



Ouders en scholieren over de ouder-kind relatie, regels, toezicht en middelengebruik

Ouders spelen een belangrijke rol in het middelengebruik van hun kind. Bijvoorbeeld via de opvoeding, het voorbeeld wat ze geven en regels die ze stellen. De rol van ouders is belangrijk omdat we weten dat het gebruik van middelen schadelijk is, zeker als hier op jonge leeftijd mee gestart wordt (1). In Nederland is het middelengebruik onder scholieren een aandachtspunt. Zo heeft in 2023 40% van de 15- en 16-jarige scholieren in de laatste maand alcohol gedronken, 15% gerookt en/of 22% gevaped (2).

Een goede relatie tussen ouder en kind vormt een basis voor het maken van goede afspraken en regels over middelengebruik (3). Maar hoe ervaren scholieren de relatie met hun ouders? En, hangt deze ervaring samen met alcohol drinken, roken en vaperen? Ook is het belangrijk om naar ouders zelf te kijken: stellen ouders die een goede band met hun kind hebben ook vaker regels over alcohol drinken, roken en vaperen?

In deze factsheet wordt beschreven of er een verband is tussen de kwaliteit van de ouder-kind relatie en alcohol drinken, roken en vaperen onder scholieren. Daarbij kijken we naar de volgende aspecten van een goede relatie: het geven van steun en warmte, praten met je kind, hebben van duidelijke regels en weten waar je kind 's avonds is (toezicht houden). Dit wordt in beeld gebracht vanuit het perspectief van scholieren (15- en 16-jarigen) en ouders van scholieren (12- t/m 16-jarigen). Deze twee groepen komen uit verschillende onderzoeken en zijn dus gescheiden: het gaat niet om de ouders van de groep scholieren. De cijfers van de scholieren komen uit ESPAD 2023. De cijfers van de ouders komen uit de oudervragenlijst van het Peilstationsonderzoek 2023. Alle gerapporteerde verschillen in deze factsheet zijn statistisch getoetst. Als er verschillen tussen groepen worden genoemd zijn deze significant ($p < 0,05$) tenzij anders vermeld. Lees [hier](#) meer over hoe het onderzoek is uitgevoerd en wat we hebben gevraagd.

Hoeveel scholieren ervaren steun, regels en toezicht van hun ouders?

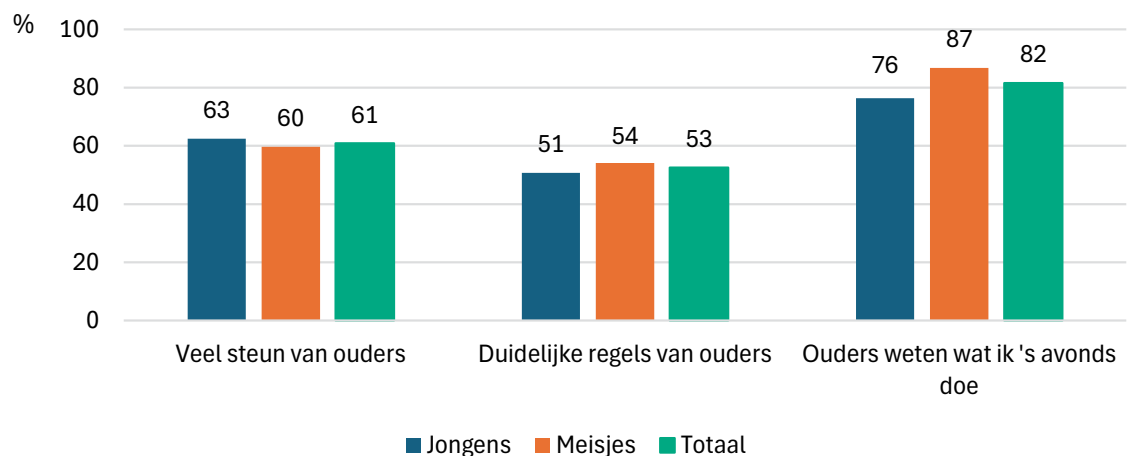
- Zes op de tien scholieren (15- en 16-jarigen) ervaart veel steun van hun ouders (figuur 1).
- Ruim de helft van de scholieren heeft duidelijke regels met hun ouders over wat ze wel of niet mogen doen.
- Ruim vier op de vijf scholieren zegt dat hun ouders weten wat ze 's avonds doen.
- Meisjes (87%) gaven vaker aan dat hun ouders weten wat ze 's avonds doen dan jongens (76%). Voor de ervaren steun van ouders en de regels die ouders stellen waren geen verschillen naar geslacht.

Is er een verband tussen het middelengebruik van scholieren en de relatie met hun ouders?

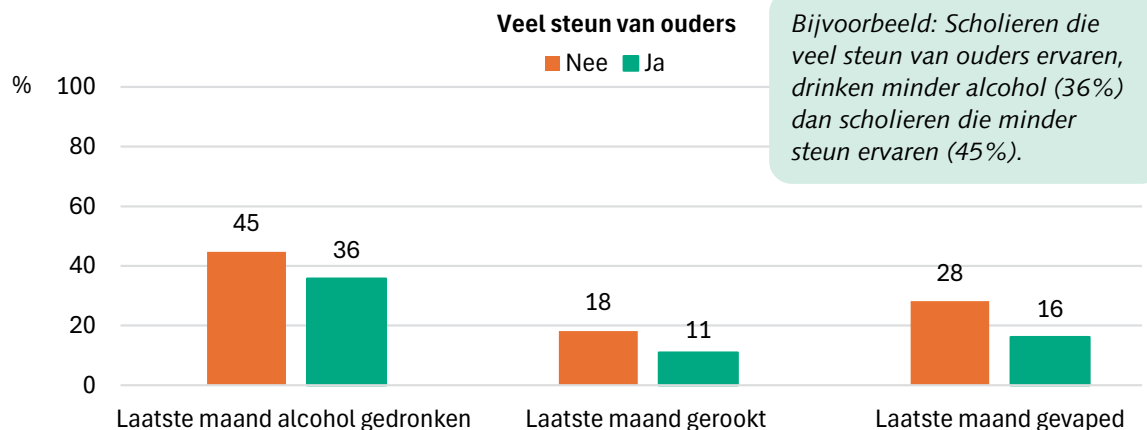
Op basis van de data van dit onderzoek (ESPAD 2023) kan er geen oorzaak-gevolg worden vastgesteld. Dat wil zeggen dat we niet kunnen concluderen dat een goede relatie met ouders leidt tot minder middelengebruik bij scholieren. Of andersom, dat middelengebruik juist invloed heeft op de kwaliteit van de ouder-kind relatie.

- Scholieren die veel steun ervaren van hun ouders hebben in de laatste maand minder vaak middelen gebruikt dan scholieren die weinig steun ervaren (figuur 2). Dit zien we ook in literatuur, waaruit blijkt dat ouderlijke steun en betrokkenheid een beschermende factor is voor het middelengebruik van een kind (4–8).

Figuur 1. 15- en 16-jarige scholieren over de ervaren steun van ouders, het hebben van duidelijke regels en of ouders weten wat ze 's avonds doen (%)



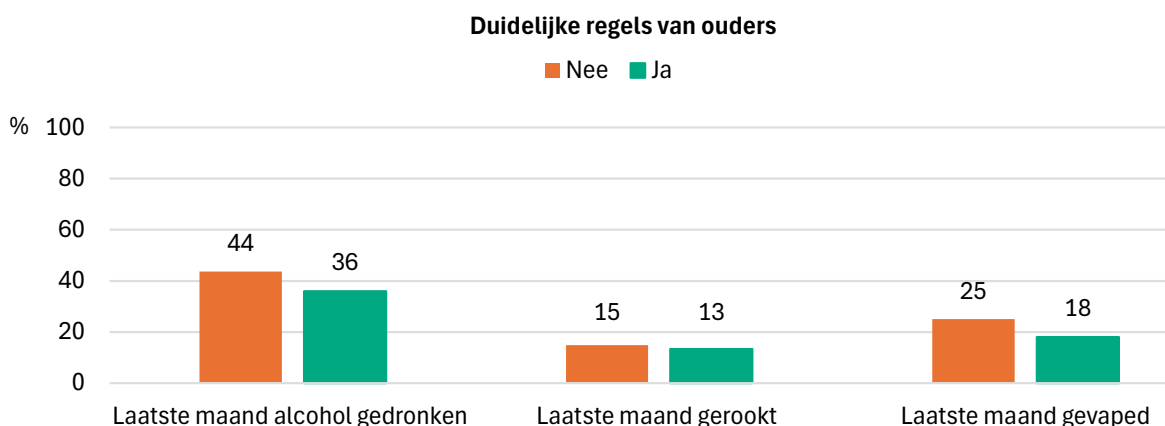
Figuur 2. Scholieren over ervaren steun van ouders en middelengebruik (%)



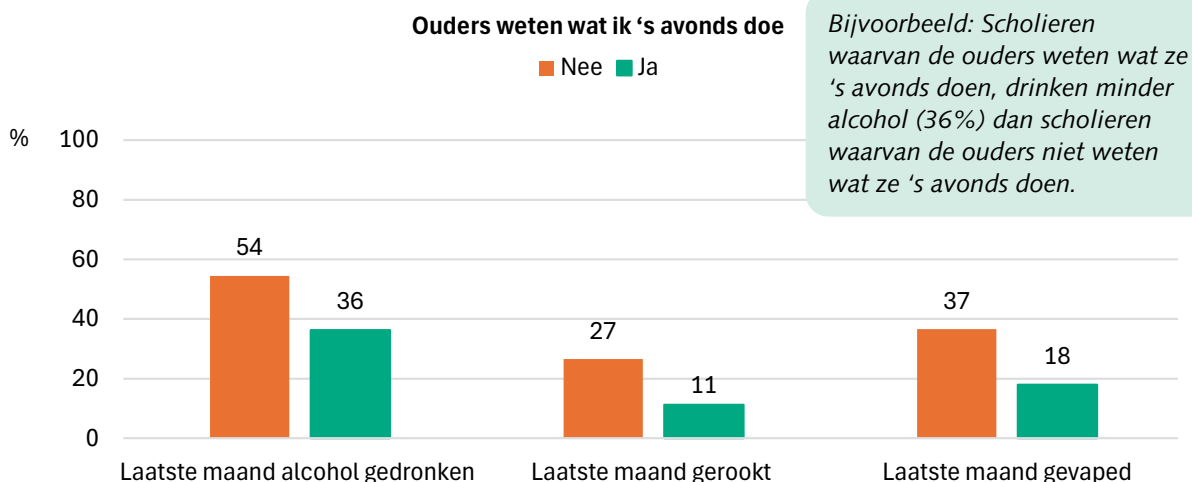
- Scholieren die aangeven dat er duidelijke regels zijn over wat zij wel of niet mogen doen, hebben in de laatste maand minder vaak alcohol gedronken en gevaped dan scholieren waarvan ouders geen duidelijke regels hebben gesteld (figuur 3). Voor roken zien we geen significant verschil. Ook andere studies laten zien dat een warme, betrokken opvoedstijl met duidelijke grenzen het risico op middelengebruik bij jongeren verlaagt (9,10).
- Scholieren die aangeven dat hun ouders weten wat zij 's avonds doen, hebben minder vaak in de laatste maand middelen gebruikt dan scholieren van wie de ouders dit niet weten (figuur 4). Toezicht houden door ouders wordt in meerdere onderzoeken genoemd als een belangrijke factor die het risico op middelengebruik van hun kinderen verlaagt (7,8,11).



Figuur 3. Scholieren over het hebben van duidelijke regels van ouders en middelengebruik (%)



Figuur 4. Scholieren over of ouders weten wat ze 's avonds doen en middelengebruik (%)



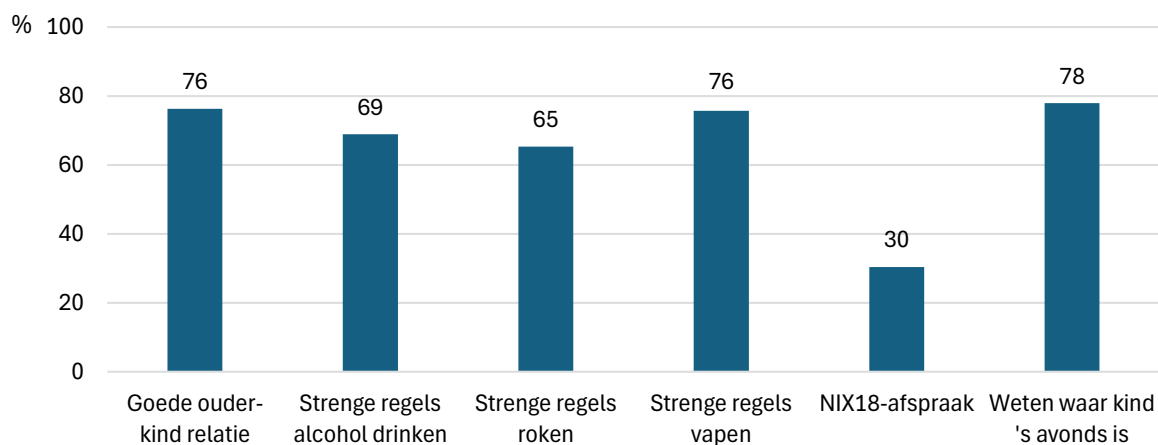
Hoeveel ouders ervaren een goede relatie, stellen strenge regels en houden toezicht?

- Ongeveer driekwart van de ouders ervaart een goede relatie met hun kind (12- t/m 16-jarigen, figuur 5).
- Ouders hebben het vaakst strenge regels met hun kind over vaperen (76%), gevolgd door alcohol drinken (69%) en roken (65%).
- Drie op de tien ouders heeft een 'niet drinken én niet roken tot 18 jaar (NIX18)'-afspraken met hun kind gemaakt.
- Ruim driekwart van de ouders weet waar hun kind 's avonds is.

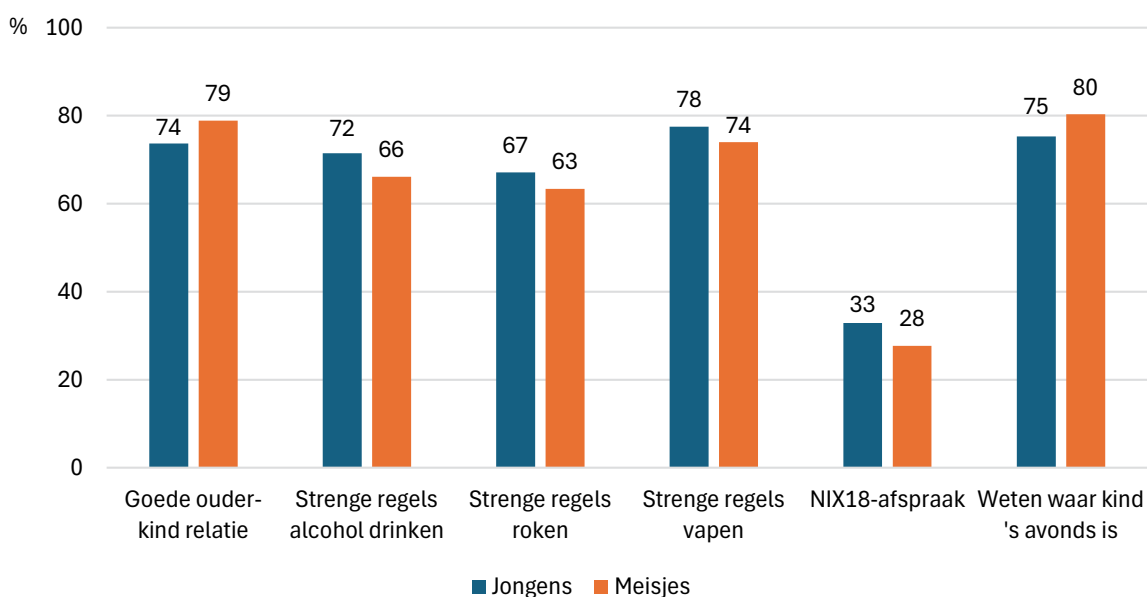
Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes in hoe ouders de relatie ervaren, en strenge regels en toezicht hanteren?

- Ouders rapporteren vaker een goede relatie te hebben met meisjes dan met jongens (figuur 6).
- Ouders stellen vaker strenge regels over middelengebruik bij jongens dan bij meisjes.
- Ouders hebben vaker een NIX18-afspraken met jongens dan met meisjes.
- Ouders weten vaker van meisjes waar ze 's avonds zijn vergeleken met jongens.

Figuur 5. Ouders over goede ouder-kind relatie, strenge regels, NIX18-afspraken en weten waar kind 's avonds is (%)



Figuur 6. Ouders over goede ouder-kind relatie, strenge regels, NIX18-afspraken en weten waar kind 's avonds is, naar geslacht van het kind (%)



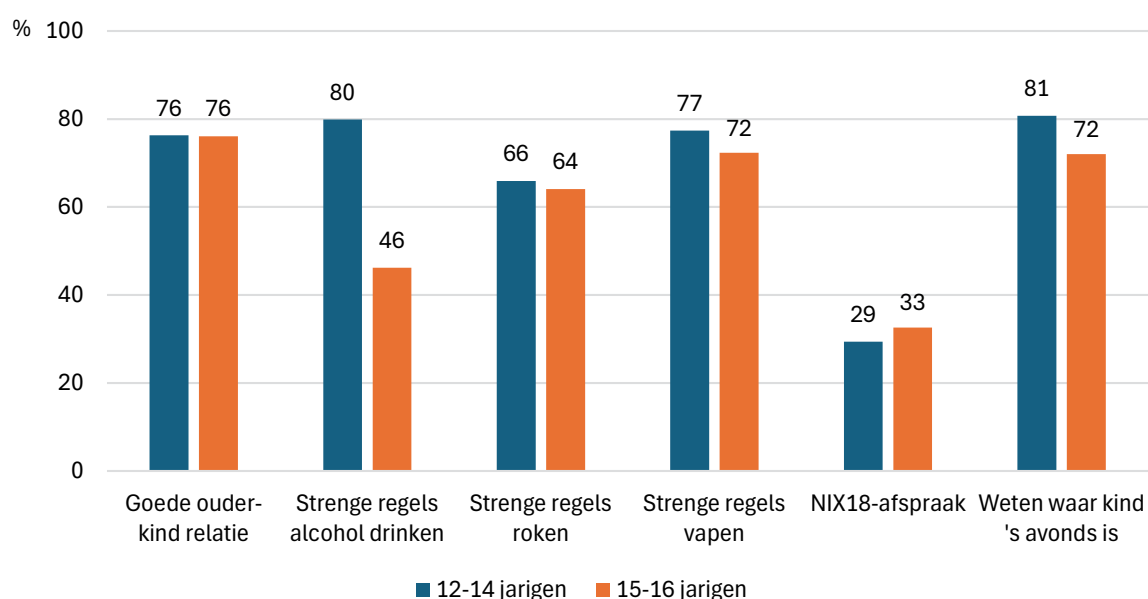
Zijn er verschillen tussen jongere en oudere kinderen in hoe ouders de relatie ervaren, en strenge regels en toezicht hanteren?

- Ongeveer evenveel ouders van 12- t/m 14-jarigen en 15- en 16-jarigen geven aan een goede ouder-kind relatie te hebben (figuur 7).
- Veel meer ouders geven aan strenge regels te hebben over alcoholgebruik bij 12- t/m

14-jarigen vergeleken met 15- en 16-jarigen. Ook bij vaperen is een verschil tussen jongere en oudere kinderen zichtbaar. Voor roken zien we geen significant verschil.

- Ouders van 12- t/m 14-jarigen geven aan vaker te weten waar hun kind 's avonds is (81%) vergeleken met ouders van 15- en 16-jarigen (72%).

Figuur 7. Ouders over goede ouder-kind relatie, strenge regels, NIX18-afspraken en weten waar kind 's avonds is, naar leeftijd van het kind (%)



Is er een verband tussen de ouder-kind relatie en de strenge regels en toezicht die ouders hanteren?

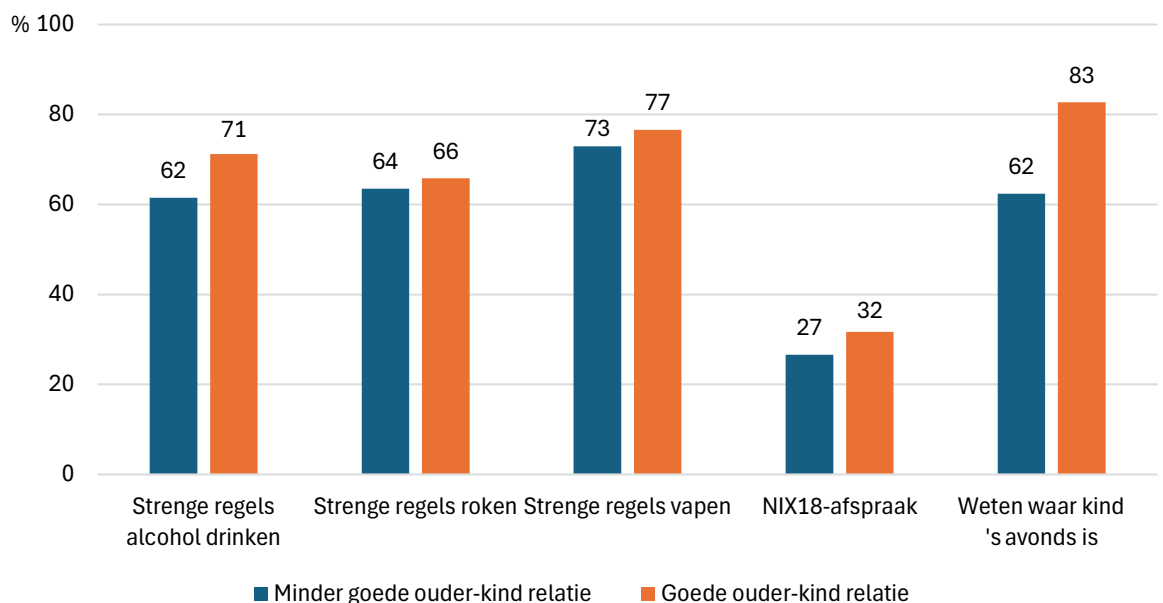
Op basis van de data van dit onderzoek (Peilstationsonderzoek 2023) kan er geen oorzaak-gevolg worden vastgesteld. Dat wil zeggen dat we niet kunnen concluderen dat ouders die een goede relatie ervaren, daardoor ook strengere regels stellen of vaker weten waar hun kind 's avonds is. Of andersom, dat ouders die vaker strenge regels hebben of weten waar hun kind in de avond is, daardoor een betere relatie hebben met hun kind.

- Wanneer ouders de relatie met hun kind als goed ervaren, hebben zij vaker strenge regels over alcoholgebruik en een NIX18-afspraken dan ouders die de relatie met hun kind als minder

goed ervaren (figuur 8). Voor het stellen van regels voor roken en vaperen is dit ook hoger bij ouders met een goede ouder-kind relatie, maar deze verschillen zijn niet significant.

- Ook zien we dat ouders die een goede relatie met hun kind ervaren, vaker weten waar hun kind 's avonds is vergeleken met ouders die een minder goede relatie hebben met hun kind.
- Uit de literatuur blijkt dat het stellen van regels door ouders over middelengebruik helpt om het middelengebruik van jongeren te verminderen (12). Ook laat de literatuur zien dat het stellen van regels en maken van afspraken goed samengaat met het hebben van een goede ouder-kind relatie (13). Verder blijkt dat de meeste jongeren het juist fijn vinden om duidelijke grenzen te krijgen (3).

Figuur 8. Verschillen tussen ouders met een goede en minder goede relatie met hun kind en het stellen van strenge regels, NIX18-afspraken en weten waar hun kind 's avonds is (%)



Conclusie

Uit deze factsheet blijkt dat scholieren (15- en 16-jarigen) die meer steun en toezicht ervaren van hun ouders, minder vaak alcohol drinken, roken en vaperen. Scholieren die duidelijke regels van hun ouders ervaren, drinken minder alcohol en vaperen minder. Ten slotte zijn er aanwijzingen dat een goede ouder-kind relatie samenhangt met het stellen van regels over alcoholgebruik en het toezicht houden op het kind. We kunnen op basis van deze resultaten niet zeggen wat eerst was (een goede ouder-kind relatie of middelengebruik), maar deze verbanden worden ook gevonden in ander onderzoek. Hieruit kwam bijvoorbeeld naar voren dat ouderlijke steun en betrokkenheid, het stellen van regels en toezicht houden door ouders het risico op middelengebruik bij jongeren verlaagt (4–11). Daarnaast geeft ander onderzoek aan dat het stellen van regels en afspraken goed samengaat met het hebben van een goede ouder-kind relatie (13). Investeren in een goede ouder-kind relatie lijkt dus te kunnen helpen in de opvoeding rondom en preventie van middelengebruik.

De meerderheid van de scholieren ervaart veel steun van hun ouders en de meeste ouders (van 12- t/m 16-jarigen) hebben een goede relatie met hun kind. Echter is er ook een grote groep scholieren en ouders die dit niet zo ervaart. Er is dus nog winst te behalen zodat ook deze groep veel steun en een goede ouder-kind relatie gaat ervaren. Verder onderzoek is nodig om inzicht te krijgen in welke groepen ouders en scholieren een minder goede ouder-kind relatie ervaren. Dit kan helpen om preventieactiviteiten gericht op te stellen en ook hun band te versterken.

De meerderheid van de scholieren en ouders geeft aan dat er duidelijke of strenge regels zijn. Maar dit geldt nog niet voor alle scholieren en ouders. Omdat het stellen van regels helpt om het middelengebruik te verminderen (14–16), is het belangrijk dat meer ouders hier afspraken over maken met hun kind. Ook is het van belang dat ouders de regels goed en duidelijk communiceren met hun kind, zodat zowel het kind als de ouder op één lijn zitten.

Uit de resultaten blijkt verder dat ouders vaker strenge regels hebben over middelengebruik bij jongens dan bij meisjes. Waar het middelengebruik een aantal jaar geleden vaker voorkwam onder jongens, zien we voor alcoholgebruik geen verschillen meer tussen jongens en meisjes in 2023 (17).

Voor roken en vaperen geldt zelfs dat meisjes in 2023 dit vaker hebben gedaan dan jongens (17). Het helpt om in preventieactiviteiten hier aandacht aan te besteden, zodat ouders van zowel jongens als meisjes strenge en duidelijke regels blijven stellen.

Verder zien we dat ouders minder vaak strenge regels stellen over alcohol drinken en vaperen bij 15- en 16-jarigen dan bij 12- t/m 14-jarigen. De verschillen naar leeftijd zijn voornamelijk groot als het gaat om strenge regels over alcohol drinken. Ook weten ouders van oudere scholieren minder vaak waar hun kind in de avond is vergeleken met ouders van jongere scholieren. Daarentegen zien we geen verschillen in het ervaren van een goede ouder-kind relatie naar leeftijd van het kind. Zoals bekend uit eerder onderzoek, zien we dat ouders minder streng worden naarmate hun kind ouder wordt (12). Juist als kinderen ouder worden en mogelijk vaker gaan experimenteren, is het belangrijk dat ouders regels stellen en afspraken maken. Hoewel de invloed van ouders lijkt af te nemen als jongeren ouder worden, spelen ouders toch nog steeds een belangrijke rol (18).

De resultaten uit deze factsheet passen in het beeld van eerder onderzoek dat ouders een belangrijke rol spelen bij middelenpreventie onder scholieren. De zeven opvoedtips voor middelengebruik kunnen ouders helpen om hun opvoedvaardigheden rondom middelengebruik te versterken. Ouders krijgen hier bijvoorbeeld tips om warmte en betrokkenheid te tonen, te praten met hun kind over middelengebruik, grenzen te stellen en afspraken te maken. Ook vinden ouders meer tips op Helder Opvoeden of door te luisteren naar de podcast 'Na de limonade'. Preventie professionals kunnen meer tips en informatie vinden om ouders te ondersteunen op de website van NIX18.



Over deze factsheet

Welke data hebben we gebruikt?

De factsheet beschrijft data uit het ESPAD-onderzoek 2023 onder 15- en 16-jarige scholieren en het Peilstationsonderzoek 2023 onder ouders. In totaal hebben 1880 Nederlandse scholieren de ESPAD-vragenlijst ingevuld en 4978 ouders hebben de oudervragenlijst ingevuld. Voor meer informatie over de dataverzameling verwijzen we naar het rapport van [ESPAD](#) en [Peilstationsonderzoek Ouders](#).

Wat hebben we aan scholieren gevraagd?

- **Veel ervaren steun** is gemeten door het samenvoegen van de volgende stellingen: *'De mensen in mijn gezin doen echt hun best om mij te helpen'*, *'Ik krijg thuis de emotionele steun en hulp die ik nodig heb'*, *'Ik kan thuis over mijn problemen praten'* en *'Bij ons thuis willen ze me helpen om beslissingen te nemen'*. Scholieren konden antwoord geven op een schaal van 1-7, waarbij 1 = heel erg **niet** mee eens en 7 = heel erg mee eens. De antwoorden op de vier stellingen werden bij elkaar opgeteld en gedeeld door 4 om tot een gemiddelde score te komen. Vervolgens werd een dichotome

(ja/nee) variabele gemaakt om veel steun van ouders vast te stellen. Hierbij werden scholieren met een gemiddelde score van hoger dan 5,5 gecategoriseerd als 'ervaart veel steun van ouders' en scholieren met een gemiddelde score van 5,5 of lager als 'ervaart minder steun van ouders'.

- **Duidelijke regels van ouders** is gemeten door twee stellingen: *'Mijn ouders hebben duidelijke regels over wat ik thuis mag doen'* en *'Mijn ouders hebben duidelijke regels over wat ik mag doen als ik niet thuis ben'*. Vervolgens werd een dichotome (ja/nee) variabele gemaakt waarbij scholieren die op beide stellingen 'Bijna altijd' of 'Vaak' hebben geantwoord werden gecategoriseerd als strenge regels van ouders (ja) en de rest werd gecategoriseerd als nee.
- **Weten waar hun kind 's avonds** is gemeten door twee stellingen: *'Mijn ouders weten met wie ik 's avonds omga'* en *'Mijn ouders weten waar ik 's avonds ben'*. Vervolgens werd een dichotome (ja/nee) variabele gemaakt waarbij scholieren die op beide stellingen 'Bijna altijd' of 'Vaak' hebben geantwoord werden gecategoriseerd als strenge regels van ouders (ja) en de rest werd gecategoriseerd als nee.



Wat hebben we aan ouders gevraagd?

- **Goede ouder-kind relatie** is gemeten door het samenvoegen van de volgende stellingen: *'Mijn kind zoekt troost bij mij wanneer mij kind overstuurt is', 'Mijn kind vindt het leuk om mij meer over zichzelf te vertellen', 'Ik herken makkelijk wat mijn kind voelt', 'Mijn kind is open over gevoelens en vertelt aan mij hoe het gaat' en 'Ik heb het gevoel dat ik de opvoeding van mijn kind goed aanpak'*. Ouders konden antwoord geven op een schaal van 1-5, waarbij 1 = (Bijna) nooit waar en 5 = (Bijna) altijd waar. De antwoorden op de 5 stellingen werden bij elkaar opgeteld. Scores hoger of gelijk aan 18 werden gecategoriseerd als 'heeft een warme band met kind' en scores lager dan 18 werden gecategoriseerd als 'heeft geen warme band met kind'.
- **Strenge regels alcohol drinken** is gemeten door het samenvoegen van de volgende stellingen: *'Mijn kind mag thuis één glas alcohol drinken als mijn partner of ik thuis zijn', 'Mijn kind mag thuis meerdere glazen alcohol drinken als mijn partner of ik thuis zijn' en 'Mijn kind mag op een feestje alcohol drinken met zijn/haar vrienden'*. Ouders konden de volgende antwoorden geven: 'zeker niet', 'waarschijnlijk niet', 'waarschijnlijk wel' en 'zeker wel'. Ouders die op alle drie de stellingen 'zeker niet' antwoordden, werden gecategoriseerd als 'heeft strenge regels over alcohol drinken'.
- **Strenge regels roken** is gemeten door twee stellingen: *'Mijn kind mag een trekje van een sigaret nemen' en 'Mijn kind mag voor zijn/haar 18^e roken'*. Ouders konden de volgende

antwoorden geven: 'zeker niet', 'waarschijnlijk niet', 'waarschijnlijk wel' en 'zeker wel'. Ouders die op beide stellingen 'zeker niet' antwoordden, werden gecategoriseerd als 'heeft strenge regels over roken'.

- **Strenge regels vaperen** is gemeten door twee stellingen: *'Mijn kind mag een trekje van een vape of e-sigaret nemen' en 'Mijn kind mag af en toe een vape of e-sigaret roken'*. Ouders konden de volgende antwoorden geven: 'zeker niet', 'waarschijnlijk niet', 'waarschijnlijk wel' en 'zeker wel'. Ouders die op beide stellingen 'zeker niet' antwoordden, werden gecategoriseerd als 'heeft strenge regels over vaperen'.

Welke analyses hebben we gedaan?

We hebben logistische regressieanalyses uitgevoerd om de samenhang tussen variabelen te bekijken. Daarbij hebben we de gegevens uit het onderzoek onder scholieren (ESPAD 2023) gecorrigeerd voor leerjaar, schoolniveau, sekse, gezinsweldvaart en gezinssamenstelling. De gegevens uit het onderzoek onder ouders (Peilstationsonderzoek 2023) zijn gecorrigeerd voor leeftijd van het kind, schoolniveau van het kind, geslacht van het kind, opleidingsniveau van de ouder en het hebben van een partner. Ook hebben we gekeken of er verschillen tussen geslacht waren. Bij de oudervragenlijst is ook gekeken naar verschillen tussen leeftijdsgroepen (12- t/m 14-jarigen en 15- en 16-jarigen). Als er verschillen tussen groepen worden aangegeven, dan zijn deze statistisch significant verschillend van elkaar. Significant betekent dat de kans heel klein is (<5%) dat er in werkelijkheid géén verschil is tussen de groepen.





NIX18

Colofon

Financiering

Deze factsheet is mogelijk gemaakt met financiering van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Auteurs

Kris Oostenbach
Kimberly Morren
Marlous Tuijthof
Marieke Rombouts

Vormgeving en productie

The Creative Hub | Canon

Beelden

Gettyimages.nl

Deze uitgave is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel

Artikelnummer TRI-62-147

Trimbos-instituut

Da Costakade 45

Postbus 725

T: (030) 297 11 00

2025, Trimbos-instituut, Utrecht

©Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt, zonder voorafgaande
toestemming van het Trimbos-instituut.

Referenties

1. Nederlands Jeugdinstituut. Gevolgen van middelengebruik voor jongeren [Internet]. [geciteerd 21 november 2025]. Beschikbaar op: <https://www.nji.nl/kennis/middelenmisbruik-en-verslaving/gevolgen-van-middelengebruik-voor-jongeren>
2. Trimbos-instituut. Scholieren in Europa roken, drinken en blowen minder, maar vaperen meer. Cannabisgebruik in Nederland hoog. [Internet]. 2025 [geciteerd 21 november 2025]. Beschikbaar op: <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/scholieren-in-europa-roken-drinken-en-blowen-minder-maar-vaperen-meer-cannabisgebruik-in-nederland-hoog/>
3. HELDERopvoeden Trimbos-instituut. Opvoedtips voor ouders met pubers [Internet]. [geciteerd 17 november 2025]. Beschikbaar op: <https://www.helderopvoeden.nl/opvoeden/opvoedtips-voor-ouders-met-pubers>
4. Trimbos-instituut. Toolbox Helder Opvoeden [Internet]. [geciteerd 27 oktober 2025]. Beschikbaar op: https://www.trimbos.nl/kennis/uitgaan-alcohol-en-drugs__trashed/toolbox-helder-opvoeden/
5. Möhle M, Van Goor M, Vogels N. Wat kunnen ouders doen in de middelengebruik van hun kind? Infosheet voor professionals. Utrecht.
6. Smeets L, Monshouwer K, de Greeff J. De IJslandse aanpak van middelengebruik onder jongeren. Een verkenning van de wetenschappelijke literatuur. Utrecht; 2019.
7. Yap MBH, Cheong TWK, Zaravinos-Tsakos F, Lubman DI, Jorm AF. Modifiable parenting factors associated with adolescent alcohol misuse: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Addiction* (Abingdon, England). 2017 juli;112(7):1142–62.
8. Ryan SM, Jorm AF, Lubman DI. Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies. *Aust N Z J Psychiatry*. 2010 september;44(9):774–83.
9. Expertisecentrum alcohol Trimbos-instituut. Alcohol en opvoeding [Internet]. [geciteerd 27 oktober 2025]. Beschikbaar op: <https://www.trimbos.nl/kennis/alcohol/alcohol-en-jongeren/alcohol-en-opvoeding/>
10. Castrucci BC, Gerlach KK. Understanding the association between authoritative parenting and adolescent smoking. *Matern Child Health J*. 2006 april;10(2):217–24.
11. Piko BF, Kovács E. Do parents and school matter? Protective factors for adolescent substance use. *Addictive Behaviors*. 2010 januari;35(1):53–6.
12. Van der Veer S, Onrust S. Opvoeding en middelengebruik. Het effect van verschillende opvoedstrategieën bij kinderen van verschillende leeftijden. Utrecht; 2021.
13. Lavrič M, Naterer A. The power of authoritative parenting: A cross-national study of effects of exposure to different parenting styles on life satisfaction. *Child Youth Serv Rev*. 2020 september;116:105274.
14. Mares SHW, Lichtwarck-Aschoff A, Burk WJ, Van Der Vorst H, Engels RCME. Parental alcohol-specific rules and alcohol use from early adolescence to young adulthood. *J Child Psychol Psychiatry*. 2012 juli;53(7):798–805.
15. Emory K, Saquib N, Gilpin EA, Pierce JP. The association between home smoking restrictions and youth smoking behaviour: a review. *Tob Control*. 2010 december;19(6):495–506.
16. Hiemstra M, de Leeuw RNH, Engels RCME, Otten R. What parents can do to keep their children from smoking: A systematic review on smoking-specific parenting strategies and smoking onset. *Addictive Behaviors*. 2017 juli;70:107–28.
17. Trimbos-instituut. Cijfers middelengebruik onder scholieren [Internet]. [geciteerd 1 december 2025]. Beschikbaar op: <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/alcohol-drugs-roken-scholieren/>
18. Scalici F, Schulz PJ. Influence of perceived parent and peer endorsement on adolescent smoking intentions: parents have more say, but their influence wanes as kids get older. *PLoS One*. 2014 juli;9(7).