



Vapen, drinken & blowen

Hoe ga ik hier als ouder mee om?

Stefanie Geven

Preventie Adviseur IrisZorg

IRISZORG
Preventie

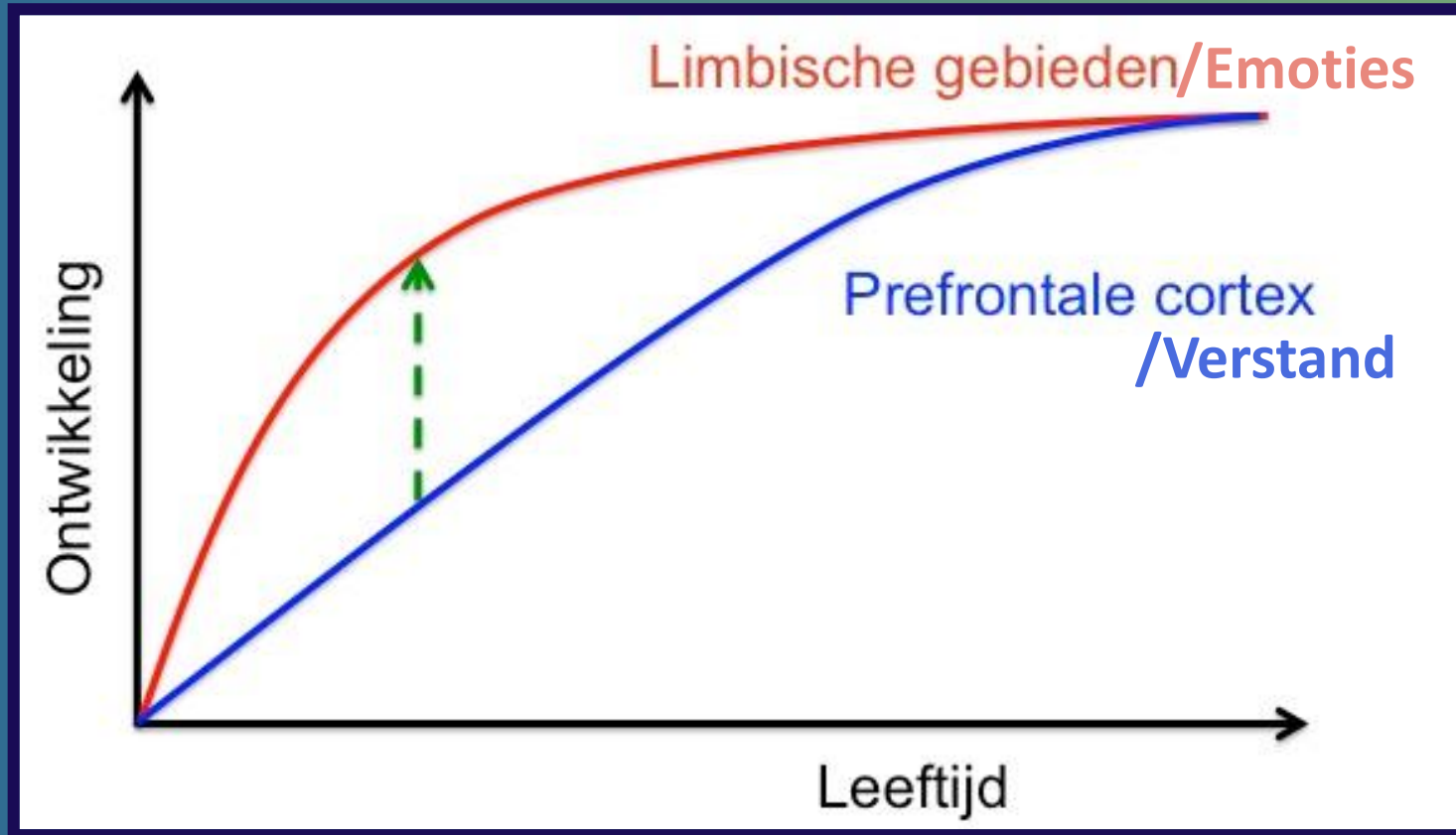
Je hebt invloed



KEEP
CALM
AND
CARRY
ON

Meer dan je denkt!

Het puberbrein



Achterhoek VO

Alcohol

Actueel glas gedronken



Bingedrinken



Actueel dronken/aangeschoten



Ouders keuren goed



Ouders raden af

17%



Ouders maken afspraak

minimale leeftijd

30%



Zelf kopen

7%

Gekregen van ouders

21%

Mate van alcohol drinken in Achterhoek op alle punten hoger dan landelijk gemiddelde

41%

heeft in de laatste 4 weken **alcohol gedronken** (slokjes of een heel glas of meer)

31%

deed in de laatste 4 weken aan **bingedrinken**



Bingedrinken is het drinken van 5 of meer drankjes bij één gelegenheid

Jongeren komen meestal aan alcohol:

- van een vriend(in) of kennis
- van ouders/verzorgers
- jongere laat het door anderen kopen

26%

van de ouders vindt het alcoholgebruik van de jongere **goed** (2021: -)



Achterhoek VO

Roken en/of vaperen

Ooit gerookt/gevapet 34%

Min. wekelijks



Drugs

Cannabis recent

Andere drugs ooit , 97% *niet*

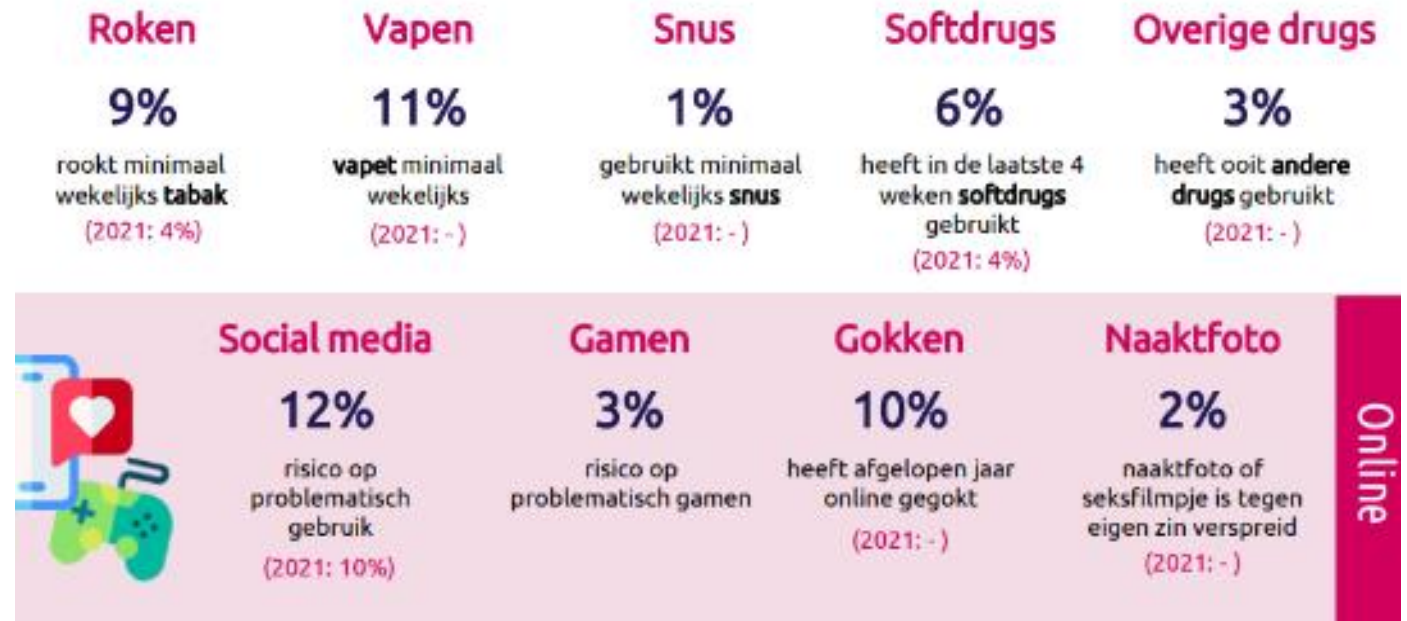


Online

Social media risicovol

Gamen risicovol

Gokken afgelopen jaar



In gesprek met een puber

8 tips



Tip 1

Wees duidelijk en stel grenzen

- Benoem expliciet dat het regels zijn.

80% van de ouders denkt dat er duidelijke regels zijn, terwijl maar 30% van hun kinderen dat zo ervaart.

Maak ook afspraak als je kind al drinkt!!



Tip 2

Wees betrokken bij je kind

- Weet wat er in het hoofd van je kind speelt (en of gedrag verandert)
- Makkelijker om signalen te herkennen



Tip 3

Praat met je kind over roken, alcohol en drugs

- Begin op tijd (maatwerk)
- Zorg dat jezelf voldoende kennis hebt
- Stel vragen, zo dat je kind zelf na gaat denken

Wat is een goed moment om met je kind te praten?



Het moeilijkste van
opvoeden is om
je zelf ook aan
alle regels te houden

TEGELTJESWIJSHEID 
Ga voor jouw eigen tegeltje naar



Tip 4

Geef zelf het goede voorbeeld

- Hoe normaler gebruik is, hoe makkelijker een kind dit zelf ook zal doen
- Leg uit waarom volwassenen wel mogen drinken
- Zien drinken, doet drinken





Tip 5

Maak geen
uitzonderingen

- Thuis leren drinken = drempel
verlagend



Tip 6

Weet met wie je kind omgaat en wat zij doen

- Erg lastig!
- Door op tijd in gesprek te zijn met je kind, hoor je dit makkelijker



Tip 7

Praat met andere ouders

- Veel ouders behoefte aan contact met andere ouders, maar de stap zetten is lastig
- Praat ook goed met de andere ouder van je kind (fijn als je op een lijn zit wat regels betreft)



Tip 8

Maak geen ruzie

- Dit zorgt voor een gesloten sfeer rondom een onderwerp en maakt dat je kind soms niet eerlijk durft te zijn

Je hebt invloed!



**KEEP
CALM
AND
CARRY
ON**

Meer informatie over roken, vaperen, alcohol, drugs:

www.helderopvoeden.nl

www.alcoholinfo.nl

www.rokeninfo.nl

www.drugsinfo.nl

Podcasts:

- *Na de limonade* (Trimbos Instituut)
- PPJ: Greep op de Vape!
- PPJ: Zien Drinken, Doet Drinken



Meer informatie over gamen, beeldschermgebruik en (online) gokken

www.gameninfo.nl

www.loketkansspel.nl

www.digitalebalans.nl



Leuk spel om samen met je kind te doen om na te denken over je digitale gedrag:

<https://www.gameninfo.nl/wp-content/uploads/2023/06/Digitale-Balans-Toolkaartjes.pdf>

Aanbod IrisZorg Preventie

Preventie:

voorkómen van gebruik en/of problemen door gebruik

- **Preventief Advies Gesprek**
- Gesprekken met ouders en/of kind

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

contact



Armida Panka
a.panka@iriszorg.nl

06-31 64 14 82

Berkelland, Winterwijk, Aalten
en Oost Gelre



Stefanie Geven
s.geven@iriszorg.nl

06-31 64 14 36

Doetinchem, Montferland, Oude Ijsselstreek
en Bronckhorst

IRISZORG

Preventie