



UITGAAN & 10 SPELREGELS

Gaat jouw zoon of dochter binnenkort voor het eerst naar een feestje of festival? Dan is het een goed idee om afspraken te maken met elkaar. 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.

START

1

Maak afspraken over **hoe vaak** en waar je kind uitgaat. Uitgaan en naar festivals gaan zijn een populaire vorm van vrijetijdsbesteding voor jongeren. Het is belangrijk voor hun sociale ontwikkeling om tijd met vrienden door te brengen. Maar er zijn ook andere leuke dingen die zij met vrienden kunnen doen. Check ook samen de minimum toegangsleeftijd, bij veel festivals mag je niet naar binnen als je nog geen 18 bent.

2

Spreek af **tot hoe laat** je kind uit mag gaan. En bouw een half uur speling in voor het geval dat 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**. Bespreek wat belangrijker is: op tijd thuis zijn, of niet alleen naar huis fietsen? En leg uit dat bij iemand in de auto te stappen die gedronken heeft nooit een goed idee is.

4

Maak afspraken over roken, vaperen, alcohol- en drugsgebruik. Op dancefestivals wordt soms drugs gebruikt. Praat hier dus over met je kind. Net zoals voor roken en alcohol drinken, is het advies om voor drugs ook de **NIX18** afspraak te maken. En ook nadat je kind 18 jaar is kan je afspraken maken over wat en hoeveel je kind gebruikt.

9

Bespreek ook wat je kind kan doen, als een vriend of vriendin zich **niet lekker** voelt. Vaak helpt het om even een rustige plek op te zoeken, iemand gerust te stellen en iets zoets te eten of drinken te geven (geen alcohol). Op veel grote festivals zijn gratis waterpunten. Je kunt ook altijd even bij de EHBO-post langsgaan.

8

'Samen uit, samen thuis' is de afspraak. Druk je kind op het hart, dat je op elkaar let, als je met een groep vrienden ergens bent.

7

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

6

Spreek af dat je kind zich **meldt bij thuiskomst**. Dan weet je dat het weer veilig thuis is en kun je hem of haar ook even in de ogen kijken.

5

Bespreek vooraf 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 **in geval van nood**, bijvoorbeeld als iemand bewusteloos raakt. Leg diegene dan op de zij en zorg dat er niks in de mond zit en waarschuw de EHBO (of bel 112). Het is goed om te weten dat je bij drugsgebruik altijd hulp krijgt zonder dat er straf volgt voor diegene die drugs heeft gebruikt.

Leg uit wat je zorgen zijn

Als er genoeg 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 afspraken willen maken, al vinden ze dat niet altijd leuk. Vaak zul je horen dat anderen wél alles mogen. Praat daarom ook eens met andere ouders. Zijn jullie regels inderdaad 'zo streng'? De meeste ouders hebben dezelfde vragen en problemen, het kan helpen om ervaringen uit te wisselen.

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 wat de gevolgen zijn als ze zich niet aan de regels houden. Straffen die je geeft, zijn het liefste 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 als het wél goed gaat.



MEER WETEN?

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

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 PM0169.

© 2025, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.