Opvoedingsondersteuning

Workshop voor etnisch-culturele minderheden

VAD

16

OPVOEDINGS-ONDERSTEUNING

WAT Methodiek rond opvoedingsondersteuning voor ouders in de opvangcentra.
Drie thema's komen op een interactieve manier aan bod:

1. Signalen van gebruik herkennen
2. Communicatie
3. Grenzen stellen

DOEL Ouders zijn zich bewust van verschillende preventieve mogelijkheden om niet-gebruik te stimuleren en de beginleeftijd van gebruik uit te stellen. Ouders voelen zich gesterkt in hun opvoedende rol t.a.v. middelengebruik.

- Ouders zijn beter in staat om signalen te herkennen
- Ouders weten wat belangrijk is om open en ondersteunend te communiceren over moeilijke onderwerpen
- Ouders weten wat het verschil is tussen regels en afspraken en hoe ze die kunnen hanteren

WIE De methodiek richt zich op ouders van tieners (10 tot 15 jarigen). De groep bestaat uit 5-10 personen.

TIJD 1.5 uur à 2 uur

AANDACHTSPUNTEN

- Opvoeding is sterk cultureel bepaald. Het is niet in alle culturen gebruikelijk om met de kinderen te 'onderhandelen' en hen dingen te laten beslissen. Soms gelden er andere regels voor meisjes dan voor jongens. In bepaalde culturen is het belangrijk dat kinderen leven volgens hun geloof.
- Als begeleider is het belangrijk om ook rekening te houden met de culturele eigenheden rond opvoeding. Luister naar hoe de bewoners opvoeding aanpakken. Werk indien mogelijk verder op de knelpunten die zij aangeven.

MATERIAAL

- Flappen en stiften
- Kaartjes met situatie Sarah, reacties A, B, C en D en discussievragen (bijlage 1)
- Kaartjes met de 10 tips voor ouder-kind communicatie (om mee te geven aan de ouders) (bijlage 2)

DEEL 1: SIGNALEN VAN GEBRUIK HERKENNEN (30')

AAN DE SLAG

STAP 1

Lees de situatie van Mohammed voor. Stel vervolgens onderstaande vragen aan de ouders over het herkennen van signalen van alcohol- en druggebruik.

"Mohammed gaat naar een OKAN- klas. Hij moet hard werken om goede punten te krijgen. De leerkrachten vinden dat hij de laatste tijd heel moe is. Mohammed is vermagerd en zegt niets tijdens de lessen. De leerkracht vraagt zich af waaraan dat zou kunnen liggen?

VRAGEN:

- *Zijn dit signalen die volgens jullie zouden kunnen wijzen op alcohol- en druggebruik?*
- *Wat gebeurt op school? Wat vinden jullie daarvan?*
- *Zou jij je hierover zorgen maken en waarom?*

STAP 2

Lees de situatie van Ezra voor. Stel vervolgens onderstaande vragen aan de ouders over het herkennen van signalen van alcohol- en druggebruik.

"Ezra is veranderd van school. Sindsdien komt hij vaker laat toe in het OC, gaat direct naar de kamer, zegt niets en heeft weinig contact met vrienden. Hij doet zijn huiswerk ook minder goed. Ezra wordt boos als zijn ouders hem vragen om mee te helpen. Het ene moment loopt hij te lachen en te gieren, het andere moment zegt hij niets."

VRAGEN:

- *Zijn dit signalen die volgens jullie zouden kunnen wijzen op alcohol- en drug-gebruik?*
- *Wat gebeurt op school? Wat vinden jullie daarvan?*
- *Zou jij je hierover zorgen maken en waarom?*

STAP 3

Rond af, synthetiseer en schrijf op een flap welke signalen kunnen wijzen op gebruik. Doe dit aan de hand van de volgende vragen:

- *Hoe kan je merken dat je zoon/dochter alcohol of andere drugs gebruikt?*
- *Welke signalen zijn eigen aan de pubertijd? Hoe kan je die onderscheiden van mogelijk alcohol- of druggebruik? Welke signalen houden verband met de onzekerheid over de toekomst?*

Gebruik volgende info om de antwoorden van de ouders verder aan te vullen.

Mogelijke signalen van alcohol- en/of druggebruik:
- er bleek uitzien
- veranderde eetlust
- andere vriendengroep
- kleine of net heel wijde pupillen
- slechte schoolresultaten
- verandering in relaties
- geen interesse in werk, school, gezin
- stemmingswisselingen
- agressief gedrag
- financiële problemen

Het is niet omdat iemand één of meer van deze signalen vertoont, dat hij/zij daarom alcohol of drugs gebruikt. Sommige signalen zijn eigen aan de puberteit, een periode waarin jongeren sowieso veel veranderen en het vaak wat moeilijker hebben. Signalen kunnen ook verband houden met de onzekerheid over de toekomst.

Wanneer wijzen veranderingen op alcohol- en/of druggebruik?
Het is vaak pas wanneer die signalen steeds vaker opduiken, ze blijven aanhouden of wanneer er verschillende signalen tegelijk zijn, dat er een kans is dat het om alcohol- en/of druggebruik gaat. Je vragen en bezorgdheden uiten is alleszins belangrijk, om welk probleem het ook gaat.

Meer informatie over de effecten en werking van alcohol en andere drugs vind je op www.druglijn.be.

Bespreek de signalen die je opmerkt
Het is niet evident om te weten of bepaalde gedragingen een gevolg zijn van alcohol- en/of druggebruik of niet. Daarom is het belangrijk om de veranderingen die je opmerkt aan te kaarten. Praat over je bezorgdheid. Zo laat je voelen dat je de persoon in kwestie niet uit het oog verliest.

Of iemand alcohol en/of drugs gebruikt of niet, wordt al snel onderdeel van een welles-nietes discussie. Maar dat iemand er niet goed uitziet, er bedrukt bijloopt of slechte resultaten behaalt, zijn feitelijk vast te stellen en hoeven geen punt van discussie te zijn. Daarover lukt praten waarschijnlijk een stuk gemakkelijker.

DEEl 2: COMMUNICATIE (30')

AAN DE SLAG

STAP 1

Splits de groep op in 4 kleine groepen (van min. 1 en max. 5 personen). Elke groep krijgt een kaart met de situatie van Sarah en één mogelijke reactie (A, B, C of D) op die situatie (zie bijlage 1). In de groepjes wordt de reactie besproken aan de hand van de discussievragen.

Situatie Sarah

Sarah (15 jaar) heeft een joint gerookt tijdens de pauze op school. De school heeft het opvangcentrum gebeld met de vraag om haar ouders in te lichten. Als Sarah tegen de avond aankomt in het opvangcentrum, gebeurt het volgende:

Reactie A:

De ouders worden kwaad op Sarah als ze aankomt. Ze roepen dat ze niet willen dat Sarah joints rookt. Het is slecht voor haar gezondheid. Als straf moet ze haar gsm 2 weken afgeven.

Reactie B:

De ouders vertellen aan Sarah dat de school heeft gebeld. Ze vragen haar wat er precies gebeurd is. Sarah vertelt haar verhaal. De ouders zeggen tegen Sarah dat ze niet willen dat ze joints rookt.

Reactie C:

De moeder van Sarah wordt bij de begeleider geroepen. De moeder beslist niets te vertellen aan de vader uit schrik voor zijn reactie. Ze vraagt aan Sarah hoe het nu verder moet. Sarah belooft dat ze het niet meer zal doen.

Reactie D:

De ouders besluiten om niet met Sarah te praten. Ze geven de schuld aan de school en de vrienden van Sarah.

Discussievragen: Hoe vind je deze reactie?

- *Wat vind je goed/slecht?*
- *Wat zal Sarah nu doen?*
- *Heb je zoiets zelf al meegemaakt?*
- *Wat zou jij anders doen?*

STAP 2

Bespreek de verschillende antwoorden in de grote groep.

STAP 3

Geef de ouders de 10 tips van ouder-kind communicatie mee.
Overloop ze kort.

De 10 tips over ouder-kind communicatie

1. Praat erover met je partner.
2. Probeer niet te veroordelen.
3. Spreek op een rustige toon.
4. Praat op een rustig moment.
5. Praat op een rustige plaats.
6. Denk op voorhand na wat je wilt zeggen.
7. Luister en begrijp je kind.
8. Stel duidelijke grenzen/maak afspraken.
9. Benoem zowel de positieve als negatieve punten.
10. Zeg wat je voelt.

DEEL 3:
GRENZEN STELLEN MET HET STOPLICHTENSPEL (20')

AAN DE SLAG

STAP 1

Geef elke ouder een rode, oranje en groene kaart en leg uit wat ze betekenen:

- **ROOD:** over rode thema's leggen ouders regels op die niet onderhandelbaar zijn.
- **ORANJE:** over oranje thema's maken ouders afspraken samen in overleg met hun kinderen.
- **GROEN:** over groene thema's mogen kinderen zelf beslissen en hebben ouders dus geen regels of afspraken.

STAP 2

Je overloopt enkele thema's en vraagt telkens aan de deelnemers of dit thema voor hen een **rood**, **groen** of **oranje** thema is. Elke ouder steekt zo snel mogelijk zijn/haar kaart in de lucht (20 seconden).

Voorbeeld:

*Marie gaat naar een fuif. Van haar ouders mag ze geen alcohol drinken (= **rood**).*
*Marie heeft met haar ouders afgesproken dat ze om 1 uur thuis moet zijn (= **oranje**).*

Vraag: zijn 'alcohol' en 'het uur van thuiskomst' voor de ouders in het voorbeeld een rood, groen of oranje thema?

Te bespreken thema's:

- *Alcohol drinken*
- *Roken*
- *Cannabis gebruiken*
- *Gamen*
- *Uur van thuiskomst*
- *Studeren/huiswerk maken*
- *Samen avondeten*
- *Gsm-gebruik*

STAP 3

Daarna wordt er gediscussieerd over het waarom.

Stel eventueel volgende extra vragen:

- *Waarom is dit voor jou een regel/afspraak/ geen regel of afspraak?*
- *Zou je kind/partner dezelfde kleuren aan dezelfde thema's geven?*
- *Is er een verschil tussen je verschillende kinderen (leeftijd, jongens/meisjes)?*
- *Zijn er ouders die regels of afspraken gaan aanpassen nu ze de mening van andere ouders horen?*

Enkele tips waarmee men best rekening houdt bij het opstellen van regels:

- Leeftijd: maak regels die je kind kan begrijpen.
- Regels en afspraken groeien mee met je kind, maak deze ten gepaste tijde opnieuw bespreekbaar (hoe ouder je kind, hoe minder regels en hoe meer afspraken in onderling overleg kunnen gemaakt worden).
- Waarom: leg uit waarom je een bepaalde regel belangrijk vindt.
- Zorg voor een evenwicht tussen *rood, groen* en *oranje*: allen zijn nodig in een evenwichtige opvoeding.
- Wees consequent (de regel geldt altijd) en duidelijk.
- Wees duidelijk over de gevolgen als een kind de regels overtreedt.
  Maar weet dat vooral belonen van positief gedrag effect heeft op je kind!

Achtergrondinformatie voor de begeleider: zie bijlage 3

BIJLAGE 1

SITUATIE SARAH MET REACTIES A, B, C EN D EN DISCUSSIEVRAGEN.



SARAH

Sarah (15 jaar) heeft een joint gerookt tijdens de pauze op school. De school heeft het opvangcentrum gebeld met de vraag om haar ouders in te lichten. Als Sarah tegen de avond aankomt in het opvangcentrum, gebeurt het volgende:

REACTIE A:

De ouders worden kwaad op Sarah als ze aankomt. Ze roepen dat ze niet willen dat Sarah joints rookt. Het is slecht voor haar gezondheid. Als straf moet ze haar gsm 2 weken afgeven.

HOE VIND JE DE REACTIE?

- Wat vind je van deze reactie?
- Wat vind je goed/slecht?
- Wat zal Sarah nu doen?
- Wat zou jij anders doen?

SARAH

Sarah (15 jaar) heeft een joint gerookt tijdens de pauze op school. De school heeft het opvangcentrum gebeld met de vraag om haar ouders in te lichten. Als Sarah tegen de avond aankomt in het opvangcentrum, gebeurt het volgende:

REACTIE B:

De ouders vertellen aan Sarah dat de school heeft gebeld. Ze vragen haar wat er precies gebeurd is. Sarah vertelt haar verhaal. De ouders zeggen tegen Sarah dat ze niet willen dat ze joints rookt.

HOE VIND JE DE REACTIE?

- Wat vind je van deze reactie?
- Wat vind je goed/slecht?
- Wat zal Sarah nu doen?
- Wat zou jij anders doen?



SARAH

Sarah (15 jaar) heeft een joint gerookt tijdens de pauze op school. De school heeft het opvangcentrum gebeld met de vraag om haar ouders in te lichten. Als Sarah tegen de avond aankomt in het opvangcentrum, gebeurt het volgende:

REACTIE C:

De moeder van Sarah wordt bij de begeleider geroepen. De moeder beslist niets te vertellen aan de vader uit schrik voor zijn reactie. Ze vraagt aan Sarah hoe het nu verder moet. Sarah belooft dat ze het niet meer zal doen.

HOE VIND JE DE REACTIE?

- Wat vind je van deze reactie?
- Wat vind je goed/slecht?
- Wat zal Sarah nu doen?
- Wat zou jij anders doen?

SARAH

Sarah (15 jaar) heeft een joint gerookt tijdens de pauze op school. De school heeft het opvangcentrum gebeld met de vraag om haar ouders in te lichten. Als Sarah tegen de avond aankomt in het opvangcentrum, gebeurt het volgende:

REACTIE D:

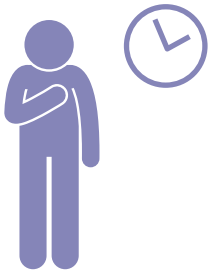
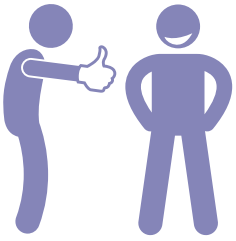
De ouders besluiten om niet met Sarah te praten. Ze geven de schuld aan de school en de vrienden van Sarah.

HOE VIND JE DE REACTIE?

- Wat vind je van deze reactie?
- Wat vind je goed/slecht?
- Wat zal Sarah nu doen?
- Wat zou jij anders doen?

BIJLAGE 2

DE 10 TIPS VOOR OUDER-KIND COMMUNICATIE

1. Praat erover met je partner 	2. Probeer niet te vooroordelen 
3. Spreek op een rustige toon 	4. Praat op een rustig moment 
5. Praat op een rustige plaats 	6. Denk op voorhand na wat je wilt zeggen 
7. Luister en begrijp je kind 	8. Stel duidelijke grenzen/maak afspraken 
9. Benoem zowel de positieve als negatieve punten 	10. Zeg wat je voelt 

BIJLAGE 3

ACHTERGRONDINFORMATIE BIJ HET STOPLICHTENSPEL

Een grens geeft aan wat je verwacht als ouder, wat je wil en wat je niet wil. Het is belangrijk om als gezin grenzen op te leggen en te bespreken. Opgroeiende kinderen hebben grenzen nodig. Het is belangrijk dat ze leren omgaan met een 'nee'. Daarnaast hebben ze ook ruimte nodig om zelf verantwoordelijkheden te leren opnemen. Er zijn enkele zaken die van belang zijn wanneer men grenzen stelt.

LEEFTIJD?
Maak regels wanneer een kind deze kan begrijpen, maar ze nog niet zal overtreden. Over een regel kan niet worden onderhandeld. Het is echter wel van belang dat argumenten tegen de regel kunnen besproken worden wanneer je kind ouder wordt. Regels en afspraken groeien immers mee met het kind. Als een kind zich altijd aan de regels en afspraken houdt, kan verantwoordelijkheid stijgen en mogen de regels en afspraken versoepelen.

WAAROM?
De jongere moet de reden voor de regel kennen en ook kunnen accepteren. Bijvoorbeeld: geen alcohol onder de 16 jaar drinken, is een regel want het mag niet volgens de wet.
Het kan helpen om informatie over tabak, alcohol en drugs te zoeken op www.druglijn.be.

AFSPRAAK OF REGEL?
Zorg voor een evenwicht tussen rood, oranje en groen. Over sommige dingen valt niet te onderhandelen. Thema's als tabak, alcohol en drugs zijn vaak onderwerpen waar je als ouder zelf de grens trekt. Dit betekent dat je over andere thema's meer soepelheid kan vertonen. Als je kind geen alcohol mag drinken, kan je bijvoorbeeld wel soepeler zijn in het uur van thuiskomst. Ga voor wat je écht belangrijk vindt. Een jongere zal bepaalde regels beter aanvaarden als het ook verantwoordelijkheid krijgt op andere vlakken. Probeer zijn autonomie op die manier te stimuleren. Kies je strijdpunten.

CONSEQUENT?
Zorg dat je altijd de grenzen en afspraken respecteert. Maak geen uitzonderingen, want dat zorgt voor onduidelijkheid.

DUIDELIJK?
De grens moet zo duidelijk mogelijk zijn. Zowel de inhoud als de reden moeten verduidelijkt worden. Ga na of de jongere de regel wel begrepen heeft.

COMMUNICATIE TUSSEN OUDERS? Ouders overleggen best de regels om een gezamenlijk standpunt over te brengen. Als de jongere in verschillende gezinnen woont, is het belangrijk dat hij/zij duidelijk weet welke regels waar gelden.

OPVOLGING?

Naast het stellen van regels en afspraken is het ook belangrijk om je kind op te volgen. Door te weten waar je kind mee bezig is en wie zijn vrienden zijn, is het ook gemakkelijker om regels te bepalen. Opvolging wordt best ingevuld vanuit een positieve interesse in de activiteiten van het kind en niet vanuit controle.

BUITENSHUIS?

Het kan zijn dat er buitenshuis andere normen en waarden heersen. Geef aan je kind mee dat voor jou de afspraken die jullie hebben overal gelden. Bij vrienden en familie kunnen andere afspraken en regels belangrijk zijn. Communiceer aan derden wat voor jou de grenzen zijn. Als ze zich er niet aan houden is het vooral zaak aan je kind te tonen dat de afspraken thuis wel blijven gelden en waarom.

SANCTIE EN BELONING?

Als afspraken en regels worden gerespecteerd, is het belangrijk om je kind te bevestigen en complimenten te geven. Weet dat belonen veel beter werkt dan sanctioneren. Jongeren staan veel meer open voor positieve bekrachtiging. Je kan ervoor kiezen om een sanctie af te spreken met je kind voor wanneer een grens wordt overtreden. Probeer de sanctie samen met je kind te bepalen en wees consequent in het nakomen ervan.

WETGEVING?

Wetgeving en richtlijnen kunnen dienen als leidraad bij het stellen van grenzen.

- **Alcohol:** Het is verboden om alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan wie jonger is dan 16 jaar. Met alcohol bedoelt men alle alcoholhoudende dranken van meer dan 0.5% vol., onder andere bier, wijn, ... Sterkedrank mag men niet verkopen, schenken of aanbieden aan wie jonger is dan 18 jaar. Vermits cocktails en mixdranken zoals breezers sterkedrank bevatten, mogen ze evenmin worden verkocht of gratis uitgedeeld aan minderjarigen.
- **Cannabis**: Cannabis is een illegale drug. Daar heeft de drugwet van juni 2003 niets aan veranderd. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen.

RICHTLIJNEN?

Goede en gezonde regels voor tabak-, alcohol- en druggebruik zijn de volgende:

- **Tabak**: geen tabak gebruiken.
- **Alcohol**: het is af te raden om onder de leeftijd van 18 jaar alcohol te drinken. Volwassenen drinken best niet meer dan 10 standaardglazen per week om de risico's van alcoholgebruik te beperken. 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.
- **Cannabis**: geen cannabis gebruiken.

Opvoedingsondersteuning

Colofon

Auteurs
Jolien Vancoillie, projectmedewerker VAD
Kaatje Popelier, projectmedewerker VAD
Femke Decoster, projectmedewerker VAD

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever
P. Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2020

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

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