erg belangrijk.¹ Verschillende (inter)nationale studies hebben aangetoond dat ouders meer invloed hebben dan ze denken. Dus ook als kinderen 16, of zelfs 20 worden. Het effect van de opvoeding werkt bovendien jarenlang door.² Het is belangrijk dat ouders dit weten en vertrouwen hebben in hun eigen mogelijkheden om het uitgaansgedrag en middelengebruik van hun kind(eren) te beïnvloeden.



2. Effectieve elementen

De laatste jaren is zowel internationaal als nationaal veel kennis opgebouwd over wat succesvolle interventies zijn voor ouders en wat hierin de effectieve elementen zijn. Samengevat worden in de wetenschappelijke literatuur³⁻⁵ ten aanzien van opvoeding en de preventie van middelengebruik de volgende aspecten van belang geacht:

- Als basis een autoritatieve opvoedstijl, waarbij warmte en betrokkenheid gecombineerd wordt met het stellen van regels.
- Kennis over het leven en gedrag van het kind, zoals weten wat het kind doet, waar het is en met wie.
- Heldere regels stellen ten aanzien van gebruik van middelen door het kind en ook uitleggen waarom die regels worden gesteld.
- Zelf het goede voorbeeld geven.
- De normen over alcohol die in voorbeeldgedrag en regels expliciet uitgedragen worden zouden ook impliciet ondersteund moeten worden door bijvoorbeeld niet lacherig te doen over aangeschoten kinderen of de alcohol niet voor het grijpen te hebben staan.
- Een goede kwaliteit van de communicatie, waarbij ouders en adolescenten interesse hebben in elkaars mening, het gevoel hebben dat ze gemakkelijk over deze onderwerpen met elkaar kunnen praten en zich serieus en begrepen voelen tijdens zo'n gesprek (veelvuldige ongemakkelijke, niet constructieve gesprekken werken juist averechts en moeten daarom vermeden worden).

Bovenstaande opvoedadviezen zijn ook na het 16^{de} levensjaar nog steeds relevant. De manier waarop ouders communiceren met hun kind, moet uiteraard wel aangepast worden aan de leeftijd en ontwikkelfase van het kind. De boodschap dient echter duidelijk te blijven.⁴

3. Tips ten aanzien van drugsopvoeding

Voor veel ouders geldt dat drugs een 'ver van mijn bed show' is, ze hebben meer ervaring met alcohol en soms ook roken. Maar aangezien drugs tegenwoordig sterker onderdeel uitmaken van de leefwereld van jongeren, is het belangrijk om hier ook aandacht aan te besteden. De hierboven beschreven effectieve opvoedelementen zijn daarom vertaald naar concrete tips en adviezen voor ouders ten aanzien van drugsopvoeding. Deze worden uitgebreid beschreven op de website www.uwkindenuitgaansdrugs.nl en in de folder 'Mijn kind & drugs'. In het kort komt het op het volgende neer:

- **Kennis van drugs.** Kennis hebben van verschillende middelen is van belang om het kind goed te kunnen voorlichten en geloofwaardig over te komen als het kind doorvraagt of in

discussie gaat. Goede informatie maakt het ook eenvoudiger voor ouders om uit te leggen waarom zij bepaalde grenzen stellen. Bovendien kan het ouders helpen om drugsgebruik en misbruik te herkennen.

- **Bespreekbaar maken.** Het onderwerp bespreken kan het best vóórdat het kind begonnen is met experimenteren. Dit maakt het eenvoudiger om duidelijke afspraken te maken en kan het gebruik uitstellen. Ook als er signalen zijn dat het kind al experimenteert, is het goed om in gesprek te gaan. Kies wel een moment waarop de sfeer goed is. Ook rustig blijven en luisteren zonder direct een oordeel te geven kan ouders helpen om hun kind ruimte te geven om iets te vertellen.
- **Grenzen stellen.** Ouders kunnen misschien niet voorkomen dat een kind ooit gaat experimenteren, maar ze kunnen wel proberen om het moment uit te stellen. De risico's worden kleiner naarmate kinderen ouder worden. Ook neemt de kans op latere verslaving af als een kind op latere leeftijd begint.
 - Van jongs af aan uitdragen van een duidelijke no-tolerance norm.
 - NIX 18 geldt voor alcohol en tabak, maar ook voor drugs.
 - Regels stellen, uitleggen en consequent handhaven.
 - Als een kind al experimenteert, heeft praten nog steeds zin. Verbieden werkt in deze fase vaak niet meer, maar afspraken maken over het gebruik (wanneer en hoeveel) bijvoorbeeld wel.
- **Contact houden.**
 - Een goede band hebben en houden is belangrijk, ook als ouders zich zorgen maken over drugsgebruik.
 - Monitoring: weet waar een kind zich mee bezig houdt, wie zijn vrienden zijn, waar het uitgaat en hoe het thuis komt.
 - Een kind moet weten dat het bij zijn ouders terecht kan als er problemen (met drugs) ontstaan.

4. Wat willen ouders weten over drugs?

Bij het Peilstation onderzoek van 2015 gaf ruim de helft van de ouders aan zich wel eens zorgen te maken dat hun kind drugs zal gaan gebruiken.⁵ Over dit onderwerp willen de meeste ouders het liefst online informatie ontvangen. Ze hebben het meest behoefte aan korte praktische tips, hoe zij drugsgebruik bij hun kind kunnen herkennen, de risico's en effecten van middelen, informatie over het uitgaansleven anno nu en wetenschappelijke achtergrond informatie.⁷⁻⁸



Enkele voorbeeldvragen waar veel ouders mee zitten:

- Ik heb iets gevonden in de jaszak van mijn zoon, wat voor drug is dit?
- Ik heb ontdekt dat mijn dochter wel eens drugs gebruikt. Ze ontkent dit echter en liegt erover. Wat kan ik doen en hoe zorg ik dat ze ermee stopt?
- Mijn kind gebruikt wel eens XTC op festivals, hoe erg is dat? Doen veel jongeren dat en wat zijn de risico's? Hoe kan ik mijn kind testen op drugs?
- Ik denk dat mijn zoon drugs gebruikt. Hoe ga ik hiermee om? Eindigt hij nu in de goot? Hoe kan ik over zijn gebruik praten zonder het gebruik goed te keuren?
- Mijn dochter heeft klachten (ze ziet bewegende deeltjes) na gebruik van XTC. Is dit normaal en gaat het vanzelf weer over?

5. Aanbod voor ouders

Om op bovenstaande behoeften en vragen van ouders een antwoord te geven is verschillend ondersteunend materiaal aanwezig op www.trimbos.nl/opvoedingenuitgaan. Veelal digitaal, maar bijvoorbeeld ook in de vorm van een ouderavond.

**OPVOEDING
& UITGAAN**



Bronnen

1. N Van Hasselt. (2014) Pubers en uitgaan; de kicks, de risico's en de uitdagingen voor opvoeders. Uitgeverij Boom, Amsterdam.
2. A Haalboom. (2016) Verboden vruchten. Interview met Rutger Engels in De Pedagoog.
3. A Sannen, et al. (2012) Uitgaan en opvoeding: literatuur- en expertstudie naar de rol van ouders bij de preventie van middelengebruik en ander risicogedrag van uitgaande jeugd van 16 jaar en ouder. Stivoro & Trimbos-instituut.
4. E Vermeulen-Smit, et al. (2010) Integrale aanpak opvoedingsadviezen ten aanzien van roken, drinken, drugsgebruik, seksueel risicogedrag en gehoorschade. Stivoro, Universiteit Utrecht & Trimbos-instituut.
5. E Vermeulen-Smit, et al. (2015) The role of general parenting and cannabis specific parenting practices in adolescent cannabis and other illicit drug use. *Drug and Alcohol Dependence*;147:222-228.
6. Oudermodule van Peilstationsonderzoek Scholieren 2015, Trimbos-instituut.
7. D Van Osta. (2016) Behoeftinventarisatie onder ouders uit scriptie "Alle ouders zeggen ja tegen MDMA voorlichting". Trimbos-instituut & Radboud Universiteit.
8. Alcohol en Drugs Infolijn, Trimbos-instituut.

Colofon

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 - 297 11 00

Auteurs

Neeltje Vogels, Ninette van Hasselt

Advies

Wilco Schilthuis, GGD Amsterdam
Saskia Luijter, GGD Gooi & vechtstreek
Evelien Vermeulen-Smit, Trimbos-instituut

Vormgeving

Canon Nederland N.V.

Foto's

istockphoto.com

Bestelinformatie

Deze factsheet is gratis te downloaden
via www.trimbos.nl.

Artikelnummer: AF1509

Copyrights Trimbos-instituut

Alle rechten voorbehouden. Niets uit
deze uitgave mag worden verveelvoudigd
of openbaar gemaakt, in enige vorm
op enige wijze, zonder voorafgaande
toestemming van het Trimbos-instituut.