# TABAK ALCOHOL & DRUGS

## HOE KAN JIJ JE KIND ONDERSTEUNEN?

OCMW Antwerpen
VAGGA
vigez thuis in gezond leven.
VAD VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

Van december 2013 tot mei 2015 coördineerde VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw) in samenwerking met VIGeZ (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw) een Vlaams preventieproject rond opvoedingsondersteuning voor etnisch-culturele minderheden. Doelstelling is om de opvoedingsvaardigheden van ouders te versterken en het gebruik van tabak, alcohol en drugs van hun kinderen te voorkomen of uit te stellen.
In zes pilootregio's werden methodieken en materialen uitgewerkt en geëvalueerd door een TAD-preventiemedewerker en een praktijkmedewerker uit de integratiesector. Het uitgangspunt is de culturele diversiteit van gezinnen. Deze cursus is één van de uitgewerkte methodieken. Een overzicht van deze methodieken: zie www.vad.be via zoekterm ECM

## COLOFON


### Auteur
Christoph Cambré, TAD-preventiewerker, CGG VAGGA

### Projectpartners
An Belmans, deskundige maatschappelijke projecten, OCMW Antwerpen

### Tekstredactie en vormgeving
Studio Sesam vzw

### Verantwoordelijke uitgever
F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2015/6030/5



VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be



Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en er geen financiële winst beoogd wordt.

Beste ouder

Deze tekst hoort bij een opvoedingscursus over tieners en tabak, alcohol en drugs. De opvoedingscursus is bedoeld voor ouders van tieners van 12 tot 16 jaar. Elke ouder maakt zich weleens zorgen om zijn kinderen: dat is heel normaal en herkenbaar. Je wilt je zoon of dochter zo goed mogelijk bijstaan tijdens het opgroeien. Maar naarmate je tiener opgroeit, wordt de invloed van vrienden belangrijker. Bovendien bereiken ze een leeftijd waarop ze kunnen experimenteren met tabak, alcohol en drugs. Weet dat je als ouder niet machteloos bent. Samen bespreken we wat je beter wel en beter niet doet. Samen bekijken we hoe jij je kind kan ondersteunen.
Deze cursus wordt aangeboden door Kansen voor Kinderen en het team Verslavingspreventie van de Vereniging Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg Antwerpen, afgekort CGG VAGGA. Kansen voor Kinderen is een deelwerking van OCMW Antwerpen. Deze werking ondersteunt ouders in hun rol als opvoeder en wil elk kind kansen bieden. Het team Verslavingspreventie is een onderdeel van CGG VAGGA. Dit team wil mensen en organisaties sterker maken om bewust met tabak, alcohol en andere drugs, gokken, gamen en internet om te gaan.

Welkom en veel leerplezier

Christoph Cambré

# Inhoud


**1. WAT JE ALS OUDER MOET WETEN OVER DRUGS** 5

**1.1** Wat zijn drugs? 5

**1.2** De risico's van drugs 6

**1.3** Wie gebruikt drugs en waarom? 7

**1.4** Herken je druggebruik? 9

**2. PRATEN MET JE TIENER** 10

**2.1** Wat kan je doen voordat je tiener drugs gebruikt? 10

**2.2** Wat doe je als je tiener (af en toe) drugs gebruikt? 12

**3. GRENZEN STELLEN ALS OUDER** 15

**3.1** Het verschil tussen een afspraak, een regel en een wet 15

**3.2** Grenzen stellen en bewaken 16

**3.3** Grensoverschrijdend gedrag aanpakken 17

**4. OMGAAN MET DRUK VAN VRIENDEN** 18

**4.1** Weerbaar worden 18

**4.2** Goede argumenten hebben 19

**5. OUDERS ALS VOORBEELD** 20

**6. HULP VAN JE OMGEVING EN DESKUNDIGEN** 22

**6.1** Steun van je omgeving 22

**6.2** Professionele hulp 23


We gebruiken het kind of de tiener in mannelijke vorm. Hij of hem dus. Maar in deze cursus kan je ook 'zij' lezen waar 'hij' staat, 'haar' waar 'hem' staat. De kinderen of tieners zijn zowel jongens als meisjes.

# 1 WAT JE ALS OUDER MOET WETEN OVER DRUGS

## 1.1 WAT ZIJN DRUGS?

**De meeste mensen komen ooit in contact met drugs. Er zijn verschillende soorten drugs:**

| | | |
|---|---|---|
| **LEGALE DRUGS:** drugs zoals tabak, alcohol en medicatie zijn volgens de wet geregeld. | **ILLEGALE DRUGS:** drugs zoals cannabis, xtc en cocaïne zijn verboden in België. | **SOMMIGE ACTIVITEITEN WERKEN ALS EEN DRUG:** Je kan verslaafd geraken aan gokken, internetten, televisiekijken, gamen. |



**‘Als je je kind wilt verbieden om te roken, terwijl je zelf rookt, is dat toch een tegenstelling. Hoe kun je iemand verbieden iets te doen wat je zelf doet als vader of moeder.’ (Joe, 47 jaar)**

**"Veel Marokkaanse gezinnen zijn verslaafd aan koffie met zoete gebakjes om 16 uur. Iedereen gaat dan zitten, drinkt en eet." (Asma, 34 jaar)**

**EIGEN NOTITIES**

**ZEKER LEZEN!**

**Mensen nemen drugs omdat ze je gedrag, je gevoel en/of hoe je de omgeving bekijkt, beïnvloeden.**

# 1.2 DE RISICO'S VAN DRUGS

**Drugs kunnen positieve effecten hebben, maar er zijn ook steeds risico's aan verbonden. Elke drug heeft een ander effect.**

**VERDOVENDE DRUGS:**
Middelen zoals **alcohol** vertragen de hersenen. Ze verminderen tijdelijk angsten en pijn. Maar de gebruiker kan erg slaperig worden, of zelfs bewusteloos vallen en in coma geraken.

**STIMULERENDE DRUGS:**
Middelen zoals **cocaïne** zorgen ervoor dat het lichaam en de hersenen juist actiever worden. Wie gebruikt, voelt niet meer dat hij moe is. De gebruiker heeft veel zin om te werken. Hij heeft het gevoel dat hij de wereld aan kan, maar is ook onrustig en handelt soms zonder nadenken.

**DRUGS DIE HET BEWUSTZIJN VERANDEREN:**
Middelen zoals **cannabis** zorgen ervoor dat je de omgeving anders ziet, hoort of voelt, of je ziet dingen die er niet zijn. De tijd gaat trager. Wanen en hallucinaties kunnen optreden.

**DRUGS DIE DE EFFECTEN COMBINEREN**
Middelen zoals **xtc** stimuleren èn veranderen het bewustzijn.

**Als je te veel drugs op de verkeerde plaats of op het verkeerde tijdstip neemt, kan dat voor problemen zorgen. Bijvoorbeeld risico op ongevallen in het verkeer en op het werk en risico op overdosis. Wie vaker drugs drinkt, slikt, rookt of spuit kan verslaafd geraken. Niet elke druggebruiker is verslaafd. We onderscheiden twee soorten verslaving:**

### 1. GEESTELIJKE VERSLAVING
De gebruiker verlangt steeds meer naar de drug en voelt zich depressief zonder. Wie drugs neemt om aan problemen te ontsnappen, heeft een groter risico om geestelijk verslaafd te worden.

### 2. LICHAMELIJKE VERSLAVING
Het lichaam is gewend geraakt aan de drug. Als de drug niet gebruikt wordt, treden er lichamelijke klachten op zoals zweten, trillen, hoofdpijn, misselijkheid, onrust, problemen met slapen ... Dat noemen we '**onthoudingsverschijnselen**'.

Sommige drugs zorgen voor **tolerantie**. Dat wil zeggen dat het lichaam altijd maar meer drugs nodig heeft om hetzelfde effect te krijgen. Een voorbeeld: als je elke dag zeven koppen koffie drinkt, dan zal één tas na het avondeten je niet uit je slaap houden. Als je nooit koffie drinkt en toch eens 's avonds een kopje drinkt, zal je moeilijker kunnen slapen.

**EIGEN NOTITIES**

**ZEKER LEZEN!**

**Drugs hebben negatieve effecten. Elke drug heeft een ander effect. Wie drugs gebruikt, neemt het risico om verslaafd te worden. Het lichaam heeft steeds meer drugs nodig om hetzelfde effect te krijgen.**

# 1.3 WIE GEBRUIKT DRUGS EN WAAROM?

Drinkt een bediende op kantoor te veel koffie? Waarom gebruiken vele bejaarden slaap- en kalmeringsmiddelen? Waarom drinken mannen meer alcohol dan vrouwen? Waarom experimenteren jongeren met sigaretten en alcohol? Wie drugs gebruikt, heeft meestal een of meerdere redenen.

**Het kan te maken hebben met:**

- de samenleving
- het gezin waarin iemand opgroeit
- de leeftijd
- de job
- de reclame
- de wet
- de invloed van vrienden
- financiële middelen
- ...

**"Als mijn zoon op een feestje wordt uitgenodigd, dan heb ik schrik dat hij ook aan drugs begint. Dat hij nieuwsgierig wordt. Mijn ex-man is ook zo verslaafd geraakt." (Khadija, 37 jaar)**

**"Als je in een goede vriendengroep zit waar niemand drugs gebruikt, kom je niet met drugs in aanraking." (Barak, 47 jaar)**

## WAAROM GEBRUIKEN JONGEREN WEL OF GEEN DRUGS?

**Leerlingen van 12 tot 18 jaar geven hun mening over tabak, alcohol en drugs:**

| Waarom drink je geen alcohol? | Waarom drink je alcohol? |
|---|---|
| - ik heb geen alcohol nodig<br>- alcohol drinken is ongezond<br>- alcohol is gevaarlijk<br>- ik wil nuchter blijven<br>- ik mag geen alcohol drinken op mijn leeftijd<br>- het mag niet van mijn geloof | - voor de gezelligheid met vrienden<br>- omdat ik er zin in had<br>- om te ontspannen<br>- omdat het me werd aangeboden<br>- uit nieuwsgierigheid |
| **Waarom gebruik je geen cannabis?** | **Waarom gebruik je cannabis?** |
| - ik heb geen cannabis nodig<br>- cannabis is gevaarlijk<br>- cannabis is ongezond<br>- cannabis is verboden<br>- de effecten interesseren me niet<br>- het mag niet van mijn geloof | - voor de gezelligheid met vrienden<br>- om te ontspannen<br>- uit nieuwsgierigheid<br>- om stoned te worden<br>- omdat ik er zin in had |

## EIGEN NOTITIES

## DRUGS DOEN IETS MET HET LICHAAM

Wie drugs gebruikt, voelt snel een effect. Koffie bij het ontbijt helpt om wakker te worden. Aspirine verzacht hoofdpijn. Met xtc kunnen jongeren langer dansen zonder moe te worden. Dat zijn allemaal **positieve effecten of voordelen** van drugs.

Drugs hebben **negatieve effecten** voor de gebruikers, maar ook voor de omgeving. Deze nadelen zijn pas zichtbaar na een tijd. Door de **'langetermijneffecten'** van drugs is het als ouder niet makkelijk om met je tiener over tabak, alcohol en andere drugs te praten. Tieners willen niet aan later denken. Ze leven in het hier en nu.



**"Overal op tv zie je mooie reclame met dure parfums, dure kleding ... ook jongeren willen in die droomwereld stappen. Ze zien een vertekend beeld en het is allemaal erg duur voor tieners."**
**(Nadia, 44 jaar)**

**"Mensen die drugs gebruiken, gaan niet naar de moskee. Wie wil feesten, gaat naar danscafés of naar disco's. En op die plaatsen moet je oppassen. Je geraakt verslaafd aan het uitgaan, aan het dansen en het drinken." (Khadija, 37 jaar)**

**"Er is veel druk op jongeren. Als je minder kansen hebt op werk en in het onderwijs, val je buiten het gewone leven en zit je op straat. Dan ga je misschien sneller drugs dealen om geld te verdienen en kom je in een slechte omgeving terecht."**
**(Barak, 47 jaar)**

## EIGEN NOTITIES

## ZEKER LEZEN!

**Wie drugs gebruikt, heeft daar meestal een reden voor, maar neemt altijd een risico. Want de onmiddellijke aangename effecten kunnen je gezondheid nadelig beïnvloeden. De veiligste keuze is om geen drugs te gebruiken.**

# 1.4 HERKEN JE DRUGGEBRUIK?

**Je kan niet altijd aan je tiener zien of hij drugs gebruikt. Toch kan je de signalen opmerken als je oplet. Wat die signalen zijn, hangt ook af van de soorten drugs.**

## LICHAMELIJKE SIGNALEN

Soms kan je ruiken dat je tiener gedronken of gerookt heeft. Na het roken van een joint is het wit van de ogen misschien wel rood. Andere lichamelijke signalen zijn meestal minder met het blote oog te zien: een snelle of trage hartslag, een onrustige ademhaling, een hoge of lage bloeddruk, grotere of kleinere pupillen ...

## HET GEDRAG VERANDERT

**Is het gedrag van je zoon of dochter veranderd op school, thuis, met vrienden? Merk je één of meerdere van deze signalen:**

- veelvuldig tandenpoetsen, niet meer willen knuffelen
- spijbelen, niet naar school gaan
- wisselende concentratie en prestaties, minder motivatie om iets (goed) te doen
- onhandig zijn, ongevalletjes veroorzaken
- anders uitgeven van zakgeld, andere uren om te slapen
- andere vrienden, problemen met relaties, veel ruzie maken, alleen willen zijn, agressie zonder duidelijke reden
- geheimen hebben, veel praten over drugs
- overdreven gebruik van parfum of wierook, andere kleren dragen
- heel bleek zijn, moe zijn, gewicht verliezen, meer of minder eten, zich meer of minder wassen, een andere blik in de ogen.

## EIGEN NOTITIES

**"Hoe herken je drugs? Ik weet eigenlijk niet hoe drugs eruit zien. In onze cultuur is het immers verboden om erover te spreken." (Nour, 36 jaar)**

**Soms kan een tiener hallucinaties krijgen door druggebruik.**
Bestaande problemen van je tiener zoals een depressie, een angst- of gedragsstoornis kunnen door drugs verergeren. Als ouder ken jij je zoon of dochter het beste. Meestal merk jij het als eerste op wanneer je tiener zich anders gedraagt. Wees wel voorzichtig met je conclusies. Sommige signalen hebben ook te maken met de puberteit zoals concentratieproblemen, moe zijn, veel willen slapen ... Soms kan de oorzaak van bepaald gedrag ook te maken hebben met andere problemen.

**Misschien heeft je tiener rode ogen omdat hij gehuild heeft na slecht nieuws? Of wordt je tiener gepest op school?**

## ZEKER LEZEN!

**Je kan niet altijd zien of je tiener drugs gebruikt. Toon interesse voor je tiener en praat met elkaar. Wie een goede relatie heeft met zijn kind, zal sneller en beter 'ander' gedrag kunnen begrijpen.**

# 2 PRATEN MET JE TIENER

## 2.1 WAT KAN JE DOEN VOORALEER JE TIENER DRUGS GEBRUIKT?

**Als ouder bouw je elke dag aan een goede relatie met je tiener. Enkele tips voor ouders:**

**TIP 1:**
**TIJD VRIJMAKEN**
Ook al wordt je tiener groter, de momenten die je deelt zijn waardevol. Soms is het voldoende om even **tijd vrij te maken** zoals tien minuten na schooltijd; een andere keer breng je meer tijd samen door zoals een avondje tv-kijken. Je kan ook bijzondere momenten inlassen zoals samen shoppen, naar een optreden of naar de cinema gaan ... Zoek een tijdstip dat voor jou en je tiener goed past en hou je eraan.

**TIP 2:**
**LIEFDEVOL OMGAAN MET ELKAAR**
Toon je liefde voor je kind op een volwassen manier. Ook al zet je tiener zich tegen je af, laat voelen dat je om hem geeft. Door je tiener **aandacht en liefde** te geven, leert hij ook om liefde te geven en te ontvangen.

**TIP 3:**
**PRATEN EN LUISTEREN NAAR ELKAAR**
Blijf praten met je tiener en kies daarvoor een geschikt moment. Vertel bijvoorbeeld iets over jezelf of wat je die dag gedaan hebt. Praat over dagelijkse dingen of over zaken die je tiener interessant vindt. Stel af en toe een vraagje aan je kind. **Luister aandachtig** naar het antwoord.
Een goed gesprek hebben, betekent dat je goed moet kunnen luisteren. Doe nooit alsof je luistert!

**Als ouder kan je op verschillende manieren echt luisteren:**
- luisteren, aankijken en knikken
- echt luisteren, vragen stellen, knikken, zeggen wat je hoort
- meevoelend luisteren en gevoelens proberen begrijpen.

**"Zeker jongeren in hun puberteit zijn gevoelig. Orders geven helpt dan niet meer. Je moet een manier vinden die aansluit bij hun gevoeligheden." (Wim, 44 jaar)**

**"Via de islam geef ik ze ook regels mee. Ze volgen islam bij een moslimleraar en mijn kinderen vinden dit heel leuk. Mijn kinderen willen goede moslims zijn." (Fatena, 39 jaar)**

## TIP 4:
## AANDACHT EN COMPLIMENTEN GEVEN

Een complimentje geven is tegen je tiener zeggen dat hij iets goed gedaan heeft. Zeg wat je leuk vindt. 'Dank je wel dat je mij geholpen hebt.' 'Ik vind het fantastisch dat je de borden hebt afgewassen en in de kast hebt gezet.' 'Knap dat je oma geholpen hebt met de boodschappen.' 'Ik vind het leuk dat je met je broertjes in het park speelt.' Geef een compliment op een eerlijke en enthousiaste manier.

**Wat is er zo goed aan een compliment geven?**

- Het is gratis.
- Je hebt het altijd bij je.
- Iedereen vindt het leuk.

Tieners doen soms alsof ze het niet prettig vinden om een complimentje te krijgen. Daarom prijs je een tiener minder opvallend dan een jonger kindje. Of geef je een complimentje zonder woorden: een knipoog, een schouderklopje, vriendelijk kijken, glimlachen ...

## TIP 5:
## OP TIJD OVER DRUGS PRATEN

Begin op tijd het gesprek over drugs. Praat al op het **einde van de lagere school** met je kind over roken en drinken. Daarna verandert er immers veel. Je opgroeiend kind zal naar de middelbare school gaan en meer en meer dingen alleen willen doen. Je tiener zal naar feestjes gaan en vrienden opzoeken. Als ouder heb je dan minder controle op het gedrag.

Praten met jongere kinderen over drugs gaat vaak veel gemakkelijker dan met tieners. Bovendien vinden ze alcohol en tabak nog niet lekker en is er nog geen druk van vrienden.

**"Praat met je kind, neem tijd voor je kind. Wees dicht bij je kind, zodat je kleine veranderingen opmerkt." (Barak, 47 jaar)**

**Kies een moment uit** voor een gesprek wanneer jullie allebei tijd hebben. Spreek er niet te lang en te vaak over. Naar aanleiding van een vraag van je kind, een reportage op tv, een buur die rookt en drinkt, kan je over drugs spreken. Luister naar je kind. Probeer tijdens het gesprek ook te weten te komen hoe je kind denkt over roken, alcohol en drugs.
Controleer of je goed begrepen hebt wat je kind vertelt. Hou je eigen mening even voor jezelf.

## TIP 6:
## OPEN EN EERLIJK ZIJN

Praat zowel over de positieve als negatieve kanten van roken, drinken en drugs en denk er samen over na. Het heeft weinig zin om over effecten op lange termijn te spreken zoals kanker of leverproblemen.

Daar maken jongeren zich nog niet veel zorgen over. Ze leven in het hier en nu. Tieners zijn gevoelig voor dingen die nu een invloed op hun leven hebben: gele tanden, een stinkende adem, te weinig geld, een kater, ruzie met vrienden, het risico op een ongeval of concentratieverlies.

### ZEKER LEZEN!

**Als ouder bouw je elke dag aan een goede relatie met je tiener:**
**1. Maak tijd vrij voor je kind.**
**2. Ga liefdevol met elkaar om.**
**3. Praat en luister naar elkaar.**
**4. Geef elkaar aandacht en complimenten.**
**5. Praat tijdig over drugs.**
**6. Blijf open en eerlijk.**

**Stel als ouder duidelijke grenzen. Tieners hebben grenzen nodig. Zeg als ouder wat je wilt dat je tiener wel en niet doet. Dat geeft houvast.**

# 2.2 WAT DOE JE ALS JE TIENER (AF EN TOE) DRUGS GEBRUIKT?

**Soms loopt het niet zoals je zou willen en gaat je tiener toch een grens over. Zij drinkt op een fuif, hij rookt een sigaret of steekt een joint op, zij slikt een xtc-pil in de discotheek. Dit hoort nu eenmaal bij opgroeien en opvoeden. Tieners moeten leren om zichzelf onder controle te houden. Het is voor ouders niet altijd gemakkelijk om dit duidelijk te maken. Deze tips kunnen ouders helpen:**

### TIP 1:
### GEPAST OP DRUGGEBRUIK REAGEREN

**Hoe je op het druggebruik reageert, zal afhangen van:**
- de leeftijd van je tiener
- het karakter van je tiener
- hoe vaak is het gebeurd en wat was de reden
- de gemaakte afspraken en regels in jouw gezin.

**Als je reageert op 'grensoverschrijdend' gedrag van je kind, onthoud dan zeker:**
- er is niet een bepaalde manier van aanpakken die altijd werkt. Soms moet je verschillende strategieën samen inzetten, de ene strategie werkt soms beter dan de andere;
- grenzen stellen werkt alleen als je ook een compliment of een beloning geeft voor goed gedrag;
- reageer direct en altijd als je tiener drugs gebruikt. Twijfel niet, zorg dat je op voorhand afspreekt wat de gevolgen zullen zijn van druggebruik;
- wees zeker van je zaak. Beschuldig je tiener niet ten onrechte. Speel geen detective. Anders is de kans groot dat je kind jou niet meer vertrouwt;
- spreek vanuit jezelf. Val je tiener niet aan, maar probeer uit te leggen wat zijn gedrag voor jou betekent, en wat je van hem verwacht.

### EIGEN NOTITIES

**"Als ouder moet je een open relatie opbouwen. Je moet echt communiceren, niet doen alsof je luistert. Nu ze nog niet in volle puberteit zijn, luisteren ze nog echt. Ik vertel ze soms waargebeurde verhalen over drugs en de gevolgen ervan." (Nour, 36 jaar)**

## TIP 2:
## DE IK-BOODSCHAP GEBRUIKEN

Doet je tiener vervelend of doet hij iets fout? Wil je hem erop wijzen of alternatieven aanbieden? Gebruik dan de ik-boodschap. Met de ik-boodschap zeg je wat jij een probleem vindt en wat jij wilt bereiken zonder negatieve gevoelens uit te spreken. Je tiener zal zich door je boodschap minder aangevallen voelen, minder fel reageren of tegenspreken.

**Bijvoorbeeld:**
**Niet:** 'Wat een rotherrie! Zet die muziek zachter!'
**Wel:** 'Sara, ik wil oma kunnen verstaan. Dit gaat niet door de muziek. Ik zou willen dat je de muziek zachter zet, zodat ik verder met oma kan praten.'

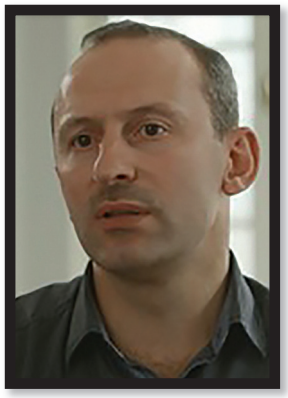
**Niet:** 'Zahid, jij doet altijd zo geheimzinnig.'
**Wel:** 'Ik heb het gevoel dat er iets aan de hand is. Weet dat je me alles mag vertellen.'

De kans is groot dat je tiener op de tweede boodschap meer gepast zal reageren.

**Hoe geef je een ik-boodschap?**

1. Begin met het noemen van de naam van je tiener. Zo vraag je de aandacht.
2. Begin de boodschap met 'ik'...
3. Benoem je gevoel of wat je stoort ('Ik kan oma niet verstaan...').
4. Benoem het ongewenste gedrag ('door de harde muziek').
5. Geef de reden aan van je vraag en formuleer dit met 'ik' of 'we' ('zodat ik met oma verder kan praten').
6. Geef aan welk gedrag je graag wel zou willen zien. Begin ook hier met 'ik' ('ik wil dat jij' of 'ik zou willen dat je').

**"Onze generatie praat erover. De oudere generaties niet, ze begrijpen het niet omdat ze altijd zelf het goede voorbeeld gaven." (Khadija, 37 jaar)**



**'Ik geloof dat als de ouders niet roken of drinken, de kinderen dat hoogstwaarschijnlijk ook niet zullen doen.' (Grigore, 41 jaar)**

## EIGEN NOTITIES

**TIP 3:**

## EEN GESPREK IN STAPPEN OPDELEN

**In stappen denken kan helpen om een positief gesprek te voeren en de eigen emoties onder controle te houden. Let wel: spreek altijd vanuit de ik-persoon.**

**STAP 1:**

### Zeg wat je tiener doet. Benoem het gedrag

Spreek je tiener aan. Hij moet je goed kunnen horen en zien.
Zeg wat het probleem is. Je kan ook vertellen wat er net gebeurd is, wat je ziet, wat je hoort, wat je ruikt ...

**STAP 2:**

### Zeg welke gevoelens je hierbij hebt

Durf te zeggen wat het gedrag met jou doet, wat je voelt, dat je ongerust, kwaad of verdrietig bent. Vertel waarover je je zorgen maakt en waarom. Zeg welk gevaar je ziet en waarvoor je bang bent. Leg uit dat je vindt dat je tiener plezier mag hebben, maar dat je wilt dat het op een veilige manier gebeurt.

**STAP 3:**

### Zeg welk gedrag je wilt zien

Stel je grenzen opnieuw duidelijk en leg uit waarom je ze stelt. Zeg welk gedrag je zeker wilt zien: 'ik zou willen dat je ...', 'de regels in huis zijn ...'
Spreek ook af wat er gebeurt als je zoon of dochter zich niet aan de afspraken houdt.

**Volg op of je tiener de regels naleeft.** Houdt hij zich aan de afspraken, geef hem dan een compliment. Worden de afspraken niet nageleefd, dan kan je daar een gevolg aan geven. Hij mag bijvoorbeeld in het weekend niet op stap met vrienden of mag een week niet computeren.

**Is je tiener ouder dan 16 jaar?** Dan kan je samen afspreken waar hij naar toe mag gaan, wanneer en tot hoe laat. Of hij mag roken of drinken en zo ja, hoeveel dan. Bespreek ook samen wat de gevolgen zijn als de afspraken niet worden nageleefd.

Nadat je gezegd hebt wat je belangrijk vindt, luister je **actief naar zijn reactie**. Praat over de reden van het gedrag en vraag je tiener wat hij hierbij denkt en voelt. Vraag of je ergens mee kan helpen. Laat je tiener mee nadenken over oplossingen. 'Wat denk je er zelf van?' Geef niet te snel zelf een antwoord. Help alleen als het nodig is.

## EIGEN NOTITIES

**"Doordrammen is niet goed. Sommige ouders denken door er heel veel over te praten, dat het meer effect heeft. Dat is niet waar. Ik merk bij mijn kinderen dat dit niet werkt, integendeel." (Khadija, 37 jaar)**

## ZEKER LEZEN!

**Ouders kunnen hun tieners helpen om hun gedrag onder controle te houden. Spreek met je tiener, reageer gepast op druggebruik, vertel over je gevoelens en zeg welk gedrag je wel wil zien.**
**Laat je tiener mee nadenken over oplossingen. Samen kan je nadenken over hoe je kind problemen kan vermijden of wat de gevolgen van bepaald gedrag zijn. Geef je tiener een compliment als hij mee nadenkt en naar oplossingen zoekt.**

# 3 GRENZEN STELLEN ALS OUDER

## 3.1 HET VERSCHIL TUSSEN EEN AFSPRAAK, EEN REGEL EN EEN WET

**Een afspraak maak je in overleg. Afspraken kunnen altijd aangepast worden.**

• Als je kind ouder wordt, kunnen er meer afspraken gemaakt worden. Tieners die mee onderhandelen over afspraken, voelen zich meer gerespecteerd en verantwoordelijk.

**Een regel wordt door jou opgelegd. Die staat niet ter discussie. Je tiener kan die niet veranderen en er niet mee over beslissen.**

• Wil je niet dat je tiener rookt, dan moet je duidelijk stellen dat je dit niet wilt. De regel is dan 'niet roken'. Denk samen na over de gevolgen als hij zich niet aan deze regels houdt.

• Door regels te stellen, probeer je het eerste gebruik zo lang mogelijk uit te stellen. Hoe jonger je kind met drugs begint, hoe groter de kans dat hij er op latere leeftijd mee in de problemen komt.

**Een wet geldt voor alle burgers in België. Het is een geschreven rechtsregel en bindend voor iedereen.**

Belangrijke drugswetten in België zijn:

- Geen verkoop, schenken of aanbieden van alcohol aan jongeren onder de 16 jaar, geen sterke drank onder de 18 jaar.
- Geen verkoop van tabak aan jongeren onder de 16 jaar.
- Je mag niet roken op Vlaamse scholen, in cafés en restaurants of op openbare plaatsen zoals in het treinstation
- Cannabis is verboden zowel voor tieners als voor volwassenen.

Als je regels maakt voor je tiener, kijk dan ook naar wat de wet zegt. Soms laat de wet iets toe, terwijl jij als ouder vindt dat je tiener daar nog niet klaar voor is. Soms vind jij dat iets wel mag, maar is het wettelijk (nog) verboden voor jouw kind.

**EIGEN NOTITIES**

**"Kan je je kind straffen? Wat voor soort straf? Maar straffen helpt niet altijd. Slagen helpt zeker niet. Wat verboden is, willen ze net wel." (Asma, 34 jaar)**

# 3.2 GRENZEN STELLEN EN BEWAKEN

**Tieners kunnen hevig reageren als je hen iets verbiedt. Toch is het nodig dat je als ouder je tiener leert wat kan en wat niet kan. In hun latere leven zullen ze ook op grenzen botsen. Iedereen heeft te maken met beperkingen en verplichtingen: op tijd komen, rekeningen betalen, werken voor je geld ... Kinderen en tieners moeten leren omgaan met 'neen' en regels leren respecteren.**

Niet alleen kinderen, maar ook tieners hebben grenzen nodig. Grenzen zorgen voor duidelijkheid. Een tiener die niet weet wat de regels thuis zijn, voelt zich soms onzeker of ervaart stress.

## HOE STEL JE GRENZEN?

### Wees duidelijk

Spreek bijvoorbeeld af dat je tiener vanaf 16 jaar twee glazen alcohol mag drinken. Dat is duidelijker dan 'een beetje' of 'niet te veel'. Elke tiener probeert wel eens een regel te overtreden. Volg als ouder de regels nauw op en geef niet toe. Het vergroot de kans dat je kind de regels blijft respecteren. Onder-handel nooit over belangrijke regels!

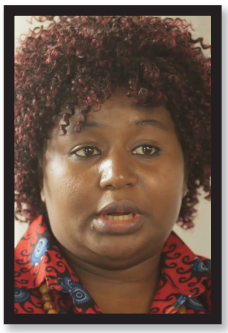
### Geef uitleg

Leg uit aan jouw tiener **waarom** regels nodig zijn. Een tiener schat de gevaren of de risico's van zijn gedrag niet altijd goed in. Leg daarom uit wat de gevolgen kunnen zijn.

### Spreek een 'gevolg' af

Zorg dat je kind weet waar en wanneer de regels gelden en wat er gebeurt als het deze niet opvolgt. Maak tijdig en duidelijke afspraken over bijvoorbeeld uitgaan op zaterdagavond. Spreek ook af wat er gebeurt als je kind zich niet aan de regels houdt.

## EIGEN NOTITIES



**"Ik heb een goede band met mijn dochter. We praten veel met elkaar. Ik denk dat ze dat wel zou vertellen. Ik wil graag aan Afrikaanse ouders het advies geven om veel naar hun kinderen te luisteren, hun mening ook in aanmerking te nemen en een beetje geduld met hen te hebben." (Benedicte, 43 jaar)**

**"Bij Belgen mag je alcohol vanaf 16 of 18 jaar gebruiken, bij moslims niet. Dat is haram. Als mijn zoon op een feestje wordt uitgenodigd, dan heb ik schrik dat hij nieuwsgierig wordt en ook begint te drinken." (Khadija, 37 jaar)**

# 3.3 GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG AANPAKKEN

**Je tiener overschrijdt een bepaalde grens en heeft drugs gebruikt. Je wilt dat hij bijleert van deze ervaring. Daarom spreek je een gepaste straf af. Met andere woorden: je onthoudt je tiener iets of hij moet iets doen.**

• Kies een straf waarbij je tiener kan laten zien dat hij heeft bijgeleerd, ook al is het zijn tweede of derde kans. Als een tiener een regel overtreedt, moet hij het de volgende keer anders en beter doen. Je mag natuurlijk wel strenger zijn bij een tweede kans.

• Kies geen straf die andere taken of afspraken makkelijker maakt. Moet je tiener bijvoorbeeld nog huiswerk maken? Laat hem dan niet de auto wassen. Anders houdt de straf misschien een beloning in: je tiener hoeft nu geen huiswerk te maken.

• Kies geen straf waardoor je tiener niet meer naar huis wil komen. Als de gevolgen te zwaar zijn, denkt hij dat hij het nooit meer goed kan maken. Het is niet belangrijk hoelang de straf duurt, maar hoe hij het weer goed kan maken.

• Belonen werkt altijd beter. Vergeet zeker niet je tiener te belonen als de regels worden nageleefd.

## EIGEN NOTITIES



**‘Iemand van 10, 12 of 15 jaar mag geen alcohol drinken. Iemand van 17 of 18 jaar kan je iets meer ruimte geven, maar niet teveel. (Brenda, 52 jaar)’**

**"Misschien dat ze ooit drugs gaan gebruiken of ermee gaan experimenteren. Ik moet mezelf daar ook op voorbereiden." (Asma, 34 jaar)**

## ZEKER LEZEN!

**Als ouder moet je weten dat er een verschil is tussen een afspraak, een regel en de wet. De wet geldt voor iedereen; een regel wordt door jou opgelegd; een afspraak kan je in overleg met je tiener bepalen. Als ouder moet je grenzen stellen én bewaken. Dit doe je door duidelijk te zijn, uitleg te geven en grensoverschrijdend gedrag aan te pakken.**

# 4 OMGAAN MET DRUK VAN VRIENDEN

## 4.1 WEERBAAR WORDEN

**Elk kind moet leren om weerbaar te zijn.** Weerbaar zijn wil zeggen dat:
- je kind durft voor zichzelf opkomen
- en durft zijn eigen mening zeggen.

Kinderen die niet weerbaar zijn, zullen als tiener minder gemakkelijk 'nee' durven zeggen. Als vrienden hen onder druk zetten, doen ze makkelijker wat anderen willen. Onder groepsdruk roken tieners een sigaretje of jointje en drinken ze samen een pintje bier. Weerbare tieners kunnen gemakkelijker 'nee' zeggen tegen hun klasgenoten of vrienden.

**Hoe leer je kinderen weerbaar worden?**
Als ouder heb je een grote invloed op de weerbaarheid van je tiener. Kinderen zijn weerbaar als ze thuis:
- hun eigen mening mogen hebben en hierover kunnen praten
- jouw mening mogen tegenspreken
- argumenten leren geven waarom ze niet akkoord zijn.

Weerbare kinderen hebben is niet altijd makkelijk voor ouders. Je tieners zullen het niet altijd met je eens zijn en dikwijls vragen stellen bij de regels. Het is belangrijk om dan niet boos te worden. Als je de mening van je tiener respecteert en stimuleert om zijn mening te leren uitspreken, krijgt hij meer zelfvertrouwen.

Let op, je bent als ouder een **voorbeeld** voor je tiener. Probeer dus zelf ook op een gepaste manier weerbaar te zijn.



**'Als ze naar de disco gaan, kan ik niet zeggen: Niet drinken. In de disco drinkt bijna iedereen, en hij dan maar cola? Nee, dat gaat niet.'**
**(Ella, 39 jaar)**

**"Jongeren beïnvloeden elkaar. Ze willen populair zijn, uitgaan en vrienden hebben. Zeker onze kinderen moeten meedoen om aanvaard te worden."**
**(Fatena, 39 jaar)**

**EIGEN NOTITIES**

# 4.2 GOEDE ARGUMENTEN HEBBEN

Het is moeilijk voor tieners om nee te zeggen tegen hun vrienden. Ze zijn bang vrienden te verliezen als ze weigeren een pintje te drinken, een sigaret of joint roken. Denk samen met je tiener na over goede redenen waarom hij beter niet zou roken of drinken. Deze redenen zullen de meeste vrienden wel begrijpen.

### 1. GEZONDHEID

Tieners maken zich nu nog geen zorgen over later. Ze vinden het wel belangrijk om nu gezond te zijn. Als je tiener vaak sport, kan dat een reden zijn om niet te roken. Van roken krijg je een slechte conditie, je wordt sneller moe en kan minder lang sporten. Alcohol bevat veel calorieën. Van teveel alcohol kan je dikker worden, en tieners willen niet graag dik zijn.

### 2. KOSTEN

Tieners hebben graag veel geld. Het is **duur** om leuke dingen te doen met vrienden, zoals naar de bioscoop gaan. Sigaretten en alcohol zijn erg duur. Je tiener wil zijn geld misschien liever aan iets anders uitgeven, zoals een nieuwe smartphone, zwoele parfum of een hippe brommer.

### 3. VERSLAVING

Het is niet leuk om verslaafd te zijn. In café's mag je niet roken. Je moet altijd buiten in de kou gaan staan. Je denkt de hele tijd aan de drug waaraan je verslaafd bent. Je kan je niet meer concentreren.

### 4. UITERLIJK

Tieners willen er goed uit zien. Maar dat is moeilijker als je rookt of drinkt. Je adem stinkt door sigaretten. Je kleren en je haren ruiken vies. Je nagels worden geel van sigaretten en je huid wordt bleek. Je kan alcohol ruiken als mensen gedronken hebben.

### 5. RELIGIE

In bepaalde religies zijn drugs verboden. In de islam geldt bijvoorbeeld het voorschrift dat voorkomen beter is dan genezen en dat drugs 'haram' zijn, net als alcohol. Drugs tasten de hersenen en het geestelijk evenwicht aan.

**EIGEN NOTITIES**

**"Voorkomen dat je kind aan de drugs geraakt, begint al als je kind geboren wordt. Leer je kind ook wat 'halal' is. Benadruk het positieve. Als je dat consequent doet, dan zijn je kinderen van 15 tot 21 je beste vrienden. Als ze iets fout doen, en ze geven het toe, dan zorg je ervoor dat ze er iets van leren. Dat doe je niet door ze met de riem te slaan." (Mohamed, 43 jaar)**

**ZEKER LEZEN!**

**Een tiener moet leren om weerbaar te zijn zodat hij voor zichzelf en zijn mening durft opkomen. Als ouder kan je de weerbaarheid van je tiener stimuleren door te argumenteren. Als ouder kan je samen met je kind spreken over de nadelen van een drug. Het is ongezond, verboden door bepaalde religies, het is duur en je kan verslaafd geraken.**

# 5 OUDERS ALS VOORBEELD

**Kinderen kijken naar wat volwassenen in hun omgeving doen. Ze zien en begrijpen vaak veel meer dan ouders denken. Ze doen na wat ze jou zien zeggen, denken of doen. Dat zijn niet alleen de positieve zaken die je hoopt bij te brengen. Kinderen nemen ook minder positief gedrag over.**

## ROKEN

Ouders die roken, proberen meestal te stoppen als ze een baby krijgen. Roken tijdens de zwangerschap is slecht voor het ongeboren kind. Ook opgroeiende kinderen kunnen last ondervinden van passief roken. Meerokende kinderen hebben meer last van hun luchtwegen: ze zijn meer verkouden, hebben minder goede longen, krijgen vaker astma en middenoorontsteking. Kinderen die zien dat een ouder rookt, hebben meer kans om later ook te roken.

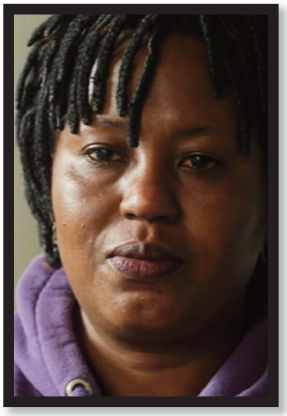
### ROOK JIJ ALS OUDER?

**Wees eerlijk:** vertel je kind over je eigen ervaring. Jij weet hoe snel je verslaafd kan geraken en hoe moeilijk het is om te stoppen.

**Zeg dat je roken niet goed vindt.** Je kan uitleggen dat je niet wilt dat je kind begint te roken en stel regels. Leg uit dat kinderen nog sneller verslaafd raken aan roken dan volwassenen.

**Rook niet in het bijzijn van je kind,** ook niet buiten of met het raam open. Probeer een omgeving te creëren waar je kind zo weinig mogelijk in contact komt met je rookgedrag. Dat wil zeggen dat je sigaretten en asbakken niet in het zicht laat liggen. Je vraagt ook je tiener niet om een pakje sigaretten voor jou te kopen. Vraag aan familie en vrienden om niet te roken waar je kind bij is.

**Het is nooit te laat om te stoppen.** Elk moment is goed. Als je een voorbeeld voor je kind wilt zijn, is dit de beste stap. Het is normaal dat dit niet vanzelf gaat. Durf hulp vragen.



**‘De vrijheid hier in Europa. We zijn een beetje tegen die vrijheid voor kinderen. Het is overdreven. De kinderen hier hebben te veel vrijheid. Er is geen opvoeding. Ze mogen alles zeggen. Als je ze te veel controleert en volgt, dan zeggen ze: Ik verhuis. (Bianca, 45 jaar)’**

## EIGEN NOTITIES

## ALCOHOL

Door zelf verstandig met alcohol om te gaan, geef je het goede voorbeeld. Wat kan je doen als je zelf teveel drinkt?

• Je hebt nog altijd het recht om duidelijke regels voor je tieners op te stellen.

• Leg uit waarom je soms alcohol drinkt.

• Leg uit dat er een **verschil** is tussen een glas wijn drinken bij het eten en dronken worden op een feest.

• Leg uit dat er een verschil is tussen een volwassene en een tiener in volle ontwikkeling. Jongeren zijn kleiner en wegen minder dan volwassenen. Daarom lopen tieners meer risico op lichamelijke schade.

## CANNABIS

Wat kan je doen als je toch cannabis rookt?

• **Wees open en eerlijk.** Vertel over jouw ervaringen en bespreek de risico's en de negatieve effecten ervan. Als ouders eerlijk zijn over hun eigen gebruik, zullen tieners sneller de goede raad volgen en ook open zijn tegen hun ouders.

• Hoewel je zelf gebruikt, kan je dit je tiener toch **verbieden**.

• Leg uit dat cannabis, net zoals alcohol, **extra schadelijk** is voor jonge hersenen. Wie op jonge leeftijd gebruikt, verhoogt de kans op problemen en een verslaving later.

**"Als kinderen zien dat hun ouders roken en drinken. Hoe kun je dan zelf zeggen dat het niet mag? We zijn als ouders een goed of slecht voorbeeld voor onze kinderen."**
**(Samir, 38 jaar)**

**"Ook als je zelf slecht gedrag hebt, kan je je kind erbij betrekken. Je kan erover praten en vertellen waarom je het deed."**
**(Khadija, 37 jaar)**

**"Onze mannen drinken thuis niet, maar ze gaan wel op café drinken. Wij vrouwen drinken nooit en ook niet buitenshuis."**
**(Naziha, 40 jaar)**

## EIGEN NOTITIES

## ZEKER LEZEN!

**Kinderen kijken naar hun ouders en doen dit gedrag na. Probeer als ouder zelf geen drugs te gebruiken of probeer er goed mee om te gaan. Gebruik je bijvoorbeeld cannabis, rook of drink je veel? Wees eerlijk tegen je tiener, leg regels vast en gebruik in het bijzijn van je kind geen drugs.**

# 6 HULP VAN JE OMGEVING EN DESKUNDIGEN

**Elke ouder heeft vragen over de opvoeding van zijn tiener. Je wilt wel eens goede raad. Of dat er naar je zorgen geluisterd wordt. Soms weet je niet meer wat te doen. Wacht dan niet te lang om hulp te zoeken.**

## 6.1 STEUN VAN JE OMGEVING

Vraag raad aan je familie, andere ouders, je vrienden of je buren.
Lees een boek of magazine: in de bib vind je veel info over opvoeding.
Bezoek een website zoals www.triplepmagazine.be, www.groeimee.be, www.gezondopvoeden.be of www.druglijn.be.



**‘Je moet weten met wie je kinderen omgaan en waar ze zitten. Dat is de basis.’ (Mo, 36 jaar)**

**"Mijn kind is weerbaar thuis, maar niet op een ander. Ze zegt dikwijls wat anderen willen horen. Misschien verandert dit nog als ze ouder wordt." (Nour, 36 jaar)**

**"Ik ga eerst naar de website kijken. Mijn hulpvraag zal bepaald worden door de grootte van mijn probleem." (Nour, 36 jaar)**

**"Ik kan met mijn zorgen over mijn tiener terecht bij mijn beste vriendin. Haar dochter rookt ook af en toe. Samen drinken we een kopje koffie en bespreken we hoe we onze tieners best aanpakken." (Cindy, 38 jaar)**

**EIGEN NOTITIES**

# 6.2 PROFESSIONELE HULP

**Deze organisaties geven professioneel advies, verwijzen je door of bieden een gesprek met een hulpverlener aan.**

## HUIS VAN HET KIND

Bij de Huizen van het Kind kunnen ouders terecht met alle vragen over opvoeding en voor pedagogisch advies.
www.huizenvanhetkind.be

---

## DE OPVOEDINGSLIJN

De opvoedingslijn helpt ouders met hun vragen over opvoeding. Ouders die merken dat het met de opvoeding van hun kind moeilijk loopt, hebben vaak nood aan goede raad en aan iemand die hen begrijpt, maar die ook een antwoord kan bieden op vragen.

078/15.00.10
opvoedingslijn@groeimee.be
www.groeimee.be/opvoedingslijn

---

## TABAKSTOP

Tabakstop is een gratis dienst waar je terecht kunt als je hulp wilt om te stoppen met roken. Het team van Tabakstop bestaat uit tabakologen.

0800/11.10.00
www.tabakstop.be

---

## DE DRUGLIJN

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen of gokken kan je bij de druglijn terecht. Chat, skype of mail: het is gratis en anoniem. Bellen is ook anoniem maar niet gratis.

078/15.10.20
www.druglijn.be

De Druglijn kan je doorverwijzen naar professionele hulp in jouw buurt. In Antwerpen heb je bijvoorbeeld:

## JONGEREN ADVIES CENTRUM (JAC)

Gratis informatie, advies en begeleiding voor jongeren tussen 12 en 25 jaar of hun ouders bij vragen over o.a. alcohol en drugs. Chatten kan anoniem.
www.jac.be

---

## CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Een team van hulpverleners (psychologen, maatschappelijk werkers en psychiaters) geeft ondersteuning op maat bij verslavingsproblemen zowel voor de gebruiker als voor zijn omgeving.

---

Soms is een opname nodig om van een verslaving te genezen. Hiervoor kan je terecht bij een aangepaste afdeling van een algemeen ziekenhuis of in een voorziening die zich enkel met verslaving bezighoudt. Ook na een opname volgt meestal nog professionele ondersteuning.