

Een open gesprek over roken en alcohol (en/of andere middelen) is een moment waarop jongeren meer kunnen leren over risico's en werking én het zet aan om zelf na te denken en tot conclusies te komen. Een goed gesprek met een betrokken volwassene kan ervoor zorgen dat jongeren op korte of langere termijn gezondere keuzes maken.

Gesprekstips:

Ga op een rustig moment in gesprek, het liefst één op één.

Zorg dat je zelf goed op de hoogte bent van werking en risico's (zie hieronder).

Vraagt de jongere naar jouw ervaringen? Wees hierin terug- houdend en zorg dat je het zeker niet aantrekkelijk maakt om na te doen.

Geef de jongere de kans om over zijn/haar mening te vertellen en veroordeel niet.

Zoek via onderstaande links eventueel samen naar informatie:

Vertel hoe jij over middelengebruik door jongeren denkt, verwijst hierbij naar de korte en lange termijn risico's.

Welke vragen kan ik stellen?

Stel open vragen zodat de jongere zelf gaat nadenken en tot conclusies komt, zoals:

- Ben je nieuwsgierig naar roken/alcohol drinken/andere middelen?
- Heb je al eens gedronken/gerookt, etc.? Wat vond je ervan?
- Wat weet je erover?
- Wat is het effect van roken/alcohol drinken/andere middelen?
- Wat zijn de gevolgen op jonge/latere leeftijd?
(TIP: vraag eventueel door op gezondheid, veiligheid, school, relaties)
- Waarom is het beter om gebruik zo lang mogelijk uit te stellen?
- Heb je nog vragen? En waar kan je terecht voor advies?
(TIP: Stel je vragen anoniem via de chat op rokeninfo.nl, alcoholinfo.nl of drugsinfo.nl of bel het centrale nummer 0900-1995.)

Wil je meer informatie over het gesprek met jongeren en/of doorverwijsmogelijkheden? Neem contact op met de regionale instelling voor verslavingszorg of GGD.

Dit product is tot stand gekomen in samenwerking met gemeente Purmerend, Unity en In Control of Alcohol en Drugs.