



# Mijn kind & drugs

## 6 TIPS



*Mijn kind is nog veel te jong voor drugs. Daar hoeft ik nu toch niet al over te beginnen?*

Ga door naar tip **1**



*Mijn kind is puber en doet toch wat hij/zij zelf wil. Hebben regels wel zin? Ga door naar tip **2***



*Ik weet niks van drugs. Hoe moet ik dan een geloofwaardig gesprek voeren met mijn kind daarover?*

Ga door naar tip **3**



*Ik weet wel dat mijn kind soms drugs gebruikt maar wanneer moet ik me zorgen maken?*

Ga door naar tip **6**



*Ik wil wel over drugs praten met mijn kind, maar wat moet ik mijn kind dan vertellen?*

Ga door naar tip **4**



*Mijn kind vertelt mij nu eenmaal niet wat er gebeurt in zijn/haar leven. Hoe kan ik daar dan op inspelen? Ga door naar tip **5***

**OPVOEDING  
& UITGAAN**

## **TIP 1** Begin op tijd en praat er over

### *Begin op tijd*

Al ver voor de puberteit geef je je kind normen over drugs mee. Bijvoorbeeld als kinderen willen weten wat drugs zijn. Maak rond deze leeftijd vooral duidelijk dat drugs ongezond zijn en dat je niet wilt dat je kind die gebruikt.

### *Een goed gesprek met je puber*

Je merkt aan jongeren dat ze in een leeftijd en een omgeving komen waarin ze grenzen gaan verkennen. Komt het onderwerp drugs niet vanzelf aan bod? Snijd het onderwerp dan zelf een keer aan. Kies wel een moment waarop de sfeer goed is. Praat zelf niet teveel, maar vraag je kind wat hij of zij vindt en weet. Dit kan bijvoorbeeld zijn naar aanleiding van iets wat jullie samen op televisie zagen maar ook vrienden/klasgenoten die wel eens drugs gebruiken.

---

## **TIP 2** Stel een grens

### *Begrenzen werkt beter dan je denkt*

Ook al denk je soms van niet, het stellen van grenzen heeft wel degelijk invloed, ook al wil dat niet zeggen dat je kind zich altijd aan jouw regels houdt. Zorg dat jouw normen over drugs duidelijk zijn en dat je kind begrijpt waarom je daar regels over stelt. Tot 18 jaar is het advies om drugsgebruik te verbieden, net als alcoholgebruik.

### *Na 18 jaar*

Ook kinderen ouder dan 18 jaar vinden het belangrijk wat hun ouders vinden, vooral als ouders weten waar ze het over hebben. Blijf duidelijk aangeven hoe jij denkt over drugs, maar zorg vooral ook dat je wel met elkaar in gesprek blijft.

---

## **TIP 3** Zorg dat je zelf genoeg weet

### *Weet waar je het over hebt*

Als je goed geïnformeerd bent, weet je beter waar je het over hebt en kun je beter aangeven waarom je grenzen stelt. Bovendien gelooft je kind je dan eerder. Zorg dat je weet welke middelen er veel worden gebruikt en wat de risico's daarvan zijn. Een folder voor ouders met meer informatie over alcohol en drugs vind je op [www.uwkindenuitgaansdrugs.nl](http://www.uwkindenuitgaansdrugs.nl).

### *Gebruikt jouw kind wel eens drugs?*

Als je vermoedt dat je kind drugs gebruikt, zorg dan dat je daar alles over weet: ook over de leuke kanten en over de manieren waarop je veiliger kunt gebruiken. Dat soort informatie vind je op de volgende sites: [www.drugsuitgaan.nl](http://www.drugsuitgaan.nl) en [www.unity.nl](http://www.unity.nl).

## **TIP 4** Zorg dat je kind genoeg weet

De belangrijkste informatie om je kind mee te geven is:

- Veilig gebruik bestaat niet, aan iedere drug zijn risico's verbonden. Zeker als je jong bent en je hersenen nog in ontwikkeling zijn.
- Een keertje proberen lijkt heel onschuldig, maar na één keer gebruiken is de drempel niet meer zo hoog om nog een keer te gebruiken.
- Zeker jongeren met een vriendengroep waarin veel wordt gebruikt, denken vaak dat iedereen wel eens een blowtje rookt of pilletje slikt. Hierdoor wordt het logischer om zelf te gebruiken. Feit is: de meeste jongeren gebruiken niet.
- Ieder kind is anders. Effecten van drugs kunnen bij de een heel anders zijn dan bij de ander. Je kind loopt extra risico's als het last heeft van lichamelijke of psychische klachten, of als er verslaving voorkomt in de familie.

---

## **TIP 5** Blijf betrokken

### *Goed contact*

Je hoeft niet alles te weten van je kind, geheimen horen erbij. Maar het is wel belangrijk om te weten of het goed gaat met je kind en een beeld te hebben van waar en met wie hij of zij uithangt. Dat krijg je niet door uit te horen, maar door interesse te tonen.

### *Ruimte creëren*

Ieder kind heeft zijn eigen momenten waarop het gemakkelijker praat bijvoorbeeld tijdens het eten of juist buiten de eigen omgeving zoals een koffietent. Door je daarvan bewust te zijn, kun je die momenten creëren. Zo zorg je dat er gelegenheid is om te delen wat je kind belangrijk vindt. Een kind dat met zijn ouders deelt wat hem/haar bezig houdt, krijgt minder vaak problemen met drugs (en alcohol).

---

## **TIP 6** Herken de signalen

Als je merkt dat je kind niet goed in zijn vel zit, kan dat wijzen op overmatig drugsgebruik. Denk bijvoorbeeld aan:

- zich ineens heel anders gaan gedragen
- slechtere prestaties op werk/school
- er slechter uitzien
- angst, somberheid, zich terugtrekken
- slaapproblemen (vooral na het uitgaan).

Dit kunnen signalen zijn van problemen door drugsgebruik, maar dat hoeft niet. Ga het gesprek aan met je kind als je deze signalen herkent.



## Heb je aanvullende vragen of maak je je zorgen?

Andere folders, tips en informatieve filmpjes bedoeld voor ouders vind je op [www.uwkindenuitgaansdrugs.nl](http://www.uwkindenuitgaansdrugs.nl).

UITGAANSDRUGS

Op [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) vind je bovendien veel gestelde vragen over drugs zoals:

- Als mijn kind elke dag blowt, is hij/zij dan verslaafd?
- Wat kosten drugs?
- Hoe kan ik mijn kind weerbaar maken tegen groepsdruk?
- Kan ik zien dat mijn kind drugs heeft gebruikt?

**Niet gevonden wat je zocht?**  
**Bel de drugsinfolijn:**

**0900-1995 (€ 0,10/min)**



Deze uitgave is te bestellen via [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel). Artikelnummer PFG91116.

© 2015, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.