

Je kind en alcohol en drugs

Veel jongeren gaan in hun puberteit experimenteren en op zoek naar hun grenzen. Daarbij kunnen zij ook in aanraking komen met genotsmiddelen zoals alcohol en (vaak wel in mindere mate) drugs. Hier kun je je behoorlijk ongerust over maken. Hoe maak je jouw zorgen op een goede manier bespreekbaar met je zoon of dochter?



TIP 1 Weet wat er speelt

Als je voor je zoon of dochter een goede gesprekspartner wil zijn, is het belangrijk om kennis te hebben over de verschillende middelen en zelf goed te weten wat de risico's zijn. Weet waar je over praat. Hierdoor kun je beter je zorgen en grenzen aangeven.

TIP 2 Richting is prettig

Jongeren (ook als ze wat ouder zijn) hechten meer belang aan de mening van hun ouders dan je denkt. Dat blijkt uit onderzoek. Ook al zijn kinderen heel zelfstandig dan nog kunnen ze onzeker zijn. Jij als ouder kan houvast bieden door richting te geven en door duidelijke grenzen te stellen.



TIP 3 Blijf in contact

Ook al is je kind heel zelfstandig toch blijft het voor jou als ouder belangrijk om op de hoogte te blijven. Toon niet alleen interesse in de dagelijkse activiteiten maar vraag ook door naar de manier waarop het dingen beleeft. Geef ruimte om dingen bespreekbaar te maken. Wanneer je zoon of dochter het gevoel heeft dat alles bespreekbaar is, en dat het niet veroordeeld of afgerekend wordt op hetgeen het vertelt, is je mening waardevoller.

TIP 4 Bespreek vooraf lastige situaties

Bespreek van tevoren een aantal lastige situaties, zodat je kind hier alvast over nadenkt. Bijvoorbeeld: Wat kun je doen of zeggen als je alcohol of XTC aangeboden krijgt wat je niet wil? Of: wat doe je als er in een vriendengroep het gebruik van drugs normaal gevonden wordt. Maak dit bespreekbaar! Help je kind kritisch te zijn.



TIP 5 Blijf rustig

Heb je van jongs af aan met je kind gepraat over middelengebruik? Dacht je dat je kind de grenzen wel zou kennen en gaat het toch een keer (goed) mis? Realiseer je dat experimentergedrag erbij kan horen en vaak van tijdelijke aard is. Maak je dus niet direct ongerust.



TIP 6 Kies een goed moment

Wanneer je je wel écht zorgen maakt over het gebruik van alcohol of drugs, is het belangrijk het juiste moment te kiezen om hierover in gesprek te gaan. Hoewel het misschien verleidelijk is: doe dit niet op het moment dat je kind te laat en onder invloed thuiskomt van een feest, of in het bijzijn van vrienden. Ook de volgende ochtend, als het met een kater aan de ontbijt tafel zit, is niet de meest ideale setting. Kies liever een 'neutraal' moment, waarop er ruimte is voor een rustig gesprek. Mocht dat nodig zijn dan kun je hierbij ook altijd ondersteuning bij vragen (bijvoorbeeld van Novadic-Kentron of het jongerenwerk).



Tot slot: blij betrokken

Blijf betrokken bij het uitgaan van je kind. Vraag bijvoorbeeld of de avond volgens plan verlopen is. En of je kind misschien ergens tegenaan gelopen is, dat het vooraf niet voorzien had. Heb je zelf het gevoel dat je kind 'anders' thuiskwam of het contact vermijdt de volgende dag? Ga dan juist hierover in gesprek! Want dit zijn vaak signalen dat er iets gespeeld heeft tijdens het uitgaan dat belangrijk is om te bespreken."

Websites met meer informatie:

www.unity.nl, www.novadic-kentron.nl of de Facebookpagina van Novadic-Kentron (hier staan ook regelmatig uitnodigingen op voor online informatiebijeenkomsten), www.drugsinfo.nl, www.alcoholinfo.nl, www.drugsenuitgaan.nl, (drie websites van het Trimbos-Instituut), www.nix18.nl. Of neem contact op met het jongerenwerk in uw gemeente.