ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN



EEN VORMING OVER ALCOHOL, TABAK EN DRUGS VOOR OUDERS VAN TIENERS

COLOFON

AUTEUR
Hanna Peeters

PROJECTPARTNERS
Vlaams Instituut Gezond Leven
Universiteit Gent, Department of Public Health

MET DANK AAN HET CGG, LOKAAL EN INTERGEMEENTELIJK PREVENTIEWERK

LAY-OUT
Funcke & Co

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2024

DEEL 1
INLEIDING

INHOUDS OPGAVE

Inhoud

COLOFON **2**

DEEL 1 INLEIDING **3**

INHOUDSOPGAVE **4**
HOOFDSTUK 1 INTRODUCTIE **6**
HOOFDSTUK 2. BASISPRINCIPES **10**
2.1. ZELFDETERMINATIETHEORIE 10
2.2. DE BALANS VAN OPVOEDEN 11
2.3. NIEUWE AUTORITEIT, WAAKZAME ZORG EN GEWELDLOOS VERZET 12
2.4. MENS-MIDDEL-MILIEU-MODEL 14
HOOFDSTUK 3. OVERZICHT VAN DE VORMING **15**

DEEL II: DE VORMINGSTHEMA'S **18**

HOOFDSTUK 1. STRAATINTERVIEWS – VERWELKOMING **19**
1.1 WERKVORM EN BESPREKING 20
HOOFDSTUK 2. TO BLOW OR NOT TO BLOW – DE INVLOED VAN OUDERS **22**
2.1 WERKVORM EN BESPREKING 23
2.1.1 Ouders hebben een belangrijke preventieve invloed 26
2.2 CONCLUSIE 26
HOOFDSTUK 3. ROKENDE VRIENDIN – COMMUNICATIE **27**
3.1 WERKVORM EN BESPREKING 28
3.2 CONCLUSIE 32
3.3 GOED OM TE WETEN 32
HOOFDSTUK 4. HOME ALONE – VOORBEELDGEDRAG **34**
4.1 WERKVORMEN EN BESPREKING 35
4.1.1 Open vragen 35
4.1.2 Stellingenspel 36
4.2 CONCLUSIE 40
HOOFDSTUK 5. JUNGLEPARTY – REGELS EN AFSPRAKEN + OPVOLGING **41**
5.1 WERKVORMEN EN BESPREKING 42
5.1.1 Open vragen 42
5.1.2 Stoplichtenspel 47
5.2 EXTRA: FABELS OVER TABAK- ALCOHOL- EN DRUGREGELS 49

5.3 CONCLUSIE 50
HOOFDSTUK 6. TE LAAT THUIS – ALS REGELS EN AFSPRAKEN NIET NAGELEEFD WORDEN 51
6.1 WERKVORM EN BESPREKING 52
6.2 CONCLUSIE 57
HOOFDSTUK 7. AFSLUITING VAN DE VORMING 58

DEEL III: VEELGESTELDE VRAGEN 59

DEEL IV: BIJLAGEN 74

BIJLAGE 1: WERVINGSTEKST 'ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN' 75
BIJLAGE 2: REFERENTIELIJST 76

HOOFDSTUK 1
INTRODUCTIE

OVER 'ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN'

'Als Kleine Kinderen Groot Worden' is een gezinsgerichte, interactieve vorming ter preventie van **tabak-, alcohol- en ander druggebruik** (TAD [1]) bij jongeren. Centraal staat het versterken van beschermende opvoedingsvaardigheden van ouders, die er mee voor zorgen dat jongeren gezonde keuzes maken inzake tabak, alcohol en andere drugs.

Hier en daar wordt ook de link gelegd met psychoactieve medicatie, lachgas en vapen of e-sigaret gebruik. Gebruik voorbeelden over deze thema's, indien de ouders in je vorming daar vragen over hebben.

De vorming werd in de pilootfase geëvalueerd door Ugent, onder de werktitel 'Heel wat in Huis'.

Er bestaat een variant van de vorming 'Als Kleine Kinderen Groot Worden' over het **thema 'gamen'**. Je vindt alle info daarover op de VAD-website.

DOELGROEP

Ouders, grootouders of andere opvoedingsverantwoordelijken van jongeren tussen tien en vijftien jaar.
Voor anderstalige ouders zijn diverse groepsmethodieken beschikbaar. De filmpjes van Als Kleine Kinderen Groot Worden werden ondertiteld in het Nederlands, Frans, Engels, Spaans, Russisch, Pools en Roemeens.

INSTEEK

Als Kleine Kinderen Groot Worden is een vorm van universele preventie. Algemene opvoedingsvaardigheden staan centraal.

De vorming is preventief bedoeld. Toch is het mogelijk dat ouders deelnemen die met een grotere hulpvraag zitten in verband met het gebruik van hun kind. Als er persoonlijke vragen of problemen zijn waar je binnen het opzet van de vorming moeilijk op kan antwoorden, is het belangrijk om door te verwijzen naar gepaste hulp. Die vind je makkelijk via de VAD-doorverwijsgids. Ook De Druglijn kan je helpen met een gepaste doorverwijzing.

[1] De voorbeelden in de map hebben meestal betrekking op cannabis, omdat dit de meest voorkomende illegale drug is in deze leeftijdsgroep (10-15 jaar). Gebruik van andere illegale drugs is in deze groep zeer beperkt.

DOELSTELLINGEN

- Ouders sensibiliseren en bewustmaken van hun preventieve mogelijkheden rond tabak-, alcohol- en ander druggebruik van jongeren
- Ouders bewustmaken van hun voorbeeldfunctie ten opzichte van hun opgroeiende kinderen
- Ouders informeren over effectieve opvoedingsstrategieën om middelengebruik door hun kind te voorkomen, uit te stellen of in te perken
- Ouders concrete handvatten aanreiken om doorheen de opvoeding te werken aan het voorkomen, uitstellen of inperken van tabak-, alcohol- en ander druggebruik
- Ouders aan het denken zetten over hun opvoedingsvaardigheden (communicatie, opvolging, grenzen stellen, enz.)

AANPAK

- Interactieve vorming van twee tot drie uur
- Audiovisueel materiaal:
    - Het animatiefilmpje Opvoeden over alcohol en andere drugs. Zo begin je eraan! Dat kan je gebruiken bij de bekendmaking van je vorming of een plek geven in de introductie.
    - Speelfilmpjes. Deze staan op de VAD-site en op YouTube waar ze gebundeld zijn in een playlist. Heb je liever de filmbestanden zelf? Mail daarvoor naar hanna.peeters@vad.be.
    - De filmpjes werden ondertiteld in 6 talen (Frans, Engels, Spaans, Russisch, Pools en Roemeens).
    - De PowerPointpresentatie voor deze vorming kan je downloaden in de VAD-catalogus. Je kan de filmpjes daarin opladen, zodat je tijdens de vorming niet moet wisselen van scherm.
- Vorming in groep met ongeveer vijftien ouders: het groepsgebeuren werkt voor de meeste ouders versterkend. Ouders wisselen met elkaar tips, advies en ervaringen uit over een thema dat doorgaans als moeilijk wordt ervaren.
- Je kan deze vorming ook online organiseren in de vorm van een webinar. In dat geval kan de groep een stuk groter zijn, al gaat dat natuurlijk ten koste van het interactieniveau.

BEGELEIDING

Geïnteresseerd om met dit pakket aan de slag te gaan? Hier kan je de online e-learning volgen.

Zowel preventiewerkers tabak, alcohol en andere drugs als professionals met een achtergrond in opvoedingsondersteuning kunnen de vorming begeleiden. De klemtoon van de vorming ligt op opvoedingsvaardigheden. Er wordt geen productinformatie gegeven over tabak, alcohol en andere drugs.

Basiskennis over tabak, alcohol en andere drugs is wel nuttig. Wie zich wilt informeren, kan hiervoor onder meer gratis terecht bij onze online vormingen. In het kader van een oudervorming, is ook de online vorming ‘De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen’ relevant.

Op vad.be vind je dossiers over productinformatie en factsheets met de recentste cijfers. Op druglijn.be kan je terecht voor heldere productinformatie, tips en advies. Voor info over tabak, vapen en nicotine verwijzen we naar gezondleven.be/themas/tabak.

Voor advies of ondersteuning bij het gebruik van deze vorming, kan je steeds terecht bij het CGG preventiewerk tabak, alcohol en andere drugs van jouw regio.

Geef je de vorming aan een groep ouders in kansarmoede (bijvoorbeeld via een lokale buurtwerking)? Tip: Geef de vorming samen met een opgeleide ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting. Je kan hiervoor terecht bij TAO Armoede. Zij zetten opgeleide ervaringsdeskundigen in op maat van jouw vraag.

EXTRA INFO VOOR OUDERS

- Brochure Als Kleine Kinderen Groot Worden
- Brochure Tieners opvoeden over alcohol, roken en cannabis (beschikbaar in 5 talen)
- Postkaart met basistips over deze vorming
- Andere relevante materialen voor ouders en jongeren, vind je via vad.be/catalogus.
- Ook op www.druglijn.be vinden ouders meer informatie. Preventieve tips zijn te vinden bij het luik 'Alcohol, drugs en opvoeden'. Wanneer er meer aan de hand is, kunnen ouders tips en advies lezen in het luik 'Je kind heeft een probleem'.
- Folder over lachgas voor ouders
- Infosheet over vapen en jongeren
- Informatie over de wetgeving van tabak, vind je op: gezondleven.be/themas/tabak/wet-en-beleid.

WERVING VAN OUDERS

Wanneer je een vorming organiseert of je gevraagd wordt om een vorming te komen geven, denk je best even na over hoe ouders geïnformeerd worden over de thema's.
Tabak, alcohol en cannabis zijn thema's waar ouders veel vragen bij hebben. Toch bestaat er vaak enige schroom om deel te nemen, bijvoorbeeld omdat ze niet willen gezien worden als ouder met een probleemkind. Daarom is het heel belangrijk om het preventieve karakter van de vorming te benadrukken. De insteek zijn opvoedingsvaardigheden en een preventieve boodschap die relevant is voor alle jongeren rond de scharnierleeftijd (10-15 jaar). Deze vorming is dus interessant voor alle ouders met kinderen in deze leeftijdsgroep.

Als initiatiefnemer van een vorming bekijk je best lokaal waar dat eventueel kan. Bestaan er al initiatieven rond opvoeding? Zijn er oudergroepen die op regelmatige basis samenkomen? Zijn er instanties die zich tot ouders richten? Werk je met een school rond het thema?

De vorming online inrichten in de vorm van een **webinar**, kan ook enkele drempels wegnemen.
Het interactieniveau ligt dan wel lager, maar het verhoogt de anonimiteit en het comfort voor deelname (geen verplaatsing). De kans is groot dat de werving vlotter zal lopen.

Je vindt een voorbeeld voor wervingstekst in bijlage 1 (p 72). Pas dit naar believen verder aan.
Je kan ook gebruik maken van deze wervingspostkaart.
De initiatiefnemer van de vorming, kan bij de uitnodiging ook het animatiefilmpje Opvoeden over alcohol en andere drugs. Zo begin je eraan! delen. Dat geeft kort al enkele aspecten uit de vorming weer, maar kan ouders ook prikkelen om er dieper op in te gaan en erover te praten met andere ouders.

AANDACHTSPUNTEN VOOR MAATWERK

- Geen enkele groep ouders is dezelfde. Ga eerst na wat hun motivatie is voor de deelname. Op die manier kan je een vorming **op maat** geven, en eruit halen wat relevant is voor de groep die voor je zit.
- Wees tijdens de vorming alert voor (mogelijke) specifieke gevoeligheden zoals ouders van een kind waarbij het toch al verder gaat dan experimenteren, problematisch middelengebruik in de omgeving, een problematische opvoedingssituatie, zelf een geschiedenis in de jeugdhulpverlening hebben, enz. Dit bepaalt mee de kijk van mensen op het thema en de bespreekbaarheid ervan.
- Bakenen de filmpjes de discussie te hard af? Keer dan eens de volgorde in de vormingsmap om en laat ouders eerst zelf nadenken over een thema. Geef bijvoorbeeld **eerst enkele vragen** mee zodat ouders er in groepjes over kunnen nadenken en toon nadien pas het filmpje.
- **Beeldmateriaal** kan door ouders als advies opgevat worden – 'Zo moet het' terwijl verschillende filmpjes zeker niet het goede voorbeeld tonen. Zorg dat dat voor iedereen in de groep duidelijk is. Kader de filmpjes als een mogelijke manier van aanpak. Benadruk dat elke ouder er mee aan de slag kan om het op zijn manier te doen. Ook de positieve filmpjes met een goed voorbeeld kunnen ze thuis niet altijd klakkeloos overnemen.
- Sommige huizen, gezinnen en acteurs schetsen een beeld van de gegoede witte middenklasse. Het kan dat ouders zich daar vragen over stellen of zich niet herkennen in de geschetste situaties. Laat dat niet onbesproken. Het kan een goed aangrijpingspunt zijn om aan te geven dat **alle gezinnen problemen kunnen ervaren** met hun kinderen. Overal kan (problematisch) tabak-, alcohol- en ander druggebruik voorkomen. Ongeacht herkomst, sociale status of voorgeschiedenis.
- De focus van Als Kleine Kinderen Groot Worden en de filmpjes ligt op **open communicatie**, op gesprekken tussen ouders en kinderen. Ouders van gezinnen waar thuis weinig open communicatie is, herkennen daardoor misschien moeilijker wat er in de filmpjes gebeurt. In de realiteit hoeft het er natuurlijk niet zo vlot aan toe te gaan als in de filmpjes. Ook door kleine gebaren, af en toe iets vragen aan je kind en heldere grenzen geraak je al een eind op weg. Als ouders na de vorming de intentie hebben om er thuis eens over te praten, heb je al een mooi doel bereikt.

Je vorming was geslaagd als deelnemende ouders afscheid nemen met dit gevoel: **'Eigenlijk ben ik over het algemeen toch goed bezig. Met deze vorming heb ik tips gekregen die mij concreet verder helpen in de interactie met mijn kind en die passen bij mijn opvoedingsstijl.'**

HOOFDSTUK 2. BASISPRINCIPES

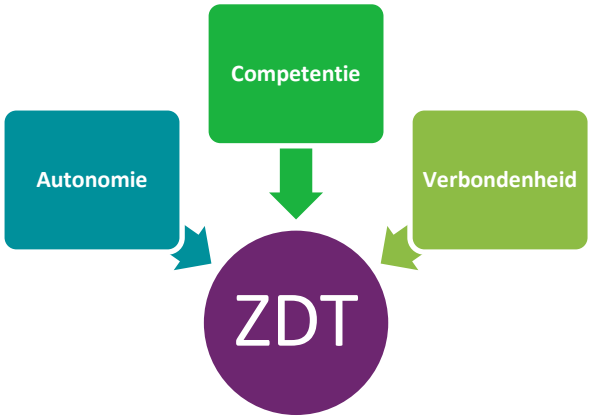
Dit draaiboek steunt op een aantal basisprincipes in de opvoeding. Het voornaamste uitgangspunt is het volgende:

> **Een warme opvoedingsstijl is één van de meest beschermende factoren tegen middelengebruik en ander risicogedrag. (UNODC, 2018)**

Dit basisprincipe vinden we terug in een aantal theoretische kaders of basismodellen, die hier kort worden aangehaald: (1) de zelfdeterminatietheorie, (2) de balans van opvoeden en (3) nieuwe autoriteit. Als vierde kaderen we de opvoeding hier binnen (4) het mens-middel-milieu-model.

We geven kort de kern van deze modellen weer. Voor wie hier meer over wil lezen verwijzen we naar de literatuur.

2.1. ZELFDETERMINATIETHEORIE



Een mooie basis voor opvoedingsondersteunende praktijken vinden we in de **zelfdeterminatietheorie** (Edward L. Deci & Richard M. Ryan, 2000). Als ouder is het belangrijk om de **drie** psychologische basisbehoeften - autonomie, competentie en verbondenheid - van je kind te stimuleren en op een **behoefte-ondersteunende manier** in communicatie te gaan over tabak, alcohol en andere drugs. Als je deze stimuleert vergroot de kans dat kinderen (vrijwillig/autonoom) vanuit zichzelf tot een verantwoordelijk gebruik komen. Kinderen leren zo **zelf keuzes** maken en omgaan met de gevolgen van hun keuzes. Ouders zijn daarbij een **onvoorwaardelijke veilige haven** waar het kind altijd op kan terug vallen.

➔ Inspelen op **autonomie**: Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn kind het gevoel heeft **zichzelf te mogen/kunnen zijn**, te kunnen handelen naar eigen normen en waarden?

- Met open vizier luisteren naar de visie van je kind op tabak-, alcohol- en druggebruik.
- Op een niet-veroordelende manier met je kind in gesprek gaan.
- Verwelkomen van een perspectief dat anders is dan dat van jezelf.
- Bij afspraken/regels: ga hierover in dialoog en leg die niet zomaar van bovenaf op.

➔ Inspelen op **competentie**: Hoe kan ik mijn kind het gevoel geven dat het **zelfstandig zaken tot een goed einde** kan brengen en zelf in staat is om problemen op te lossen?

- Verwachtingen formuleren.
- Vertrouwen schenken.
- Helpen problemen oplossen (bijvoorbeeld drinken uit onzekerheid: hoe kan ik mijn zelfvertrouwen op een andere manier vergroten?)

➔ Inspelen op **verbondenheid**: Hoe kan ik als ouder een **goede band** blijven behouden met mijn kind?

- Onvoorwaardelijkheid tonen
- Boodschap meegeven dat hij/zij altijd op je kan terugvallen
- Empathie tonen voor de zorgen die je kind heeft

Meer weten? Lees: Vansteenkiste, M. en Soenens, B.. (2015). *Vitamines voor groei*. ACCO België.

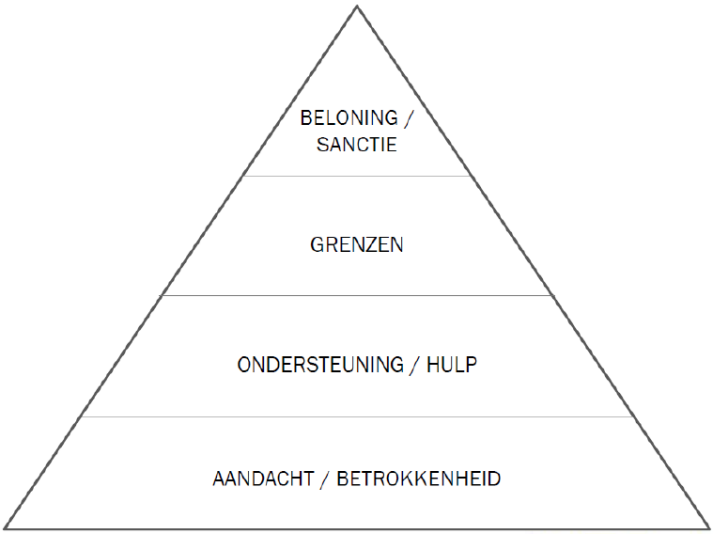
2.2. DE BALANS VAN OPVOEDEN

Daarnaast kunnen we opvoeden zien als een **balans van vraag en aanbod** (Hellinckx, Grietens, en Geeraert, 2002). Als ouder kan je telkens de vraag stellen wat je kind nu nodig heeft op het vlak van aandacht, betrokkenheid, steun en grenzen. En dat in die volgorde. Positieve aandacht is nummer één: eerst je kind graag zien en tonen dat je je kind graag ziet. Die warme relatie is een voorwaarde voor begrenzen en geeft je als ouder autoriteit die aanvaard wordt door je kind.

Soms zijn ouders ten einde raad en hebben ze het gevoel dat praten met hun kinderen niet meer lukt. Of dat er geen sprake meer is van een goede band. Maar ook dan kan je nog wat doen. Kinderen hebben altijd een bepaalde vraag naar opvoeding en ouders dienen zo goed mogelijk daaraan tegemoet te komen. Opvoedingsproblemen zijn eigenlijk **interactieproblemen.** Ze ontstaan doordat vraag en aanbod niet op elkaar zijn afgestemd.
De balans kan uit evenwicht slaan op verschillende vlakken. Dit schema brengt 4 opvoedingsnoden in kaart, die alle vier belangrijk zijn voor kinderen en jongeren maar ook alle vier 'uit balans' kunnen raken.

In dit schema zie je dat positieve aandacht de basis is om uit te vertrekken:

1. Welke **AANDACHT** heeft je kind nu nodig?
2. Welke **HULP** heeft je kind nu nodig?
3. Welke **GRENZEN** heeft je kind nu nodig?
4. Welke **SANCTIES EN BELONINGEN** heeft je kind nu nodig?



Deze vier stappen bouwen op elkaar verder. Als je grenzen wilt stellen (stap 3), maar het zit niet goed met de aandacht (stap 1) en de hulp (stap 2) voor je kind, zal dat niet goed lukken. Je keert dan terug naar stap 1 om de positieve aandacht aan je kind te geven die het nodig heeft en stilaan het contact terug op te bouwen.
Je kan altijd aan die positieve relatie werken. Kleine dingen kunnen een groot verschil maken. Bijvoorbeeld een bedankje voor een taak die gedaan is, je duim opsteken als je kind iets goed doet of zich aan een afspraak heeft gehouden.

2.3. NIEUWE AUTORITEIT, WAAKZAME ZORG EN GEWELDLOOS VERZET

Nieuwe autoriteit
De 'nieuwe autoriteit', die Haim Omer (The New Authority Center, Israel) beschrijft, is een manier van kijken. Het is de tegenhanger van de traditionele autoriteit. Vroeger werd autoriteit verleend aan figuren als een leerkracht, pastoor of dokter, en zelfs ouders. Typerend was een dominante positie, waarin moest geluisterd worden naar de autoriteit. Dat wekte angst en onzekerheid op, en vooral ook afstand.

De hedendaagse vorm van autoriteit zorgt voor meer gedragenheid. Ze werkt vanuit nabijheid, beschikbaarheid en aanwezigheid. **Daarin vormt een warme relatie en kracht de basis, in plaats van macht.** Die warme relatie gaat eigenlijk terug naar de veilige hechting (cfr. Bowlby, 1996) waarbij je als ouder onvoorwaardelijkheid toont en voor altijd een safe haven bent. Die warme relatie is een voorwaarde voor het stellen van grenzen. Je autoriteit als ouder moet aanvaard worden door het kind. Anders heb je geen autoriteit. Dus als ouder moet je eerst je kind graag zien en tonen dat je het graag ziet.

De hedendaagse vorm van autoriteit is zeker **geen 'laisser faire'-houding**, want grenzen zijn nodig, ook bij tieners. Het brein is immers nog in ontwikkeling tot een leeftijd van zeker 25 jaar. De prefrontale cortex staat pas als laatste in de rij van de hersenontwikkeling. Deze is verantwoordelijk voor het plannen, rationeel redeneren, organiseren, het reguleren van gedrag zoals reacties remmen (inhibition). Dit heb je nodig om je niet puur te laten sturen door emoties. De ontwikkeling van die rationele hersengebieden loopt echter achter op die van de emotionele hersengebieden. Daardoor 'winnen' in de puberteit emoties het vaak van de ratio. Het puberbrein is meer bezig met het hier en nu, niet met zaken op lange termijn.

Daarom is het bijvoorbeeld ook nodig dat ouders grenzen stellen rond alcoholgebruik, want pubers kunnen dat zelf niet goed. Dat is de taak van de ouder '**omdat ik zorg wil dragen voor jou**'. Het is belangrijk om die zorg vol te houden en te tonen dat je zo aanwezig bent, dat het je niet onverschillig laat.

Waakzame zorg

Waakzaam zorgen betekent dat je als opvoeder aanwezig bent in het leven van je kind, dat je weet waar je kind is, **interesse toont** en weet met wie je kind omgaat. Het gaat om een letterlijke aanwezigheid, maar ook om een aanwezigheid die het kind altijd voelt. Ook als je er niet bij bent. Zo kan je kind bijvoorbeeld je aanwezigheid voelen op het moment dat hem of haar een pint wordt aangeboden op een feestje. Als je een goede band hebt, zal je stem aanwezig zijn en zal je kind eerder de reflex hebben om aan zijn of haar ouder te denken op zo'n moment. Als je relatie minder goed is, zal die interne stem kleiner worden.

Geweldloos verzet

Het principe van geweldloos verzet is gebaseerd op de strijd van Ghandi. Een 'geweldloos verzet' is pas aan de orde wanneer alle andere hulpmiddelen zijn aangewend om de dialoog aan te gaan, maar het niet lukt. De ouder of de opvoeder kan zich dan verzetten op een geweldloze manier tegen het (negatieve) gedrag van zijn kind. Het doel is om de kans op escalatie te vermijden.

De ouder of de opvoeder kan zich dan verzetten op een geweldloze manier tegen het (negatieve) gedrag van zijn kind. Dat doe je door bijvoorbeeld niet letterlijk de strijd aan te gaan, weerwoord te bieden, of in conflict te gaan. Het doel is om de kans op escalatie te vermijden. Dat kan je doen door een rustige houding aan te nemen en letterlijk aanwezig te zijn. Zo toon je dat het je niet koud laat en dat je betrokken wilt zijn bij je kind. Dat betekent dat je enkel focust op je eigen gedrag, want je kan geweldloos reageren zonder dat je de medewerking van het kind nodig hebt. Je kan immers het gedrag van je kind niet bepalen, **je hebt alleen je eigen gedrag in de hand**.

Om op cruciale momenten goed en rustig te kunnen reageren en het juiste gedrag te kiezen, is het belangrijk om niet in volle emotie te reageren, maar eerst rustig te worden en na te denken.

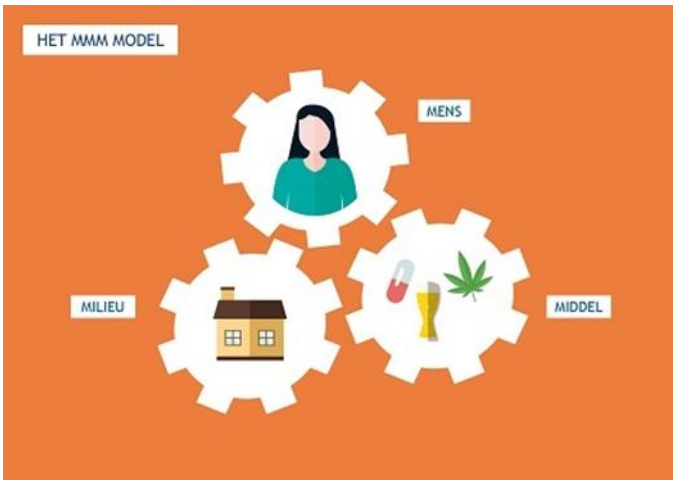
Belangrijke lessen uit de nieuwe autoriteit voor Als Kleine Kinderen Groot Worden?

- Over alcohol en andere drugs zijn ouders vaak onzeker in de opvoeding. Een belangrijk doel van interventies is een stukje onzekerheid wegnemen en **ouders kracht te geven in hun ouderrol.**
- Fouten kunnen altijd hersteld worden.
- It takes a village to raise a child. Groepsondersteuning is heel belangrijk! Anderen kunnen je helpen. We mogen af en toe meer de **vuile was buitenhangen**, ondersteuning vragen en praten over wat moeilijk gaat met de omgeving/familie/vrienden. Dat werkt versterkend.

Meer weten? Lees:

- Haim Omer (2011). *The New Authority*. Cambridge University Press.
- Sven Bussens (2018). *Waakzaam Zorgen Voor Tieners*. Owl Press.

2.4. MENS-MIDDEL-MILIEU-MODEL



De opvoeding en het gezin zijn een belangrijke factor die zowel beschermend als risicoverhogend kan werken bij het experimenteren met middelen of het ontstaan van middelengerelateerde problemen. Maar ook andere factoren zijn van invloed, vaak in samenspel met de opvoeding en het gezin.

Of iemand tabak, alcohol of andere drugs gaat gebruiken en of er daardoor problemen ontstaan, hangt samen met verschillende beschermende en risicofactoren. Die zijn op te delen in mens-, middel- en milieufactoren.

- **Middel**: de specifieke kenmerken van de drug die gebruikt wordt, de specifieke risico's verbonden aan het product, de manier waarop die gebruikt wordt en het gebruikspatroon.
- **Milieu**: de directe omgeving en omstandigheden waarin gebruikt wordt, het sociaal netwerk (gezin, leeftijdsgenoten, enzovoort) en de ruimere maatschappelijke omgeving. Het milieu is het samenspel van setting (plaats en moment van gebruik), sociale context (familie, vrienden en collega's) en maatschappelijke context (wetten, regels en attitudes).
- **Mens**: de individuele kenmerken van de gebruiker, zijn persoonlijkheid, waarden en normen, leeftijd, biogenetische en maatschappelijke kwetsbaarheid.

Mens, middel en milieu staan in interactie met elkaar en bepalen samen of iemand al dan niet een bepaald middel (problematisch) gaat gebruiken. Sommige personen en groepen blijken omwille van individuele en/of maatschappelijke factoren gevoeliger te zijn voor de risico's van middelengebruik dan andere. Ze zijn op dit vlak extra kwetsbaar.

Gebruik is daarbij altijd contextgebonden. Er is nooit één factor als oorzaak van gebruik of problematisch gebruik te noemen. Zo is de opvoeding of jouw rol als ouder bijvoorbeeld nooit allesbepalend. Het gezin en de opvoedingsstijl is een belangrijk element binnen het milieu. Maar het is uiteraard nooit alleen 'omwille van' de opvoeding of thuissetting dat iemand gaat gebruiken. Net zoals het evenmin nooit enkel en alleen aan de ouders te danken is dat iemand op een gezonde manier omgaat met middelen.

HOOFDSTUK 3. OVERZICHT VAN DE VORMING

Werk zoveel mogelijk op maat van de groep die voor je zit. Je hoeft niet alle thema's te bespreken als je het gevoel hebt dat er te weinig tijd voor is. Bekijk in dialoog met je publiek welke thema's hen het meest interesseren. We raden aan om volgende thema's zeker aan bod te laten komen: '3. Communicatie' en '5. Regels en afspraken'.

1. VERWELKOMING

Filmpje	Onderwerp	Timing
Straatinterviews	**Alle middelen**	**+/- 10 min.**

Bij wijze van ijsbreker kan je dit filmpje van 2,5 minuut tonen met enkele straatinterviews van ouders en jongeren. Zo zet je de toon van de vorming. Je kan vragen hoe dit binnen komt en vervolgens de vorming inleiden door te stellen dat iedereen anders in de opvoeding staat. Elke ouder en elk kind is verschillend en er is geen 'one size fits all'.
Voor anderstalige ouders kan je gebruik maken van getuigenissen van ouders met verschillende culturele achtergronden.
Je kan er ook voor kiezen om straatinterviews te tonen over één specifiek thema (bijvoorbeeld over Communicatie, Voorbeeldgedrag, Regels en afspraken of Grenzen opvolgen). Die kan je als introductie op de verschillende thema's gebruiken.

2.
DE INVLOED VAN OUDERS

Filmpje	Onderwerp	Tijd
To blow or not to blow	**Cannabis**	**+/-20 min.**

Bij het bespreken van dit filmpje toon je dat ouders mee kunnen helpen voorkomen dat hun kinderen tabak, alcohol of andere drugs gaan gebruiken en mee de beginleeftijd kunnen uitstellen. Ouders hebben, naast onder andere leeftijdsgenoten, een belangrijke invloed.

3.
COMMUNICATIE

Filmpje	Onderwerp	Tijd
Rokende vriendin	**Tabak**	**+/- 30 min.**

Hoofdstuk 3 geeft ouders handvatten in het communiceren met hun kinderen over het onderwerp ‘tabak, alcohol en andere drugs’. Er worden tips gegeven voor het voeren van een gesprek en enkele voorwaarden worden op een rijtje gezet. Het filmpje kent vier mogelijke reacties: **Reactie 1** - **Reactie 2** - **Reactie 3** - **Reactie 4**.

4.
VOORBEELDGEDRAG

Filmpje	Onderwerp	Tijd
Home Alone	**Alcohol + Tabak**	**+/- 20 min.**

Hoofdstuk 4 toont hoe kinderen gedragingen en meningen van hun ouders overnemen. Ouders krijgen tips over hoe ze hun kinderen kunnen vertellen waarom ze bijvoorbeeld zelf roken of af en toe alcohol drinken en hoe ze (ondanks het eigen gebruik) grenzen kunnen stellen.

5.
AFSPRAKEN EN REGELS + OPVOLGING

Filmpje	Onderwerp	Tijd
Jungleparty	**Alcohol**	**+/- 30 min.**

Hoofdstuk 5 belicht de regels die ouders kunnen stellen en de afspraken die ze kunnen maken met hun kinderen, en vooral *hoe* ze dat kunnen doen. In dit hoofdstuk komt ook het onderwerp 'positieve opvolging' aan bod.

6.
OMGAAN MET OVERTREDINGEN

Filmpje	Onderwerp	Tijd
Te laat thuis 1 **Te laat thuis 2**	**Alcohol**	**+/- 20 min.**

Het laatste hoofdstuk werpt een licht op wat ouders kunnen doen wanneer kinderen regels overtreden of afspraken niet nakomen. Hoe kunnen ze reageren op het moment dat een grens wordt overtreden en hoe kunnen ze dan opnieuw grenzen stellen?

DEEL II:
DE VORMINGSTHEMA'S

HOOFDSTUK 1. STRAATINTERVIEWS – VERWELKOMING

- ALS OUDER BEN JE EXPERT IN DE OPVOEDING VAN JE EIGEN KIND -

THEMA

- invloed van ouders
- open communicatie
- voorbeeldgedrag
- opvolging
- regels en afspraken
- omgaan met overtredingen

DOELSTELLING

- Ouders weten dat tabak-, alcohol- en ander druggebruik een kwestie is waar alle ouders en jongeren mee in contact komen.
- Ouders weten dat iedereen op zijn eigen manier omgaat met tabak, alcohol en andere drugs. Er is geen 'one size fits all'.

OMSCHRIJVING

FILMPJE

'Straatinterviews'

Dit **filmpje** toont spontane reacties van jongeren en ouders. Er werd gevraagd hoe ze tegenover het gebruik van tabak, alcohol en andere drugs staan. De meningen lopen sterk uiteen, wat maakt dat veel verschillende ouders zich erin kunnen herkennen.
Start de vorming met de getuigenissen bij wijze van ijsbreker. De eigenlijke introductie komt na dit filmpje. Het filmpje met de getuigenissen duurt ongeveer 2,5 minuut.

Een alternatief is om als intro het **animatiefilmpje 'Opvoeden over alcohol en andere drugs. Zo begin je eraan!'** te tonen. Daarin worden de thema's van de vorming kort geïntroduceerd. Je kan vragen wat de deelnemers daarin opvalt, welke vragen het oproept en over welke aspecten ze meer willen weten. Dat kan je helpen om op maat te werken.

1.1
WERKVORM EN BESPREKING

WERKVORM:
OPEN VRAGEN
Laat de aanwezige ouders zich even voorstellen (hoeveel kinderen, leeftijd kinderen …) en stel enkele vragen bij de getuigenissen:

- Wat valt je op?
- Wat verwacht je van de vorming?

Ga niet te diep in op de bespreking van deze vragen. De bedoeling is slechts het ijs te breken.

HEET DE OUDERS WELKOM OP
'ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN':

Deze vorming gaat over de **preventieve rol die ouders hebben** in het tabak-, alcohol- en ander druggebruik van jongeren. De bedoeling is dat jullie na de vorming tips hebben gekregen over hoe je kan helpen tabak-, alcohol- en ander druggebruik bij je kinderen te voorkomen of uit te stellen (alcohol). We bespreken hoe je concrete situaties, zoals een open gesprek aangaan of grenzen stellen, kan aanpakken. We maken daarbij gebruik van filmpjes en interactieve werkvormen.

Ouders zitten soms met een schuldgevoel als het wat minder gaat in de opvoeding. In deze vorming wordt uitgegaan van het positieve, het gaat om het versterken van de kracht die iedere ouder heeft. Ouders zien dat kleine probleemsituaties in elk gezin voorvallen en tot de dagelijkse opvoedingspraktijk behoren, ook in verband met middelengebruik. Schuldgevoelens zijn dus nergens voor nodig.

OUDERS ZIJN EXPERTS

Als ouder doe je al heel veel goed, vaak zonder erbij stil te staan. Iedere ouder heeft het beste voor met zijn kind. **Maar toch zal iedereen het anders aanpakken**. Elk kind en elke ouder is immers verschillend. Ook de leeftijd van jullie kinderen varieert en wat voor de ene werkt, werkt niet noodzakelijk voor de andere. Niet alles wat we hier bespreken, zal dus voor iedere ouder herkenbaar zijn. Sommige aspecten zullen jou niets zeggen, maar voor je buurman/-vrouw wel veel betekenen.
Ouders kennen hun eigen kinderen het best en weten wat bij hun kind werkt en wat niet. Jullie zijn dus de **opvoedingsexperts van jullie eigen kinderen**.
We willen in deze vorming niet tonen hoe je je kind moet opvoeden. We bieden **geen pasklare antwoorden**, maar wel tips die je helpen bij de opvoeding en bij het reageren in moeilijke situaties.

Heb je het **verloop van de vorming** vooraf vastgelegd, geef dat dan mee. Dat geeft ouders een houvast. Je kan vooraf zelf de opbouw kiezen of je laten leiden door de interesses van de groep die voor je zit:

We hebben het vandaag over de volgende thema's: open communicatie, voorbeeldgedrag, opvolging, regels en afspraken en omgaan met grensovertreding. Al die factoren beschermen jongeren tegen tabak-, alcohol- en ander druggebruik, maar ook tegen andere zaken die moeilijk kunnen lopen in de opvoeding. In die zin is opvoeding over tabak, alcohol en andere drugs **niet zo anders dan andere opvoedingsthema's**.

Maak duidelijk dat ouders **vragen** kunnen stellen. Geef ook aan wanneer ze dat het best doen: tijdens en/of na de vorming.

HOOFDSTUK 2.
TO BLOW OR NOT TO BLOW – DE INVLOED VAN OUDERS

- ALS OUDER HEB JE MEER IN HUIS DAN JE DENKT -

THEMA

Jongeren worden beïnvloed door de opvoeding, de mening en het gedrag van hun ouders.
Ouders kunnen tabak-, alcohol- en ander druggebruik bij hun kinderen mee helpen voorkomen en/of uitstellen (en beperken).

DOELSTELLING

- Ouders zien in dat ze invloed hebben op het tabak-, alcohol- en ander druggebruik van hun kinderen.
- Ouders beseffen dat ze zelf een beschermende rol kunnen spelen in het voorkomen en uitstellen (en beperken) van tabak-, alcohol- en ander druggebruik bij hun kinderen.

OMSCHRIJVING

FILMPJE

‘To blow or not to blow’

Twee vrienden van Roel (vijftien jaar) bieden hem aan om de volgende dag samen een joint te roken. Roel twijfelt en toetst bij zijn vader af wat zijn mening is over cannabis. Het **filmpje** heeft een open einde. Neemt hij de volgende dag de joint aan of niet?

2.1
WERKVORM EN BESPREKING

Het filmpje bestaat uit drie delen (1. Roel en zijn vrienden op het basketplein – 2. Roel en zijn vader in de garage – 3. Roel en zijn vrienden met de joint). Je hebt twee mogelijkheden:

1. Zet na ieder deel het filmpje op pauze. Dat biedt de kans om na ieder stuk even terug te koppelen: Wat hebben ze gezien? Wat vinden ze ervan? Wat denken ze dat er gaat gebeuren? ...
2. Laat het filmpje in zijn geheel afspelen. Onderstaande werkvorm voer je uit na afloop van de drie delen.

TWEE KEUZES:

Na afloop van het filmpje (het geheel), vraag je aan de groep:

A. Gaat hij mee een joint roken of niet?

Laat de deelnemers hun hand op steken of recht staan. Of kies voor een online quizplatform (zoals Kahoot of Mentimeter) of een poll indien je vorming online doorgaat.

Toets nadien enkele meningen af aan de hand van volgende richtvragen:

B. Waarom denk je dat hij het wel/niet doet?
C. Heeft de vader zijn zoon kunnen beïnvloeden in de keuze die hij maakt?
D. Heeft de vader het goed aangepakt volgens jou?
E. Welke belangrijke elementen heeft de vader aangehaald?

Toon de ouders dat je zelf geen sluitend antwoord hebt op de vraag of hij mee rookt of niet:

- Gaat hij mee een joint roken of niet?

Hier is natuurlijk **geen sluitend antwoord** mogelijk. Veel hangt af van het karakter van de jongen, de overtuigingskracht van de vrienden, de stemming van de jongen … Elk kind is verschillend. Elke ouder-kindrelatie is verschillend. Elke vriendschappelijke relatie is verschillend. Wat de vader in het filmpje zegt, is dus niet dé formule voor succes in je aanpak als ouder. Maar de aanpak van de vader verhoogt wel de kans dat de jongere zal weigeren. Zijn reactie biedt immers wat tegengewicht aan de mening van de vrienden.

Kijk ook naar de verschillende factoren die mee bepalen of iemand gaat gebruiken of niet vanuit het Mens-Middel-Milieu-model (p. 13).

- Waarom denk je dat hij het WEL zou doen?

- **‘Roel kan niet aan de sociale druk van zijn vrienden weerstaan’**

Roel moet inderdaad, ondanks de luisterende, steunende houding van de vader, nog altijd zelf ‘nee’ zeggen tegen zijn vrienden en dat is niet makkelijk. Jongeren zijn gevoelig voor groepsdruk.
Zie extra info in VEELGESTELDE VRAAG 11 (p.69): ‘Kan ik mijn kind leren nee zeggen tegen groepsdruk?’

Tot ongeveer 16 jaar is het moeilijk om jongeren te leren ‘nee’ te zeggen. Hen weerbaar maken tegen groepsdruk werkt niet, omdat op die leeftijd zich conformeren aan de groep en erbij horen net hetgene is dat ze het liefste willen. Je kan als ouder wel inzetten op de sociale vaardigheden van je kind. Je kan er mee voor zorgen dat je kinderen zich goed in hun vel voelen, sterk in hun schoenen staan en stilaan leren zich een eigen mening te vormen. Als iemand sterk in zijn schoenen staat, zullen de vrienden daar respect voor hebben.

Vanaf de leeftijd van 16 jaar is erbij horen niet langer het hoogste goed. Dan wordt het net veel ‘cooler’ om op te komen voor je eigen mening. Je kan jongeren daarin ondersteunen en hen leren die eigen mening te vormen. Vanaf dan kan je hen met andere woorden wel ondersteunen in het omgaan met groepsdruk.

- **‘Jongeren zijn niet zo beïnvloedbaar dat ze ineens van mening gaan veranderen’**

Iemand zich een mening laten vormen of van mening laten veranderen tijdens één enkel gesprek gaat niet. In dit geval twijfelde de jongen op voorhand al over de joint. Dat gevoel kan op dat moment versterkt worden door de argumenten van zijn vader. Als zo’n gesprekken vaker plaatsvinden, zullen ze hun effect niet missen. Start daarom tijdig met dit soort gesprekken. Dat wil zeggen: wanneer tabak, alcohol en drugs in de leefwereld van je kind komen. Meer info over wanneer welk thema in de leefwereld komt van jongeren, vind je in VEELGESTELDE VRAAG 10 (p. 67) – ‘Wanneer praat ik over welk thema met mijn kind?’.

- **‘Roel zit met iets’**

Roel lijkt ergens nerveus over te zijn. Hij is redelijk stil en geeft nogal onzekere antwoorden. Maar vader ziet niet dat zijn zoon met een ei zit en dat er meer schuil gaat achter zijn reacties. Vader had verder kunnen doorvragen om na te gaan waarom hij zo aarzelend reageert.

- Heeft Roel een reden om het toch NIET te doen?

- Ja, **hij twijfelde al op voorhand**, dus de kans is groter dat hij toch weigert. Daarbij weet hij nu hoe zijn vader erover denkt. Vader zou niet blij zijn als hij het deed en het staat vast dat ouders invloed hebben.
- De vader in het filmpje probeerde de sfeer positief en open te houden. Om eigen keuzes te maken, hebben jongeren natuurlijk zelfvertrouwen nodig. Een **positieve, ondersteunende relatie** met hun ouders helpt hen daarbij. Als je regelmatig complimenten geeft, interesse toont, ruimte laat voor een rustig gesprek waarbij je ook luistert naar je kind, samen dingen doet en toont dat je je kind graag ziet, dan groeit zijn zelfvertrouwen. Je kind bevestigen, een eigen mening laten ontwikkelen en tonen dat hij altijd een keuze heeft, is belangrijk. Hoe meer zelfvertrouwen jongeren hebben, hoe makkelijker ze zullen opkomen voor hun eigen mening.

- Vader **legt de link met een concrete gebeurtenis**: het café van een vriend van hem wordt tijdelijk gesloten omdat er cannabis werd aangetroffen. Hij maakt van die aanleiding gebruik om aan zijn zoon te vragen of hij mensen kent die daar ook mee bezig zijn. Zo kan je op een natuurlijke, niet-beladen manier het thema aankaarten.
- Ze **praten terwijl ze samen sleutelen aan de fiets**. Praten terwijl je samen bezig bent, verloopt vaak meer relaxed omdat je elkaar niet de hele tijd aankijkt (Bijvoorbeeld tijdens een autorit of tijdens de afwas).
- **Hij legt de link naar basket, conditie en gezondheid**, omdat dat belangrijk is voor zijn zoon. 'Omdat ik sportief ben' is een erg belangrijke reden voor jongens om geen cannabis te gebruiken. (Uit de cijfers van een onderzoek bij Vlaamse leerlingen in het middelbaar onderwijs van het schooljaar 2021-2022[2] blijkt dat 20% van de leerlingen dit een reden vindt om geen cannabis te gebruiken. Jongens geven duidelijk vaker aan geen cannabis te gebruiken omdat ze sportief zijn dan meisjes (27,6% tegenover 12,4%).
- **Hij haalt aan dat cannabis illegaal is**: "Daarbij het mag ook niet, hé". Cannabis is een illegale drug en dus wettelijk verboden (zie Wat zegt de wet over cannabis?).

[2] VAD (2023). Syntheserapport VAD leerlingenbevraging, schooljaar 2021-2022. VAD: Brussel.

2.1.1
OUDERS HEBBEN EEN BELANGRIJKE PREVENTIEVE INVLOED

Veel ouders denken dat ze weinig invloed hebben op het (voorkomen van) tabak-, alcohol- en ander druggebruik door hun kinderen, zeker naarmate hun kind ouder wordt en in de puberteit komt. Misschien denk je dat je kind geen waarde meer hecht aan jouw mening. Uit onderzoek blijkt het tegendeel: **ouders hebben wel invloed op het middelengebruik van hun kinderen**. Niet alleen leeftijdsgenoten, media … beïnvloeden de keuzes van jongeren. Tot vijftien jaar hebben de ouders mogelijk een grotere invloed dan leeftijdsgenoten en voor meisjes is die invloed nog groter dan voor jongens. 68% van de jongeren (tussen 12 en 18 jaar) zou ook te rade gaan bij hun ouders als ze een alcohol- of drugprobleem hadden.

Leeftijdsgenoten spelen vooral een belangrijke rol bij **dagelijkse zaken** zoals uiterlijk of vrijetijdsbesteding. Ook beïnvloeden ze de keuze van het kind om te gaan experimenteren met alcohol of andere drugs of hun houding ten aanzien van schoolprestaties.

Maar op hoe kinderen na dat eerste experiment met alcohol of andere drugs zullen omgaan, hebben vooral hun ouders invloed. De invloed van **ouders** heeft vooral effect op **lange termijn en op beslissingen die van belang zijn voor de toekomst**: jongeren krijgen veel mee van ouders op het vlak van levensdoelen en levensvisie. Het gaat over zaken als studiekeuze en morele waarden en normen. Een gezonde levensstijl hoort daar ook bij. De manier waarop ouders omgaan met middelen zal een grote invloed hebben op de manier waarop hun kinderen dat zullen doen.
Dus ook al experimenteren hun kinderen nu, toch is het voor ouders belangrijk de boodschap te blijven aanhouden dat ze dat niet willen. De basis voor de keuzes die je kinderen maken in de toekomst, leg je nu.

2.2
CONCLUSIE

Ook al denk je soms van niet, je hebt als ouder zeker en vast invloed op je opgroeiende tiener. Jij kan er mee voor zorgen dat je tiener gezonde keuzes maakt inzake tabak, alcohol en cannabis. Je allerbelangrijkste wapen om invloed te hebben, is een goede relatie onderhouden met je kind, waarin je hem ondersteunt en positief bevestigt.

We gaan op dit oudermoment bekijken hoe we die positieve invloed kunnen uitoefenen. Er zijn een aantal beschermende factoren die de invloed van ouders versterken, zoals erover praten, grenzen stellen, je kind opvolgen …

HOOFDSTUK 3.
ROKENDE VRIENDIN – COMMUNICATIE

- PRATEN BETEKENT EIGENLIJK VOORAL LUISTEREN NAAR JE KIND. –

THEMA

- Open communicatie
- Een gesprek over tabak, alcohol of andere drugs voeren

DOELSTELLING

- Ouders zien hoe ze een gesprek over tabak, alcohol en andere drugs kunnen voeren en wat de voorwaarden voor zo'n gesprek zijn.
- Ouders beseffen dat hun afkeurende houding beschermend werkt ten aanzien van middelengebruik.

OMSCHRIJVING

FILMPJE:

ROKENDE VRIENDIN

In het **eerste filmpje** komen twee mama's (Nancy en Chris) van bevriende tieners elkaar tegen in de supermarkt. Chris vertelt Nancy dat ze onlangs heeft ontdekt dat haar dochter Deborah (dertien jaar) rookt. Nancy heeft nog niets gemerkt bij haar eigen dochter, Steffie (dertien jaar). Maar als de beste vriendin van je tienerdochter rookt, zou dat wel eens kunnen betekenen dat je eigen dochter ook rookt.
Er volgen vier verschillende reacties van Nancy wanneer ze thuis komt (**Reactie 1** - **Reactie 2** - **Reactie 3** - **Reactie 4**).

3.1
WERKVORM EN BESPREKING

Uitleg bij de vier reacties: Het zijn allemaal begrijpelijke, herkenbare reacties van de moeder. Je reactie in zo'n situatie hangt af van je karakter, opvoedingsstijl, opvoedingsgeschiedenis, houding van je kind, de stemming waarin je op dat moment bent, enz. Bij iedere reactie horen goede en minder goede elementen. De vierde reactie is een voorbeeld van hoe een aanpak 'ideaal' zou kunnen verlopen.

Koppel na het eerste deel van de twee moeders in de supermarkt terug naar de ouders:

- Wat zou jij doen in dit geval?

Als je weinig tijd hebt, kan je de vier reacties na elkaar afspelen en nadien enkele open vragen stellen:

- Wat zou je zelf doen in dit geval?
- Wie herkent zichzelf in een reactie van de moeder?
- Wat vind je goed/minder goed aan de verschillende reacties? Wat is herkenbaar/begrijpelijk?

Je kan ook bij iedere reactie wat langer stil staan en enkele vragen stellen. Daarvoor overlopen we hieronder de vier reacties.

Reactie 1: Geen gesprek aangaan, maar wel op zoek gaan naar informatie

VRAGEN:

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Zou jij ook op zoek gaan naar sporen?
- Wat zou de dochter hiervan vinden?
- Wat als ze een pakje sigaretten had gevonden in de jas van Steffie?
- Wat zou ze beter doen?

UITLEG:

Dit is een logische reactie die veel ouders zullen hebben. Je wil weten of je vermoeden klopt. Maar wat als je inderdaad een sigarettengeur opmerkt aan de jas of als je vrees door broer of zus bevestigd wordt? Hoe ga je je kind dan confronteren met die ontdekking? Als je vertelt hoe je erop uit bent gekomen, gaat je kind het gevoel hebben dat je hem niet vertrouwt en achter zijn rug rondsnuffelt. **Bij vermoedens is het beter om niet zelf op zoek te gaan** naar signalen. Eens je het weet, moet je toch nog steeds het gesprek aangaan met je kind. Zekerheid over gebruik of niet-gebruik is immers geen voorwaarde voor een gesprek. Kaart aan wat je hebt gehoord. Je bedoeling is om een open gesprek aan te gaan en duidelijke normen naar voren te schuiven. Door het gesprek open te houden, ben je

een steun voor je kind en kan je duidelijke grenzen stellen. Je kind betrappenmag niet de bedoeling zijn van het gesprek.
Meer over signalen van gebruik, lees je hier: Kan je zien of iemand drugs gebruikt heeft?

Reactie 2: Wel gesprek aangaan, maar in een moeilijke context (eenrichtingsverkeer).

VRAGEN:

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Wat is het effect van deze reactie op Steffie?
- Bereikt de moeder wat ze wil?
- Wat zou ze beter doen?

UITLEG:

Als moeder hoort dat Steffie naar haar rokende vriendin gaat, wil ze snel nog haar punt duidelijk maken (bijvoorbeeld: “Je weet toch dat roken ongezond is, he?!”). Dat komt helaas niet goed aan. Steffie begrijpt niet waarom haar moeder er ineens over begint (of doet alsof) en staat duidelijk niet open voor een gesprek. Ook al bedoelt de moeder het goed, de boodschap komt niet aan.

Het contact beperken met de rokende vriendin, biedt geen oplossing. **Beter is rustig met je kind te praten en het te helpen een mening te ontwikkelen over roken**.

Kies een **geschikt moment** voor een gesprek, waarop zowel jijzelf als je kind er tijd voor hebben en rustig zijn. Wanneer maar één iemand zin heeft in het gesprek, kan het niet lukken. Na het gesprek in de supermarkt, wacht je best een tijdje voor je het gesprek aangaat. Dan kan je het wat laten bezinken.

Ook de **plaats van een gesprek** is belangrijk. Begin een gesprek op een plaats waar zowel jij als je kind vertrouwd mee zijn. Het is een goed idee een gesprek te voeren tijdens een gezamenlijke activiteit. Er is dan afleiding en jij en je kind hebben niet het gevoel heel de tijd naar elkaar te moeten kijken. Begin bijvoorbeeld een gesprek tijdens de afwas, in de auto, tijdens het klussen of het winkelen.

Als je kind het gesprek negeert of van je wegloopt, laat hem dan doen. Wellicht is het niet het goede moment of is je kind geschrokken van het onderwerp dat je aanbrengt. In dat geval is het logisch dat hij of zij eerst defensief zal reageren. Je kind moet er zelf ook even over nadenken om voorbereid en rustig aan het gesprek te kunnen deelnemen. **Forceer niets**, voor een gesprek moet je met twee zijn. Een eenzijdige preek komt meestal toch niet aan.

Reactie 3: Boosheid en bevestigen van de regels, geen inbreng van de jongere.

VRAGEN:

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Wat is het effect van deze reactie op Steffie?

- Gaat de moeder het gesprek aan?
- Is er een betere reactie?

UITLEG:

Veel ouders zullen boos worden en duidelijke grenzen willen stellen. Het is goed om de regels over roken thuis met je eigen kind nog eens te herhalen. Soms is het ook ok om te tonen dat je echt kwaad bent. Weet echter dat onmiddellijk een preek afsteken en dreigen met straffen meestal zijn effect mist. Je kind zal zich aangevallen voelen en zich willen verdedigen, waardoor je de kans op een open gesprek afblokt. 'Preken' of 'zagen' wordt door jongeren als heel vervelend ervaren en de boodschap komt niet over.

Meteen dreigen met regels en straffen, zonder eerst de mening van je kind na te gaan, is geen goed idee. Zo mis je de kans om te weten te komen wat je kind er zelf van vindt dat haar vriendin rookt en of ze er zelf al mee in aanraking is gekomen. Na een preek zal je kind veel minder zin hebben om jou zijn/haar eigen mening te geven en een eerlijk gesprek aan te gaan. Je komt dus geen stap verder. **Als je boos bent, wacht je best even**. Zet alles eerst op een rijtje en geef jezelf de tijd om te bekoelen. Overleg eventueel eerst met je partner of lucht je hart bij vrienden. Als je wat rustiger bent, zal een gesprek vlotter verlopen.

Blijf positief. Keur het gedrag van de vriendin die rookt niet af, want je kind zal dat ervaren alsof je haar afkeurt. Laat wel duidelijk verstaan dat je hoopt dat je kind niet zal roken. De mening van ouders doet er immers toe.

Reactie 4: Een open gesprek, op een rustig moment

VRAGEN:

- Wat vind je van de reactie van de moeder?
- Wat is het effect van deze reactie op Steffie?
- Gaat de moeder het gesprek aan?
- Is er een betere reactie?

UITLEG:

In dit filmpje is het gesprek met de andere moeder een goede aanleiding om met de dochter te praten over roken. Het is in dit fragment duidelijk dat **beide partijen open** staan voor een positief gesprek. Mama heeft positieve aandacht voor de studieperiode van haar dochter en verrast haar met haar lievelingspizza. Die positieve verhouding, vormt een goede start voor een gesprek.

Belangrijk is te **polsen hoe je kind er zelf over denkt** en ruimte te laten voor zijn/haar eigen mening. Zorg dat er **duidelijkheid** heerst in het gesprek, ook over wat je verwacht van je kind (zie Hoofdstuk 5, Regels en afspraken, p.42). Geef kortetermijngevolgen als minder fit, slechte adem, gele tanden,

verspild geld, enz.. Dit heeft meer effect dan praten over gezondheidsgevolgen voor later. Zorg ervoor dat het niet bij dit ene gesprek blijft, maar kom er af en toe op terug.
Mama had het moeilijk om te stoppen met roken en vertelt daar eerlijk over. Een persoonlijke boodschap komt dikwijls beter over. Durf aan te tonen dat ook jij fouten kan maken. (Zie ook Echtheid in Hoofdstuk 4. Voorbeeldgedrag, p.34)

Als praten niet lukt of als jullie het niet gewoon zijn, start dan altijd met te tonen dat je je kind graag ziet en met steun geven. Creëer nabijheid met bijvoorbeeld een lief briefje, een Chocotoff, enz. Met kleine gebaren kan je het contact weer opstarten en wordt praten minder moeilijk.
TIP: vraag eens aan de ouders hoe zij thuis dat contact proberen te maken, welke kleine gebaren voor hen werken.

Wat je verder nog moet weten over praten met je kind over tabak, alcohol en drugs:

Begin op tijd met communiceren over tabak, alcohol en andere drugs. Het is belangrijk er met je kinderen over te spreken voordat ze beginnen te experimenteren. Maar wel pas vanaf het moment dat de middelen deel uitmaken van de leefwereld van je kind. Meer info over wanneer welk thema in de leefwereld komt van jongeren, vind je in VEELGESTELDE VRAAG 10 (p. 67) – 'Wanneer praat ik over welk thema met mijn kind?'.
Ook als jullie het niet gewoon zijn om veel te praten in je gezin, kan je het gesprek aangaan. Door over tabak, alcohol en cannabis te praten (wat ruimer is dan algemene informatie te geven), zet je je kind niet aan tot gebruik. Denk ook niet dat als je het als ouder niet bespreekt, anderen het wel zullen doen. Daar heb je geen vat op.
Ook als je geen goed contact hebt met je kind, **kan er aan open communicatie gewerkt worden**. Begin met kleine zaken aan te passen om stilaan een open, positieve sfeer op te bouwen. Soms lijkt het of je kind geen boodschap heeft aan je pogingen en ze afblokt. Als je moeite doet, zal je kind dit hoe dan ook zien. Hij zal dan weten dat de deur openstaat voor een gesprek op het moment dat hij daar nood aan heeft. (cfr. De balans van opvoeden, p. 11)
Als je kind niet met jou wil praten, is er misschien wel een nonkel, zus, leerkracht of opa die als **vertrouwensfiguur** kan optreden.
Door van gedachten te wisselen, **leer je je kinderen kritisch na te denken**. Dat is meteen één van de belangrijkste doelen van communicatie met je kind: je kind zelf aan het denken zetten.

Als je vragen krijgt over hoe het nu verder moet met de moeder van Deborah (de vriendin die rookt), zeg dan dat dit thema terugkomt bij Hoofdstuk 6. Als regels en afspraken niet nageleefd worden, p. 51.

3.2
CONCLUSIE

Praat op een open manier met je kinderen over tabak, alcohol en cannabis.
Vertel hoe jij erover denkt en luister wat je kind erover te zeggen heeft. Hou een gesprek altijd positief. Een gesprek is ook een goed moment om grenzen te stellen (Hoofdstuk 5, Regels en afspraken, p.42).

3.3
GOED OM TE WETEN

OPEN COMMUNICATIE: WAT ZIJN BELANGRIJKE ELEMENTEN IN EEN GESPREK?

Open communicatie is heel belangrijk in de opvoeding. Wanneer ouders een gesprek over tabak, alcohol en cannabis willen aangaan, vormt deze open communicatie de basis.

Hier volgen enkele tips om de communicatie te openen of open te houden:

1. **Voorbereiding:**

- **Af en toe.** Af en toe een goed gesprek, is beter dan dikwijls op het onderwerp terugkomen. Ergens te dikwijls over praten, komt bij je kind sneller over als zeuren en zal zijn effect missen.
- **Leef je in in je kind**. Als je je als ouder probeert te verplaatsen in de wereld van je kind, zal hij/zij zich beter begrepen voelen.
- **Je eigen mening**. Maak op voorhand voor jezelf uit hoe je over tabak, alcohol en drugs denkt.
- **Inleiding.** Leid het gesprek rustig in en vertel waarover je het wil hebben. Maak ook het doel van het gesprek duidelijk voor je kind. Als er een speciale reden voor het gesprek is, vertel dan wat je hebt gehoord/wat je zorgen baart/wat je hebt gemerkt/gezien.

2. **Luisteren:**

- **Veilige omgeving**. Als je een veilige omgeving creëert, zal je kind meer op zijn/haar gemak zijn om zijn/haar verhaal te vertellen.
- **Je kind heeft ook een mening**. Je kind zal voelen dat je hem/haar serieus neemt, als je vraagt wat hij/zij nu eigenlijk zelf vindt van tabak-, alcohol- en ander druggebruik. Als je benieuwd bent naar wat je kind vertelt en echt luistert, kom je meer te weten en kan je je makkelijker inleven. Als je daarbij je eigen vooronderstelling even aan de kant zet, zal je kind zich makkelijker uiten.
- **Mening ontwikkelen**. Om je kind een eigen mening te helpen ontwikkelen, kan je discussie proberen uitlokken. Neem daarbij zowel de pro's als de contra's in rekening, zodat hij/zij leert alles in overweging te nemen. Heb het bijvoorbeeld over de leeftijdsgrens van 16 jaar voor alcohol en 18 jaar voor sterkedrank (cfr. Richtlijn voor alcoholgebruik door jongeren, p. 44), over vrienden die al roken of soms dronken zijn, over alcohol in de jeugdbeweging …

3. **Inhoud van het gesprek:**

- **Ouders hoeven geen experts te zijn**. Om met je kind een gesprek over tabak, alcohol en andere drugs aan te gaan, hoef je geen specialist te zijn. Het kan wel interessant zijn om je te informeren als je je onzeker voelt. Zo kan je bijvoorbeeld opzoeken wat cannabis is via www.druglijn.be. Het is namelijk niet oké om het gesprek enkel op basis van emoties te voeren. Goede informatie maakt het ook makkelijker om uit te leggen waarom je bepaalde grenzen stelt. Zie ook Deel 3: Veelgestelde vragen (p. 59).
- **De aangename kanten van gebruik**. Tabak, alcohol en cannabis hebben ook aangename kanten. Ga die niet uit de weg, want dat komt ongeloofwaardig over en je kind zal met de vraag blijven zitten: 'Maar waarom gebruiken mensen het dan?'. Vertel wel dat de aangename kanten risico's meebrengen als er te veel of te vaak wordt gebruikt. Ook eenmalig gebruik kan risico's geven bij alcohol- of ander druggebruik. Dit is afhankelijk van de individuele kwetsbaarheid, van de hoeveelheid die wordt gebruikt en van de situatie (bijvoorbeeld in het verkeer). (zie MMM-model, p.14) In de adolescentie zijn de hersenen nog volop in ontwikkeling en daardoor extra kwetsbaar. (Zie VEELGESTELDE VRAAG 9 'Waarom experimenteren jongeren', p. 66)
- **Redenen voor gebruik**. Er zijn verschillende redenen waarom mensen middelen gebruiken. Een goede reden om alcohol te drinken, is bijvoorbeeld omdat het lekker is. Een andere reden is 'om gezellig samen met anderen te drinken of te vieren'. Minder goede redenen zijn 'om erbij te willen horen', 'om mee te doen', 'om te ontspannen' of 'om te ontsnappen aan problemen'.
- **Kortetermijnrisico's.** Vertel over de risico's van tabak, alcohol en andere drugs. Ouders vertellen vaak over verslaving, maar dat staat te ver van de leefwereld van kinderen en jongeren af. Praten over langetermijneffecten (bijvoorbeeld levercirrose en longkanker) heeft weinig effect. Ze hebben het gevoel dat het niet direct met henzelf en hun leven nu te maken heeft. Jongeren maken vaak kortetermijnkeuzes en het is voor hen moeilijk om de langetermijngevolgen van hun gedrag te overzien. Voor jongeren is vooral spreken over risico's/nadelen op korte termijn nuttig (bijvoorbeeld voor **tabak**: geur, budget, conditie en uiterlijke gevolgen zoals een grauwe huid en gele tanden. Voor **vapen**: keelpijn, hoesten, droge mond. Voor **alcohol**: blackouts, schaamte over dronken gedrag, risico op ongevallen, sociale moeilijkheden, ruzies, … Voor **cannabis**: hoofdpijn, verminderde concentratie en vergeetachtigheid, versterkte stemming van het moment dus ook als die negatief is, lage bloeddruk met als mogelijk gevolg flauwvallen …). Voor **lachgas:** duizelig en verward voelen, hoofdpijn, misselijkheid en flauwvallen.
- **Verslaving**. Omdat jongeren streven naar vrijheid en onafhankelijkheid, kan het helpen om een verslaving te benoemen in de zin van 'niet vrij' zijn en controleverlies. (zie ook VEELGESTELDE VRAAG 16: Hoe leg ik aan mijn kind uit wat drugs zijn?, p. 72)

HOOFDSTUK 4.
HOME ALONE – VOORBEELDGEDRAG

HET GEDRAG VAN JE KIND HEB JE NIET IN DE HAND, WEL JE EIGEN GEDRAG.

THEMA

- Eigen gebruik
- Voorbeeldgedrag

DOELSTELLING

- Ouders zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie en weten dat kinderen gedragingen, gebruiken, meningen … van hun ouders overnemen.
- Ook als ouders zelf gebruiken, blijft hun voorbeeldfunctie belangrijk (wanneer, hoeveel …).
- Ouders weten dat ze grenzen kunnen stellen in verband met tabak, alcohol en andere drugs, ook al gebruiken ze zelf.

OMSCHRIJVING

FILMPJE

‘Home alone’

In dit **filmpje** zien we twee jonge kinderen (meisje en jongen, allebei ongeveer zeven jaar) die even aan de aandacht zijn ontsnapt en spelenderwijs hun ouders na-apen: de jongen smeert scheerschuim op zijn wangen, het meisje past de mooiste kleren uit mama’s kleerkast, ze klasseren facturen, ze dekken de tafel met het mooie servies en … installeren zich in de zetel voor tv, het jongetje met een sigaret en het meisje met een glas bier …

4.1
WERKVORMEN EN BESPREKING

Het filmpje 'Home alone' kan reacties uitlokken omdat het op het einde een onverwachte wending heeft. Het is belangrijk dat je dit filmpje goed kadert:

Het filmpje is bedoeld als grappige overdrijving en niet realistisch. Het wil op een ludieke manier een serieus onderwerp inleiden.

4.1.1
OPEN VRAGEN

Vraag kort enkele reacties:

A. Is alle kopieergedrag van kinderen/jongeren even onschuldig?
B. Wat zegt dit filmpje ons?

A. Is alle kopieergedrag van kinderen/jongeren even onschuldig?

Kinderen nemen ook zaken over die we eigenlijk niet willen doorgeven. Denk maar aan vloeken, agressief autorijden, roken …

B. Wat zegt dit filmpje ons?

Dit filmpje toont dat kinderen het gedrag van hun ouders opmerken en kunnen overnemen (modeling). Bij jongere kinderen is dit soms heel duidelijk en vinden we het vaak grappig (zoals in het filmpje). Maar ook oudere kinderen/jongeren doen hun ouders na. Misschien niet meer zo opvallend als jonge kinderen, maar net daarom is het belangrijk om je er bewust van te zijn.

Tieners doen hun ouders niet na door te spelen, maar wel door gedrag en meningen over te nemen. Dat gebeurt onbewust. Bepaalde leefgewoontes worden zo van ouders op kinderen doorgegeven.

Als ouder sta je dus altijd model. Door zelf bewust om te gaan met tabak, alcohol en cannabis, geef je je kinderen het goede voorbeeld.

Een omgeving waarin jongeren zo weinig mogelijk in contact komen met alcohol of andere drugs, werkt eigenlijk preventief het best. Hoe meer ze het in hun omgeving zien gebruikt worden, hoe meer het voor hen normaal wordt en erbij gaat horen.

Stel jezelf de volgende vragen en maak keuzes voor jezelf:

- Wanneer vind je het verantwoord om een pijnstiller te nemen en wanneer vind je het niet nodig?

- Rook je in het bijzijn van je kinderen?
- Mag er bij jullie thuis gerookt worden?
- Op welke momenten wordt er alcohol boven gehaald?
- Rijd je onder invloed?
- Hoeveel alcohol schenk je op feesten en verjaardagen?
- Hoeveel alcohol is er in huis?
- Hoe wordt er thuis gesproken over alcohol? Beeldvorming is ook belangrijk.

4.1.2
STELLINGENSPEL

AKKOORD/NIET AKKOORD

Overloop de stellingen met de deelnemers. Eigen gebruik van ouders is een gevoelig onderwerp, dus bereid je voor op mogelijks kritische vragen of opmerkingen.

Laat de ouders groene (akkoord) of rode (niet akkoord) kaarten omhoog steken, of rechtstaan of op hun stoel gaan staan indien ze akkoord zijn. Of kies voor een online quizvorm (zoals Kahoot, Mentimeter, een poll …).

1. Ik laat mijn kind af en toe thuis drinken, zo leert hij er verstandig mee omgaan.

Alternatieve of aanvullende vraag: Met nieuwjaar krijgt mijn 14-jarige dochter ook een glaasje champagne.

Een vaak gehoorde redenering is dat door jongeren vanaf een zekere leeftijd thuis zelf met alcohol te laten kennismaken en af en toe te laten meedrinken, je het gebruik enigszins kan sturen of onder controle houden. Maar dat klopt niet. Uit onderzoek bij kinderen (gemiddeld 12 jaar) en hun ouders (Mattick et al, 2018) blijkt dat die strategie net geassocieerd is met alcoholgerelateerde schade. Kinderen en jongeren die thuis alcohol aangeboden krijgen, drinken niet alleen **meer alcohol thuis, maar drinken ook buitenshuis meer en vaker (riskant) alcohol** dan jongeren die thuis geen alcohol aangeboden krijgen. Bovendien vertonen ze meer riskante drinkpatronen zoals bingedrinken en problematisch alcoholgebruik op latere leeftijd.

Kinderen en jongeren die thuis alcohol drinken, leren dus niet verstandig omgaan met alcohol. Ze leren net dat drinken geen kwaad kan, want het mag zelfs thuis.

Je biedt je kinderen beter zelf geen alcohol aan. Er zijn situaties genoeg waarin ze al alcohol aangeboden krijgen of ermee geconfronteerd worden.

Wees consequent en maak geen uitzondering bij speciale gelegenheden, zoals verjaardagen, familiefeesten, communie, Nieuwjaar. Zorg ervoor dat een glaasje alcohol geen beloning wordt voor een speciaal moment of iets dat altijd hoort bij ‘groot worden’.

Leer je kind ook verstandig omgaan met alcohol door zelf het goede voorbeeld te geven en met hem te praten over de nadelen en gevolgen van alcoholgebruik op jonge leeftijd.

Dit advies kan je ook in het achterhoofd houden wanneer je een 'sweet 16' organiseert. Of wanneer je kind vraagt naar alcohol om mee te nemen naar een feestje. Meer info voor ouders die daar vragen over hebben, vind je in VEELGESTELDE VRAAG 13 (p. 70) en VRAAG 14 (p.70): Hoe kan ik als ouder omgaan met indrinken en sweet sixteen?.

2. Als ik zelf rook, kan ik moeilijk tegen mijn kind zeggen dat hij het niet mag doen.

Kinderen kopiëren hun ouders, ook wat roken betreft. De kans is groter dat kinderen gaan roken wanneer hun ouders zelf roken. Maar ook wanneer je zelf rookt, is een gesprek vanuit een open, eerlijke houding succesvol. Ga op tijd een gesprek aan en zeg waarom je rookt en wat de negatieve kanten daarvan zijn. Stel tegelijkertijd grenzen en leg uit waarom je niet wil dat je kind zelf rookt. Je bent ten slotte ervaringsdeskundige en je kan je kind vertellen hoe snel je verslaafd was aan sigaretten en hoe moeilijk het is om te stoppen met roken.

Ook als je zelf rookt, is het goed om een afkeurende houding tegenover roken aan te nemen. Steun bijvoorbeeld maatregelen die in de samenleving worden genomen om roken te ontmoedigen door er positief over te praten, ook al maken die het jou als roker niet gemakkelijker.

3. Wat ik vroeger als kind deed, mag mijn kind nu ook, want ik ben goed terecht gekomen.

Dit gaat niet automatisch op. Er zijn verschillende argumenten die deze stelling weerleggen.

Of een persoon al dan niet problemen zal krijgen met zijn gebruik, wordt bepaald door het samenspel tussen 3 soorten van factoren: mens, middel en milieu. Een probleem heeft dus nooit één enkele oorzaak. Middelengebruik of problematisch middelengebruik ontstaat niet enkel door kenmerken van de gebruiker. Ook de kenmerken van het gebruikte middel en van het milieu zijn van belang. Bovendien is de wisselwerking tussen die elementen onderling van groot belang.

Mens: Jouw kinderen zijn andere mensen dan jijzelf en iedereen heeft zijn persoonlijke kwetsbaarheden. Je kind is misschien gevoeliger voor de risico's van tabak, alcohol en cannabis dan jezelf of heeft andere (misschien meer risicovolle) redenen om te gebruiken.

Middel: De middelen zelf zijn vandaag niet hetzelfde als vroeger. (Bijvoorbeeld: andere alcoholdrankjes zijn vandaag populair, er zit nu meer THC - de werkzame stof in cannabis - in cannabisproducten dan vroeger.) Je kind gebruikt andere middelen dan jij gebruikte of hij gebruikt op een andere manier, bijvoorbeeld vaker of meer in één keer.

Milieu: de 'context' van je kind is verschillend van de jouwe. Je kind heeft andere vrienden, leeft in een andere hedendaagse (sub)cultuur, is omringd door andere media, enz. Iemands tabak-, alcohol- of

druggebruik wordt ook beïnvloed door hoe de omgeving erop reageert, denk bijvoorbeeld aan sociale druk.

Daarnaast is de wetenschap geëvolueerd en hebben we meer inzichten over wat de risico's zijn van gebruik (bijvoorbeeld op de hersenen). We weten nu dat roken en alcohol- en cannabisgebruik, zeker op jonge leeftijd, schadelijker zijn dan vroeger gedacht werd. Op basis van deze wetenschappelijke inzichten en strengere wetgeving wordt maatschappelijk minder tolerant omgegaan met gebruik dan vroeger. (Bijvoorbeeld: vroeger werd in veel tv-programma's gerookt, op de werkvloer mocht worden gerookt en gedronken en reclame voor alcohol of tabak was geen probleem). De nieuwe inzichten bepalen ook hoe in de opvoeding wordt omgegaan met tabak, alcohol en andere drugs. Het is van belang dat je deze nieuwe inzichten volgt en meegeeft aan je tiener.

NOOT: Langs de andere kant zijn er ouders die panikeren als ze hun kinderen zien experimenteren. Nochtans weten de meeste ouders uit eigen ervaring dat dat ook niet nodig is. Probeer de gulden middenweg te vinden tussen problematiseren en bagatelliseren.

NOOT: Het kan natuurlijk ook dat ouders zelf het goede voorbeeld geven en niet roken, drinken of cannabis gebruiken, maar hun kind wel. Ook hier biedt het MMM-model een verklaring. Geef jezelf niet de schuld. Je kinderen ervaren allerlei invloeden, dus niet enkel van hun ouders. Communiceren en grenzen stellen blijft altijd belangrijk.

Lees ook: Beginnen jongeren steeds vroeger drugs te gebruiken?

4. **Als ik buiten rook, of onder de dampkap, bescherm ik mijn kind voldoende tegen de negatieve gevolgen van mijn rookgedrag.**

De negatieve gevolgen van het rookgedrag zitten niet alleen in het al dan niet passief roken, maar ook in de zichtbaarheid van het gedrag, in je voorbeeldgedrag. Want zien roken, doet roken. Door buiten of onder de dampkap te roken, kan je kind het nog zien. Bovendien komt nog steeds een deel van de rook in de kamer terecht wanneer je onder de dampkap rookt. Als je rookt, doe je het beter zo weinig mogelijk in het zicht van je kinderen en doe het steeds buiten. Hoe frequenter je kind je ziet roken, hoe normaler hij dat zal vinden en hoe sneller hij uiteindelijk het gedrag kan imiteren of overnemen. Uit onderzoek blijkt dat ouders die roken vaker kinderen hebben die roken. Tegelijkertijd is het niet de bedoeling dat je je roken gaat verstoppen. Je kind mag weten dat je rookt, zo kan je het ook bespreken. Wees er dus eerlijk over.

5. **Als mijn kind hoofdpijn heeft, ben ik snel geneigd een pilletje te geven.**

Probeer eerst eens te bekijken welke andere oplossingen er eventueel zijn tegen de hoofdpijn. Misschien is je kind moe en heeft het nood aan rust of slaap. Heeft hij of zij genoeg zuurstof of zou wat beweging in de buitenlucht deugd kunnen doen? Of is er een emotionele spanning waar hij best eens over praat met jou of iemand anders? Grijp zelf ook niet te snel naar een pijnstiller bij hoofdpijn of spanning en probeer expliciet aandacht te hebben voor alternatieven. Zo geef je het goede voorbeeld.

Medicatie is natuurlijk van een andere orde dan alcohol, tabak of cannabis. Toch gaat het ook hier om iets innemen met als doel je beter te voelen. Dat geldt voor een pilletje tegen hoofdpijn, maar nog meer voor bijvoorbeeld een slaappil of antidepressivum. Dat zijn middelen met een doeltreffende werking, die voor sommige patiënten tijdelijk noodzakelijk zijn. Het mag echter nooit het eerste redmiddel zijn, zeker niet wanneer het over minderjarigen gaat. Meestal neemt (psychoactieve) medicatie de oorzaak van de pijn, slapeloosheid of het sombere gevoel niet weg.
Als er sprake is van verminderd welbevinden kan je samen met je kind gaan kijken wat er aan de hand is. En in eerste instantie zoeken naar alternatieve oplossingen: heeft mijn kind voldoende slaap, rust, ontspanning en beweging? Zijn er zaken waardoor hij of zij zich emotioneel minder goed voelt? En kunnen we samen zoeken naar een manier om daarmee om te gaan?

Zie ook VEELGESTELDE VRAGEN 6 tot 8 (p. 64-65) voor meer informatie over psychoactieve medicatie.

6. Als je zelf weleens alcohol drink, is het moeilijk om grenzen aan je kind te stellen.

Een gezonde omgeving is eigenlijk de beste vorm van preventie. Gebruik van ouders heeft een grote invloed op gebruik van kinderen. Toch kunnen ouders die zelf gebruiken grenzen stellen over tabak, alcohol en andere drugs voor hun kinderen. Het is ook belangrijk dat ouders dit doen. Ouders die roken, alcohol drinken of cannabis gebruiken, bespreken dat best op een constructieve en authentieke manier.

Voorkom dat je kind je dronken ziet. Als het toch gebeurt, probeer er dan nadien met hem of haar over te praten. Erken in de eerste plaats dat je beter niet dronken was geworden. Leg uit waarom het zo gelopen is en wees eerlijk.

Duidelijke regels werken goed, ook als je zelf rookt of drinkt. Je belangrijkste argument is dat **alcohol, tabak en drugs voor jongeren nog veel schadelijker zijn dan voor volwassenen**, omdat hun hersenen en hun lichaam nog volop in ontwikkeling zijn. (Meer info: Wat zijn de risico's van alcohol voor jongeren?)

7. De Sint mag ook wel eens een kopje koffie krijgen in plaats van bier of wijn.

Beeldvorming rond alcoholgebruik zit doordrongen in erg veel dingen. Niet alleen wat je doet, maar ook hoe je praat over alcohol doet ertoe. Vaak wordt alcoholgebruik in taal geassocieerd met plezier en vaak wordt er lacherig over gedaan. Ook dat pikken je kinderen op.
Bij veel gelegenheden hoort alcohol er automatisch bij. Maar hoeft dat zo te zijn? In veel gevallen niet.

Probeer je bewust te worden van automatische alcoholvoorbeelden, die je kinderen oppikken. De Sint lust best wel koffie, thee, of iets anders. Sint en Piet zouden immers nogal onverantwoord over de daken lopen moesten ze bij elk kindje een glas wijn drinken.

Denk ook na over het aanbieden van alcohol op bijvoorbeeld een familiefeestje voor de verjaardag van je kind. Of bedenk welk signaal je geeft als iedere persoon waar je een cadeau aan geeft, een fles alcohol krijgt. Er zijn veel lekkere alcoholvrije alternatieven die even feestelijk zijn.

Het is geen zaak om alcohol angstvallig te bannen, maar wel van erbij stil te staan en je bewust te worden van het voorbeeld dat je ermee onbewust aan je kinderen geeft.

4.2
CONCLUSIE

Als ouder sta je altijd model. Je kinderen merken jouw gedrag op en nemen het op lange termijn dikwijls over. Wees je daarvan bewust. Enkel als je zelf zoveel mogelijk gezonde keuzes maakt over tabak, alcohol en drugs, zullen je kinderen dat later ook doen.

HOOFDSTUK 5. JUNGLEPARTY – REGELS EN AFSPRAKEN + OPVOLGING

OPVOEDEN IS GRENZEN AFBAKENEN. OPGROEIEN IS GRENZEN AFTASTEN.

THEMA

- Begrenzen door regels te stellen en afspraken te maken
- Opvolging (monitoring)

DOELSTELLING

- Ouders zien het belang in van het maken van regels en afspraken voor kinderen van alle leeftijden.
- Ouders weten hoe ze regels en afspraken kunnen maken over tabak, alcohol en drugs.
- Ouders zien het belang in van het positief opvolgen en weten hoe ze dat kunnen doen.

OMSCHRIJVING

FILMPJE:

'JUNGLEPARTY'

Michiel (zestien jaar) vraagt in dit **filmpje** aan zijn ouders toestemming om naar een fuif te gaan. De ouders willen hun zoon wel laten gaan, maar willen afspraken maken. Ze zoeken nog naar oplossingen en overeenstemming. Uiteindelijk maken ze afspraken, maar onduidelijke.

5.1
WERKVORMEN EN BESPREKING

De **open vragen** gaan rechtstreeks over het filmpje en dienen vooral om reacties te ventileren en het verschil tussen regels en afspraken toe te lichten. Indien je dieper wil ingaan op het maken van regels en afspraken, kan dat met het **stoplichtenspel.**

5.1.1
OPEN VRAGEN

A. Welke elementen van de aanpak van de ouders uit het filmpje vind je goed?

- Vader en moeder vragen wie er allemaal naar de fuif gaat, wie het organiseert, of er volwassenen bij zijn, hoe hij thuis geraakt. (Dit is **opvolging/monitoring**.)
- De ouders zorgen voor een **gemoedelijke sfeer**, ze zijn vriendelijk en open, maar sturen tegelijk de discussie. Dit is een voorwaarde om grenzen te stellen.
- Ze **luisteren** naar de mening van hun zoon. Vooral de vader houdt daar ook rekening mee.

B. Welke elementen van de aanpak van de ouders uit het filmpje vind je minder goed?

In het filmpje proberen de ouders afspraken te maken. Ze houden echter weinig rekening met de inbreng van hun zoon. Er wordt niet samen gezocht naar een oplossing. De moeder stelt vooral strikte regels op, waarna de zoon protesteert en de moeder redelijk snel wat toegevingen doet. Op het einde is het helemaal niet zo duidelijk welke afspraken er nu vastliggen.

- **Moeder geeft direct toe**. Eerst zegt ze: 'geen alcohol' en na kort protest: 'allez dan, één pintje': Houd voet bij stuk als iets echt belangrijk is voor jou.
- **Moeder en vader staan niet op dezelfde lijn**. Moeder neemt bijna alle beslissingen alleen. Het is effectiever om samen een standpunt in te nemen. Vader steekt twee vingers op achter de rug van moeder om te zeggen dat de zoon wel twee pinten mag drinken. Zo ondermijnt hij het gezag van moeder.
- NOOT: Goede communicatie tussen ouders – zowel in twee-oudergezinnen als bij gescheiden ouders - helpt om duidelijke boodschappen aan de kinderen te geven. Beide ouders overleggen (indien mogelijk) best de regels om een gezamenlijk en duidelijk standpunt te hebben. Als het kind weet dat beide ouders achter de afspraken staan, kan hij ze niet tegen elkaar uitspelen. Als het niet lukt om samen afspraken te maken, is het vooral belangrijk dat de kinderen goed weten welke regels waar en bij wie gelden. Als dat duidelijk is, mogen de regels in de verschillende huishoudens gerust van elkaar verschillen.
- Er is **weinig ruimte voor inspraak van de zoon**, weinig echte dialoog. Moeder overlegt niet, ze neemt de beslissingen bijna alleen. De zoon is zestien jaar oud en heeft zeker al een eigen mening. Ook als je regels oplegt, kan je luisteren naar je kind: wat vraagt hij? en waarom/hoe reageert hij op de regel?.

- De ouders **controleren niet of hun zoon de regels begrijpt**: Om misverstanden te voorkomen leg je de regels best goed uit en ga je na of de jongere ze begrepen heeft. Je kan ze bijvoorbeeld op het einde van het gesprek nog eens samenvatten of je laat je kind dat zelf doen.

C. Vind je de ouders (te) streng?

- De wetgeving geeft een kader voor regels over alcohol-, tabak- en cannabisgebruik:
    - **Tabak, e-sigaret, cannabis en lachgas:** geen tabak, e-sigaret, cannabis en lachgas gebruiken onder de 18 jaar.
    - **Alcohol: Volgens de wet mag er geen alcohol verkocht of geschonken worden aan min-16-jarigen en geen sterke drank aan min-18-jarigen**. Die wetgeving geeft ouders een duidelijke en bruikbare stok achter de deur, waarop ze hun opvoedingsregels kunnen opbouwen. Voor alcohol maken we daar een kanttekening bij, vanuit het advies tot wijziging van die wetgeving (VAD). **Gezien de risico's van alcohol, zeker op jonge leeftijd, is het beter om elk alcoholgebruik uit te stellen tot minstens de leeftijd van 18 jaar**. De redenen daarvoor vind je terug in de richtlijn voor alcoholgebruik (zie p. 44 Richtlijn bij alcoholgebruik door jongeren).
- Het maatschappelijk debat rond de alcoholwetgeving is volop aan de gang. Je kan dat als ouder wat opvolgen en erover spreken met je kind. Zo leert hij/zij zelf een mening ontwikkelen en kan je makkelijker argumenten aanhalen waarom je liever niet hebt dat je kind drinkt onder 18 jaar. Weetje: Belgie is één van de enige 5 landen in Europa waar je onder de 18 jaar al alcohol mag drinken.
- Ook bij jongeren die al alcohol drinken of roken, kunnen regels het gebruik verminderen.
- Het is erg belangrijk dat jongeren gemotiveerd zijn voor de regel. Ze moeten zelf inzien waarom jouw regel zo belangrijk is. Het gebied in de hersenen dat verantwoordelijk is voor cognitieve controlefuncties, zoals plannen, organiseren, het werkgeheugen en het wisselen tussen taken, werkt heel wisselend bij jongeren. Als ze zelf iets als motiverend ervaren, zal dat gebied in actie treden. Ze zullen dan meer belang hechten aan een taak en sneller in actie schieten. Ze zullen zich ook eerder aan de regel houden. Hoe kan je de motivatie verhogen? Door in te zetten op autonomie, verbondenheid en competentie, vanuit de zelfdeterminatietheorie (zie p. 10).
- Ouders hebben soms de neiging om streng te zijn, maar durf als ouder ook eens toegevingen doen. Als de discussie gaat over het uur van thuiskomst na een fuif en jij wil 1 uur hard maken, terwijl je kind 4 uur een beter moment vindt, durf dan eens 3 uur te zeggen. Je kind zal heel blij zijn en zich dus zeker aan de afspraak houden. Durf je kind af en toe vertrouwen te geven. Kies je prioriteiten. Je kind zal zich makkelijker aan strenge regels houden als er ook soepelere regels zijn over andere zaken.

D. Denk je dat de jongen op tijd thuis zal zijn en geen alcohol zal drinken?

- Dat weet je natuurlijk nooit, maar de afspraken waren in dit geval **niet duidelijk**. Er is kans dat hij zich er niet aan houdt.
- De ouders geven **tegenstrijdige boodschappen**. Op het einde van het filmpje is er nog veel ruimte voor interpretatie: Het is niet 'het einde van de wereld' als hij 'wat' later is. Zijn het nu één of twee pintjes? Hoe gaan zijn ouders controleren of hij heeft moeten aanschuiven aan de vestiaire of niet en of hij dus de regel volgt of niet?
- Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol. Als je kind wel alcohol drinkt, is het belangrijk dat je toch nog duidelijke afspraken maakt: waar en wanneer mag het en waarmee

moet hij dan rekening houden (bijvoorbeeld: niet met de fiets rijden). Geef **duidelijk** aan hoeveel hij maximaal mag drinken. Verduidelijk wat je onder 'met mate' verstaat. Als de regel is dat je kind één pint mag drinken, zal hij sneller het gevoel hebben een regel te overtreden dan wanneer de regel is 'drink met mate'.

E. Wat zijn de gevolgen als de regels overtreden worden?

Er werd **niet afgesproken** wat er gebeurt als de jongen zich niet aan de regels houdt. Dit doe je beter wel wanneer je regels of afspraken maakt. Zo weet de jongere waar hij aan toe is als hij de regel/afspraak niet nakomt. (Meer hierover vind je in Hoofdstuk 6. Als regels en afspraken niet nageleefd worden)

CONCLUSIE:

Boodschappen voor pubers moeten heel duidelijk zijn, zodat ze het begrijpen. Duidelijke grenzen zijn belangrijk. Alle **ouders zijn verschillend en iedereen pakt het anders aan**:

Ouders verschillen in de afspraken die ze maken. Sommigen vinden het uur van uitgaan minder belangrijk, maar wel hoe of met wie hun kinderen naar huis komen na een fuif. Sommige ouders leggen eerder regels op, anderen maken in overleg afspraken met hun kinderen. Het is altijd interessant om eens bij andere ouders na te gaan hoe zij het aanpakken. Misschien zie je wel in dat het meestal niet klopt wanneer je kind dit argument gebruikt: 'Maar al mijn vrienden mogen dat wel!'. Naast verschillen tussen ouders, zijn er natuurlijk ook grote verschillen tussen kinderen. Sommige kinderen hebben meer en/of duidelijkere regels nodig dan andere kinderen, sommige kinderen willen meer en sneller inbreng dan andere, enz.

RICHTLIJNEN VOOR ALCOHOLGEBRUIK DOOR JONGEREN:

Alcohol mag dan redelijk maatschappelijk aanvaard zijn, toch heeft het schadelijke effecten voor de gezondheid, zeker bij jongeren. Hun lichaam en hersenen zijn immers nog volop in ontwikkeling.

Volgens de wet mag er geen alcohol verkocht of geschonken worden aan min-16-jarigen en geen sterke drank aan min-18-jarigen. Maar dat is niet het hele verhaal.

Omwille van gezondheidsredenen drinken jongeren onder de 18 jaar best geen alcohol.
Veelgestelde vraag: Jongeren en alcohol: wat zegt de wet?
Veelgestelde vraag: Alcohol: informatie voor jongeren
Veelgestelde vraag: Jongeren en alcohol: informatie voor ouders

Als ouders deze richtlijn niet haalbaar vinden, kan je zeggen dat ze in de realiteit niet altijd haalbaar lijkt, maar dat het desondanks wel **belangrijk is ze als streefdoel aan te houden** bij het stellen van regels. Het is de meest gezonde optie.
Probeer alcoholgebruik alleszins zo lang mogelijk uit te stellen. Als je kind toch alcohol drinkt, is het erg belangrijk om duidelijke afspraken te maken over hoeveelheid, tijdstip, omstandigheden van het alcoholgebruik, enzovoort. In sommige omstandigheden (in het verkeer, bij het studeren, als je

verantwoordelijk bent voor kinderen in de jeugdbeweging ...) is niet drinken hoe dan ook de enige optie.

Weet dat jongeren grenzen overtreden. De overtreding van een strenge grens heeft dikwijls minder zware gevolgen dan de overtreding van een milde grens.

> Vb. Als je je kind toelaat één pintje te drinken, zal hij niet snel dronken thuiskomen. Een tweede pintje is dan al het dubbel van het toegelaten aantal en dus een redelijk grote overtreding. Als je je kind echter toelaat drie pintjes te drinken, lijkt een vierde pintje in verhouding een minder grote overtreding. En eens het zover is, vervagen de grenzen nog meer.

Ook jongvolwassenen tussen 18 en 24 jaar lopen nog meer risico op negatieve effecten van alcoholgebruik dan volwassenen en zijn daarom best voorzichtig met hun gebruik. Zij drinken bij voorkeur minder dan wordt aangegeven in de richtlijn voor volwassenen. De **richtlijn voor volwassenen** luidt als volgt:

Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je als volwassene best niet meer dan 10 standaardglazen per week.

Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.

WANNEER REGELS, WANNEER AFSPRAKEN?

Net zoals je regels en afspraken maakt over andere opvoedingsthema's, doe je dat voor tabak, alcohol en cannabis. Stel een heldere regel over tabak, alcohol en andere drugs op het moment dat je kind de regels kan begrijpen, maar ze nog niet wil overtreden. Wacht niet tot je kind begint te experimenteren.

Een regel is niet onderhandelbaar en wordt opgelegd door de ouders. **Een afspraak** wordt gemaakt in overleg en is wel onderhandelbaar. Hoe ouder je kind wordt, hoe meer het opleggen van regels evolueert naar afspraken maken.

Of je een regel dan wel een afspraak maakt, is afhankelijk van de **leeftijd van je kind** (A.) en van het **onderwerp** (in dit geval tabak, alcohol en andere drugs) (B.).

A. Leeftijd

Kinderen hebben behoefte aan duidelijkheid over wat wel en wat niet mag. Vertel je kind wat de regels zijn en leg uit waarom ze zo zijn. Houd als ouder rustig aan de regel vast, maar sta ook open voor eventuele realistische argumenten van je kind om tegen de regel in te gaan naarmate hij/zij ouder wordt.

Tieners gaan een regel alleen volgen als ze de reden waarom kunnen accepteren. Een 'waarom?-daarom!'-discussie is in de puberteit uit den boze.
Bij tieners wordt het belangrijker om **wederzijdse afspraken** te maken. Door te onderhandelen met je puber, vermijd je ruzies of los je ze op. Pubers willen zelf verantwoordelijkheid dragen en eigen beslissingen nemen. Geef je kind geleidelijk aan meer verantwoordelijkheid door hem bijvoorbeeld zelf zijn uitstap naar een festival te laten betalen zodat hij zaken naar waarde leert schatten.

Belangrijk is dat **regels en afspraken meegroeien met het kind**. Jij kent je kind het best en kan het best aanvoelen wanneer een afspraak of regel aangepast moet worden en vanaf wanneer je inspraak van je kind kan vragen.

B. Grenzen over tabak, alcohol en drugs: Kies je strijdpunten

Soms is onderhandelen met je tiener niet aan de orde. Als je als ouder iets echt niet kan toestaan, is het nodig om dat duidelijk te maken aan je kind. Jongeren kunnen immers niet altijd de gevolgen inschatten van hun daden en soms is het nodig dat ouders de eindbeslissing nemen.

Zo zijn tabak, alcohol en andere drugs (eerder) thema's waar je **als ouder van 10- tot 15-jarige zelf de grens** trekt. Ga daarover in overleg en vertel je kind hoe je over tabak, alcohol en andere drugs denkt. Licht toe dat je grenzen stelt omwille van de gezondheid van je kind en ga in op de vragen van je kind. Hoe ouder je kind wordt, hoe meer regels overgaan naar afspraken en hoe meer overleg er mogelijk en nodig is.

Strenge regels over een thema als tabak, alcohol en andere drugs worden makkelijker aanvaard als er meer **soepelheid over andere thema's** tegenover staat. Bijvoorbeeld over keuzes in kledij, het uur van thuiskomst, het aantal keer per jaar/maand dat er uitgegaan mag worden, enzovoort. Als je de regel stelt dat je kind geen alcohol mag drinken, kan je hem/haar bijvoorbeeld wel inbreng geven in het bepalen van het uur van thuiskomst na een feestje.

Kies met andere woorden waar je je strijdpunten van maakt. **Ga voor wat je echt belangrijk vindt.**

OPVOLGING

Onder opvolging verstaan we dat ouders weten waar hun kinderen zijn, welke activiteiten ze doen en met wie ze omgaan. Het is niet de bedoeling je kinderen streng te gaan controleren, wel om te **tonen dat je geïnteresseerd bent in waar ze mee bezig zijn**. Je kind moet zien dat je vooral oog hebt voor het positieve. Positieve opvolging bestaat uit voldoende communicatie, regelmatig samen activiteiten doen, positieve interesse en opvolging van afspraken.

Kinderen gedragen zich elders anders dan thuis. Buitenshuis en bij vrienden bestaan andere gewoontes en regels dan thuis. Daarop zicht houden, kan je helpen om problemen te voorkomen. Observeer bijvoorbeeld hoe je kind reageert en hoe anderen op hem/haar reageren. Kan je kind om met groepsdruk of druk van een persoon? Is je kind impulsief? Vindt je kind trends belangrijk? Probeer zicht te krijgen op verschillende situaties buitenshuis, situaties met vrienden, een voetbalmatch … Vraag ook eens aan andere mensen hoe zij je kind zien. Let op veranderingen in het leven van je kind, zoals nieuwe vrienden, de overstap naar de middelbare school, enzovoort.

5.1.2
STOPLICHTENSPEL

Met het stoplichtenspel gaan de deelnemers aan de slag met het stellen van grenzen. Ze gaan op zoek naar de onderwerpen waarover in hun gezin regels bestaan en de thema's waarover afspraken zijn gemaakt of waarover hun kind zelf mag beslissen.

De drie kleuren van de stoplichten geven het onderscheid weer tussen geen regels/afspraken, regels en afspraken:

- Een thema krijgt rood als er regels over bestaan.
- Een thema krijgt oranje als er afspraken over gemaakt worden.
- Een thema krijgt groen als er geen regels of afspraken zijn, het kind beslist zelf.

Illustreer met een voorbeeld:

Bijvoorbeeld: Mieke gaat naar een fuif

Mieke heeft met haar ouders afgesproken dat ze om één uur zal thuis zijn. Ze is vijftien jaar. Ze mag van haar ouders nog geen alcohol drinken. Welke kleding ze aantrekt, mag ze zelf kiezen.

Dus:

- Uur van thuiskomst = oranje = afspraak
- Alcohol drinken = rood = regel
- Kleding = groen = eigen beslissingsdomein

Leg verschillende thema's voor aan de groep met de vraag of er in hun eigen gezin hierover regels of afspraken zijn of dat dit het eigen beslissingsdomein van het kind is. De ouders steken rode, oranje en groene kaartjes omhoog volgens hun eigen situatie. Of je werkt met een online quizvorm (zoals Kahoot, Mentimeter of een online poll).

Kies bij ieder thema of hier in jullie gezin regels (rood) of afspraken (oranje) rond bestaan, of dat je kind hierover zelf mag beslissen (groen):

- Roken
- Vapen
- Alcohol drinken
- Cannabis gebruiken

- Orde in de eigen slaapkamer
- Orde in de gemeenschappelijke ruimten van het huis
- Samen avondeten
- Kledij bij het uitgaan/naar school gaan
- Pc/internet gebruiken
- Naar een festival gaan
- Gamen
- Medicatie gebruiken

Nodig de ouders uit om hun regel of afspraak toe te lichten.

HET BELANG VAN EXPLICITEREN:

Deze oefening is vooral belangrijk om aan te tonen dat je pas kan spreken over regels en afspraken wanneer iedereen in het gezin ervan op de hoogte is. Vaak zijn er impliciete regels en afspraken, die eigenlijk nooit werden uitgesproken. Dat zijn natuurlijk de eerste die zullen overtreden worden en waar makkelijk discussie over ontstaat.

- Als ouders zeggen een regel te hebben in huis, pols dan eens of hun kind hiervan op de hoogte is. Het is natuurlijk belangrijk om regels (en afspraken) te expliciteren.
- Misschien komen ouders tot de vaststelling dat een thema geen regels heeft, noch afspraken, noch dat de jongere zelf mag beslissen. Duid het belang aan van deze te expliciteren.
- Als je deze oefening met jongeren zou doen, zou je tot opvallende vaststellingen kunnen komen. Jongeren denken namelijk snel oranje of groen te krijgen, terwijl het voor de ouders een rood thema is. Ook hier weer is expliciteren van belang.

Evenwicht van groen en rood?

Opvoeden is altijd **zoeken naar een evenwicht tussen begrenzen en verantwoordelijkheid geven**. Verantwoordelijkheid geven, biedt niet automatisch de garantie dat je kinderen het ook al aankunnen. Maar te weinig verantwoordelijkheid houdt het risico in dat ze het nooit kunnen leren. Het is belangrijk kinderen te stimuleren tot zelfstandigheid, opdat ze op latere leeftijd kritisch en verantwoordelijk met dingen kunnen omgaan.

Kinderen en jongeren halen hun zelfwaarde uit dingen die ze zelf mogen doen of beslissen (‘groen’ in de werkvorm), zoals, zelfstandig ergens naartoe gaan, beslissen wanneer ze naar bed gaan, beslissen wanneer ze hun schoolwerk maken, enz.
Maar teveel ‘groen’ in de opvoeding is ook niet goed. Kinderen die zelden een ‘nee’ horen van hun ouders, leren niet omgaan met grenzen.
Grenzen stellen aan je kind (‘rood’ in de werkvorm) is nodig om je kind te leren omgaan met tegenslagen in het leven, wat op latere leeftijd ook belangrijk is.

‘Rood’ is ook nodig omdat kinderen nog niet over alles zelf kunnen beslissen. Ze zijn nog volop in ontwikkeling en kunnen bijvoorbeeld sommige risico’s nog niet juist inschatten. Maar ook voor tieners geldt dat. In de adolescentie zijn de hersenen nog volop in ontwikkeling. Onder invloed van hun sociale

omgeving, maken jongeren vaak impulsieve keuzes die meer gericht zijn op de korte termijn. Dit heeft een belangrijke functie voor hun volwassenwording. Ze maken zich meer los van hun ouders, ontwikkelen een eigen identiteit en zoeken een plek in hun vriendengroep. Hun brein is echter nog niet klaar om belangrijke keuzes op lange termijn te maken, zoals geen verslavende middelen gebruiken.

Geleidelijk aan willen jongeren meer inspraak hebben en is er meer ruimte voor overleg nodig ('oranje'). Als ouder wil je dat ook stimuleren, omdat ze zo leren een eigen standpunt in te nemen. Als het over tabak of drugs gaat, blijf je als ouder best de grens van geen gebruik aanhouden. Door zelf een duidelijk standpunt in te nemen, heb je het meest effect.

5.2
EXTRA: FABELS OVER TABAK- ALCOHOL- EN DRUGREGELS

Zin om enkele fabels de wereld uit te helpen? Overloop deze stellingen en laat de ouders aan het woord.

1. Als je alcohol verbiedt, drinken ze juist stiekem.

Deze stelling is niet correct. Als je als ouder alcohol toelaat of zelf alcohol aan je kind geeft, gaan ze eerder, vaker en meer drinken, zowel thuis als elders.

Kinderen tussen tien en vijftien die van hun ouders niet mogen drinken, gebruiken amper alcohol. Kinderen die wel mogen drinken, doen dat bijna allemaal wel. Het verbieden werkt dus niet averechts, zolang je duidelijk toelicht aan je kind waarom je wil dat hij/zij (nog) geen alcohol drinkt. Een goed gesprek met je kind blijft de basis bij het stellen van duidelijke regels en afspraken.

2. Laat ze maar goed dronken worden, van zo'n kater leren ze tenminste.

De meeste jongeren vinden een kater stoer en grappig. Negatieve ervaringen met alcohol worden achteraf omgebogen in iets dat in hun ogen positief is. Daarnaast volstaat verandertaal zoals 'dit wil ik nooit meer meemaken' niet om het ook effectief niet meer te laten gebeuren.

3. Mijn kind is nog helemaal niet bezig met uitgaan, dus hoef ik ook geen regels te hebben.

Het stellen van regels heeft vooral zin voordat je kind begint te gebruiken. Velen leggen pas regels op of maken pas afspraken met hun kind als het merkbaar heeft gebruikt, maar dan is het eigenlijk al te laat. Een voorwaarde voor gesprek, is dat het middel aanwezig is in de leefwereld van je kind en je kind er mogelijks interesse voor ontwikkelt. Een goed moment om het een eerste keer te hebben over alcohol en tabak, is bij de overgang van basisschool naar middelbare school. Over cannabis praat je nog iets later, ongeveer vanaf de derde graad. Dit doe je wanneer het deel is gaan uitmaken van de leefwereld van je kind.
(zie VEELGESTELDE VRAAG 10: Wanneer praat ik over welk thema met mijn kind?, p. 67)

5.3
CONCLUSIE

Tieners hebben grenzen nodig. Stel ze tijdig en wees vooral heel duidelijk en consequent. Leg ook altijd het waarom van je grens uit en het belang ervan voor de gezondheid. Grenzen stellen doe je best in een positieve sfeer. Het heeft geen effect om boos te worden of ruzie te maken.

HOOFDSTUK 6.
TE LAAT THUIS –
ALS REGELS EN AFSPRAKEN NIET NAGELEEFD WORDEN

- BELONEN WERKT BETER DAN STRAFFEN –

THEMA

- Reageren op het moment van overtreding van een grens
- Gesprek na overtreding van een grens

DOELSTELLING

- Ouders weten dat consequent reageren bij een overtreding essentieel is.
- Ouders weten hoe ze kunnen reageren als een regel of afspraak overtreden wordt.
- Ouders weten hoe ze het gesprek kunnen aangaan bij overtreding van een regel of afspraak.

OMSCHRIJVING

FILMPJE

‘Te laat thuis’

DEEL 1

Michiel (zestien jaar) komt veel te laat thuis (maar is NIET dronken). Hij heeft zich niet aan de afspraak gehouden over het uur van thuiskomst. We zien hoe zijn moeder op dat moment reageert.

DEEL 2

In het gesprek de volgende dag maakt moeder nieuwe afspraken met Michiel.

6.1
WERKVORM EN BESPREKING

NA DEEL 1 VAN HET FILMPJE – Michiel komt ’s nachts te laat thuis

Stel enkele vragen:

A. Wat vind je van de reactie van de moeder?
B. Wat deed de moeder eerst?
C. Heeft ze ruimte gelaten voor Michiel om te reageren?
D. Luisterde ze naar hem?
E. Hebben ze op het moment zelf nieuwe afspraken gemaakt?
F. Waarom niet?
G. Heeft ze een straf uitgesproken?

De moeder uit het filmpje heeft volgende stappen gevolgd: (Antwoord op vraag B - G)

1. Eerst **stelt de moeder vast** dat er een afspraak is overtreden, de zoon is te laat thuis gekomen.
2. De moeder **maakt aan de zoon duidelijk** dat hij zich niet aan de afspraak heeft gehouden en te laat thuis is.
    - Het is belangrijk om in eerste instantie duidelijk te maken dat een grens werd overschreden en dat dat niet zonder gevolg kan blijven.
3. De moeder laat **ruimte voor de reactie** van Michiel door te vragen hoe het komt dat hij zo laat is. Hij wordt boos op zijn moeder. Hij vindt dat hij terecht te laat is, omdat hij eerst zijn dronken vriend naar huis heeft gebracht.
    - De jongere moet ruimte krijgen om kort te reageren na het vaststellen van de overtreding. Als er echter een gesprek nodig is op een rustiger moment, maak je dat duidelijk en stel je het gesprek uit.
    - Als Michiel ook nog dronken zou geweest zijn, had het geen zin om te vragen wat er gebeurd was. Hij zou waarschijnlijk nog heftiger reageren omdat alcohol de emoties versterkt. Het is dan beter om hem gewoon meteen naar bed te sturen, zonder vragen te stellen.
4. Moeder **negeert de boosheid** en de kritiek van Michiel. Ze beslist om de discussie niet nu (kwart over drie ’s nachts) te voeren en eist dat hij onmiddellijk naar bed gaat. Beiden weten dat ze de **volgende ochtend** zullen bespreken wat er is gebeurd.
    - Als de jongere kritiek heeft op de reactie van de ouder (‘je hebt een grens overschreden’), ga je daar best niet meteen tegenin. Laat ruimte voor die reactie en zeg dat je er op een rustig moment over wil praten.
    - Het is nooit een goed idee om een gesprek te beginnen, regels te stellen of te sanctioneren, wanneer je boos bent. Dat leidt niet tot het gewenste effect en is belastend voor de relatie met de jongere. Jongeren ervaren de straf die je dan stelt als onredelijk. De moeder bekoelt dus beter eerst om het morgen met een rustiger gevoel aan te pakken. Grenzen stellen en

sancties opleggen, lukt immers beter als het goed zit met de positieve aandacht en steun voor je kind.

Ouders vragen zich dikwijls af waarom jongeren regels overtreden, niet luisteren en 'domme' dingen doen:

Waarom houden ze zich niet aan de regel/afspraak?

Ondoordacht gedrag van jongeren is een kenmerk van de ontwikkelingsfase waarin ze zitten.

In de adolescentie richten jongeren zich meer en meer op hun leeftijdsgenoten. Als ze dat niet zouden doen, zaten ze op hun dertigste nog bij moeders pappot. Het is belangrijk dat jongeren nieuwe ervaringen opdoen en dat kan door prikkels uit hun vriendengroep. Alles wat nieuw is, kan immers evolutionair gezien overlevingswaarde hebben. Jongeren zijn **op zoek naar nieuwe ervaringen** om in de toekomst ook nog mee te kunnen in deze wereld. De kennis van hun ouders zal in de toekomst immers niet dezelfde waarde hebben als nu.

Puberhormonen leiden ertoe dat jongeren heel alert zijn in sociale situaties en als er sprake is van spanning en beloning. Ze staan heel sterk open voor verschillende sociale invloeden die belangrijk zijn bij het bepalen van hun motivaties en doelen.

Maar dat onderzoekende, nieuwsgierige en grensverleggende gedrag van jongeren kan ertoe leiden dat ze soms **te veel risico's nemen** en onverstandige dingen doen. Ze maken vaak impulsieve keuzes gericht op korte termijn. (Zie VEELGESTELDE VRAAG 9, Waarom experimenteren jongeren?, p. 66)

We mogen echter niet vergeten dat adolescenten meer mogelijkheden hebben op andere gebieden. Ze kunnen buiten de kaders denken, zijn creatiever, idealistischer en vindingrijker dan de meeste volwassenen. Hun hersenen passen zich ook beter aan, waardoor adolescenten sneller kunnen leren.

ALS OVERGANG NAAR DEEL 2 VAN HET FILMPJE, stel je eventueel volgende vragen:

- Wat moet er in het gesprek de volgende dag aan bod komen?
- Hoe zou je het gesprek aanpakken?

NA DEEL 2 - Het gesprek aan de ontbijttafel

Voor je vragen stelt, duid je eerst het filmpje:

In het filmpje zien we **één wijze om een goed gesprek te voeren**. Iedere ouder pakt het natuurlijk op zijn manier aan, naargelang zijn kind, eigen ervaringen, opvoedingsgeschiedenis ...

Stel enkele vragen:

A. Hoe is het gesprek de volgende dag verlopen?
B. Welke aspecten zijn je opgevallen?
C. Welke elementen zijn aan bod gekomen in het gesprek?
D. Wat vind je van de gemaakte afspraken?
E. Heeft de zoon voldoende inbreng in het gesprek?
F. Had er ook een straf moeten volgen?
G. Welke elementen zijn NIET aan bod gekomen en vind je zelf wel belangrijk?

Antwoord op vraag A, B en C:

Belangrijk bij een grenzenstellend gesprek:

Stap 1: wat is er gebeurd?

Ouders beginnen een gesprek na een overtreding best met een **duidelijke beschrijving van het ongewenst gedrag** en vragen na hoe het komt dat dat is gebeurd. Vragen over het keuzeproces van de jongere zijn belangrijk: Hoe kwam hij ertoe? Welke overwegingen? Voordelen? Nadelen? Je kind moet zijn verhaal kunnen doen over wat er is gebeurd. Luister daarbij aandachtig zonder van je vooronderstellingen uit te gaan.

Stap 2: toon wat je ervan vindt

Het is belangrijk te tonen **wat het gedrag van je kind met je doet**. Verwoord bijvoorbeeld je teleurstelling. Zo weet de jongere wat je voelt. De moeder toont haar gevoelens en zegt dat ze ongerust was omdat ze niet wist wat er aan de hand was. Hierdoor zal Michiel haar standpunt misschien makkelijker begrijpen.

Stap 3: zijn de oude regels/afspraken nog goed?

De moeder laat **ruimte voor de zoon om te reageren** op de voordien gemaakte en overtreden afspraken: hij mag gerust zeggen dat het voor hem niet duidelijk was, want dat helpt om nadien de afspraken aan te scherpen.

Stap 4: eventueel nieuwe afspraken maken

Het is niet de bedoeling dat je in dit gesprek nagaat wat er precies gebeurd is, met alle details. De moeder laat hier bijvoorbeeld in het midden of het verhaal van de dronken vriend nu echt waar is of

niet. De **focus is wel om opnieuw afspraken te maken** om zulke voorvallen in de toekomst te vermijden.
Geef de jongere inbreng in het maken van nieuwe afspraken: vraag bijvoorbeeld wat hij een goed uur van thuiskomst vindt en onderhandel daarover.
Bespreek samen wat het gevolg is als de nieuwe afspraken niet worden nageleefd.
Gebruik humor: dat werkt altijd.

Antwoord op vraag D en E:

De nieuwe afspraken:

De afspraken zijn bijgesteld en alleszins duidelijker dan in het eerste filmpje. Michiel mocht zelf meedenken en zaken inbrengen. Hoewel de moeder soms eerder geneigd is een strikte regel op te leggen, houdt ze wel rekening met haar zoon. Dat verhoogt de kans dat hij er zich nu wel aan zal houden. Moeder herhaalt op het einde nog eens wat gezegd is, zodat er geen onduidelijkheid meer kan bestaan. Het gesprek vindt ook plaats in een positieve sfeer.

Antwoord op vraag F:

Ouders hebben meestal de neiging om te dreigen met een straf wanneer regels niet gevolgd worden. Bijvoorbeeld: “Als je begint te roken, krijg je geen zakgeld meer!”. Het is eigenlijk beter om een keer helemaal het omgekeerde te doen. Beloon je kind eens omdat die nu niet rookt: “ik vind het heel sterk dat jij niet rookt en daarom verdubbel ik deze week je zakgeld.”

STRAF BEPALEN?

- Wanneer:

Bij het maken van regels en afspraken, bepaal je best ineens wat er gebeurt als de regel of afspraak niet gerespecteerd wordt, zodat je kind het gevolg op voorhand goed kent.
Als de straf niet op voorhand vastlag, let dan op met te snelle, strenge straffen. Straffen is enkel zinvol als er eerst een open gesprek volgt na de overtreding. Leg de straf uit aan je kind en vertel waarom je straf geeft.

- Samen met je kind:

Het kan een goed idee zijn om de straf samen met je kind te bepalen. In het filmpje wordt nu een gevolg vastgelegd van de overtreding van de nieuwe afspraken. Vraag aan je kind: “Hoe ga jij het weer goedmaken als je de regel hebt overtreden?”

- Geen uitzonderingen:

Maak geen uitzonderingen, want die zorgen voor onduidelijkheid. Zeg bijvoorbeeld niet: “Op dit feestje mag je wel iets drinken, op het volgende niet.” Zorg ervoor dat de regel en het gevolg van overtreding altijd gelden zodat er geen vergissingen mogelijk zijn.

- Straf met een doel:

Bedenk dat de straf het doel moet bereiken dat jij ermee nastreeft, namelijk dat je kind stopt met gebruiken of zich aan de afspraken houdt. **Als je een straf uitzoekt, zorg er dan voor dat de straf te maken heeft met de regel of afspraak**. Tv heeft niets te maken met alcohol drinken. Een maand niet uitgaan is dan veel effectiever. Of laat je kind bij een kater de volgende dag op het normale uur opstaan en de normale activiteiten uitvoeren. De jongere moet tonen dat hij te vertrouwen is en moet daartoe eerst laten zien dat hij zich verantwoordelijk kan gedragen.

- Een straf is best controleerbaar. Niet uitgaan is dat wel, geen alcohol tijdens het uitgaan is dat meestal niet.

- Verander de regels niet te snel:

  Als je merkt dat je kinderen zich niet aan de regels houden, vraag je je misschien af of je de regels niet moet veranderen. Maar een betere tactiek is je kind zich nog één maal aan de regel te laten houden zonder deze te overtreden. Pas als dat goed gelukt is, wordt overleg mogelijk en kan de regel veranderd worden. Een regel veranderen doe je ook niet zomaar even. Neem eerst de tijd om erover na te denken, laat het even bezinken en zeg niet ter plekke ‘ja’. Stel je nadien rustig open voor overleg.

BELONEN WERKT BETER:

- Straffen zijn eindig:

Een straf dient om de schuld over een begane fout in te lossen. Jongeren moeten de kans krijgen om jouw vertrouwen terug te winnen. Gedane zaken mogen niet eindeloos tegen de jongere gebruikt worden. Bovendien is belonen zoveel efficiënter dan straffen.

- Positieve feedback:

De hersenen van jongeren reageren minder op straffen, afkeuring en het krijgen van negatieve feedback dan die van volwassenen. De hersenen van jongeren zijn sterk gericht op het krijgen van

stimulans en bevestiging. Ze reageren sterker op positieve signalen en positieve feedback. Daarom is belonen veel efficiënter dan straffen.

Antwoord op vraag G:

- Het gesprek kon natuurlijk nog beter. Gemiste kans:

De moeder is niet verder ingegaan op het verhaal van de dronken vriend. Ze had de situatie kunnen aangrijpen om te vragen hoe het komt dat Ward te veel had gedronken en of Michiel zelf ook heeft gedronken. Ze kon vragen wat Michiel ervan vindt dat Ward 'crimineel zat' was. En ze kon aangeven dat ze het niet fijn zou vinden als Michiel te veel zou drinken. Ze had de kans om de onduidelijke afspraak uit het eerste deel van het filmpje (eentje of twee of meer pintjes?) aan te scherpen.

6.2
CONCLUSIE

Als een grens wordt overtreden, maak je dat duidelijk aan je kind.
Als de grens voor jou bediscussieerbaar is, kan je met je kind in gesprek gaan en een nieuwe afspraak maken.
Weet dat belonen beter werkt dan straffen. Dus als je kind zich wel aan de afspraak houdt, merk dat dan ook op. Als je toch een straf geeft, hou het doel dan goed voor ogen: je kind opnieuw kunnen vertrouwen.

HOOFDSTUK 7. AFSLUITING VAN DE VORMING

Herhaal nog eens de hoofdboodschap van de vorming en zet ter afsluiting een aantal tips op een rij:

Als ouder heb je heel wat in huis om je **tiener te helpen gezonde keuzes te maken**. **Onderschat je rol als ouder niet.** We hebben gezien dat er heel veel zaken zijn waardoor jij invloed kan uitoefenen op je opgroeiende tiener en ervoor kan zorgen dat ze bewust omspringen met tabak, alcohol en cannabis.

Praat op een open manier over tabak, alcohol en cannabis. Dit kan je doen vanaf het moment dat het in de leefwereld van je kind komt. Als je duidelijk aangeeft hoe jij erover denkt, kan je kind dat meenemen in de ontwikkeling van zijn eigen standpunt.

Stel **duidelijke grenzen**, zowel over tabak, alcohol als andere drugs. Als je de grenzen in overleg maakt en samen bekijkt wat er tegenover staat als ze niet gevolgd worden, zal je kind er zich beter aan houden.

Heel belangrijk: **hou de relatie positief**. Als je je kind regelmatig bevestigt in wat het goed doet, als je interesse toont in wat hem/haar bezighoudt en durft te praten over moeilijke onderwerpen, zal je kind eerder naar jou komen als het met een probleem zit. Aan het opbouwen van een goede, warme relatie kan je altijd werken, ook als het even niet goed zit. Dat kan door deze basisvoorwaarden te volgen:

1. Welke aandacht heeft je kind nu nodig?
2. Welke hulp heeft je kind nu nodig?
3. Welke grenzen heeft je kind nu nodig?
4. Welke sancties en beloningen heeft je kind nu nodig?

Tot slot kan je ouders bedanken voor hun deelname, eventuele vragen beantwoorden en verwijzen naar waar ze terecht kunnen bij extra vragen of moeilijkheden. Denk daarbij aan de brochure bij de vorming, het aanbod van de Druglijn en van het CGG-preventiewerk tabak, alcohol en andere drugs en verwijs naar adressen in de eigen regio.

DEEL III: VEELGESTELDE VRAGEN

LINKS NAAR VEELGESTELDE VRAGEN OVER ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS OP DRUGLIJN.BE:

1. Wat zijn de risico's van alcohol voor jongeren?
2. Jongeren en alcohol: wat zegt de wet?
3. Mag ik mijn dochter van 10 alcohol laten proeven op een feestje?
4. Wat is cannabis?
5. Is cannabis legaal?
6. Beginnen jongeren steeds vroeger drugs te gebruiken?
7. Wat gebeurt er als een minderjarige betrapt wordt met cannabis of andere illegale drugs?
8. Kan je zien of iemand drugs gebruikt heeft?
9. Hoe kan ik testen of mijn kind drugs gebruikt? (urinetesten)
10. Wanneer is iemand verslaafd?

LINKS NAAR VEELGESTELDE VRAGEN OVER ROKEN EN VAPEN OP GEZONDLEVEN.BE:

1. Wat zijn de risico's van tabak voor jongeren?
2. Wat zegt de wet over de e-sigaret?
3. Zet vapen jongeren aan tot het roken van gewone sigaretten?

HET ANTWOORD OP ENKELE VEELGESTELDE VRAGEN VAN OUDERS OVER PRODUCTINFORMATIE:

1. Hoeveel jongeren drinken, roken, vapen of gebruiken illegale drugs?
2. Mogen jongeren volgens de wet sigaretten kopen?
3. Wat zijn de risico's van vapen voor jongeren?
4. Wat zijn de risico's van cannabis voor jongeren?
5. Hoeveel jongeren gebruiken lachgas?
6. Wat is psychoactieve medicatie?
7. Wat zijn de risico's van psychoactieve medicatie voor jongeren?
8. Hoe ga ik veilig om met psychoactieve medicatie?

HET ANTWOORD OP ENKELE VEELGESTELDE VRAGEN OVER OPVOEDINGSADVIES:

9. Waarom experimenteren jongeren?
10. Wanneer praat ik over welk thema met mijn kind?
11. Kan ik mijn kind leren nee zeggen tegen groepsdruk?
12. Hoe kan ik opvolgen of mijn kind zich aan de afspraken heeft gehouden?
13. Hoe kan ik als ouder omgaan met indrinken?
14. Hoe kan ik als ouder omgaan met sweet 16?
15. Wat kan ik doen als mijn kind liegt?
16. Hoe leg ik aan mijn kind uit wat drugs zijn?
17. Waar kan ik terecht als ik mij zorgen maak?

HET ANTWOORD OP ENKELE VEELGESTELDE VRAGEN VAN OUDERS OVER PRODUCTINFORMATIE

1. HOEVEEL JONGEREN DRINKEN, ROKEN OF GEBRUIKEN DRUGS?[3]

Bekijk hier de recentste cijfers van de VAD-leerlingenbevraging.

Ongeveer 50% van de twaalf-achttien-jarigen heeft ooit in zijn/haar leven **alcohol** gedronken. De gemiddelde leeftijd waarop jongeren hun eerste glas alcohol drinken, is ongeveer 14,5 jaar.
De prevalentie van alcoholgebruik is de laatste 10 jaar (laatste meting 2021-2022) duidelijk gedaald. Risicovolle drinkpatronen stegen wel licht.

Ongeveer 20% van de twaalf tot achttien-jarigen heeft ooit in zijn/haar leven **tabak** gerookt. De gemiddelde leeftijd om de eerste keer tabak te roken is ongeveer 15 jaar.

Het overgrote deel van je jongeren heeft nooit de **e-sigaret** (vapen) gebruikt (ca. 75%).
Lees meer op gezondleven.be

Ongeveer 10% van alle leerlingen tussen twaalf en achttien jaar heeft ooit **cannabis** geprobeerd. Minder dan 1% van de twaalf tot achttien-jarigen gebruikte het laatste jaar **andere illegale drugs** dan cannabis.

2. MOGEN JONGEREN VOLGENS DE WET SIGARETTEN KOPEN?

Voor de verkoop van tabaksproducten aan jongeren is de leeftijdsgrens verhoogd sinds 2019 van 16 jaar naar 18 jaar. Maar uit onderzoek blijkt dat dit verbod onvoldoende nageleefd wordt. Sinds 2020 werden de neutrale pakjes ingevoerd, omdat jongeren gevoelig zijn voor de stijl en uitstraling van het pakje sigaretten. Vanaf 1 januari 2021 werd het verboden om het merk van een tabaksproduct te vermelden op affiches of in de etalage van winkels die tabak verkopen. Alle nog bestaande uitzonderingen verdwenen, waardoor er nu een totaalverbod in de verkooppunten geldt. Op e-sigaretten met nicotine is in ons land de tabakswetgeving van toepassing.

3. WAT ZIJN DE RISICO'S VAN VAPEN VOOR JONGEREN?

Vapen is minder schadelijk dan het roken van sigaretten. Het kan daarom voor volwassen rokers als minder schadelijk alternatief gebruikt worden. Daarnaast is het ook een effectief rookstopmiddel.

Niet-rokers en zeker jongeren wordt afgeraden om e-sigaretten te gebruiken. Vapen is minder schadelijk dan roken, maar niet onschadelijk. Mensen die niet roken, nooit gerookt hebben en vandaag geen nicotine gebruiken, raden we af om e-sigaretten te gebruiken. Mensen die roken kunnen er zeker hun voordeel mee doen, alle anderen beginnen er beter niet mee.

Op korte en middellange termijn (vanaf blootstelling tot 12 maanden) blijken vapers significant minder blootgesteld te worden aan toxische stoffen die gelinkt zijn aan een hoger risico op kanker en ademhalings- en cardiovasculaire aandoeningen. Voor niet-rokers zijn de risico's van vapen wel hoger. Op lange temrijn zijn de gevolgen nog onvoldoende gekend.

Daarnaast zit in veel e-sigaretten nicotine. Deze heeft een schadelijke invloed op de hersenen tijdens de adolescentie, zoals werd aangetoond in dierstudies. Mogelijk is die invloed er ook op de nog niet-ontwikkelde hersenen van jongeren en jongvolwassenen, maar het is niet zeker of dit voor mensen ook geldt. De volledige ontwikkeling van de hersenen duurt tot het 25ste levensjaar.
Nicotine speelt in op het beloningssysteem van de hersens. De hersenen van jongeren zijn gevoeliger voor de belonende effecten van nicotine. Belonende prikkels spelen ook een rol bij het doorgaan met roken en bij de ontwikkeling van een nicotineverslaving. Jonge rokers hebben een grotere kans op afhankelijkheid van nicotine dan volwassenen die beginnen met het gebruiken van nicotine.

Het is belangrijk om bewust te zijn van een specifiek soort gebruik van vapes door tieners. Sommige vapes bevatten **psychoactieve stoffen**, zoals semi-synthetische cannabinoïden, die aan de vapevloeistof worden toegevoegd. Deze stoffen, zoals HHC en THC-p, worden in laboratoria geproduceerd uit CBD, afkomstig van de natuurlijke cannabisplant. Het gebruik van dergelijke psychoactieve vapes brengt extra risico's met zich mee, naast de bekende risico's van reguliere vapes. Deze omvatten niet alleen de risico's van het inademen van chemische stoffen, maar ook de specifieke risico's verbonden aan cannabisgebruik. Het is van belang op te merken dat de dosering van cannabinoïden in deze vapes sterk kan variëren en vaak zeer hoog is. Hierdoor kunnen de effecten al na één trekje merkbaar zijn. Over het algemeen leidt het gebruik van psychoactieve vapes tot een sterke roes, vooral bij herhaaldelijk inhaleren, en de ervaring kan soms onvoorspelbaar zijn. Voor meer gedetailleerde informatie over psychoactieve vapes verwijzen wij u graag naar www.druglijn.be.

4. WAT ZIJN DE RISICO'S VAN CANNABIS VOOR JONGEREN?

- Hoe jonger je met cannabisgebruik begint, hoe groter de kans op problemen en op een cannabisverslaving op latere leeftijd. Hoe vaker je gebruikt, hoe groter die kans wordt.
- De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en daarom extra kwetsbaar voor de risico's van cannabis. Meer en meer onderzoek toont aan dat regelmatig cannabisgebruik blijvende veranderingen in de hersenen veroorzaakt. Vooral bij jonge gebruikers. Het kan onder andere negatieve gevolgen hebben voor het concentratievermogen, het geheugen en de intelligentie. Cannabis en studeren gaan dus niet samen.
- Cannabis doet de hartslag en bloeddruk eerst stijgen en nadien dalen. Cannabis kan voor een plotse bloeddrukdaling zorgen. Dat kan gevaarlijk zijn voor mensen met hartproblemen.
- Bij een te hoge dosis wordt men duizelig en misselijk. Je kan zelfs flauwvallen of een paniekaanval krijgen.
- Wie zich slecht voelt, kan zich nog slechter gaan voelen. Cannabis versterkt de stemming van het moment.
- De THC in cannabis kan soms negatieve gevoelens opwekken. Dat kan angst, paniek, somberheid, onrust en verwardheid zijn, en zelfs hallucinaties (dit noemt men 'flippen' of een 'bad trip'). Dit kan zorgen voor een plotse verergering of herhaling van een bestaande psychotische stoornis. Volgens recent onderzoek kunnen deze acute psychotische symptomen ook voorkomen bij mensen die voordien nog nooit zulke klachten ondervonden. Die negatieve

gevoelens kunnen in de dagen of weken nadien opnieuw opduiken, ook al heeft men niet opnieuw gebruikt.

- Daarnaast is cannabis roken ronduit ongezond. Een joint bevat veel meer teer dan een gewone sigaret. Het risico op een longziekte (bronchitis, longkanker, ...) of hartproblemen is reëel.
- Wie cannabis gebruikt, kan ook verslaafd worden aan tabak. Ook het roken van pure marihuana zou drempelverlagend werken voor het roken van tabak. Bovendien blijkt dat wanneer er geen cannabis beschikbaar is, gebruikers ter vervanging al snel grijpen naar tabak. Meestal wordt cannabis samen met tabak gebruikt. Ze samen gebruiken versterkt het effect van de nicotine. Tabak versterkt daarenboven het effect van cannabis en zorgt voor een aantal negatieve effecten, zoals een verminderde waakzaamheid en aandacht.

Meer informatie over cannabis en andere drugs vind je op www.druglijn.be/abc en op de pagina Informatie over cannabis voor jongeren.

5. HOEVEEL JONGEREN GEBRUIKEN LACHGAS?

Lees hier alles over lachgas.

Het gebruik van lachgas in Vlaanderen is beperkt. Uit de VAD-leerlingenbevraging (2023) blijkt dat 1,7% van de leerlingen het afgelopen jaar lachgas gebruikte. Iets meer jongens dan meisjes gebruikten lachgas. Het regelmatig gebruik onder leerlingen is quasi onbestaande. Lachgas werd ook op twee momenten bevraagd in het VAD-uitgaansonderzoek (2023). In 2022 bedroeg het laatstejaarsgebruik 1,7%. Regelmatig gebruik (1x/week of vaker) kwam niet voor. Dit is een sterke daling ten opzichte van 2018 toen het laatstejaarsgebruik nog 3,4% was. Dus zelfs onder mensen die regelmatig uitgaan, en waar alcohol- en druggebruik hoger ligt dan in de bredere populatie, blijft het lachgasgebruik minimaal.

Er is sinds ’22-‘23 wel een verschuiving merkbaar van kleinere patronen naar grotere cilinders. Hierdoor wordt het makkelijker om op korte tijd intens en veelvuldig lachgas te gebruiken. Dit gaat gepaard met extra gezondheidsrisico’s. En uit een nodenbevraging in ’22 onder intermediairs die in contact komen met jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties blijkt dat bij die specifieke doelgroep lachgasgebruik toch niet zo onbekend is en soms leidt tot gezondheidsproblemen.

De conclusie is dus dat de overgrote meerderheid van de jongeren in Vlaanderen nooit lachgas heeft gebruikt. Er is een kleine groep van eerder kwetsbare jongeren die wel lachgas gebruikt, en daar soms schadelijke effecten van ondervindt.
Er is sinds december 2023 een verbod op het bezit, de verkoop en het vervoer van lachgas, voor recreatief gebruik.

Als ouder kan je over lachgas praten wanneer je merkt dat het in de leefwereld van je kind komt: je kind komt in aanraking met berichtgeving over lachgas, stelt er zich vragen over, heeft vrienden die het gebruiken of gebruikt het zelf. Op dat moment kan je een gesprek hebben over de effecten en risico’s van lachgas. Maar is het ook goed om de sociale norm te bevestigen, namelijk dat de meeste jongeren het niet gebruiken.

Met een open gesprek waarin je vooral luistert, maar ook duidelijke grenzen aangeeft, leer je je kind kritisch nadenken en zelf een mening vormen.

6. WAT IS PSYCHOACTIEVE MEDICATIE?

Met psychoactieve medicatie worden geneesmiddelen bedoeld die hoofdzakelijk inwerken op het centrale zenuwstelsel. Deze geneesmiddelen hebben **hoofdzakelijk een verdovende werking**. Ze hebben een invloed op psychische functies zoals het **denken en de emoties**. Maar zo beïnvloeden ze uiteraard ook het gedrag.
Voorbeelden van psychoactieve medicatie zijn slaap- en kalmeringsmiddelen zoals benzodiazepines of Z-drugs, opioïde pijnstillers of antidepressiva.
Psychoactieve medicatie wordt nooit voorgeschreven zonder reden. Deze geneesmiddelen maken deel uit van de behandeling van allerlei psychische klachten zoals bijvoorbeeld slaapproblemen, angststoornissen of depressie. De medicatie wordt ook gebruikt voor klachten die zowel een lichamelijke als een psychische oorzaak kunnen hebben, zoals pijn.

De effecten kunnen verschillen volgens de soort, de hoeveelheid en de manier van gebruik. Ze kunnen de psychische klachten of pijn verlichten maar ze zijn vaak niet de oplossing van het probleem. Er moet ook steeds gewerkt worden aan de oorzaak zoals de genezing van de wonde, slaaphygiëne of cognitieve gedragstherapie bij een slaapprobleem.

Lees alles over slaap- en kalmeringsmiddelen.

7. WAT ZIJN DE RISICO'S VAN PSYCHOACTIEVE MEDICATIE VOOR JONGEREN?

Veelvoorkomende bijwerkingen kort na gebruik van psychoactieve medicatie zijn bijvoorbeeld bijwerkingen die de alertheid en motorische vaardigheden beïnvloeden, zoals vermoeidheid, duizeligheid, beven en spierzwakte. Maar ook concentratie- en geheugenproblemen kunnen optreden. Bij sommige medicatie zoals slaap- en kalmeringsmiddelen of opioïde pijnstillers is er risico op afhankelijkheid.

Doordat bij jongeren de hersenen nog in volle ontwikkeling zijn, zijn ze kwetsbaarder voor de effecten en bijwerkingen van psychoactieve medicatie. Een arts zal steeds de voordelen en nadelen van een behandeling met deze medicatie afwegen.
Geef nooit voorgeschreven medicatie van anderen door aan jongeren. Het is niet omdat de medicatie bij de volwassene het symptoom goed heeft bestreden, dat het bij de jongere ook het gewenste effect zal hebben. Er is veel meer kans op bijwerkingen.
Hoe jonger men begint met psychoactieve medicatie, hoe kleiner de opstap naar psychoactieve medicatie op latere leeftijd.
Hoe hoger het risico op (later) misbruik van opioïden en slaap- en kalmeringsmiddelen.

8. HOE GA IK VEILIG OM MET PSYCHOACTIEVE MEDICATIE?

Psychoactieve medicatie komt vaak in grotere verpakkingen dan je nodig hebt. Breng overschotten van deze geneesmiddelen zoals zware (opioïde) pijnstillers, slaapmedicatie of antidepressiva terug naar de apotheker. Zo kom je niet in verleiding ze aan je kind te geven.
Probeer zelf altijd eerst een alternatief voor je naar de dokter gaat of je oude medicatie opnieuw gebruikt. Vraag jezelf af of je iets kan veranderen aan je slaaphygiëne. Wat zou de oorzaak kunnen zijn dat ik me zo voel? Bespreek ook alternatieve behandelopties met je arts. Zo ziet je kind ook dat er andere manieren zijn om met deze problemen om te gaan. Zo leren ze dat je pijn of je slecht voelen ook kan oplossen met alternatieven en niet enkel met medicatie.

HET ANTWOORD OP ENKELE VEELGESTELDE VRAGEN OVER OPVOEDINGSADVIES

9. WAAROM EXPERIMENTEREN JONGEREN?

Ondoordacht gedrag van jongeren is een kenmerk van de ontwikkelingsfase waarin ze zitten. Tijdens de adolescentie ontwikkelen de hersenen zich op drie niveaus: cognitief, emotioneel en sociaal. De cognitieve ontwikkeling heeft betrekking op aansturende functies zoals denken, leren, plannen, problemen oplossen, rationeel redeneren en het reguleren van gedrag. De emotionele ontwikkeling heeft te maken met het controleren van intense emoties. En de sociale ontwikkeling met het verkrijgen van meer inzicht in jezelf en anderen. Deze ontwikkelingen worden aangestuurd door de emotionele en rationele hersengebieden. Deze gebieden ontwikkelen zich elk in een eigen, verschillend tempo. Daardoor zijn de hersenen tijdens de adolescentie als het ware uit balans. Omdat de ontwikkeling van de rationele hersengebieden 'achterloopt' op die van de emotionele hersengebieden, 'winnen' in de puberteit emoties het vaak van de ratio. Daardoor ligt hun focus ook vaak in het hier en nu, en denken ze niet aan mogelijke gevolgen op lange termijn.

IDENTITEITSONTWIKKELING

Evolutionair gezien is daar een goede reden voor. De veranderingen in het brein helpen jongeren om zich los te maken van de omgeving en zich zo te kunnen ontwikkelen tot een zelfstandig individu. Experimenteren en grenzen aftasten horen erbij, en helpen de ontwikkelingstaken en de identiteitsontwikkeling. In de adolescentie richten jongeren zich meer en meer op hun leeftijdsgenoten. Als ze dat niet zouden doen, zaten ze op hun dertigste nog bij moeders pappot. Het is belangrijk dat jongeren nieuwe ervaringen opdoen. Zo kunnen ze in de toekomst nog mee in deze wereld. De kennis van hun ouders zal in de toekomst immers niet dezelfde waarde hebben als nu.
Daarbij hebben adolescenten meer mogelijkheden op andere gebieden. Ze kunnen buiten de kaders denken, zijn creatiever, idealistischer en vindingrijker dan de meeste volwassenen. Hun hersenen passen zich ook beter aan, waardoor adolescenten sneller kunnen leren.

Het puberbrein zorgt ervoor dat jongeren erop uitgaan en risico's durven nemen. Maar dat onderzoekende, nieuwsgierige en grensverleggende gedrag van jongeren kan ertoe leiden dat ze soms te veel risico's nemen en onverstandige dingen doen. Ze maken vaak impulsieve keuzes, gericht op korte termijn. Het vergroot ook de kans op **risicogedragingen zoals roken, alcohol- en druggebruik**.

BELONINGSSYSTEEM
Puberhormonen leiden ertoe dat jongeren heel alert zijn in sociale situaties, en als er sprake is van **spanning en beloning**. Ze staan heel sterk open voor verschillende sociale invloeden die belangrijk zijn bij het bepalen van hun motivaties en doelen.

En wat natuurlijk eigen is aan verslavende middelen, is dat deze het beloningsstysteem sterk activeren. De extra gevoeligheid van jongeren voor beloning, kan dan ook voor meer risicogedrag zorgen, zoals (veel) alcoholgebruik.

Omwille van de gevoeligheid van het beloningssysteem, is het erg belangrijk dat jongeren gemotiveerd zijn voor een actie. Ze moeten zelf inzien waarom jouw regel bijvoorbeeld zo belangrijk is. **Als ze zelf**

iets als motiverend ervaren, zullen ze er meer belang aan hechten en sneller in actie schieten. Ze zullen zich ook eerder aan de regel houden. Hoe kan je de motivatie verhogen? Zet onder andere in op de factoren van de zelfdeterminatietheorie (zie p. 10).

Lees meer op Experimenteren en opgroeien.

10. VANAF WANNEER ZIT IETS IN DE LEEFWERELD VAN MIJN KIND? WANNEER PRAAT IK OVER WELK THEMA MET MIJN KIND?

Ouders hebben een belangrijke invloed op de keuzes die hun kinderen maken. Die invloed kunnen ze uitoefenen door op gepaste momenten de thema's alcohol, tabak en andere drugs thuis bespreekbaar te maken. Maar wat is zo'n gepast moment? **De grondregels zijn:**

1. **Je bespreekt een middel best voordat je kind ermee begint te experimenteren.**
2. **En vooral: je brengt een thema best pas aan bod en stelt er best pas grenzen over, wanneer het in de leefwereld van je kind zit**.

Als je een thema bespreekt wanneer je kind er eigenlijk nog niets over heeft gehoord, zal het je kind weinig zeggen. Bovendien is een mogelijk neveneffect dat je daarmee nieuwsgierigheid uitlokt. En dat wil je natuurlijk vermijden.

Anderzijds kan je je kind minder goed preventief steunen in het ontwikkelen van een eigen mening en kan je minder goed preventieve grenzen afbakenen, wanneer je het pas over een middel hebt wanneer je kind het al gebruikt.

Het is dus kwestie van het **sleutelmoment** te zoeken, het moment waarop een bepaald thema aan bod komt in de leefwereld van je kind: wanneer je kind zich vragen stelt over een bepaald thema naar aanleiding van bijvoorbeeld een bericht in de (sociale) media of op het nieuws, wanneer er zich een situatie of incident voordoet in de omgeving van je kind, op school, misschien in je eigen gezin, familie of vriendenkring, wanneer leeftijdsgenootjes experimenteren of wanneer je kind zelf interesse toont voor een bepaald middel en er vragen over stelt.

We geven hieronder een algemene richting mee, die doorgaans voor de meeste jongeren van toepassing is. Maatwerk is natuurlijk essentieel. Als ouder ben je vaak het best geplaatst om signalen op te pikken en in te schatten vanaf wanneer een bepaald thema in de leefwereld van je kind aanwezig is.

10-12-jarigen

De meeste kinderen hebben op lagere schoolleeftijd nog geen alcohol gedronken en roken ook niet.
Op het einde van het lager onderwijs staan kinderen vaak wel op een kantelpunt in hun leven: ze krijgen een smartphone, ze gaan naar een nieuwe school, maken nieuwe vrienden …. Waar eerst de houding tegenover alcohol nog overwegend terughoudend was, evolueert die in deze fase in de richting van nieuwsgierigheid.

Je kan hen als ouder mee voorbereiden op die nieuwe fase, door er in het algemeen mee voor te zorgen dat ze zich goed in hun vel voelen en dat jullie band goed zit voordat ze die fase ingaan. Zo

zullen ze sneller bij jou komen met vragen. **Door het met je kinderen over alcohol te hebben, kan je het eerste alcoholgebruik proberen uit te stellen.**

Kinderen van 10-12 jaar staan meestal zeer negatief tegenover roken: 'Roken is vies en stinkt!'. Ze tonen dus nog weinig interesse om zelf te roken. Dit zou ook zwaar worden afgekeurd en daar zijn ze zich bewust van. **Daarom is roken doorgaans nog geen onderwerp voor een gesprek.** Als ouder kan je wel mee de sociale norm versterken dat roken niet oké is, door onder andere zelf het goede voorbeeld te geven. Als je merkt dat tabak toch in de leefwereld van je zoon of dochter zit, wordt het wel belangrijk om erover in gesprek te gaan. Bijvoorbeeld indien je als ouder zelf rookt of als een vriend of een oudere broer of zus start met roken. Als ouder ben je best geplaatst om die inschatting te maken.

12-14-jarigen

In deze ontwikkelingsfase beginnen roken en alcohol steeds meer deel uit te maken van de leefwereld van jongeren. Ze komen nu vaker dan voorheen voor de keuze te staan: zal ik mee drinken of roken, of niet? De invloed van vrienden speelt hierbij een belangrijke rol: vriendschappen worden steeds hechter en beïnvloeden vaak of jongeren al dan niet starten met roken of drinken.

Maar ook als ouder heb je nog steeds een belangrijke invloed. **Het is een goed idee om op deze leeftijd met je kinderen te praten over alcohol, roken, vapen of shisha.** Je hoeft geen angst te hebben dat je je kinderen nieuwsgierig maakt of slapende honden wakker maakt. Want op deze leeftijd maken deze thema's sowieso vaak deel uit van de leefwereld van je kind. Kinderen stellen zich heel wat vragen, waardoor een open gesprek net heel belangrijk is.

Hoewel de wetgeving een grens van 16 jaar stelt, is de gemiddelde beginleeftijd voor het eerste glas alcohol 14,6 jaar. Het is belangrijk om voor die leeftijd grenzen te stellen.
Het is ook illegaal om tabaksproducten (e-sigaretten vallen hier ook onder) te verkopen aan deze leeftijdsgroep. Cannabis of andere illegale drugs gebruiken mag sowieso niet. Illegale drugs maken op deze leeftijd meestal nog geen deel uit van de leefwereld.

Als je merkt dat je kind toch een middel gebruikt, is het wel belangrijk om je kind hierover aan te spreken. In een gesprek kan je duidelijk je mening geven en grenzen stellen. Een constructief gesprek over middelengebruik, waarin je kind zijn eigen mening mag geven, is belangrijk.

14-16-jarigen

Op deze leeftijd zijn jongeren veel diverser wat betreft middelengebruik. De ene heeft nog nooit gerookt, terwijl de andere altijd een sigaret opsteekt op feestjes. **Zoek aansluiting bij de leefwereld van jouw kind.** Als je kind niet gebruikt, blijf je hem of haar daarin bevestigen. Als je kind wel een middel gebruikt, kan je hem of haar aanmoedigen om ermee te stoppen of te minderen..

De verkoop van rookwaren en alcohol is ook voor deze leeftijd illegaal. Cannabis of andere illegale drugs gebruiken mag niet. Lachgas mag niet verkocht worden aan minderjarigen.

Maar dit is natuurlijk een leeftijd waarop veel jongeren beginnen experimenteren. Hun hersenen zijn volop in ontwikkeling en het emotionele deel van de hersenen groeit veel sneller dan het rationele deel. Heel wat jongeren durven daarom meer risico's nemen, zeker in het bijzijn van vrienden. Ook krijgen sommigen een korte 'high' van alles wat niet mag. Op deze leeftijd worden vriendschappen

hechter en bepalen deze grotendeels wat als 'normaal' wordt aanzien op vlak van roken, alcohol drinken en cannabis roken. Ingaan tegen die sociale beïnvloeding en **groepsdruk**, heeft daarom op deze leeftijd weinig zin. Het is beter om in te gaan op de vraag hoe je bijvoorbeeld omgaat met moeilijke of stressvolle momenten en je kind daarin te ondersteunen.

Alcohol en tabak kan je sowieso bespreken omdat het doorgaans in de leefwereld van je kind aanwezig is. Rond de leeftijd van 15-16 kan cannabis deel gaan uitmaken van de leefwereld van je kind. Lachgas of andere drugs zullen op deze leeftijd eerder uitzonderlijk deel uitmaken van de leefwereld van je kind. Als je kind zich vragen stelt over een bepaald middel, is het een goed idee dit thema bespreekbaar te maken. Dat kan je doen door te praten over wat je kind ervan weet, wat je kind ervan vindt en zelf ook aan te geven wat jouw mening is.

11. KAN IK MIJN KIND LEREN NEE ZEGGEN TEGEN GROEPSDRUK?

Adolescenten laten, vergeleken met volwassenen, veel meer activiteit zien in de emotionele hersengebieden. Jongeren laten zich daarom waarschijnlijk sneller dan volwassenen beïnvloeden door de sociale en emotionele context. Onder invloed van sterkere emoties, is de kans groter dat jongeren 'foute' keuzes maken.

Jongeren zijn meer geneigd om risicovol gedrag te vertonen als ze in het gezelschap zijn van leeftijdsgenoten. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat in de adolescentie jongeren heel gevoelig zijn voor het oordeel en de sociale acceptatie van andere jongeren.
Jongeren zijn vaak gevoelig voor groepsdruk (zeker tot 16 jaar), waardoor ze sneller meegaan in het gedrag van hun leeftijdsgenoten in de angst om afgewezen te worden (Crone en Dahl, 2012).

Tot ongeveer 16 jaar is het moeilijk om jongeren te leren 'nee' zeggen. Hen weerbaar maken tegen groepsdruk werkt niet: op die leeftijd is het conformeren aan de groep en erbij horen net hetgene wat ze het liefste willen. Tot die leeftijd kan je als ouder wel inzetten op de sociale vaardigheden van je kind. Je kan er mee voor zorgen dat je kinderen zich goed in hun vel voelen, sterk in hun schoenen staan en stilaan leren zich een eigen mening te vormen. Als iemand sterk in zijn schoenen staat, zullen de vrienden daar eerder respect voor hebben.
Wat je nog kan doen, is mee de **sociale norm versterken** (bijvoorbeeld: "Wij zijn tegen roken." of "Alcohol moet er niet altijd bij horen."). Jongeren hebben vaak een verkeerde perceptie van het alcoholgebruik van peers. Je kan dit doorprikken door het te hebben over de sociale norm, actuele cijfers mee te geven. Ook zelf het goede voorbeeld geven is van groot belang. Want zien roken, doet bijvoorbeeld roken.

Vanaf de leeftijd van 16 jaar is erbij horen niet langer het hoogste goed en wordt het net veel 'cooler' om op te komen voor je eigen mening. Vanaf dan kan je jongeren daarin ondersteunen en hen leren die eigen mening te vormen. Dat zal hen weerbaar maken tegen groepsdruk.

12. HOE KAN IK OPVOLGEN OF MIJN KIND ZICH AAN DE AFSPRAKEN HEEFT GEHOUDEN?

Spreek met je kind op voorhand af hoe hij of zij kan tonen dat de regels of afspraken nageleefd zijn. Je kan bijvoorbeeld vragen je te sms'en als hij of zij vertrekt op een feestje. Je kan wakker blijven tot je zoon of dochter thuis is of vragen dat hij of zij je wekker (die staat op het uur dat hij of zij moet thuiskomen) afzet bij thuiskomst.

Tieners appreciëren het als je ervan uitgaat dat je hen kan vertrouwen. Vraag dan gewoon de volgende ochtend of hij of zij zich aan de afspraken heeft gehouden. Maar als je telkens wanneer je kind op stap is geweest, vraagt of hij of zij heeft gedronken, komt dat erg controlerend over. Dat kan contraproductief werken. Vraag daarom vooral hoe het was en toon interesse. Je kind merkt dan dat je het belangrijk vindt hoe hij of zij het heeft gehad en dat je zicht probeert te houden op wat hij of zij doet.

Mocht het vertrouwen geschonden worden of in het verleden geschonden zijn, volg dan je tiener iets strikter op. Spreek af hoe je kind kan aantonen dat de regels nu wel gerespecteerd zijn, en hoe hij of zij je vertrouwen terug kan verdienen. Alle methoden om je kind op te volgen hebben tot doel de vertrouwensband opnieuw te herstellen. Als je kind kan tonen dat hij of zij zich aan de afspraken houdt, kan je de controle stilaan weer afbouwen tot het niet meer nodig is.

Buiten het medeweten van je kinderen proberen te weten te komen of ze zich aan de regels hebben gehouden (bijvoorbeeld achter de rug via anderen controleren, zelf op onderzoek uitgaan), is geen goed idee. Als je op iets stuit, zal je het nadien toch aan je kind moeten voorleggen. Je kind zal dan het gevoel hebben dat je hem of haar niet vertrouwt en minder snel eerlijk tegen je zijn.

13. HOE GA JE ALS OUDER OM MET INDRINKEN?

Jongeren mogen volgens de wet vanaf 16 jaar bier en wijn drinken. Toch is het raadzaam om dit uit te stellen tot de leeftijd van 18 jaar. De hersenen zijn zelfs nog in ontwikkeling tot 25 jaar. Als ouder kan je de grens tot 18 jaar zeker aanhouden, ook als je kind elders wel al alcohol drinkt. Zo'n strikte grens kan je enkel stellen als je duidelijke argumenten geeft en zegt waarom dat je de grens belangrijk vindt.

Een kind dat zich goed in zijn vel voelt, heeft minder het gevoel alcohol te moeten drinken of het nodig te hebben om erbij te horen, zich losser te voelen, etc. Als ouder kan je daartoe bijdragen.
Maar verder wordt indrinken vaak een gewoonte binnen een bepaalde vriendengroep of ruimer. Zo'n systeem is natuurlijk moeilijker te doorbreken, zeker als ouder in een groter geheel. Je kan wel je kind leren dat alcohol er niet steeds bij moet horen. Op voorhand afspreken met vrienden is ok, maar zorg ook daar dat je niet over je grenzen gaat. Leer je kinderen ook anderen niet onder druk te zetten.

Blijven praten met je kind over alcoholgebruik en bijvoorbeeld indrinken bespreekbaar maken, helpt kinderen een eigen mening te ontwikkelen. Duidelijke en consequente afspraken, zoals 'hier thuis wordt niet ingedronken', werken het best. Maar natuurlijk is dat het meest effectief, als jongeren die boodschap ook op andere plaatsen horen. Daarom is het belangrijk om **met andere ouders te praten** over indrinken. Als de ouders van een bepaalde vriendengroep aan hetzelfde zeel trekken, heb je meer effect.

14. HOE GA JE ALS OUDER OM MET SWEET SIXTEENS?

Als ouder bied je best geen alcohol aan aan je minderjarige kind. Ook niet om ergens mee naartoe te nemen en ook niet op een feestje thuis.

De vraag is natuurlijk eerst of het vieren van de 16de verjaardag van je kind in de vorm van een feestje moet zijn. Er zijn ook andere concepten te bedenken, waar alcohol sowieso minder een plek in heeft: een activiteit gaan doen binnens- of buitenshuis? Dat is zeker een optie als je weet dat er in de vriendengroep van je kind al behoorlijk gedronken wordt of als je als ouder op een andere golflengte zit wat betreft alcohol dan de ouders van de vrienden van je kind.

Organiseren jullie toch een feestje? **Door als ouder geen alcohol te voorzien tijdens de Sweet 16 van je kind, geef je een duidelijk signaal: 'wij faciliteren niet dat er alcohol wordt gedronken'.** Pick your battles: je kan streng zijn over alcoholgebruik, maar dan op andere zaken wat meer speling laten (bijvoorbeeld voor Sweet 16: welke hapjes, welk thema, locatie, uur, aantal gasten, enz.).
Als je ervoor kiest het wel te doen, kan je het bijvoorbeeld beperken tot 1 consumptie per persoon (en uiteraard niet voor -16-jarigen).
In beide scenario's zullen echter de jongeren die alcohol willen drinken, alcohol drinken. Bijvoorbeeld door in te drinken op voorhand of stiekem iets binnen te smokkelen. In die zin bied je het alleszins **beter zelf niet aan**. Zo is je boodschap het meest duidelijk.

Hoe dan ook is het belangrijk **op voorhand na te denken** over hoe je omgaat met jongeren die drinken tijdens het feest, vooraf al gedronken blijken te hebben en/of onder invloed vervelend gedrag stellen. Als je al met je eigen kind duidelijke afspraken kunt maken waar je kind achter staat, is dat veel waard. Je kan echter niet van je kind verwachten dat hij/zij het alcoholgebruik van de vrienden in het oog houdt. Ook er iets van zeggen, is niet zo'n evidente job.
Je bent als ouder best **aanwezig** op het feestje. Niet heel prominent natuurlijk, maar toch zichtbaar genoeg zodat jongeren het weten. Afhankelijk van de grootte van het feestje, kan je ook andere ouders van gasten uitnodigen om mee aanwezig te zijn en het feestje in goede banen te leiden (vb. rondgaan met drankjes en hapjes).
In de **uitnodiging** communiceer je best al naar de gasten of er al dan niet alcohol aanwezig zal zijn, of alcohol als geschenk is toegelaten, en of er supervisie is door volwassenen. Ook wat betreft **andere drugs**, is het belangrijk een oogje in het zeil te houden. Weet dat het kan dat jongeren stiekem een joint doorgeven. Je kan je voorbereiden door na te denken hoe je daar eventueel op zal reageren en wat je doet als problemen opduiken als gevolg van gebruik.

Één van de belangrijkste zaken in de aanloop naar een sweet 16 is het contact en overleg met andere ouders. Als ouders van een vriendengroep dezelfde lijn aanhouden, maakt het dat natuurlijk eenvoudiger. Tieners komen vaak af met argumenten als 'de rest van de wereld mag dit wel'. Door andere ouders daarin te horen, kan je dat argument meteen nagaan. Wissel met andere ouders **ervaringen uit**. Zowel met ouders die al een sweet 16 achter de rug hebben, als ouders die nog in de aanloop ernaar zitten en waarschijnlijk dezelfde vragen hebben. Dat werkt versterkend en zo heb je niet het gevoel er alleen voor te staan.
Andere ouders die jou niet kennen hebben misschien ook vragen of bedenkingen. Zouden andere ouders hun kind toelaten te komen als ze jou niet goed kennen en weten dat op een sweet 16 vaak alcohol aanwezig is? Vermeld op de **uitnodiging** eventueel jullie contactgegevens voor andere ouders.

Heeft je kind schrik dat er vrienden gaan afhaken als je geen alcohol schenkt? "Want de anderen mogen dat allemaal wel." Over hoeveel vrienden gaat het? En over welke vrienden? Denk aan alcoholvrije drankjes of mooi uitziende alcoholvrije cocktails in feestelijke glazen op een plateau aan de ingang. Inkleding doet ook al veel. Verzin een feestje dat zo leuk is dat alcohol niet nodig is, en misschien volgen de rest van de vrienden daarna.

15. WAT KAN IK DOEN ALS MIJN KIND LIEGT?

Allereerst is het belangrijk aan te geven dat je het niet fijn vindt dat je kind feiten achterhoudt, verdraait of verzint. Zeg dit duidelijk maar niet beschuldigend, zonder er een preek van te maken ... Haal zeker geen oude koeien uit de sloot en veralgemeen niet. Blijf bij deze concrete situatie. Benadruk dat je het belangrijk vindt het echte verhaal over de gebeurtenissen te horen, wat er ook gebeurd mag zijn. Beloon dus de eerlijkheid van je kind! Daarnaast is het erg belangrijk om SAMEN te achterhalen WAAROM je kind 'liegt'. Er zijn immers meerdere verklaringen mogelijk en soms heb je zelf de sleutel in handen om te voorkomen dat dit nóg meer gebeurt. Liegt je kind (al langer) over meerdere dingen? Is dit de eerste keer over dit onderwerp? Gaat het om belangrijke feiten of bijkomstigheden? Wil je kind iets verborgen houden of verbloemen om je misschien te sparen omdat je nu eenmaal een (te) bezorgde ouder bent? Of is hij/zij bang voor een straf en ben je als ouder erg stipt of streng? Geeft je kind toe dat het niet de waarheid is of blijft hij/zij hardnekkig de leugen verdedigen? Kent je partner wel de waarheid? Deze vragen en antwoorden kunnen helpen om te begrijpen waarom je kind deed wat het deed. Eens dat duidelijker is, kan je ook meer gepast reageren. Denk er vooral aan dit gesprek te voeren als je allebei 'afgekoeld' bent. Bij de eerste confrontatie reageren we vaak te emotioneel en zeggen we verkeerde dingen. Luister eerst naar je kind. Maak dan afspraken naar de toekomst toe.

Los hiervan is het altijd belangrijk om je kind te prijzen voor openheid en eerlijkheid. Als het voor je kind duidelijk is hoe erg dit geapprecieerd wordt, zal dit hem stimuleren om eerlijk te zijn.

16. HOE LEG IK AAN MIJN KIND UIT WAT DRUGS ZIJN?

Bereid je als ouder voor op de vraag: 'Wat zijn drugs?' Ga eerst na wat je kind zelf al heeft gehoord. Pik daarop in en bied zelf een eerlijk en duidelijk antwoord.
Bijvoorbeeld: "Drugs zijn stoffen die mensen gebruiken om zich beter te voelen. Ze werken in op je hersenen en je lichaam en ze kunnen ervoor zorgen dat een vervelend gevoel, zoals verdriet, eventjes weggaat. Maar wat niet weg gaat, is de reden waarom je verdrietig was.
Tegelijk zijn drugs slecht voor je lichaam. Ze zorgen ervoor dat je je tijdens of na het gebruik slecht of ziek gaat voelen. En ze kunnen ook erg gevaarlijk zijn. Niet iedereen kan er even goed tegen en geen enkele drug is hetzelfde.
Sommige mensen gaan zelfs zoveel gebruiken, dat ze na een tijdje niet meer zonder kunnen en zich slecht gaan voelen als ze geen drugs hebben. Ook al wordt hun lichaam er erg ziek van."

17. WAAR KAN IK TERECHT ALS IK MIJ ZORGEN MAAK?

Soms is er meer nodig dan een preventieve aanpak. Wanneer het experimenteren uit de hand loopt, je kind steeds meer en vaker gaat gebruiken en er problemen op andere domeinen de kop op steken, groeien je zorgen.

Het kan dan nodig zijn om externe begeleiding te zoeken.

- Voor alcohol- of drugproblemen bestaan er verschillende soorten hulpvormen. Hier vind je een overzicht.
- De Druglijn kan mee op zoek gaan naar een gepaste doorverwijzing.

- Dit zelfhulpboekje biedt ondersteuning bij de vele vragen waar ouders van jongeren met een alcohol- en/of drugprobleem mee zitten. Waarom gebruikt mijn kind? Welke grenzen stel ik? Hoe zorg ik voor mezelf?
- Het online zelfhulpaanbod GRIP ondersteunt ouders om even stil te staan bij de impact van het gebruik op hun eigen leven.

DEEL IV:
BIJLAGEN

BIJLAGE 1:
WERVINGSTEKST ‘ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN’

de druglijn

EEN VORMING VOOR OUDERS VAN
TIENERS OVER TABAK, ALCOHOL
EN ANDERE DRUGS IN DE OPVOEDING
Hoe praat je met je tiener over tabak, alcohol en cannabis in de opvoeding?

Heb je kinderen tussen 10 en 15 jaar oud die nog geen tabak, alcohol of cannabis gebruiken of er net mee beginnen experimenteren? Dan is deze vorming iets voor jou.

Hoe kan je je kind verstandig leren omgaan met alcohol? Hoe kan je voorkomen dat je kind tabak of drugs gaat gebruiken?

Ook al ervaar je dat niet altijd zo, als ouder heb je heel wat in huis om je tieners te helpen gezonde keuzes te maken. Erover praten en grenzen stellen, is de basis.

Dat klinkt misschien eenvoudig, maar is het niet altijd. Waarschijnlijk heb je wel eens vragen als…

- Mag ik mijn kind van elf een slokje wijn laten proeven op een familiefeest?
- Welke regels stel ik over alcohol als mijn dochter voor de eerste keer naar een fuif gaat?
- Wat kan ik doen als mijn zoon van vijftien dronken thuiskomt?
- Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn dochter niet mee rookt van de joint van haar vrienden?
- Hoe kan ik tabak verbieden als ik zelf rook?

Daarom organiseert xxx **Als Kleine Kinderen Groot Worden**, een interactieve avond voor ouders. **Als Kleine Kinderen Groot Worden** helpt je bij het zoeken naar antwoorden op deze vragen. Aan de hand van filmpjes en voorbeelden bieden we jou tips en tricks om met je kind in gesprek te gaan, op de manier die het beste bij jou past.

WANNEER? xxx (+duur)
WAAR? xxx
VOOR WIE? Voor ouders met tieners van 10 tot 15 jaar
PRIJS: xxx
EXTRA? xxx
INSCHRIJVEN? xxx

BIJLAGE 2: REFERENTIELIJST

Bakker, I., Blokland, G., & Wijnen, H. (2001). Samen delen: methodiekboek voor opvoedingsondersteuning in groepen. Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn/NIZW.

Bava S, Tapert SF. (2010). Adolescent brain development and the risk for alcohol and other drug problems. Neuropsychol Rev., 20(4):398-413.

Bolier, L., & Cuijpers, P. (2000). Effectieve Verslavingspreventie. Op school, in het gezin en in de wijk. Utrecht: Trimbos-instituut.
Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*, Vol. 1: Attachment.(2nd ed.). New York: Basic Books.

Bussens, S. (2018). *Waakzaam Zorgen Voor Tieners*. Owl Press.

Chassin, L., Presson, C.C., Rose, J., Sherman, S.J., Davis, M.J. & Gonzalez, J.L. (2005). Parenting style and smoking-specific parenting practices as predictors of adolescent smoking onset. Journal of Pediatric Psychology, 30(4), 333-344.

Choquet, M., Hassler, C., Morin, D., Falissard, B., & Chau N. (2007). Perceived parenting styles and tobacco, alcohol and cannabis use among French adolescents: gender and family structure differentials. Alcohol & alcoholism.

Cleveland, M., Feinberg, M., Greenberg, M. (2010). Protective families in high- and low-risk environments: implications for adolescent substance use. J Youth Adolescence

Coone, A., Jongbloet, J., van der Kreeft, P. (2020). Europees Preventiehandboek. Een leidraad voor wetenschappelijk onderbouwde preventie in de praktijk, vertaling van European Prevention Curriculum (EMCDDA), uitgave Politeia.

Crone, E., & Dahl, R. (2012). Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. Neuroscience, 13, 636-648.

Cuijpers, P. (2003). De Effecten van Preventieve Interventies Gericht Op Genotmiddelengebruik. Tijdschrift voor Geneeskunde, 147, 1305-1308.

Daemen, C., Van der vorst, H., Engels, R. (2006). Opvoedingsstijlen, ouderlijk alcoholgebruik en alcoholgebruik van adolescenten: een longitudinale studie. Pedagogiek, 26(2), 192-208.

Delfos, M.F. (2000). Luister je wel naar míj? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.

Delfos, M.F. (2005). Ik heb ook wat te vertellen! Communiceren met pubers en adolescenten. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.

De Leeuw, R.N.H., Scholte, R.H.J, Harakeh, Z., van Leeuwe, J.F.J & Engels, R.C.M.E. (2008). Parental smoking-specific communication, adolescents' smoking behavior and friendship selection. Youth adolescence, 37, 1229-1241.

Den Exter Blokland, E.A.W., Engels, R.C., Harakeh, Z., Hale, W.W. & Meeuws, W. (2009). If parents establish a No-Smoking Agreement with their offspring, does this prevent adolescents from smoking? Findings from three Dutch studies. Health education and behavior, 36(4), 759-776.

De Ridder, H. (2001). Jongeren, ouders en drugs. Antwerpen: Garant.

Griffin, K.W., & Botvin, G.J. (2010). Evidence-Based Interventions for Preventing Substance Use Disorders in Adolescents. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 19, 505-525.

Engels, R.C.M.E., Kleinjan, M. & Otten, R. (2013). De rol van ouders bij alcoholgebruik van adolescenten: Stand van zaken. Behavioural Science Institute. Radboud Universiteit Nijmegen.

Engels, R.C.M.E., & Willemsen, M. (2004). Communication about smoking in Dutch families: associations between anti-smoking socialization and adolescent smoking-related cognitions. Health Education Research, 19(3), 227-238.

ESPAD Group (2020), *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*, EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Foster, J., Bryant, L., & Brown, K. (2017). *"Like sugar for adults": The effect of non-dependent parental drinking on children & families*. London: Institute of Alcohol Studies (IAS), Alcohol and Families Alliance, and Alcohol Focus Scotland.

Harakeh, Z., Scholte, R., Rutger, H., Engels, R. (2005). Parental rules and communication: their association with adolescent smoking. Addiction, 100, 862-870.

Harakeh, Z., Scholte, R., Vermulst, A., de Vries, H. & Engels, R.C.M.E. (2009). De relatie tussen het rookgedrag van ouders, hun opvoeding en het rookgedrag van hun adolescenten. Kind en adolescent, 30(4), 243-259.

Hellinckx, W., Grietens, W., & Geeraert, L. (2002). *Hulp bij opvoedingsvragen: Opvoedingsondersteuning tussen 0 en 3 jaar.* Leuven: Garant.

Hoge Gezondheidsraad. *Risico's van alcoholgebruik*. Brussel: HGR; 2018. Advies nr. 9438.

Kiesner, J., Poulin, F., Dishion, T. (2010). Adolescent substance use with friends: moderating and mediating effects of parental monitoring and peer activity contexts. Wayne State University Press, 56(4): 529-556.

Klungers, J. & Van Dalen, W. (2004). Mag ik ook een glaasje: Handreikingen bij de opvoeding over alcohol. B.V. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Koning, I., Van den Eijnden, R., et al. (2010). Why target early adolescents and parents in alcohol prevention? The mediating effects of self-control, rules and attitudes about alcohol use. Addiction, 106, 538–546

Kumpfer, K.L., & Alvarado, R. (2003). Family-Strengthening Approaches for the Prevention of Youth Problem Behaviors. Am. Psychology, 58(6-7), 457-65

Kumpfer, K.L., Alvaro, R, & Whiteside, H.O. (2003). Family-Based Interventions for Substance Use and Misuse Prevention. Substance use y misuse, 38(11-13), 1759-1787.

Kumpfer, K., Johnson, J. (2007). Strengthening family interventions for the prevention of substance abuse in children of addicted parents. Adicciones, 11(1), 1 – 13.

Kumpfer, K., Smith, P., Summerhays, J.(2008) A wakeup call to the prevention field: are prevention programs for substance use effective for girls? Substance use & misuse, 43(8-9), 978-1001.

Luk, J.W., Farhat, T, et al. (2009). Parent-child Communication and Substance use Among Adolescents: Do Father and Mother Communication Play a Different Role For Sons and Daughters? Addictive Behavior, 35(5), 426-431.

Mattick, R. P., Clare, P. J., Aiken, A., Wadolowski, M., Hutchinson, D., Najman, J., Slade, T., Bruno, R., McBride, N., Kypri, K., Vogl, L., & Degenhardt, L. (2018). Association of parental supply of alcohol with adolescent drinking, alcohol-related harms, and alcohol use disorder symptoms: a prospective cohort study. *The Lancet Public Health*, *3*(2), e64-e71. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30240-2

Mendes, F.A., Relvas, P., Lourenço, M., Reccio, J.L., Pietralunga, S., Broyer, G., ... Stocco, P. (1999). Family relationships and primary prevention of drug use in early adolescence. Coimbra: IREFREA & European Commission.

Middleton, A.V., Pusateri, K.B., & Caughlin, J.P. (2017). A Normative Approach to Parent-Young Adult Child Communication in the Context of Substance Use Disorders: Explicating Parents' Communication Challenges and Strategies, Journal of Family Communication, 17:1, 49-64, DOI: 10.1080/15267431.2016.1251918

Monshouwer, K., Rombouts, M., Tuithof, M. (2019). *Infosheet. Alcohol en de hersenontwikkeling van jongeren*. Trimbos Instituut, Utrecht.

Newman, K., Harrison, L., Dashiff, C., Davies, S. (2008). Relationships between parenting styles and risk behaviors in adolescent health: an integrative literature review. Rev Latino-am Enfermagem, 16(1), 142-50.

Omer, H. (2011). *The New Authority*. Cambridge University Press.

Otten, R., Engels, R.C.M.E. & van den Eijnden, R.J.J.M. (2007). General parenting, anti-smoking socialization and smoking onset. Health Education Research, 23(5), 859-869.

Otten, R., Harakeh, Z., Vermulst A.A., Van den Eijnden, R.J. & Engels, R.C. 2007. Frequency and quality of parental communication as antescedents of adolescent smoking cognitions and smoking onset. Psychology of Addictive Behaviors, 21(1), p. 1-12.

Patterson, G.R., Reid, J.B. & Dishion, T.J. (1992). *Antisocial boys*. Castalia, Eugene.

Petrie, J., Bunn, F., & Byrne, G. (2005). Parenting Programmes for Preventing Tobacco, Alcohol or Drugs Misuse in children <18: A Systematic Review. Health Education Research, 22(2), 177-191.

Rosiers, J. (2023). VAD leerlingenbevraging. In het kader van een drugbeleid op school. Syntheserapport schooljaar 2021-2022. Brussel: VAD.

Rosiers, J. (2023). Uitgaansonderzoek 2022. Brussel: Vlaams Expertisecentrum Alcohol en Andere Drugs (VAD).

Ryan, S., Jorm, A., Kelly, C., Hart, L., Morgan, A., & and Lubman, D. (2011). Parenting Strategies for Reducing Adolscent Alcohol Use: A Delphi Consensus Study. BMC Public Health 2011, 11(13).

Ryan, S., Jorm, A., Lubman, D. (2010). Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies. Australian NZJ Psychiatry, 44, 774–83

Small, S., Huser, M. (2010). Family-based prevention programs. Encyclopedia of Adolescence, 10(1007/978), 1-4419-1695-2.
Smit, K. (2020). *The developmental pathway to alcohol use: From exposure to consideration to action*. Proefschrift ter verkrijging van de graad van doctor aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Smit, K. (2020). The developmental pathway to alcohol use: From exposure to consideration to action. Proefschrift ter verkrijging van de graad van doctor aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Smit, K., Monshouwer, K., van Leeuwen, L. (2018). Zien drinken doet drinken? De invloed van de zichtbaarheid van alcohol in de sociale omgeving op kennis, opvattingen en gebruik van alcohol door jongeren. Trimbos Instituut, Utrecht.

UNODC. (2018). International Standards On Drug Use Prevention.

Vansteenkiste, M. en Soenens, B.. (2015). *Vitamines voor groei*. ACCO België.

Van der Vorst, H., Burk, W., Engels, R. (2010). The role of parental alcohol-specific communication in early adolescents' alcohol use. Drug and alcohol dependence, 111(3).

Van der Vorst, H., Engels, R., Burk, W. (2010). Do parents and best friends influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and outside the home? Behavioral Science Institute, 71(1).

Van Reybrouck, T., & Van Hende, F. (2008). Mijn kind en drugs: antwoorden voor ouders. Uitgeverij Houtekiet.

Velleman, R., Templeton, L. & Copello, A. (2005). The role of the family in preventing and intervening with substance use and misuse: a comprehensive review of family interventions, with a focus on Young people. Drug and alcohol review, 24, 93–109.

Verdurmen, J., Smit, E., Van Dorsselaer, S., Monshouwer K., & Schulten, I. (2008). Ouders over alcohol-, roken- en drugspecifieke opvoeding 2007. Kerngegevens uit het peilstationsonderzoek ouders. Utrecht: Trimbos-Instituut.

Vermeulen-Smit, E. (2014). The role of parents in preventing adolescent alcohol and cannabis use. Proefschrift ter verkrijging van de graad van doctor aan de Universiteit Utrecht.

Vermeulen-Smit, E., Verdurmen, J.E., Engels, R.C. (2015). The Effectiveness of Family Interventions in Preventing Adolescent Illicit Drug Use: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Clin Child Fam Psychol Rev. 2015 Sep;18(3):218-39. doi: 10.1007/s10567-015-0185-7. PMID: 25998971.

Vet, R. & Van den Eijnden, R. (2007). Het gebruik van alcohol door jongeren en de rol van ouders: Resultaten van twee metingen. Rotterdam: IVO.

Voogt C, Beusink M, Kleinjan M, Otten R, Engels R, Smit K, Kuntsche E. (2017). Alcohol-related cognitions in children (aged 2-10) and how they are shaped by parental alcohol use: A systematic review. Drug Alcohol Depend. 2017 Aug 1;177:277-290. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2017.04.006. Epub 2017 Jun 1. PMID: 28654845.

Wahlström, J., Magnusson, C., Låftman, S.B. *et al.* (2023). Parents' drinking, childhood hangover? Parental alcohol use, subjective health complaints and perceived stress among Swedish adolescents aged 10–18 years. *BMC Public Health* 23, 162.