



TIENERS OPVOEDEN OVER ALCOHOL, ROKEN EN CANNABIS

de druglijn

WERKEN AAN EEN GOEDE BAND

Ook kleine kinderen worden groot.

Je kind gaat naar het middelbaar. Het komt in een nieuwe leefwereld terecht. Er breekt een periode van grote veranderingen aan. Ook op het vlak van roken, alcohol en cannabis.

Je kind zal er willen bij horen. Als ouder hoop je dat je zoon of dochter zich daar niet te hard door laat meeslepen. Je hoopt dat hij of zij sterk genoeg is om zelf gezonde keuzes te maken en grenzen te trekken. En daar kan jij je kind op voorbereiden.

Als ouder tel je mee. Jij kan je tiener helpen om gezonde keuzes te maken over tabak, alcohol en cannabis. Ook tieners hechten nog steeds belang aan de mening van hun ouders. Onderschat jezelf niet. Je hebt vaak meer invloed dan je beseft. Wat kan je doen?

V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 - D/2015/6030/9

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.



Deze tips kunnen je helpen:

- - - Benoem de kwaliteiten van je kind
- - - Maak af en toe tijd voor een babbel
- - - Toon interesse voor je kind
- - - Luister naar wat je kind bezighoudt
- - - Zeg af en toe dat je fier bent op je kind



Een kind met een positief zelfbeeld staat sterker in zijn of haar schoenen. Zelfvertrouwen is belangrijk. Het helpt het kind om een eigen mening te ontwikkelen en gezonde keuzes te maken. Ouders kunnen dat stimuleren, door aan een goede relatie te werken.

PRATEN MET JE PUBER OVER ROKEN, ALCOHOL EN CANNABIS

Praten met je puber is niet altijd makkelijk. Toch is het belangrijk er tijd voor te maken.



WANNEER PRATEN?

Praat over roken, alcohol en cannabis vóór je kind ermee in aanraking komt. De overgang naar het middelbaar is een goed moment om te praten over roken en alcohol. Over cannabis of andere drugs praat je best iets later, wanneer het in de leefwereld van je puber komt.

Kies een rustig moment uit om met je kind te praten. En praat er vooral niet te dikwijls over. Dat komt bij je kind over als ‘zeuren’.

WAT ZEG JE?

Het helpt als je op voorhand wat informatie opzoekt. Maar je hoeft ook niet alles te weten over roken, alcohol of cannabis.

Tieners zullen niet luisteren naar een medische uitleg over, bijvoorbeeld, de schadelijke werking van alcohol op de lever of van tabak op de longen. Dat is veel te veraf van het leven van jongeren.

Het is beter om te spreken over invloeden van gebruik op het leven van de jongere nu. Denk bijvoorbeeld aan een kater hebben, gele tanden krijgen, je niet kunnen concentreren of veel geld uitgeven. Zeg er wel bij dat tabak, alcohol en cannabis nog slechter zijn voor tieners dan voor volwassenen.

Vertel aan je kind waarom veel jongeren alcohol beginnen drinken of beginnen roken. Ze doen dat om stoer te doen en erbij te horen. Dat is voor je tiener heel herkenbaar. Laat je kind daarover nadenken. Een eigen mening maakt het makkelijker om te weerstaan aan groepsdruk.



EEN EERLIJK VERHAAL

Maak duidelijk waarom alcohol, tabak en cannabis voor veel volwassenen aantrekkelijk zijn. Kinderen zien dat veel volwassenen plezier beleven aan een glaasje wijn. Zeg niet dat dat niet waar is. Maar leg wel uit dat drinken ook risico's inhoudt.

Rook je zelf? Durf dan te zeggen dat je er niet trots op bent. Vertel hoe moeilijk het is om ermee te stoppen.

Als je kind denkt dat cannabis ook positieve kanten heeft, ontken je dat best niet. Vertel er wel bij dat het positief gevoel snel weer weggaat. En dat na een tijd een vervelende drang ontstaat om opnieuw te gebruiken. Daarnaast zijn er veel risico's verbonden aan cannabisgebruik.

GEEN HORRORVERHALEN

Zeg nooit: 'Het begint bij een joint en voor je het weet, lig je in de goot!' Dit soort uitspraken hebben geen effect. Ze zijn ongeloofwaardig en staan te ver af van de leefwereld van jongeren. Haal realistische situaties aan die je kind herkent. Praat erover wanneer er een aanleiding voor is. Je zoon of dochter wil bijvoorbeeld voor het eerst naar een fuif, je hebt gemerkt dat een vriend rookt, of er werd een klasgenoot betrapt met cannabis, ...



ZELF HET GOEDE VOORBEELD GEVEN

Kinderen zien hoe hun ouders omgaan met roken en drinken. Dat heeft een invloed op hun gedrag. Kinderen van ouders die gebruiken, hebben zelf meer kans om te gebruiken. Dat is dus ook een reden om verantwoordelijk om te gaan met alcohol. Kruip bijvoorbeeld nooit onder invloed achter het stuur. Dan is de kans groot dat je kinderen dat later ook niet gaan doen.

Praat over je eigen gebruik. Leg uit dat er een verschil is tussen een volwassene en een tiener in volle groei. Het lichaam en de hersenen van kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling. Daarom zijn minderjarigen kwetsbaarder voor de gezondheids- en verslavingsrisico's van alcohol, tabak en cannabis.



WAAROM ZIJN GRENZEN ZO BELANGRIJK?

*“Opvoeden is grenzen afbakenen.
Opgroeien is grenzen aftasten.”*

Opgroeiende kinderen en jongeren hebben duidelijke grenzen nodig. Als ouder geef je aan wat kan en niet kan. Zo weet je kind hoe ver het mag gaan. Grenzen scheppen duidelijkheid en houvast. Het is belangrijk dat jongeren leren omgaan met een ‘nee’. Zo zijn ze voorbereid op tegenslagen in het latere leven.

FLIRTEN MET GRENZEN EN RISICO'S

Pubers doen soms lastig. Experimenteren met tabak, alcohol of cannabis kan erbij horen. Maar dat hoeft niet meteen voor problemen te zorgen. Als ouder moet je vooral niet te snel paniker. De meeste jongeren komen die experimenteerfase goed door.

Dat wil niet zeggen dat je ze zomaar moet laten begaan. Jongeren leven in het hier en nu. Ze denken dat ze alles aankunnen. Ze denken niet na over de risico's van hun gedrag. Daarom hebben pubers duidelijke grenzen nodig.

GRENZEN STELLEN: HOE DOE JE DAT?

- - Leg aan je kind uit **waarom** je een bepaalde grens stelt.
- - Een grens is best heel **duidelijk**. Zo ontstaan er geen verkeerde interpretaties en misverstanden.
- - Zorg dat de grens **altijd en overal** geldt.
- - Kies je **strijdpunten**. Streng zijn op alle vlakken werkt in de puberteit niet meer. Stel grenzen over wat je echt belangrijk vindt. Je mag best streng zijn over tabak, alcohol en cannabis. Je kan dan op andere vlakken iets minder streng zijn. Vraag bijvoorbeeld aan je kind niet te drinken op een fuif, maar stel daar tegenover dat hij een uurtje langer mag blijven.

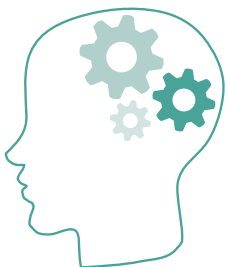


WAAR LEG JE DE GRENS?

Voor cannabis en tabak streef je best niet-gebruik na. Bijna niemand begint nog met roken na zijn 18 jaar. Probeer daarom het moment van beginnen met roken zo lang mogelijk uit te stellen. In België is het ook verboden om tabaksproducten te verkopen aan -16 jarigen.

Alcoholgebruik wordt best zo lang mogelijk uitgesteld. Jongeren onder de zestien mogen van de Belgische wet niet drinken. Sterkedrank mag niet onder de 18 jaar. Wie tussen zestien en achttien is, mag dus wel drinken, maar let best op. Zij drinken best niet meer dan twee glazen per keer en niet meer dan twee dagen per week. Het drinken mag geen wekelijkse gewoonte worden.

Een strikte grens is het duidelijkst. 'Geen alcohol' laat minder ruimte voor discussie dan 'af en toe' of 'een beetje'. Je kan bovendien voor strikte grenzen kiezen vanuit het idee dat jongeren sowieso grenzen overschrijden.



AFSPRAAK NIET NAGEKOMEN?

Als je zoon of dochter zich niet aan de afspraak heeft gehouden, reageer dan duidelijk. Geef aan dat een grens is overtreden en dat je dat afkeurt. **Blijf vooral rustig. Ga het gesprek aan.** Luister aandachtig naar je kind, zonder meteen te (ver)oordelen. Hoe komt het dat hij of zij zich niet aan de afspraak heeft gehouden?

EEN STRAF?

- - - Een straf geeft je kind de kans om het weer goed te maken. Te zware straffen missen al snel dat doel.
- - - Overleg de straf op voorhand met je kind. Zo weet hij of zij wat de gevolgen van overtreding zijn.
- - - Voer een straf consequent uit. Maak geen uitzonderingen.
- - - Het gesprek na de overtreding is minstens even belangrijk als de straf.

BELONEN WERKT VEEL BETER DAN STRAFFEN!

De hersenen van jongeren reageren sterker op positieve signalen dan de hersenen van volwassenen. En ze reageren minder op straffen en afkeuring. Heeft je kind de grenzen gerespecteerd? Erken dat dan en geef een complimentje. Dat werkt beter dan hem of haar te straffen wanneer die grenzen overtreden worden.

JE KIND EXPERIMENTEERT

WAAROM EXPERIMENTEREN PUBERS?

Experimenteren hoort bij de puberteit. De eerste keren dat jongeren een sigaret, alcohol of cannabis proberen, is dat vaak voor het experiment. Ze doen dat voor het plezier, het samenzijn met vrienden. Omwille van positieve redenen dus. De meeste jongeren stoppen na een vrij korte periode. De grote meerderheid komt die fase zonder veel kleerscheuren door. Maar sommige jongeren krijgen wel problemen of blijven gebruiken.

EEN VERMOEDEN?

Slechte schoolresultaten, nieuwe vrienden of sterke emotionele veranderingen? Misschien experimenteert je kind met roken, alcohol of cannabis. Maar deze signalen zijn even typisch voor de puberteit op zich. Trek dus niet te snel je conclusies.

Denk je toch dat je kind experimenteert? Probeer met hem te praten. Begin een eerlijk gesprek. Leg uit waarom je bezorgd bent. Praat over wat je ziet en voelt, niet over wat je vreest en vermoedt. Speel niet voor detective, want zo verliest je kind zijn vertrouwen in jou.

JE VERMOEDEN BEVESTIGD?

Hoe riskant experimenteren met alcohol of drugs is, hangt van veel factoren af. Het zijn niet alleen de hoeveelheid alcohol en de eigenschappen van de drug die dat bepalen. De context en de persoonlijkheid van je kind zijn evenzeer van belang. Als je kind bijvoorbeeld erg impulsief of beïnvloedbaar is, of als het slecht in zijn vel zit, dan is het gebruiken van alcohol of cannabis een pak riskanter. Iemand die sterk in zijn of haar schoenen staat zal er beter mee kunnen omgaan.

Hou dus rekening met wie je kind is en hoe het zich voelt. Tracht zicht te krijgen op de betekenis die het experimenteren voor je kind heeft.

Blijf als je kind rookt of drinkt, praten met je kind. Ook dan zijn er nog afspraken nodig. Bijvoorbeeld over hoeveel je kind mag drinken en waar hij wel of niet mag roken.

8 TIPS EN SUGGESTIES

voor ouders van opgroeiende jongeren

1. Praat en discussieer met je kinderen. Zo leren ze zelfstandig denken. Dat maakt hen veel minder beïnvloedbaar dan kinderen die thuis alleen maar moeten luisteren.
2. Respecteer de ideeën van je zoon of dochter. Ook al klinken die in jouw oren soms ondoordacht of naïef.
3. Blijf rustig bij een conflict. Grote woorden maken op een puber minder indruk dan rustige argumenten.
4. Laat niet over je heen lopen. Maak samen duidelijke afspraken. Verwacht van je kinderen dat ze die respecteren.
5. Probeer je kind te overtuigen om het eerste gebruik nog een jaartje uit te stellen. Het eerste glas alcohol tot de leeftijd van 16 jaar en roken minstens tot de leeftijd van 18 jaar. Van uitstel komt soms afstel.
6. Als je kind alcohol drinkt, maak dan duidelijke afspraken. Leg vast wanneer en hoeveel er gedronken wordt. Jongeren zijn kwetsbaar en alcohol blijft schadelijk, zeker bij te veel en/of te vaak drinken.
7. Ook als je kind rookt, maak je best afspraken over bijvoorbeeld roken in huis. Help je kind om opnieuw een niet-roker te worden.
8. Als je denkt dat je kind rookt of cannabis gebruikt, is het normaal dat je boos wordt of panikeert. Je mag dat tonen aan je kind. Maar probeer nadien wat te kalmeren. Ook in deze situatie is een rustig gesprek de beste optie.

Voor alle vragen over

DRANK, DRUGS, PILLEN EN GOKKEN

in het **NEDERLANDS** of eventueel **ENGELS**, contacteer De DrugLijn

Bel 078 15 10 20

- - - ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- - - vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be

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

in het **FRANS**, contacteer Infor-Drogues

Bel 02 227 52 52

- - - ma-vr: 8-22 u. (niet op feestdagen) & za: 10-14 u.

Neem contact via www.infordrogues.be

- - - e-permanentie

Voor vragen over

ROKEN, ROKEN EN JONGEREN EN ROKEN EN OPVOEDEN:

www.gezondopvoeden.be

www.vlaanderenstoptmetroken.be/ouders

www.kortemettenmetsigaretten.be

www.tabakstop.be (begeleiding in het Nederlands, Frans en Engels)

