

# HOE HELP IK MIJN KIND NEE ZEGGEN TEGEN ROKEN, DRINKEN EN BLOWEN?



hoe pak jij dat aan.nl

# UW KIND EN ROKEN, DRINKEN EN BLOWEN? U KUNT ER IETS AAN DOEN!

## WIST U DAT...

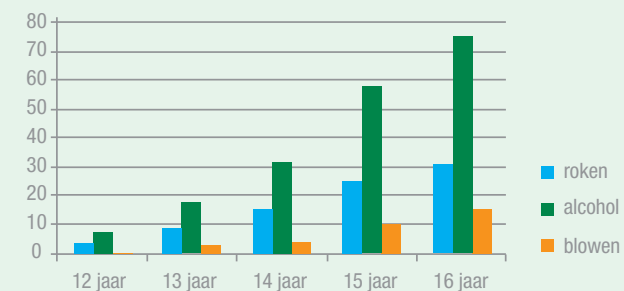
...ER VANAF 1 JANUARI 2014 GEEN  
ALCOHOL MEER VERKOCHT MAG WORDEN  
AAN JONGEREN ONDER DE 18 JAAR?

*Kinderen die opgroeien krijgen te maken met allerlei verleidingen. Bijvoorbeeld roken, drinken en blowen. U kunt als ouder voor lastige situaties komen te staan. Aan de ene kant wilt u uw kind misschien meer loslaten. Maar aan de andere kant ook voorkomen dat hij of zij gaat roken, drinken of blowen. Hoe gaat u hier als ouder mee om?*

## EXTRA ONGEZOND VOOR KINDEREN

Voor kinderen en jongeren is het gebruik van tabak, alcohol en hasj en wiet extra schadelijk. Dit komt omdat kinderen nog volop in de groei zijn en de ontwikkeling van de hersenen verstoord kan raken. Wie al jong begint met roken, drinken en blowen, heeft bovendien meer kans om later verslaafd te raken.

## HOEVEEL JONGEREN ROKEN, DRINKEN EN BLOWEN? (IN DE AFGELOPEN MAAND)



## OUDERS HEBBEN WÉL INVLOED

Ouders denken vaak dat ze minder invloed hebben als hun kind ouder wordt. Dit komt omdat bijvoorbeeld de omgeving en vrienden voor een kind belangrijker worden. Toch blijven kinderen het heel belangrijk vinden wat hun ouders denken, en hebben ouders wel invloed op sommige keuzes van hun kind. Uw kind heeft uw regels nodig bij het verkennen van zijn of haar grenzen. Juist in de puberteit. Regels stellen helpt om het roken, drinken en blowen door uw kind te voorkomen of zo lang mogelijk uit te stellen. Hoe u dit het beste aan kunt pakken, leest u in deze brochure.

# "IK WIL NIET DAT MIJN KIND GAAT ROKEN, DRINKEN OF BLOWEN. WAT KAN IK DOEN?"

*Opvoeden is leuk, maar niet altijd even makkelijk. Een positieve manier van opvoeden is heel belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Positief opvoeden betekent bijvoorbeeld dat u aandacht heeft voor uw kind en weet wat hij of zij graag doet. Ook praten met uw kind en duidelijke grenzen stellen horen hierbij. Dit geldt voor opvoeden in het algemeen, maar ook als het gaat om roken, drinken en blowen.*

## UW KIND EN ROKEN, DRINKEN EN BLOWEN?

- **STEL REGELS EN GEEF DUIDELIJK UW MENING**
- **BESPREEK HET OP TIJD**
- **LEER UW KIND OM NEE TE ZEGGEN**
- **GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD**
- **WEET WAT UW KIND DOET**
- **PRAAT EROVER MET ANDERE OUDERS**

## 1 STEL REGELS OVER ROKEN, DRINKEN EN BLOWEN

Het is belangrijk dat u als ouder regels stelt en duidelijk uw mening geeft over roken, drinken en blowen.

- **Stel voor drinken de regel: geen alcohol tot tenminste 18 jaar.**  
Kinderen starten daardoor later met hun eerste drankje.
- **Voor roken en blowen is de beste boodschap: ik wil niet dat je rookt of blowt. Door dit duidelijk te zeggen, kunt u helpen voorkomen dat uw kind gaat roken of blowen.**

## GEEN UITZONDERINGEN

Maak geen uitzondering omdat er een feestje of een speciale gelegenheid is. Probeer duidelijk en consequent te zijn: er wordt niet gerookt, gedronken of geblowd.

*MOEDER VAN YOUSSEF (15 jaar)*

*'Mijn zoon rookt waterpijp. Hij zegt dat dit geen kwaad kan.'*

Veel jongeren denken dat waterpijp roken minder schadelijk is dan sigaretten roken. Dit klopt niet. Er zitten veel schadelijke stoffen in de rook van een waterpijp. Het roken van een waterpijp duurt langer en er komt meer rook in de longen. Alle soorten tabak voor de waterpijp zijn verslavend.

## TIPS VOOR EEN GESPREK OVER ROKEN, DRINKEN EN BLOWEN

### Kies een rustig moment

Praten over dit onderwerp gaat het beste in een goede sfeer. Heeft uw kind geen zin om te praten? Kies dan een ander moment.

### Niet te vaak

Het is niet nodig om er vaak met uw kind over te praten. U kunt wel een paar weken na het eerste gesprek bij uw kind checken wat hij of zij onthouden heeft. Zo weet u gelijk of u zelf wel duidelijk genoeg geweest bent.

### Wees eerlijk en open

Laat uw kind ook zijn of haar eigen mening vertellen. Is uw kind nieuwsgierig naar roken, drinken of blowen? En wat verwacht uw kind ervan? Probeer een open gesprek te voeren.

### Informeer u zelf

Zorg dat u zelf genoeg weet over roken, drinken en blowen. Zo kunt u beter uitleggen waarom u niet wilt dat uw kind hiermee begint.

MOEDER VAN SAM (12 jaar)

**“Ik drink zelf wel eens. Kan ik dan wel zeggen dat mijn kind dit niet mag doen?”**

Ja. Ook als u zelf alcohol drinkt, is het belangrijk om het alcoholgebruik van uw kind zo lang mogelijk uit te stellen.

Leg uw kind uit waarom u alcohol drinkt. En leg ook uit dat alcohol voor jongeren in de groei extra schadelijk is. Vertel duidelijk dat u niet wilt dat hij of zij alcohol drinkt.

## 2 **BESPREEK HET OP TIJD**

Het is belangrijk om op tijd regels te stellen over roken, drinken en blowen.

Doe dit voordat uw kind nieuwsgierig is en een sigaret, drankje of joint uitprobeert.

**- Stel regels over roken en drinken voordat uw kind 11- 12 jaar is.**

**Een goed moment is voordat uw kind naar de brugklas gaat.**

**- Stel regels over blowen voordat uw kind 13 - 14 jaar is. Kinderen beginnen gemiddeld namelijk iets later met blowen dan met roken en drinken.**

Natuurlijk verschilt het ook per kind wat een geschikt moment is om over roken, drinken en blowen te beginnen. Het ene kind is er eerder aan toe dan het andere kind. U kunt dat voor uw eigen kind natuurlijk zelf het beste inschatten.

VADER VAN KELLY (16 jaar)

**“Mijn dochter wordt 17 en wil thuis een feestje met alcohol vieren.**

**Als ik erbij ben, en alles in de gaten houd, kan het toch geen kwaad?”**

We adviseren een duidelijke boodschap: geen alcohol onder de 18 jaar.

Dus ook niet op feestjes onder toezicht. Jongeren die thuis mogen drinken, hebben meer kans om later meer en vaker te gaan drinken dan jongeren die thuis niet mogen drinken.

### **VOORBEELDEN VAN MOMENTEN OM OVER ROKEN, DRINKEN EN BLOWEN TE PRATEN:**

- Uw kind gaat naar de brugklas
- Uw kind wil carnaval vieren
- Uw kind wil met de feestdagen een glas alcohol drinken
- Uw kind gaat op schoolkamp

## 3 **LEER UW KIND OM NEE TE ZEGGEN**

U kunt als ouder helpen het zelfvertrouwen van uw kind te vergroten. Bijvoorbeeld door uw kind voldoende aandacht en complimentjes te geven. En ook door interesse te tonen en te praten met uw kind. Een kind met zelfvertrouwen staat steviger in zijn schoenen en kan voor zichzelf opkomen. Dit maakt het makkelijker om nee te zeggen tegen een sigaret, een drankje of een joint.

**TIP: U kunt samen met uw kind bespreken wat de voor- en nadelen van roken, drinken en blowen zijn. Zo kan uw kind hier een eigen mening over vormen. Dit maakt het ook makkelijker om ‘nee’ te zeggen.**





VADER VAN TIM (16 jaar)

**“Mijn zoon heeft al wel eens gerookt en gedronken. Straks mag het niet meer tot hij 18 is. Heeft praten nu nog wel zin?”**

Het kan best lastig zijn om de nieuwe wet uit te leggen aan jongeren die al drinken of roken. Toch heeft het zin om als ouders aan uw kind te laten weten dat u het eens bent met de wet. U kunt uw zoon vragen waarom hij wel eens rookt of drinkt. En uitleggen wat de risico's zijn. Het blijft belangrijk om duidelijk te zeggen dat u niet wilt dat uw kind rookt, drinkt of blowt.

#### 4 GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD

Kinderen kijken naar volwassenen en doen hun gedrag na. Het is daarom belangrijk om zelf het goede voorbeeld te geven. Mag u als ouder dan niet drinken of roken? Voor alcohol geldt het advies: drink zelf niet teveel en niet elke dag. Ook als u zelf (wel eens) rookt of blowt, is het belangrijk om dit niet te doen waar uw kind bij is. Bewaar sigaretten of asbakken uit het zicht van uw kind. U kunt ook met elkaar afspreken dat er in huis niet gerookt wordt, ook niet door bezoek.

#### 5 WEET WAT UW KIND DOET

Kinderen op de middelbare school worden zelfstandiger. Het kan voor ouders minder makkelijk worden om precies te weten wat hun kind doet en met wie hij of zij omgaat. Door interesse te tonen en vragen te stellen, zal uw kind makkelijker vertellen wat hem of haar bezighoudt. In het algemeen, maar ook als het gaat om roken, drinken of blowen. Regels stellen en praten over deze middelen gaat daardoor ook makkelijker.

Natuurlijk verschilt het ook per kind wat een geschikt moment is om over roken, drinken en blowen te beginnen. Het ene kind is er eerder aan toe dan het andere kind. U kunt dat voor uw eigen kind natuurlijk zelf het beste inschatten.

### DE WET

***De overheid probeert te voorkomen dat jongeren beginnen met roken, drinken en blowen. Vanaf 1 januari 2014 verandert de wet en mag er alleen alcohol worden verkocht aan jongeren vanaf 18 jaar. Ook mogen jongeren onder de 18 geen alcohol bij zich hebben in het openbaar. Dit geldt voor alle soorten alcohol: sterke drank, maar ook voor bier, wijn of mixdrankjes. Daarnaast is het verboden om hasj en wiet te verkopen aan jongeren onder de 18. De overheid wil dat in 2014 ook de verkoopleeftijd voor tabak naar 18 gaat. Kijk voor meer informatie ook op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl).***

#### 6 PRAAT EROVER MET ANDERE OUDERS

Kinderen zeggen vaak 'ja maar, iedereen mag het, behalve ik'. Vaak blijkt dat dit niet waar is. Praat er eens over met andere ouders. Bijvoorbeeld op een ouderavond op school of tijdens de sportwedstrijd van uw kind. Het kan prettig zijn om te horen hoe andere ouders een gesprek aanpakken, en wat zij doen als hun kind het er niet mee eens is, of zich niet aan de regels houdt.

## RISICO'S VAN ROKEN

### WIST U DAT...

... HET OOK VOOR VEEL JONGEREN MOEILIJK IS OM TE STOPPEN MET ROKEN? ZELFS ALS ZE MAAR ÉÉN KEER IN DE WEEK ROKEN.

#### OP KORTE TERMIJN

- Al na een paar sigaretten kans op verslaving
- Meer hoesten
- Sneller moe
- Sneller verkouden
- Gevoeliger voor infecties
- Geelbruine vingers en tanden

#### OP LANGE TERMIJN

- Slecht voor de huid
- Meer kans op ziektes in de mond (zoals tandvleesontstekingen)
- Meer kans op onvruchtbaarheid
- Meer kans op hart- en vaatziekten
- Meer kans op (long)kanker

**TIP:** Kijk eens op [www.smokealert.nl](http://www.smokealert.nl). Hier staat een test voor zowel rokende als niet-rokende jongeren. Uw kind krijgt hier een persoonlijk advies dat bij hem of haar past.

## RISICO'S VAN DRINKEN

#### OP KORTE TERMIJN

- Alcohol werkt ontremmend en verdovend: meer kans op agressie, ongelukken en onveilige seks
- Veel alcohol drinken in korte tijd leidt soms tot een black-out
- Jongeren kunnen in coma raken (alcoholvergiftiging) als ze in korte tijd teveel alcohol drinken

#### OP LANGE TERMIJN

- Slechtere schoolprestaties of zelfs schooluitval
- Meer kans op verslaving
- Verstoring van de ontwikkeling van de hersenen
- Verstoring van de hormoonhuishouding
- Ernstige schade aan lever, hart en maag

**TIP:** Wijs uw kind op de kennistest [www.watdoetdrank.nl](http://www.watdoetdrank.nl). Deze test legt jongeren van 10 tot 25 jaar uit wat alcohol met je kan doen.

## RISICO'S VAN BLOWEN

#### OP KORTE TERMIJN

- Hoofdpijn en duizeligheid
- Last van angst, somberheid of paniek
- Korte termijngeheugen wordt minder
- Concentratie en reactievermogen worden minder
- Slechtere schoolprestaties of zelfs schooluitval

#### OP LANGE TERMIJN

- Meer kans op verslaving
- Verstoring van de hersenontwikkeling
- Schade aan luchtwegen

**TIP:** Meer weten over blowen? Kijk op [www.uwkinderblowen.nl](http://www.uwkinderblowen.nl) of [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl).

### WIST U DAT...

... BLOWEN PSYCHOSES KAN UITLOKKEN?

BIJ EEN PSYCHOSE VERLIES JE CONTACT MET DE WERKELIJKHEID EN ZIE EN HOOR JE DINGEN DIE ER NIET ZIJN. ALS JE AANLEG HEBT VOOR PSYCHOSES, BIJVOORBEELD ALS HET IN DE FAMILIE ZIT, KAN GEBRUIK VAN HASJ OF WIET EEN PSYCHOSE OPROEPEN. JONGEREN DIE BLOWEN, HEBBEN MEER KANS OP EEN PSYCHOSE, OOK ALS ZE GEEN DUIDELIJKE AANLEG HEBBEN OM DAT TE KRIJGEN.

## WILT U MEER WETEN?

- [WWW.PRATENMETUWKIND.NL](http://WWW.PRATENMETUWKIND.NL) / [WWW.HOEPAKJIJDATAAN.NL](http://WWW.HOEPAKJIJDATAAN.NL)
- [WWW.UWKINDENROKEN.NL](http://WWW.UWKINDENROKEN.NL)
- [WWW.UWKINDENALCOHOL.NL](http://WWW.UWKINDENALCOHOL.NL)
- [WWW.UWKINDENBLOWEN.NL](http://WWW.UWKINDENBLOWEN.NL)

## INFORMATIE OVER ALCOHOL, TABAK EN HASJ EN WIET:

- [WWW.ALCOHOLINFO.NL](http://WWW.ALCOHOLINFO.NL) / ALCOHOL INFOLIJN: 0900 500 20 21 (€ 0,10 P/MIN)
- [WWW.ROKENINFO.NL](http://WWW.ROKENINFO.NL) / ROKEN INFOLIJN: 0900 1995 (€ 0,10 P/MIN)
- [WWW.DRUGSINFO.NL](http://WWW.DRUGSINFO.NL) / DRUGS INFOLIJN: 0900 1995 (€ 0,10 P/MIN)

Nederlandse ouders zijn het er over eens, onder de 18 moet je gewoon niet roken en drinken. Daarom hebben we een afspraak: de afspraak van NIX. Kijk voor meer info op [WWW.NIX18.NL](http://WWW.NIX18.NL).

**NIX18**

## COLOFON

**Uitgave** Trimbos-instituut

**Tekst** Sanne de Josselin de Jong

**Projectleiding** Boukje van Vlokhoven

**Vormgeving** Roorda reclamebureau

**Oplage** 200.000

**Bestelnummer** PFG82001

([www.trimbos.nl/producten](http://www.trimbos.nl/producten))

2013

Deze uitgave kwam tot stand met financiële steun van het ministerie van VWS.

 Trimbos  
instituut



[hoe.pak.jij.dat.aan.nl](http://hoe.pak.jij.dat.aan.nl)