

Je kind en uitgaan

Nu de coronamaatregelen zijn versoepeld, kan en mag weer meer. Ook op uitgaansgebied. Misschien gaat jouw zoon of dochter binnenkort weer of voor de eerste keer naar een festival. Dan is het een goed idee om met elkaar afspraken te maken. Dit kan helpen voorkomen dat je kind in aanraking of in problemen komt met alcohol of drugs.



TIP 1 Begin op tijd

Door op tijd met elkaar over het uitgaan te praten is er genoeg ruimte om ook punten te bespreken waar je het misschien niet met elkaar over eens bent. Probeer tot gezamenlijke afspraken te komen, zijn. Overleg hierover ook eens met andere ouders. Het helpt als vrienden en vriendinnen dezelfde regels hebben.

TIP 2 Zorg dat je zelf genoeg weet

Het is goed om je te verdiepen in het uitgaansleven waarin uw zoon of dochter zich begeeft. Zo krijg je een beter beeld van wat er wordt genuttigd. Wil je kind graag naar een festival? Verdiep je dan in de muziekstijl en het publiek. Dat vertelt je vaak veel over het mogelijke drugsgebruik. Om meer te weten te komen over de verschillende drugs kun je terecht op de website Unity (www.unity.nl) of drugsinfo.nl (Trimbos-Instituut).



TIP 3 Begin op tijd

Maak afspraken met je zoon of dochter over welke dagen het mag uitgaan en tot hoe laat. Bespreek ook hoe het vervoer naar huis geregeld is (wie rijdt er bijvoorbeeld?) en of er in de vriendenkring een 'samen uit, samen thuis regel' geldt. Spreek af dat je kind zich meldt als het weer thuis is na een avond uit. Dan weet je dat het veilig thuis is gekomen en kun je het even in de ogen kijken. Laat je kind weten dat het altijd mag bellen als er een situatie voordoet. Maak samen goede afspraken over de wederzijdse bereikbaarheid.

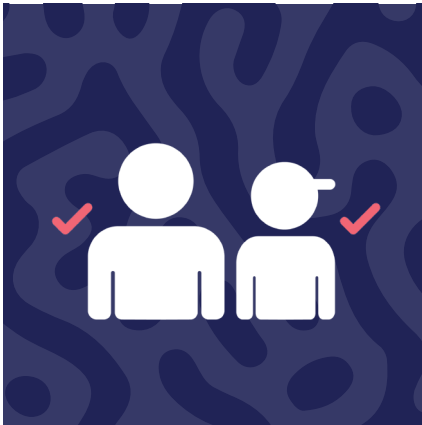
TIP 4 Bespreek vooraf lastige situaties

Bespreek van tevoren een aantal lastige situaties, zodat je kind hier alvast over nadenkt. Wat kun je doen of zeggen als je bijvoorbeeld alcohol of XTC aangeboden krijgt wat je niet wil? Bespreek ook wat je bijvoorbeeld moet als een vriend of vriendin onwel wordt.



TIP 5 Afspraak is afspraak

Houd je kind aan de gemaakte afspraken. Maak vooraf de consequenties. Daarmee neem je jezelf en je kind serieus.



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' thuis kwam 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.