



7 OPVOEDTIPS OVER MIDDELENGEBRUIK



Mijn kind vertelt mij nog maar heel weinig over zijn/haar leven. Hoe kan ik daar dan op inspelen? **Ga door naar tip 1**



Ik blow zelf ook wel eens, dan kan ik dat mijn kind toch moeilijk verbieden?
Ga door naar tip 2



Mijn kind is nog veel te jong voor alcohol. Daar hoef ik nu toch niet al over te beginnen?
Ga door naar tip 3



Mijn kind is puber en doet toch wat hij/zij wil. Hebben regels wel zin?
Ga door naar tip 4



Ik weet niks van drugs. Hoe moet ik daar dan een gesprek over voeren met mijn kind?
Ga door naar tip 5



Ik weet wel dat mijn kind soms drugs gebruikt maar wanneer moet ik me zorgen maken?
Ga door naar tip 6



Volgens mijn kind zijn onze regels thuis veel strenger dan bij vrienden. Is dat echt zo? **Ga door naar tip 7**

**HELDER
OPVOEDEN**

Tip 1 **INVESTEER IN EEN WARME BAND EN WEES 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 vooral door geïnteresseerd te zijn en tijd met elkaar door te brengen.

Kijk goed naar je kind

Ieder kind heeft zijn/haar eigen momenten waarop het makkelijk praat. Bijvoorbeeld tijdens het eten of een wandeling. Door je daarvan bewust te zijn, kun je die momenten opzoeken. Zo zorg je dat er ruimte is voor je kind om te delen wat hij/zij belangrijk vindt. Een kind dat met zijn ouders deelt wat hem/haar bezig houdt, krijgt minder vaak problemen met alcohol of drugs.

Tip 2 **LET OP JE VOORBEELDROL**



Kinderen leren door het gedrag van anderen na te doen. Als je zelf rookt, alcohol drinkt of drugs gebruikt, probeer dit dan niet te doen waar je kind bij is. Praat ook niet op een positieve manier over je eigen gebruik. Je kind kan dan gaan denken dat het erbij hoort.

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

Tip 3 **PRAAT MET JE KIND**



Begin op tijd

Ook als je kind nog jong is, kan je al laten weten hoe jij over alcohol of drugs denkt. Bijvoorbeeld als je kind er vragen over stelt. Geef bij jonge kinderen aan dat het ongezond is. En maak duidelijk dat je niet wilt dat je kind dit gaat doen.

Een goed gesprek met je puber

Als je merkt aan kinderen dat ze in een leeftijd en een omgeving komen waarin ze andere interesses krijgen en grenzen gaan ontdekken, dan kun je wat meer over alcohol of drugs uitleggen. Een goede aanleiding kan bijvoorbeeld zijn als er iets over in het nieuws is. Of als je hoort dat ze er op school over praten. Kies een moment waarop de sfeer goed is. Praat zelf niet te veel en stel vooral open vragen aan je kind.

Tip 4 STEL GRENZEN EN MAAK AFSPRAKEN



Regels werken beter dan je denkt

Als je grenzen stelt, heeft dit invloed op je kind. Het advies is om tot 18 jaar het gebruik van tabak en alcohol te verbieden (NIX18). Hetzelfde geldt voor drugs. Maak duidelijk wat jouw regels zijn en leg uit waarom. Bespreek ook samen wat de gevolgen zijn als je kind zich niet aan de regels houdt.

Heeft je puber toch iets gebruikt?

Blijf rustig. Het hoort erbij dat een puber zich soms niet aan de regels houdt. Ga pas in gesprek als je kind weer nuchter is. En houd je aan de eerder gemaakte afspraak over de gevolgen. Denk je dat je kind zal blijven gebruiken? Maak dan afspraken over het gebruik. En lees (samen) over hoe je problemen kunt voorkomen. Deze informatie vind je op www.drugsenuitgaan.nl.

Tip 5 ZORG DAT JE GENOEG WEEET



Het is dan makkelijker om een gesprek te voeren en je kunt beter uitleggen waarom je grenzen stelt. Zorg dat je weet welke middelen er veel worden gebruikt en wat de risico's daarvan zijn. De belangrijkste dingen die je moet weten over alcohol, sigaretten, vaperen, snus, hasj en wiet, lachgas, XTC en 3-MMC lees je in 'Helder Opvoeden - Over alcohol, sigaretten, vapes, snus en drugs'.

Tip 6 HERKEN DE SIGNALEN VAN GEBRUIK



Je kan niet altijd zien of je puber iets heeft gebruikt. Vaker moe of somber, slecht slapen, geldproblemen of opeens andere vrienden hebben, kunnen allemaal signalen zijn, maar kunnen ook door iets anders komen. Dat maakt het lastig om het te herkennen. De allerbeste manier om erachter te komen of je kind iets gebruikt, is door het 'gewoon' te vragen. Maak je je zorgen? Ga dan zeker met je kind praten. Probeer niet boos te worden.

- ◆ Zeg dat je je zorgen maakt.
- ◆ Stel open vragen zoals: waarom heb je drugs gebruikt? Wat voelde je? Wat vond je ervan? Doen anderen het ook?
- ◆ Laat vooral je kind vertellen en probeer echt te luisteren, zonder oordeel.
- ◆ Bespreek hoe jij of iemand anders (bijvoorbeeld de huisarts of mentor) je kind kan helpen.
- ◆ Bedenk samen andere dingen om te doen die ook leuk zijn.



Tip 7 PRAAT MET ANDERE OUDERS OVER OPVOEDING EN MIDDELENGEBRUIK



Steun en tips van andere ouders

Het is vaak fijn om met andere ouders te praten over hoe zij opvoeden en denken over alcohol- en drugsgebruik. Je bent niet de enige met vragen of zorgen. Het is goed om te weten welke regels er zijn voor de vrienden van je kind. Je kunt tips uitwisselen en afspraken maken met andere ouders.

Zijn andere ouders minder streng?

Jongeren zeggen soms dat hun vrienden veel meer mogen van hun ouders. Als je met andere ouders praat, merk je vaak dat dit wel meevalt. Zo vinden acht op de tien ouders van scholieren dat hun kind geen alcohol mag drinken of een trekje van een joint mag nemen.

MEER WETEN?

Bekijk WWW.HELDEROPVOEDEN.NL en volg ons op Facebook of Instagram [@HELDEROPVOEDEN](https://www.instagram.com/HELDEROPVOEDEN).

Je kunt ook bellen met de Alcohol & Drugs infolijn.

**ALCOHOL
& DRUGS
INFOLIJN**

0900-1995 €0,10/min

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

© 2024, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.