

MIJN KIND & ALCOHOL EN DRUGS

6 TIPS



Mijn kind is nog veel te jong voor alcohol. Daar hoeft ik nu toch niet al over te beginnen?

Ga door naar tip 1



Mijn kind is puber en doet toch wat hij/zij zelf wil. Hebben regels wel zin? Ga door naar tip 2



Ik weet niks van drugs. Hoe moet ik dan een geloofwaardig gesprek voeren met mijn kind daarover?

Ga door naar tip 3



Ik weet wel dat mijn kind soms drugs gebruikt maar wanneer moet ik me zorgen maken?

Ga door naar tip 5



Ik blow zelf ook wel eens, dan kan ik dat mijn kind toch moeilijk verbieden?

Ga door naar tip 6



Mijn kind vertelt mij nu eenmaal niet wat er gebeurt in zijn/haar leven. Hoe kan ik daar dan op inspelen? Ga door naar tip 4

**HELDER
OPVOEDEN**

Tip 1 BEGIN OP TIJD EN PRAAT ER OVER

Begin op tijd

Al ver voor de puberteit geef je je kind normen over alcohol en drugs mee. Bijvoorbeeld als kinderen er vragen over stellen. Maak op jonge leeftijd vooral duidelijk dat alcohol en drugs ongezond zijn en dat je niet wilt dat je kind het gebruikt.

Een goed gesprek met je puber

Je merkt aan jongeren dat ze in een leeftijd en een omgeving komen waarin ze grenzen gaan verkennen. Komt het onderwerp alcohol of drugs niet vanzelf aan bod? Snijd het onderwerp dan zelf een keer aan. Kies wel een moment waarop de sfeer goed is. Praat zelf niet teveel, maar vraag je kind wat hij of zij vindt en weet. Dit kan bijvoorbeeld zijn naar aanleiding van iets wat jullie samen op televisie zagen maar ook vrienden/klasgenoten die wel eens alcohol drinken of drugs gebruiken.

Tip 2 STEL EEN GRENS

Begrenzen werkt beter dan je denkt

Ook al denk je soms van niet, het stellen van grenzen heeft wel degelijk invloed, ook al wil dat niet zeggen dat je kind zich altijd aan jouw regels houdt. Zorg dat jouw normen over alcohol en drugs duidelijk zijn en dat je kind begrijpt waarom je daar regels over stelt. Tot 18 jaar is het advies om drugsgebruik te verbieden, net als alcoholgebruik (NIX18).

Na 18 jaar

Ook kinderen ouder dan 18 jaar vinden het belangrijk wat hun ouders vinden, vooral als ouders weten waar ze het over hebben. Blijf duidelijk aangeven hoe jij denkt over alcohol en drugs, maar zorg vooral ook dat je wel met elkaar in gesprek blijft.

Tip 3 ZORG DAT JE GENOEG WEET OVER ALCOHOL EN DRUGS

Weet waar je het over hebt

Je kunt dan beter uitleggen waarom je grenzen stelt. Bovendien gelooft je kind je dan eerder. Zorg dat je weet welke middelen er veel worden gebruikt en wat de risico's daarvan zijn.

Leg uit aan je kind

- ◆ Alcohol en drugs hebben een negatieve invloed op hersenen die nog in ontwikkeling zijn. Je loopt extra risico als je klein of dun bent, je last hebt van lichamelijke of psychische klachten, of als er verslaving voorkomt in je familie.
- ◆ Een keer iets proberen lijkt misschien onschuldig, maar na één keer gebruiken is de drempel om het nog eens te doen niet meer zo hoog.
- ◆ Onder invloed kun je situaties minder goed inschatten en doe je sneller dingen waar je later misschien spijt van krijgt.

Gebruikt jouw kind wel eens drugs?

Als je vermoedt dat je kind drugs gebruikt, zorg dan dat je daar alles over weet: ook over de leuke kanten en over de manieren waarop je veiliger kunt gebruiken. Dat soort informatie vind je op de website: www.drugsenuitgaan.nl.

Tip 4 BLIJF BETROKKEN

Goed contact

Je hoeft niet alles te weten van je kind, geheimen horen erbij. Maar het is wel belangrijk om te weten of het goed gaat met je kind en een beeld te hebben van waar en met wie hij of zij uithangt. Dat krijg je niet door uit te horen, maar door interesse te tonen.

Ruimte creëren

Ieder kind heeft zijn eigen momenten waarop het gemakkelijker praat. Bijvoorbeeld tijdens het eten of juist buitenshuis, zoals een koffietent of op vakantie. Door je daarvan bewust te zijn, kun je die momenten creëren. Zo zorg je dat er gelegenheid is om te delen wat je kind belangrijk vindt. Een kind dat met zijn ouders deelt wat hem/haar bezig houdt, krijgt minder vaak problemen met alcohol en drugs.

Tip 5 HERKEN DE SIGNALLEN

Als je merkt dat je kind niet goed in zijn/haar vel zit, is het belangrijk daarover in gesprek te gaan. Denk bijvoorbeeld aan:

- ◆ zich ineens heel anders gaan gedragen
- ◆ slechtere prestaties op werk/school
- ◆ er slechter uitzien
- ◆ angst, somberheid, zich terugtrekken
- ◆ slaapproblemen (vooral na het uitgaan).

Dit kunnen signalen zijn van problemen door alcohol- of drugsgebruik, maar dat hoeft niet. Ga het gesprek aan met je kind als je deze signalen herkent. Zeg bijvoorbeeld: *“Ik zie dat je niet lekker in je vel zit, kunnen we er over praten?”*

Tip 6 GEEF HET GOEDE VOORBEELD

Kinderen leren door het gedrag van anderen te kopiëren. Als je zelf alcohol drinkt of drugs gebruikt, doe dit dan niet in het zicht van je kind. En wees je ervan bewust dat je door over je eigen gebruik te praten het gebruik van alcohol en drugs onbedoeld kan normaliseren.

Als je zelf middelen gebruikt heeft het nog steeds zin om dit voor je kind te verbieden. Kinderen mogen nu eenmaal niet alles wat volwassenen mogen.



MEER WETEN?

Bekijk www.helderopvoeden.nl en volg ons op Facebook of Instagram @helderopvoeden.

Je kunt ook bellen met de Alcohol & Drugs infolijn.



Deze uitgave is te bestellen via www.trimbos.nl/webwinkel. Artikelnummer PFG91116.

© 2023, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.