




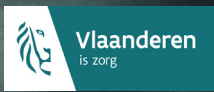
Mijn kind en drugs. De meest gestelde vragen

de druglijn



V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – maart 2020 (herziene herdruk) - D/2020/6030/5
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer BE52 433 1078042 09. Vanaf € 40
ontvang je een fiscaal attest.

Concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen
in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde perso-
nen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.



Voel jij je ook onzeker als het over drugs gaat? Heb je de indruk dat je kinderen beter op de hoogte zijn dan jijzelf? Heb je een vermoeden van druggebruik, maar weet je niet hoe daarmee om te gaan en vraag je je af hoe je best reageert? Je bent lang niet alleen. De DrugLijn wordt dagelijks gecontacteerd door bezorgde ouders. Deze folder biedt een antwoord op enkele veel gestelde vragen over 'mijn kind en drugs'.

Gebruikt mijn kind?

Druggebruik kan lang onopgemerkt blijven. Als jongeren af en toe gebruiken, vallen de signalen daarvan niet zo snel op. Maak jezelf dus geen verwijten omdat je het niet sneller in de gaten had.

Als je kind meer en vaker gebruikt, gaan een aantal veranderingen steeds duidelijker worden: een andere vriendenkring, spijbelen, prikkelbaarheid en agressiviteit, er bleek en suf bijlopen, slechte schoolresultaten,... Toch kan elk van deze veranderingen ook tal van andere oorzaken hebben. Zeker in de puberteit. Trek daarom geen overhaaste conclusies door enkel op gedrag of uiterlijk af te gaan, zonder er met je kind over te praten.

Vallen bepaalde dingen jou op? Wil je met iemand praten over je vermoedens? Neem gerust anoniem contact met ons.

Waar ben ik aan toe?

Als ouder wil je uiteraard zekerheid. De kamer doorsnuffelen of via allerlei omwegen op zoek gaan naar 'harde bewijzen' is niet de beste aanpak. Zo'n eerste reactie is begrijpelijk; je vertrouwen heeft tenslotte een klap gekregen. Maar door in een detectiverol te kruipen, riskeer je het contact met je kind te bemoeilijken.

Laat het dus niet tot een kat-en-muisspelletje komen, waarbij jij je kind koste wat het kost wil betrappen, terwijl hij of zij het druggebruik op alle mogelijke manieren verborgen wil houden. Dat doet de spanningen oplopen en het wederzijds wantrouwen toenemen. Terwijl het erg belangrijk is dat je met je kind kan blijven praten.

Waarom gebruikt mijn kind drugs?

Wie ontdekt dat zijn kind drugs gebruikt, stelt zich vaak de vraag: 'Wat heb ik fout gedaan?' Meestal onterecht, want experimenteren met drugs gebeurt vooral voor de kick of het genot, uit nieuwsgierigheid of de wil om bij de groep te horen. Zelden omwille van de opvoeding thuis. Problemen in het gezin kunnen wel een reden zijn om meer of vaker te gebruiken, maar in zo'n situaties is er meestal meer aan de hand. Wat ook de oorzaak moge zijn, met een schuldgevoel schiet je als ouder niet op.

Laat het beeld dat je van je kind hebt niet verengen tot dat van een druggebruiker, laat staan van een verslaafde. Blijf oog hebben voor wat goed gaat en toon jouw waardering daarvoor. Het doet jongeren deugd om te merken dat niet alleen hun vrienden hen appreciëren.

Hoe pak ik het aan?

Als je druggebruik ontdekt, spreek je je kind daar best meteen op aan. Ouders met vermoedens denken soms dat ze eerst absolute zekerheid moeten hebben vooraleer ze het gesprek kunnen aangaan. Toch is een vermoeden op zich al reden genoeg. Zo toon je betrokkenheid en maak je het onderwerp bespreekbaar. Is er inderdaad sprake van druggebruik? Dan is het belangrijk dat een gesprek mogelijk blijft en dat je kind zijn of haar vertrouwen in jou behoudt. Al pratend zicht krijgen op hoeveel, waar en wanneer je kind gebruikt, helpt je de omvang van het probleem inschatten. En het biedt houvast. Ook al keur je druggebruik stellig af, laat je kind voelen dat het steeds bij jou terecht kan.

GESPREKSTIPS

Op het juiste moment en op de juiste plaats. Een goede timing helpt. Start geen gesprek als je kind andere zaken aan het hoofd heeft of als er ruzie is. Kies een moment waarop jullie allebei rustig zijn en waarop je kind open lijkt te staan voor een gesprek.

Vertel. Benoem je gevoelens, je zorgen en jouw standpunt. Verwoord rustig maar duidelijk wat jouw mening over druggebruik is. Ook al lijkt de mening van vrienden soms zwaarder door te wegen, je kind wordt ook beïnvloed door jouw opvattingen en door jouw keuzes voor een gezond leven.

Prat in de ik-vorm. "Ik wil dat je je aan de afspraak houdt," is bijvoorbeeld minder beschuldigend en lokt minder weerstand uit dan "Jij houdt je niet aan de regels!"

Lukt het praten niet? Word jij of je kind te emotioneel? Stel het gesprek dan even uit, misschien lukt het later beter.

Hoe praten over drugs?

Praat over wat je voelt en ziet. Zeg hoe bezorgd je bent. Praat over je vermoedens en vertel welke veranderingen je opmerkt. Bijvoorbeeld: “Ik merk dat je ‘s morgens niet uit bed kan en dat je schoolresultaten achteruitgaan.” Daarover valt minder te discussiëren dan over de vraag of er al dan niet sprake is van druggebruik.

Jezelf vooraf informeren over de effecten en risico's van drugs is een goed idee. Dat kan via www.druglijn.be. Toch hoeft je geen drugexpert te zijn om het gesprek aan te gaan. Het gaat tenslotte niet zozeer om de drugs zelf, maar om wat die met je kind doen, wat het voor hem of haar betekent en welke impact ze op zijn of haar leven hebben. Hou dus steeds in je achterhoofd wie je kind is en hoe zijn of haar leven eruitziet. De persoonlijke kenmerken en gevoeligheden van iemand die met drugs in contact komt, beïnvloeden immers evenzeer of het tot eventuele drugproblemen komt. Praat ook dáárover met je kind.

Ook al ben je geen drugexpert, sterk jezelf met de gedachte dat niemand jouw kind beter kent dan jijzelf.

Toon belangstelling voor wat je kind vertelt. Probeer zicht te krijgen op de redenen waarom je kind drugs gebruikt en hoe het zich daarbij voelt. Welke mening heeft je kind over druggebruik? Hoe is het begonnen? Wat vindt je kind er nu zelf van? Welke voor- en nadelen ziet het? En waarom gebruikt je kind drugs?

Bij voorbaat beschuldigen, verwijten of veroordelen haalt niets uit. Als de emoties bij jullie allebei de overhand halen, komt de boodschap niet over. Doe ook niet negatief over vrienden, want je kind ervaart dat als een afwijzing van zichzelf. Vertel wel hoe jij je voelt en wat het druggebruik met je doet.

Zet de deur op een kier door te zeggen dat je altijd klaarstaat voor een gesprek. Het is belangrijk dat je kind weet dat het bij jou terecht kan.

Mijn kind zegt dat het ‘maar’ cannabis is...

Praten over cannabis leidt wel eens tot hoog oplaaierende discussies. Het kan best zijn dat beginnend cannabisgebruik niet meteen zichtbare problemen oplevert voor je kind. En in je ouderlijke bezorgdheid over de toekomst van je kind is paniek een slechte raadgever. Toch staat vast dat jongeren impulsiever zijn en risico's minder goed kunnen inschatten.

Hun hele lichaam, maar zeker ook hun hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Dat maakt de impact van drugs bij hen veel groter dan bij volwassenen. Jongeren moeten ook hun identiteit nog vormen, leren plannen, keuzes maken, omgaan met tegenslagen en verantwoordelijkheden opnemen. Drugs (ook alcohol) kunnen die ontwikkeling belemmeren. Het staat ook vast dat hoe jonger men met cannabis of andere drugs begint, hoe groter de kans is op problemen als volwassene.

Soms beweren jongeren “dat de wet het toelaat”. Dat klopt niet. Cannabis is voor minderjarigen simpelweg verboden. Zelfs voor meerderjarigen is cannabis illegaal, ook al wordt in de praktijk niet alle cannabisbezit automatisch vervolgd. Meer info over de wet vind je op www.druglijn.be en in onze brochure ‘Drugs en de wet’.

Een ander mank lopend argument is dat ‘cannabis maar een softdrug is’. Het onderscheid tussen soft- en harddrugs is erg relatief. Vaak is het beter te spreken over ‘soft’ en ‘hard’ gebruik. Wie te ‘hard’ of te veel (cannabis, alcohol of gelijk welke drug) gebruikt, kan sneller problemen krijgen. Kortom, cannabis is en blijft een drug. Elke vorm van druggebruik houdt risico's in en mag nooit vanzelfsprekend zijn.



Kan ik erger voorkomen?

Praten over drugs en druggebruik is uiteraard maar een eerste stap. Het is belangrijk dat je kind zich bewust wordt van de risico's van drugs. Dramatische boodschappen maken zelden indruk. We merken dat ook wanneer het gaat over tabak roken: argumenten over 'later', zoals de kans op verslaving of gezondheidsproblemen, halen voor jongeren weinig uit. Zij bekijken het leven nu eenmaal vanuit het hier-en-nu.

Risico's op korte termijn slaan daarom veel beter aan. Problemen op school of op het werk, met vrienden en familie, politie of gerecht, concentratie- of geheugenproblemen zijn dus veel sterkere argumenten. Vertrek met andere woorden van de dagelijkse realiteit en de leefwereld van je kind.

Laat drugs niet jullie enige gespreksonderwerp zijn. Toon interesse voor wat je kind doet en maak tijd om ook over andere dingen te praten.

Het is heel belangrijk dat je kind weet hoe jij over drugs denkt. Zorg dat het duidelijk is wat er voor jou als ouder kan en wat niet. Blijf ook bij je standpunt. Duidelijke grenzen en duidelijke communicatie over die grenzen zijn dus noodzakelijk.

Naast grenzen moet er ook altijd ruimte zijn voor inbreng en verantwoordelijkheid van je zoon of dochter zelf. Een puber is tenslotte geen kind meer. Maar het is evenmin een volwassene. De grenzen die je oplegt en de vrijheid en verantwoordelijkheid die je geeft, moeten dus afgestemd zijn op de leeftijd. Zorg dat ze niet alleen duidelijk, maar ook redelijk en rechtvaardig zijn.

Grenzen en afspraken vragen ook opvolging. Zorg dat je kind weet wat de gevolgen zijn als ze zouden overtreden worden. Geef niet toe aan druk om gemaakte afspraken te wijzigen. Dreig evenmin met zware gevolgen die je achteraf eigenlijk niet wil of kan waarmaken. Hoe rechtlijniger je bent, hoe groter de kans dat je kind de grenzen zal respecteren.



Kan ik steun of hulp krijgen?

Wat als praten niet lukt? Wat als je kind steeds vaker over de schreef gaat of niet vatbaar is voor rede? Maak dat je jouw verhaal kwijt kan bij iemand die je vertrouwt. Praat met je partner, een vriend(in), andere ouders,... Je zal merken dat nog ouders met dezelfde vragen zitten.

Uiteraard kan het jou als ouder ook allemaal te veel of te zwaar worden. Zorg voldoende voor jezelf. Dat kan online, gratis en anoniem met een reeks van ondersteunende oefeningen via www.druglijn.be/grip

Blijf niet bij de pakken zitten. Je kan je als ouder of familielid laten steunen en begeleiden. In gespecialiseerde centra bekijkt men samen met jou hoe je je kind best benadert, hoe je opnieuw meer controle kunt krijgen over de situatie. Natuurlijk biedt de drughulpverlening ook een aantal mogelijkheden voor de jongeren zelf: advies, begeleiding of zelfs een opname bijvoorbeeld.

Wil je weten waar je terecht kan? Blijven er na het lezen van deze folder nog een pak vragen onbeantwoord? Dan is De DrugLijn er voor jou!

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Voor informatie, een eerste advies of adressen voor hulp en preventie.
Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

Bel via 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- Zelfde tarief als bellen naar een vast nummer

Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

