



Welkom bij deze ouderavond!

alcohol, roken, vaperen en blowen: Hoe ga ik daar als ouder mee om?

Panora Lyceum

Stefanie Geven
Adviseur preventie

IRISZORG
Preventie

Programma

Puberbrein

NIX8

Alcohol, blowen, vaperen en roken

Uitwisseling

Tips

Aanbod IrisZorg Preventie

Je hebt invloed!



**KEEP
CALM
AND
CARRY
ON**

Je hebt invloed!

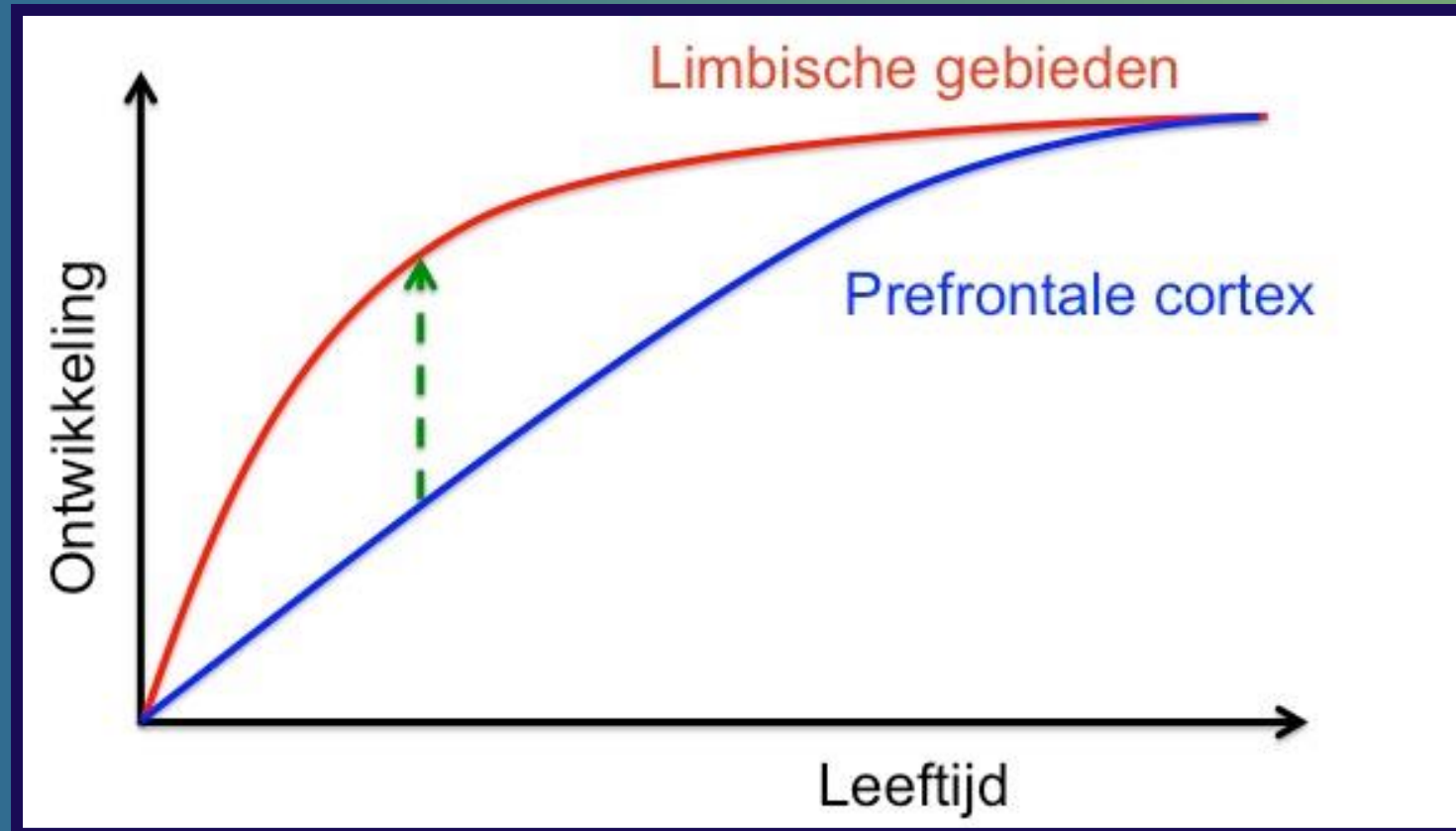


- Ook als ze (wat) ouder zijn
- Het stemmetje van jou als ouder zit in het achterhoofd

Het raadsel van groep 8



Puberbrein



(Peper, 2011)

NIX18

NIET ROKEN - NIET DRINKEN

Waarom NIX18?

1. Het alcoholgebruik nam toe.
2. Meer bekend over schadelijkheid
3. Meer risico op verslaving
4. Thuis drinken = meer, vaker en jonger

Belang van NIX18

1. Duidelijke regels zorgen voor minder gebruik.
2. Door duidelijke regels is er geen toename in overstap naar andere middelen
3. Thuis drinken = meer, vaker en jonger buitenshuis
4. Ik gun mijn kind juist een gezonde leuke tijd zonder alcohol
5. Afspraken zijn effectief, ook als je zelf drinkt.
6. NIX 18 niet vol te houden? Afspraken maken blijft effectief.

Martijn gaat feesten..

Je zoon van 13 jaar staat op het punt te vertrekken naar een feestje. Ondertussen hoor je van je dochter dat er op dit feest gedronken gaat worden. Je gaat in gesprek met Martijn om te bespreken of hij naar het feest mag...

1. Bedenk een openingszin.
2. Welke afspraken zou je willen maken?

Na- bespreking

1. Benoem het signaal: bv.
'Ik hoorde dat er alcohol is op dat feest'
2. Benoem de afspraak: bijvoorbeeld
Nix 18
3. Overige afspraken
 - Tijd van thuiskomen
 - Melden bij thuiskomst
 - Veilig thuiskomen



- Wees duidelijk en stel grenzen.
- Pubers hebben behoefte aan structuur.
- Stel duidelijke en eenvoudige regels.
- Geef het goede voorbeeld.
- Maak ook afspraken als je kind al alcohol drinkt.

Zien drinken doet drinken



**Kinderen kopiëren
jouw drinkgedrag**

Meer weten? Ga naar www.ziendrinkendoetdrinken.nl

 **ALLIANTIE
ALCOHOLBELEID
NEDERLAND**

[Zien Drinken, Doet Drinken Campagne video - YouTube](#)

Roken en vaperen

Vapen (e-sigaret)

Roken zonder tabak

Wordt gezien als gezonder alternatief voor roken
Mager bewijs voor methode om te stoppen met roken

Wegwerpvapen met smaakjes

populair onder jongeren
Verbod sinds januari 2024

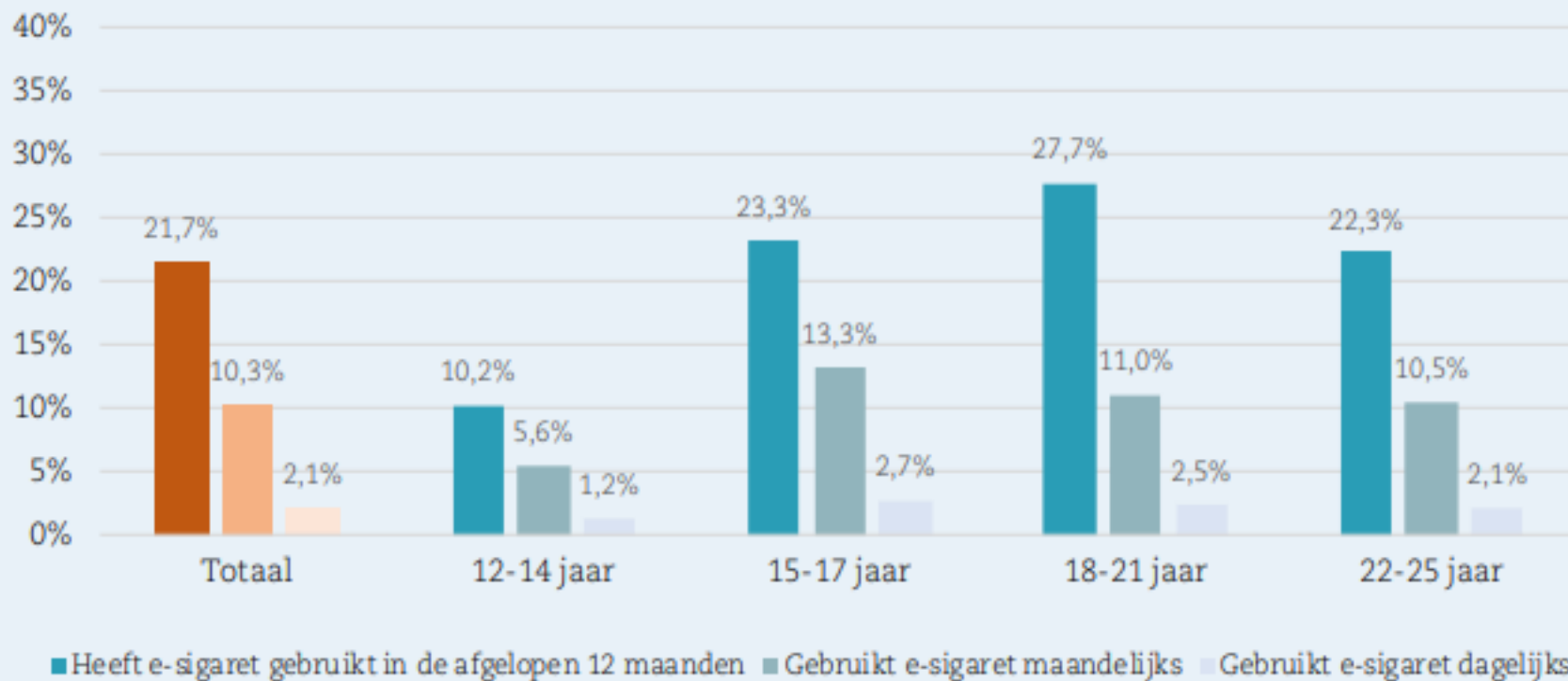
Snus Nicotinezakje

Snus met tabak in EU verboden, behalve Zweden
Nicotinezakje zonder tabak verboden



Cijfers vaperen per leeftijd

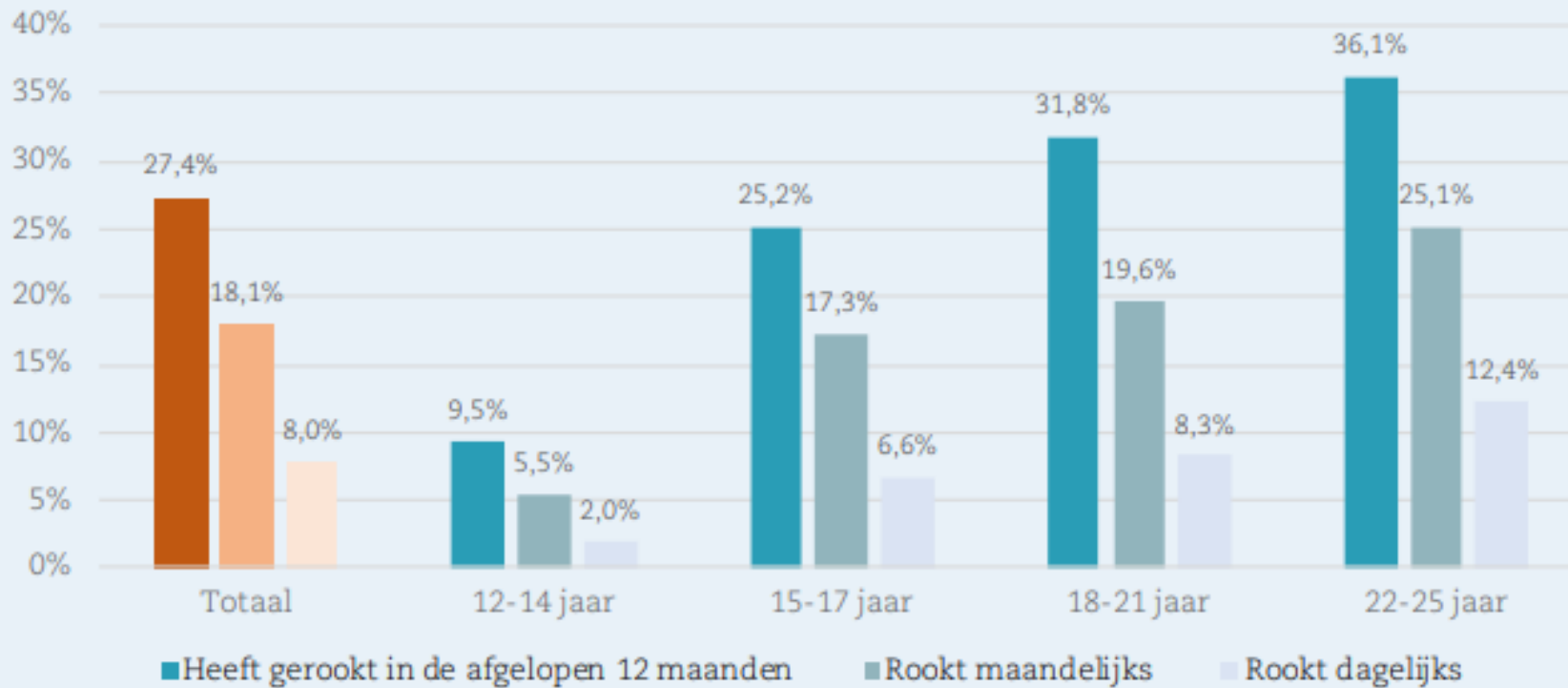
Figuur 8. Percentage jongeren (12-25 jaar) dat een e-sigaret gebruikte in 2023, uitgesplitst naar leeftijd.



Uitleg: Het percentage jongeren dat aangaf in de afgelopen 12 maanden een e-sigaret gebruikt te hebben neemt flink toe vanaf het 15e levensjaar. Wat opvalt is dat het percentage jongeren dat maandelijks en dagelijks een e-sigaret gebruikt het hoogst is onder 15-17-jarigen. Tervergelijking staan in deze figuur de percentages van de totale steekproef (in oranje).

Cijfers roken per leeftijd

Figuur 4. Percentage jongeren (12-25 jaar) dat rookte in 2023, uitgesplitst naar leeftijd.

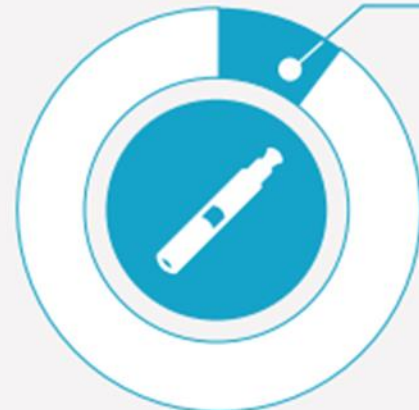


Uitleg: Het percentage jongeren dat rookte nam toe met de leeftijd. Dit geldt zowel voor roken in de afgelopen 12 maanden, als voor maandelijks en dagelijks roken. Wat opvalt is dat ongeveer een kwart van de 15-17-jarigen aangaf in de afgelopen 12 maanden te hebben gerookt. Ter vergelijking staan in deze figuur de percentages van de totale steekproef (in oranje).



18,1%

van de jongeren
(12 t/m 25 jaar)
rookte in 2023
maandelijks



10,3%

van de jongeren
gebruikte in 2023
maandelijks een
e-sigaret



2,8%

van de jongeren
gebruikte in 2023
maandelijks
nicotinezakjes



69,1%

van de jongeren die in
2023 maandelijks een
e-sigaret gebruikte,
gebruikte ook elke
maand een sigaret



- Ga in gesprek met je kind over vaperen
- Vraag wat je kind al weet over vaperen
- Leg uit waarom je niet wilt dat je kind gaat vaperen
- Laat weten dat je wilt dat je kind gezond is en niet verslaafd raakt aan nicotine
- Laat je kind nadenken over hoe hij/zij zou reageren als zij/hij een vape krijgt aangeboden
- Vertel dat 'nee' zeggen een optie is
- Oefen hoe hij/zij 'nee' kan zeggen.

Opdracht:

- Ga in groepjes van +/- 4 uit elkaar;
- Bespreek een moeilijk situatie met betrekking tot alcohol, blowen, roken of vaperen;
- Bespreek daarna wat je hielp in deze situatie.

- Plenair: 1 tip die je per groepje wilt delen.



Tips

- Creëer bewust momenten waarop je kind makkelijk praat.
- Bevestig negatieve houding m.b.t. alcohol en drugs.
- Wees op de hoogte van waar je kind uithangt en met wie.
- Toon interesse.
- Zorg dat je kind weet dat je een oogje in het zeil houdt.
- Stel consequenties en beloon.
- Evalueer.



Meer informatie over roken,
vapen, alcohol en gamen

www.rokeninfo.nl

www.alcoholinfo.nl

www.gameninfo.nl

www.helderopvoeden.nl

Als laatste

Tips voor ouders: filmpje van onze preventieadviseurs

<https://www.youtube.com/watch?v=VabRDZhZZGc>

Gesprek met Martijn

https://www.youtube.com/watch?v=7BiCLI_QjBE

Aanbod preventie



Doel Preventie:

voorkómen van gebruik en/of van problemen rondom middelengebruik en gamen/beeldschermgebruik

Preventief adviesgesprek:

- Advies aan ouders
- Gesprekken met ouders (en/of kind)

Opvoedondersteuning bij:

overmatig beeldschermgebruik,
roken/vapen, alcohol, blowen

088 606 1600 – vraag naar preventie Achterhoek
preventie@iriszorg.nl



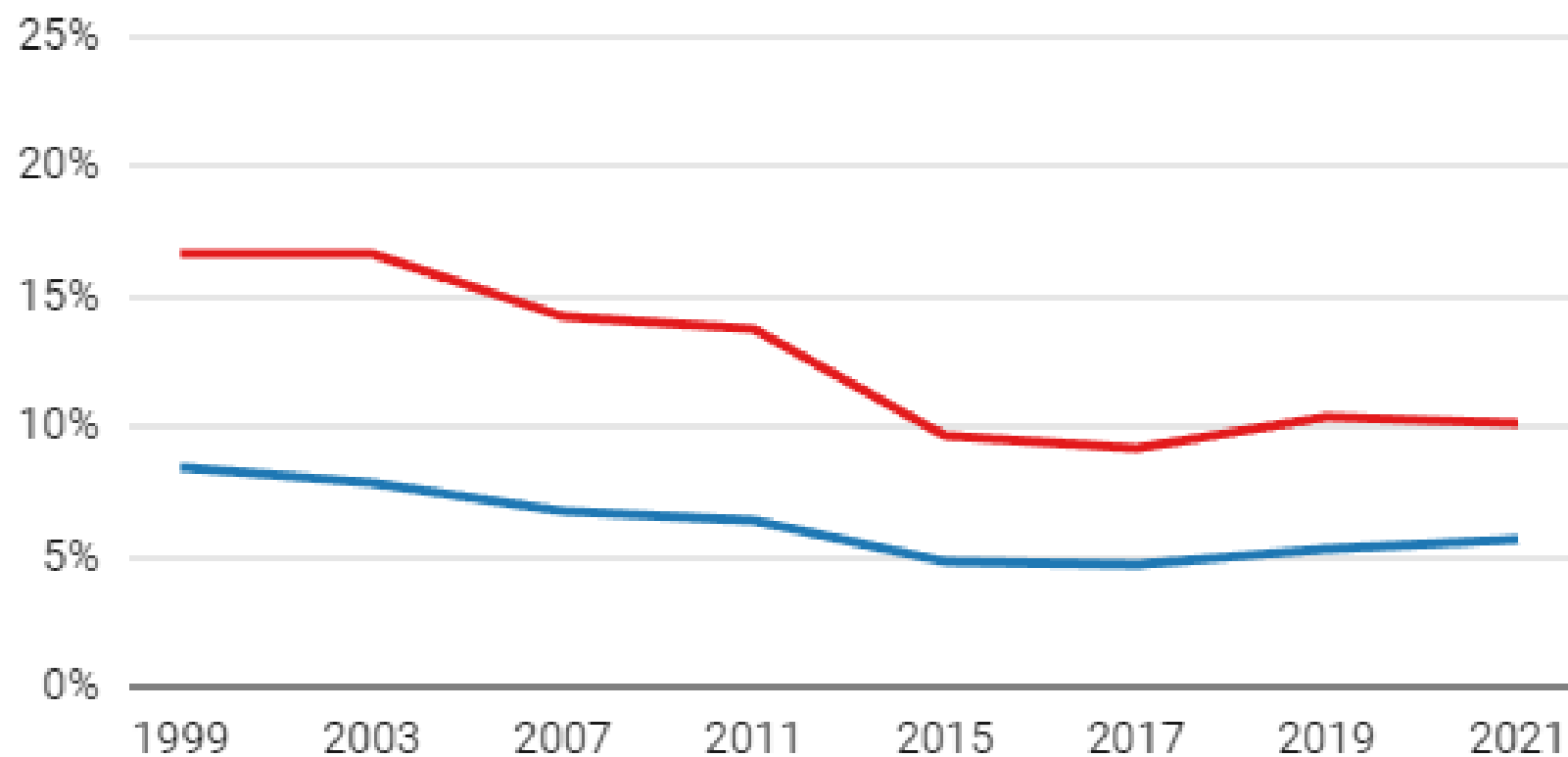
Vragen?

Trends cannabisgebruik

Jongeren van 12 t/m 16 jaar

Totaal ▾

■ Ooit in het leven ■ In de afgelopen maand



Bron: [Peilstationsonderzoek Scholieren/Leefstijlmonitor/HBSC, 2021 \(10\)](#)

Middelengebruik jongeren 12 t/m 16 jaar

Middelengebruik

Jongeren van 12 t/m 16 jaar

Totaal ▼

■ Ooit ■ Afgelopen maand

