

Wees een influencer!

Stel de norm. Blijf in gesprek.

De SKIP Oudercampagne ondersteunt ouders bij het pakken van hun rol als opvoeder rondom drugsgebruik. Uit onderzoek blijkt dat je als ouder meer invloed hebt dan je misschien denkt. Je hebt invloed door jouw norm te stellen en uit te spreken, en in gesprek te blijven met je kind. Deze routekaart helpt je om je als ouder duidelijk uit te spreken over drugsgebruik en aan te geven dat je dit afkeurt, op een open, betrokken en niet-veroordelende manier.



SKIP

Waar loop jij als ouder tegenaan?

1



Ik wil het gesprek over drugs beginnen, maar ik weet niet hoe.



Route 1

Vanuit verbinding in gesprek over drugs

Praktische handvatten

- Kies een rustig moment.
- Stel open vragen en wees nieuwsgierig.
- Luister eerst, oordeel niet.
- Spreek jouw norm uit over drugsgebruik, zonder je kind af te wijzen.
- Wees duidelijk over jouw normen en verwachtingen.
- Houd het gesprek kort als dat beter werkt; je hoeft en kunt niet alles in één keer bespreken.
- Benoem dat je het gesprek voert omdat je betrokken bent en wilt weten wat er speelt.

Voorbeeldvragen

- Hoe kijk jij aan tegen drugsgebruik?
- Wat hoor jij eigenlijk over drugs?
- Komt drugsgebruik voor in jouw omgeving?
- Weet je waarom veel jongeren ervoor kiezen om niet te gebruiken?
- Wat zou jij doen als iemand jou drugs aanbiedt?
- Hoe vond je het om hierover in gesprek te zijn?

Stel jouw norm

'Ik vind het belangrijk dat je weet dat ik drugsgebruik afkeur vanwege...' vertel waarom jij het gebruik afkeurt, dat is voor jongeren belangrijk om te weten zodat ze jou beter begrijpen. (Zie Route 4 voor argumenten, zoals gezondheidsrisico, veiligheidsrisico's, etc.)

Verdieping

- [Tips hoe je grenzen stelt en een gesprek voert met je puber](#)
- [Feiten & Fabels](#) over drugsgebruik
- De [korte animatie](#) over normalisering en de rol van ouders

2



Mijn kind gebruikt (mogelijk) drugs. Wat kan ik doen?



Route 2

Omgaan met (mogelijk) gebruik

Praktische handvatten

- Blijf rustig en stel vragen voordat je conclusies trekt.
- Toon belangstelling zonder het gebruik te bagatelliseren.
- Gebruik je zorgen als startpunt om je norm en betrokkenheid uit te spreken.
- Maak afspraken over hoe verder vanuit de huidige situatie.
- Bespreek wat je ziet en merkt, zonder direct te beschuldigen.
- Zoek [betrouwbare informatie](#) als je twijfelt over risico's of gevolgen.

Voorbeeldvragen

- Ik merk dat je de laatste tijd feller (of een andere emotie, spreek gedrag concreet uit) reageert dan anders. Hoe gaat het met je?
- Wat doen jij en je vrienden meestal als jullie samen zijn?
- Kom je op feestjes of tijdens het uitgaan weleens drugs tegen?
- Wat verwacht je van mij als ouder?
- Hoe kunnen we hier samen afspraken over maken?

Stel jouw norm

'Ik vind het belangrijk dat je weet dat ik drugsgebruik afkeur vanwege...' vertel waarom jij het gebruik afkeurt, dat is voor jongeren belangrijk om te weten zodat ze jou beter begrijpen. (Zie Route 4 voor argumenten, zoals gezondheidsrisico, veiligheidsrisico's, etc.)

Verdieping

- Wanneer schakel je hulp in, laat jouw kind alleen de [DrugCheckup](#) invullen en bespreek de uitslag samen
- [Wanneer is extra hulp verstandig?](#)
- [Waar kun je terecht voor advies?](#)
- [Betrouwbare informatie via SKIP en de pagina voor ouders](#)

3



Het lukt niet om met mijn kind over drugs te praten.



Route 3

Als gesprekken vastlopen

Praktische handvatten

- Kies een ander moment, een wandeling of autorit.
- Voorkom discussies.
- Luister en vraag door in plaats van overtuigen.
- Blijf in verbinding, ook als je kind niet meteen open is.
- Probeer niet alleen over drugs te praten, maar ook over andere onderwerpen die jullie relatie versterkt.
- Herhaal rustig je norm en grens, zonder te escaleren.
- Accepteer dat één gesprek niet alles oplost, sluit af met dat je het fijn vond hierover met elkaar te praten.

Voorbeeldvragen

- Wat maakt dit onderwerp lastig voor jou?
- Wat heb je van mij nodig?
- Wanneer zouden we dit gesprek kunnen voeren?
- Wat zou jou helpen om hierover in gesprek te gaan?
- Wil je hierover liever met een andere volwassene in gesprek?
- Hoe kunnen we hier samen rustig naar kijken?

Stel jouw norm

'Ik vind het belangrijk dat je weet dat ik drugsgebruik afkeur vanwege...' vertel waarom jij het gebruik afkeurt, dat is voor jongeren belangrijk om te weten zodat ze jou beter begrijpen. (Zie Route 4 voor argumenten, zoals gezondheidsrisico, veiligheidsrisico's, etc.)

Verdieping

- [Gesprekstechnieken en helpende reacties](#)
- [Waarom het brein van jongeren anders werkt dan dat van volwassenen?](#)
- [Handvatten uit de SKIP-ouderinterventie en de materialen](#)

4



Ik zoek betrouwbare informatie over drugs.



Route 4

Feiten, fabels en betrouwbare informatie

Hier vind je

- [De videoreeks SKIP Feiten en Fabels](#)
- [Informatie over verschillende soorten drugs](#)
- [Veelgestelde vragen van ouders](#)
- [De korte animatie voor ouders over normalisering en de ouderrol](#)

Feiten

- Jongeren die alcohol drinken, gaan eerder drugs gebruiken.
- Als ouders drugsgebruik afkeuren, gebruiken jongeren minder snel drugs.
- Het alcoholverbod onder de 18 jaar werkt.
- Jongeren overschatten het drugsgebruik bij leeftijdsgenoten, het overgrote gedeelte van de jongeren gebruikt geen drugs.

Verwijzing

Alle materialen en aanvullende informatie zijn te vinden via de ouderpagina van [SKIP](#)

Pak je rol als ouder

- Je hoeft niet alle antwoorden te hebben
- Je hoeft het niet perfect te doen
- Wél kun je invloed hebben; Stel de norm en blijf in gesprek!

Maak duidelijk dat je niet wilt dat je kind drugs gebruikt. Luister naar wat je kind ervan vindt en wat het tegenkomt. Een duidelijke ouderlijke norm hoeft geen verbodsgesprek te worden.



Meer weten en hulp?

Je staat er als ouder niet alleen voor. SKIP helpt je met betrouwbare informatie, praktische tips en verwijst je naar organisaties die verder kunnen ondersteunen wanneer dat nodig is. Voor meer informatie, kun je terecht op:

www.skipdietrip.nl/ouders →