

Samenvatting en tips ouderavond verleidingen Texel Middelengebruik

Waarom gebruiken jongeren

Nieuwsgierigheid
Lekker
Groepsdruk
Spanning
Ontspannen
Onprettige gevoelens of problemen te vermijden
Psychische stoornissen

Alcohol

Voordat jouw kind in de situatie komt, wees nieuwsgierig:

- » Wat weet je al van alcohol?
- » Hoe gaan je vrienden om met alcohol?
- » Is er alcohol aanwezig op het feestje?
- » Wat lijkt jou leuk aan alcohol?

Wees een OEN: Open, Eerlijk + Nieuwsgierig ! ;-)

Wat kun je als ouder doen

- › Geen alcohol thuis
- › Maak afspraken over tijd thuiskomen en hoe vaak uit gaan.
- › Geef geen alcohol mee
- › Maak geen afspraak over hoeveelheden

**Vergroot de negatieve attitude mbt tot middelen, rolmodellen benoemen die niet gebruiken.
Weet de meeste jongeren gebruiken geen middelen! Bekrachtig je jongere hier krachtig in.**

Risico's wiet/hasj

- › Problemen met motivatie
- › Slaapproblemen
- › Remming persoonlijke ontwikkeling
- › Psychische kwetsbaarheden

Tips:

- › Wees nieuwsgierig
- › Investeer in goede band
- › Help je kind nee zeggen
- › Contact andere ouders
- › Wees concreet over regels
- › Geef het goede voorbeeld
- › Ken je kind
- › Houd rekening met belevingswereld
- › Niet te vaak
- › Gebruik de actualiteit

- › Alléén verbieden helpt niet
- › Help kind bij maken van keuzes
- › Zelfstandigheid bevorderen
- › Praat samen over keuzes: voordelen en nadelen
- › Denk mee over mogelijke gevolgen van keuzes
- › Luisteren, luisteren en luisteren

Bij zorgen:

- › **Benoem wat je ziet/ hoort.....**

“ik merk dat je boos wordt”

“ik merk dat het je irriteert”

- › **Niet gaan strijden**
- › **Grenzen stellen als zorgen toenemen**

Vraag hulp: Brijder preventie, Olga.gennissen@brijder.nl, 06 107 17 617