

MIJN KIND & UITGAAN



10 spelregels

Gaat jouw zoon of dochter binnenkort voor het eerst naar een feestje of festival? Dan is het een goed idee om met elkaar de spelregels vast te stellen. Doe dat het liefst op een rustig moment, dus niet als je kind nét klaar staat om naar het feest te vertrekken. Afspraken maken over uitgaan, kan helpen voorkomen dat je kind in aanraking of in problemen komt met alcohol of drugs. In deze folder vind je een aantal praktische tips, gebaseerd op onderzoek en adviezen van ouders en opvoedexperts.

**HELDER
OPVOEDEN**

START

1

Spreek af **hoe vaak** je kind uit mag gaan. Uitgaan kan een prima manier zijn van vrijetijdsbesteding. Tijd met vrienden doorbrengen is belangrijk voor de sociale ontwikkeling en het welbevinden van pubers. Het is echter ook belangrijk dat ze leren dat er, naast uitgaan, meer manieren zijn om met vrienden een leuke tijd te hebben, en dat je je ook kunt vermaken zonder anderen.

2

Spreek af **tot hoe laat** je kind uit mag gaan (en bouw een half uur speling in voor t geval er een fietssleutel kwijt is). Later is het niet alleen minder veilig op straat. Het alcohol en/of drugsgebruik neemt ook toe in de loop van de nacht.

3

Maak afspraken over het **vervoer naar huis** (en wat er belangrijker is: op tijd thuis zijn, of niet alleen naar huis fietsen?)

4

Maak afspraken over bezoek aan **dance evenementen**. Op veel dance evenementen en festivals worden drugs gebruikt. Wil je kind graag naar een festival, verdiep je dan in de muziekstijl en het publiek. Dat vertelt je vaak veel over het drugsgebruik. De meeste dance evenementen zijn overigens niet toegankelijk voor minderjarigen.

9

Bespreek ook wat je doet als een vriend of vriendin **onwel** wordt. Vaak helpt het om even een rustige plek op te zoeken, iemand gerust te stellen en even iets (zoets, zonder alcohol) te eten of drinken te geven.

8

'Samen uit, samen thuis' is de afspraak. Druk je kind op het hart dat je op elkaar let als je samen uitgaat.

7

Vertel je kind dat het je altijd mag bellen als het zich onveilig of niet lekker voelt en opgehaald wil worden. Ook midden in de nacht. Zorg dan wel dat je ook **bereikbaar** bent.

6

Spreek af dat je kind **zich meldt als het weer thuis is** na een avond uit. Dan weet je dat het veilig thuis is gekomen en kun je het even in de ogen kijken.

5

Bespreek van tevoren een aantal **lastige situaties**, zodat je kind hier alvast over nadenkt (Wat doe je als je vriendin haar jas kwijt is op het moment dat je naar huis wilt gaan? Wat kun je doen of zeggen als je een glas bier of pilletje aangeboden krijgt wat je niet wil?)

10

En leg uit wat je moet doen als het echt misgaat, bijvoorbeeld als iemand bewusteloos raakt. In dat geval is het zaak om de ademweg vrij te maken (kijk of er iets in de mond zit), iemand daarna op de zij te leggen (om stikken in eigen braaksel te voorkomen) en direct de **EHBO of 112** te alarmeren. Het is goed om te weten dat ook in het geval van drugs je in Nederland altijd zonder justitiële gevolgen voor de gebruiker hulp kan inschakelen.

Wees niet bang om aan je kind uit te leggen wat je zorgen zijn. Wanneer er tijd en ruimte is om samen na te denken over de regels, geeft dat kinderen ook de mogelijkheid om je zorgen te begrijpen. De meeste pubers begrijpen best dat ouders regels stellen over uitgaan, al vinden ze dat niet altijd leuk. Bespreek jullie spelregels ook eens met andere ouders. Zijn jullie regels inderdaad 'zo streng'? Andere ouders worstelen vaak met dezelfde vragen en problemen, het kan helpen om ervaringen uit te wisselen.

En tenslotte, houd je kind aan de gemaakte afspraken. Als je dat doet, neem je jezelf als ouder en ook je puber serieus. Pubers begrijpen heel goed dat er consequenties aan vastzitten als ze zich niet aan de spelregels houden. Straffen die je oplegt, zijn bij voorkeur kortdurend en hebben zoveel mogelijk te maken met de overtreding. Denk bijvoorbeeld aan volgend weekend niet uit mogen. Maar vergeet ook zeker niet je kind te belonen wanneer het wél goed gaat.



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 **PM0169**.

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