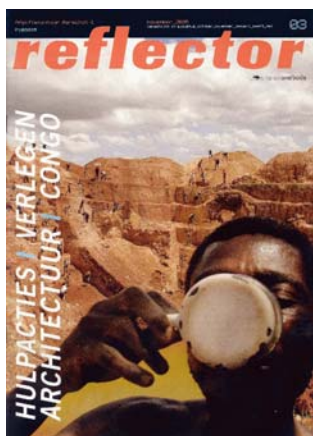


## **ouders en kinderen: drugs? praat erover!**

Vier artikels voor ouders door De Sleutel, afdeling preventie



Ouders stellen voortdurend vragen aan De Sleutel. In de hulpverleningsafdelingen zijn er oudergroepen die als zelfhulpgroep of met begeleiding van een van de medewerkers samenkomen. De mensen van de preventieafdeling gaan vaak de hort op naar bijeenkomsten in een gemeentehuis of een parochiezaal. Soms werken we samen met iemand van de lokale preventiedienst om ouders interactief en méér dan een avond aan het werk te zetten. De meeste van onze aanbevelingen voor ouders vind je in deze vier gepubliceerde artikels.



***Kinderen zijn de toekomst. De Sleutel is er al lang van overtuigd dat dat voor drugpreventie niet alleen geldt voor tieners. Onze publicaties voor ouders zijn ook voor ouders van heel jonge kinderen.***



Artikel 1, verschenen in Reflector, uitgeverij Averbode, november 2005 (Peer van der Kreeft)

## DRUGS EN IEMAND DIE JE GRAAG ZIET

Een jongere kan in de tienerperiode door een periode van drugproblemen diepe litten oplopen. Terwijl de hulpverlener het verslavingsprobleem zelf aanpakt kun je als ouder, familie, vriend of partner proberen de schade te beperken. Daarvoor zijn er twee basisvaardigheden: actief luisteren en een ik-boodschap geven.

---

### OGEN EN OREN OPEN

Adolescenten worden volwassen en nemen thuis een andere positie in. Dat is niet alleen een verplaatsing in ruimte, maar ook een proces in de tijd. Het moet een beetje rustig aan gaan om nieuwe verantwoordelijkheden te kunnen verkennen. Ze moeten zich aan de grips van hun klimmuur vastgrijpen. Als ouder blijf je beneden staan en je ziet je kind van grip naar grip klimmen. En dan mist het er een paar. Toen je kind nog kind was gebeurde dat gewoon punt uit, foutje. Maar op deze puberleeftijd kijkt het direct naar jou om. *Ai, gemist* gaat het in de hersenen terwijl hij of zij kijkt. Je begrijpt dat jouw reactie van grote invloed kan zijn.

Het begin van de adolescentie ziet eruit als arrogantie en we noemen het vaak argeloos *slecht in hun vel*. Het is eigenlijk verlies aan houvast. De jongere zelf wijt deze chaos aan de buitenwereld: *het kan niet aan mijzelf liggen*. Dat verdedigingsmechanisme is materieel (overal rommel) en psychologisch (conflicten over school).

Het is een fase die gevolgd wordt door een wat rustigere en minder zwart-witte periode van een *beetje herbekijken*. De jongere zoekt een strategie om met deze nieuwe positie om te gaan. Dat gebeurt niet altijd even romantisch: als er nu geen rust en harmonie is zoekt hij zijn heil in bruuske oplossingen. Zelfverminking soms, boelemie of anorexia en vaak ... druggebruik.

***"Er zijn teveel neveneffecten – gesprekken die ik vergeten ben, vijandige buien, hoofdpijn, wanhoop, ongelofelijke angst. Slapeloosheid. Er liggen overal in mijn appartement flesjes met Mandrax, Valium en die rare Darvon pillen. En ik zal ze houden, ze gaan niet door de spoelbak, maar het is niet zoveel en ik zal ze niet roekeloos gebruiken. Ik zal sterk en gezond zijn."***

---

### MIJN KIND, MOOI KIND

Als een ouder zich moed inspreekt om naar de eerste oudergroep van drugverslaafden te gaan is moeder of vader zich nog aan het afvragen hoe het toch komt dat ze nooit iets gemerkt hebben. Een paar samenkomsten later weten dezelfde ouders meestal precies te vertellen hoe de problemen begonnen zijn, in welke maand, op welke plaats, met welke vrienden. Dat besef is er niet gekomen doordat de familiewerker

nieuwe informatie heeft gegeven of therapie met de ouders heeft gedaan. Wel omdat er door het praten en luisteren barrières voor de ouders weggevalen zijn. Signalen zijn zichtbaar geworden. Samen met de onwillige aanvaarding van het lot dat hun kind nu eenmaal verslaafd is geraakt komt het besef dat ze eigenlijk wel wat zagen of voelden maar het voor zichzelf opzij hebben geduwd: *dat kan mijn kind niet overkomen*. In ons preventiewerk proberen we zulke mentale barrières neer te halen en ouders met hun kinderen op hun eigen manier, maar met open vizier te laten praten over roken, drinken en drugs gebruiken. *Open* wordt soms verward met *tolerant* of *permissief*, maar dat is helemaal niet hetzelfde. Ook als je iets afkeurt, verbiedt of bestraft moet je in staat zijn om naar de beweegredenen en ideeën van je kind te luisteren. Om die moeilijke kunst onder de knie te krijgen doen we op ouderavonden wel eens dezelfde rollenspelletjes als in de klas: over actief luisteren of over een ik-boodschap. Er zijn nog talloze andere oefeningen in sociale vaardigheden, maar de meeste ouders kunnen deze twee toch het best gebruiken.

**"Wat is mijn toekomst? Ik ben weggelopen, maar waar naartoe? Het is gek, maar ik wil nog steeds iets maken van mezelf. Misschien is wat ik wil doen weglopen van mezelf. Door een masker waarin ik kan smelten. Wegsmelten."**

---

## ACTIEF LUISTEREN

Actief luisteren is niet alleen goed luisteren, maar ook nog eens laten merken dat je luistert. Je kind, zus, broer, vriend of vriendin maakt meer dan eens een kwetsbare periode door: hij voelt zich wat alleen, er is iets dat nooit lukt, hij heeft een paar opdooffers na elkaar gekregen. Als er in die periode geen uitweg voor frustraties of uitingen van pijn is, maar wel een gemakkelijke vluchtweg naar een stoned of high gevoel dat alles wegveegt, ligt het probleemgebruik op de loer. In zo'n periode is het nodig om, meer dan anders, met extra tijd en aandacht, naar de jongen of het meisje te luisteren – actief te luisteren. Om je luistervaardigheden te verbeteren kun je een geheugensteuntje gebruiken van drie A's.

**Aankijken** betekent dat je oogcontact hebt, maar dat je ook met de rest van je lichaam laat zien dat je luistert naar de ander. Sommige mensen gaan bij een intiem gesprek juist een beetje weggedraaid van de andere zitten: dat kan ongewild de boodschap geven dat je je niet helemaal op hem of haar wil focussen. Neem deze vuistregel niet te letterlijk en denk eraan dat sommige mensen er onzeker van worden als je ze indringend aankijkt. Er zijn heel openhartige gesprekken die aan het aanrecht of in de auto gevoerd worden, twee plaatsen waar je elkaar precies niét aankijkt.

### DE DRIE A'S VAN ACTIEF LUISTEREN: **AANKIJKEN** **AANMOEDIGEN** **AANDACHT**

**Aanmoedigen** houdt in dat je ook iets mag zéppen terwijl je luistert. Stoïcijns zwijgen geeft, ook als je eigenlijk met volle concentratie luistert, de indruk dat de ideeën van de andere niet aankomen. Je moet dus ook iets zeggen om te laten merken dat je begrijpt wat hij of zij duidelijk wil maken. Dat doe je met korte instemmende reacties, maar ook door vragen te stellen. Je kunt ook af en toe met je eigen woorden herhalen om te laten zien dat je het begrepen hebt. Maar denk eraan dat het hier gaat om actief *luisteren* en niet om *discussiëren*. Je moet dus niet je eigen ideeën willen toevoegen. Een fout die heel vaak voorkomt is wat we het *ik-en-mij-syndroom* kunnen noemen: *... ik begrijp wat je bedoelt, ik heb het zelf ook meegemaakt toen ...* of *...dat kan ik me goed voorstellen, want bij mij is het net zo als ik ...* Dat is geen goed voorbeeld van aanmoedigen, want je neemt het gesprek eigenlijk over (vaak met de beste bedoelingen).

**"Jennifer en Melanie waren stomverbaasd over mijn gedrag, met uitbarstingen, tranen, uit de kamer weglopen. Ze wisten niet dat ik nu de toverkracht van Valium kende en overal tegen kon. Later werd het me duidelijk dat ik misschien helemaal niet alleen wilde wonen. Dat ik helemaal nooit alleen wilde zijn."**

**Aandacht** staat tenslotte voor de goede *luisterhouding* die noodzakelijk is. Je kunt je partner, je broer of zus en je kind niet voor het lapje houden en alle technische hulpmiddelen ten spijt zullen ze het vlug doorhebben als je alleen maar doet of je luistert. Om actief te luisteren moet je dus ook echt in jezelf kijken en uitmaken of je wel wilt horen wat hij of zij zegt. Dat is niet zo vanzelfsprekend: soms moet je zelf eerst iets kwijt of misschien heb je gewoonweg echt geen tijd. Dan is het verstandiger dat te zeggen en je gesprek anders te organiseren of uit te stellen. Een luisterhouding betekent ook dat je wilt weten en open staat voor wat de ander vertelt. Een geofende hulpverlener moet zichzelf ook nog wel eens inhouden om niet te snel raad te geven maar eerst ... te luisteren. Daar moet je als 'amateur' dus dubbel en dik voor opletten. De laatste A van aandacht betekent ook dat je meer moet opvangen dan geluidssignalen: de lichaamstaal, de manier waarop de ander iets zegt, het moment en de plaats van het gesprek misschien. Als je laat merken dat je die andere signalen ook opmerkt maak je jullie gesprek mooier, groter en beter: door actief te luisteren.

---

## DE IK-BOODSCHAP

*Onlangs slaagde ik er in om aan mijn vader te kunnen zeggen hoe vernederd ik me voelde als hij zo'n onzichtbaar lachje over zijn gezicht kreeg na een opmerking van mij. Het was of we voor de eerste keer met elkaar praatten, zo'n opluchting gaf dat. Ik zei dat ik allerlei verwijten en commentaren vermoedde achter dat lachje. De volgende dag vertelde mijn moeder dat mijn vader had gezegd dat dat lachje er maar kwam als hij zich onzeker voelde.*

Deze zoon of dochter geeft vader een ik-boodschap die kan tellen, ik kan me goed voorstellen dat vader ook na zijn bekentenis aan zijn vrouw 's avonds laat nog in bed lag te woelen. Een goede ik-boodschap over gevoelens heeft drie ingrediënten:

1. Wat is het gevoel dat ik krijg?
2. Wat doe of zeg jij dat het gevoel teweegbrengt?
3. Wat is het verband tussen de twee?

### 1. Wat is het gevoel dat ik krijg?

Vandaag krijgen veel van onze kinderen lessen op school waarin ze gevoelens gedifferentieerd kunnen benoemen. Zo leren ze dat er niet alleen een onderscheid is tussen *ik voel me slecht* en *ik voel me goed*. Maar ook tussen *ik voel me onzeker*, *ik voel me getergd* en *ik ben kwaad op haar*. Door woorden te kunnen geven aan hun gevoelens leren ze er wat beter mee te kunnen omgaan, er wat meer grip op te krijgen. Als ze dat niet leren blijven ze slingeren tussen *nu voel ik me goed* en *nu voel ik me slecht*. Door veel van zulke *lifeskills*-oefeningen met leerkrachten te doen heb ik geleerd dat we niet te ver moeten willen gaan met onze sociale vaardigheden. Je moet niet de illusie geven dat je alles in de hand kunt hebben of alles kunt veranderen. Kinderen, zeker kwetsbare kinderen, waaronder ook tieners en twintigers, moeten heel wat frustraties en andere negatieve gevoelens nu eenmaal aanvaarden.

Ouders van kinderen die drugs gebruiken en daarover willen praten hebben meestal niet op school geleerd om hun gevoelens onder woorden te brengen. Toch is dat het meest essentiële in deze ik-boodschap. Het is natuurlijk belangrijk om het over jezelf te hebben en je zin in principe met 'ik' te beginnen. Als je dat een aantal keer oefent vind je het evenwicht tussen het oefenen en de werkelijkheid. Je moet vermijden dat je een onnatuurlijke manier van praten creëert als het over druggebruik van je kind gaat. Met welk woord je zin begint maakt uiteindelijk niet veel uit. Wel dat je gevoel erin voor komt. *Ik vind het niet goed of ik vind het niet leuk* zijn geen goede voorbeelden: daar druk je een appreciatie uit en geen gevoel.

**"Gisteravond namen we methadon samen en het was niet genoeg. Maar nu ik niet meer werk kan ik nauwelijks betalen wat we doen zoals we doen. We gingen ook Valium kopen van bij Kyle en Wendy. Een dag zonder drugs trekt tergend langzaam voorbij – eeuwig duurt het."**

## 2. Wat doe of zeg jij dat het gevoel teweegbrengt?

De vader in ons eerste voorbeeld kreeg te horen dat het vernederde gevoel er kwam als hij *zijn onzichtbare lachje* tevoorschijn toverde. Zo heeft hij iets dat hij kan veranderen om het gevoel bij zijn dochter of zoon niet te veroorzaken. Hij zou er weinig aan hebben als hij te horen kreeg *dat hij nu eenmaal zo is*. Dit deel van de ik-boodschap moet gaan over het gedrag van de andere: iets dat je zegt of doet. Gedrag kun je begrijpen, grijpen en veranderen.

In je gesprek met iemand die verslaafd is, problematisch drugs gebruikt of drinkt, is het dan ook van belang het te hebben over gedrag en niet over persoonlijkheid of karakter. Ik-boodschap A: *Als je veel gesmoord hebt praat en denk je alleen maar over jezelf, daardoor voel ik*

*me echt ongerust want ik vraag me af of het nog wel doordringt wat de mensen om je heen zeggen.* Hier druk je uit wat het gedrag is van de druggebruiker:

### DRIE DELEN VAN DE IK-BOODSCHAP OVER GEVOELEN:

#### 1. WAT IS HET GEVOEL DAT IK KRIJG?

#### 2. WAT DOE OF ZEG JIJ?

#### 3. WAT IS HET VERBAND TUSSEN DE TWEE?

praten over jezelf. Ik-boodschap B: *Als je drugs gebruikt is het een teken dat je zwak bent, daardoor voel ik me echt ongerust want ik weet niet waar dat naar toe gaat.*

Hier gaat het niet om gedrag: je bent zwak. Wat kun je daar nu aan veranderen? Ook al is het gevoel dat je erbij hebt juist, je helpt het gesprek om samen oplossingen te vinden niet verder.

## 3. Wat is het verband tussen de twee?

Als jij dit doet, krijg ik dat gevoel: daar zijn de eerste twee delen van de ik-boodschap. In het derde zeg ik waarom jouw gedrag mijn gevoel veroorzaakt. Door dat aan mijn boodschap toe te voegen zoek ik al naar een werkterrein voor verandering. Het meest eenvoudige zou natuurlijk zijn om het gedrag niet meer te vertonen, punt uit. Onze vader met zijn onzichtbare lachje moet dat lachje laten verdwijnen. Misschien kan hij dat niet meer omdat het er al veertig jaar ingebrand is. In het derde deel van de ik-boodschap legde zoon of dochter echter uit dat het vernederde gevoel kwam omdat ze er allerlei verwijten en commentaar in vermoedden. Als vader niet kregelig reageert op de vraag *wat wil je nu zeggen met dat lachje*, als zoon of dochter die vraag in de eerste plaats al durft te stellen en als daar vervolgens een rustig antwoord op komt is er iets ten goede veranderd.

Het gesprek met de verslaafde zus of broer verloopt minder nonchalant. Als de zoon of dochter in ambulante begeleiding is om iets wezenlijks aan zijn druggebruik-gedrag te veranderen worden de relaties thuis vaak even met rust gelaten. Maar na een tijd kan het niet anders dan dat er ook daar weer gepraat of *eindelijk gepraat* wordt. Het is voor de gezinsleden dan geen lifeskills oefening, maar een gesprek met een zware lading en veel risico's. Dat verloopt rustiger als je vroeger ook al wel eens over gevoelens hebt gepraat thuis. Dit pleidooi voor het op een natuurlijke manier toepassen van twee basis-lifeskills: de ik-boodschap en actief luisteren, past dan ook in mijn overtuiging dat preventie niet alleen dient om problemen te voorkomen, maar tevens om ze later beter aan te kunnen.

***"Ik wil een leven voor mezelf. Niet toevallig gekozen en gemakkelijk weggegooid, maar een leven dat iets concreets maakt voor andere mensen. Alleen ideeën hebben is niet genoeg. Ik heb ook iets in mijn handen nodig. Om dan weg te geven. Ik weet niet hoe ik redelijk moet leven. Ik weet niet hoe ik moet ophouden om pijn te hebben bij het minste geringste iets, om overdreven te reageren op mensen, om deuren hard en stevig dicht te doen. Zodat er niemand binnen kan bij mij."***

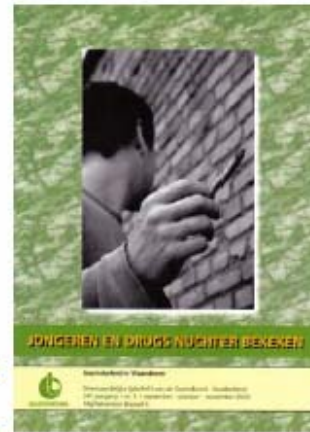
*(De voetnoten zijn vertaald uit de indringende Engelstalige pocket Runaway, diary of a street kid, door Evelyn Lau, Maart 1995, Vancouver, Canada - uitgeverij Minerva, UK)*





Gezinsbond  
GEZINSBELEID IN VLAANDEREN

“Jongeren en drugs nuchter bekeken”



*Jantje zag eens pruimen hangen  
O! Als eieren zo groot.  
't Scheen, dat Jantje wou gaan plukken  
schoon zijn vader 't hem verbood.*

Artikel 2, verschenen in *Jongeren en drugs nuchter bekeken*, uitgave van *Gezinsbeleid in Vlaanderen*, Gezinsbond, september 2005 (Peer van der Kreeft)

## PRATEN MET JE KIND OVER DRUGGEBRUIK

Ik moet steeds iets veranderen. Aan mijn uiterlijk, gedrag, houding, mening. Dat doe ik nooit uit mezelf. Er is een zetje voor nodig en soms een schop onder mijn achterste. Van mijn echtgenote weet ik nooit of het een zet of een schop is met haar *je ziet er wat ouder uit als je zo kijkt*. De kinderen schoppen graag en hard *je moet niet denken dat je minder dik bent dan die meneer daar hoor*. Zetjes en schoppen links en rechts in combinatie met een paar frustraties die ik in stilte doorsta en ... ik Neem Me Voor (NMV) om iets te veranderen: minder vet eten, meer bewegen, leukere kleren dragen, niet nagelbijten.

Het zijn onnozele beslissingen, zo klein als nootjes vergeleken met de gigantische NMV's van mensen die we in de drughulpverlening zien. *Zorg dat je een andere groep vrienden om je heen krijgt* is zo'n gedragsverandering die nodig is of *je moet positiever over jezelf denken*. En ook de voor de hand liggende NMV *stop met die rommel te slikken* is als je er goed over nadenkt verschrikkelijk moeilijk. Om je kind daarin te begrijpen en te steunen moet je eerst aanvaarden dat die gedragsverandering in je kind zelf plaats vindt.

---

### DE CIRCLE OF CHANGE

Als je iets in je gedrag wilt veranderen doe je dat, zoals alles, in stapjes. Psychologen Prochaska en Di Clemente<sup>1</sup> tekenden dat uit in de *circle of change*.

Alcoholgebruik verminderen is een goed voorbeeld om het model te leren kennen. We gaan eerst van achter naar voren in de tijd en beginnen met het moment dat je

**hervalt:**

**STAP 6.** Je bent in het zomerse terrasjes- en aperitiefjesklimaat helemaal teruggevallen in het ritme van meer dan een fles wijn per dag! Zet alle zeilen bij, overweeg hoe je het gaat doen en beslis om je alcoholgebruik als de bliksem weer te verminderen.

---

<sup>1</sup> Prochaska & Di Clemente (1994), *Theoretical Models Related to Influence Behaviour Change and Marketing*, Detroit, Bell

**STAP 5.** Je bent eraan gewend geraakt om je tot een paar glaasjes in de weekenddagen en op feestjes te beperken en legt je er nu op toe dat leuk te maken en vol te houden.

**STAP 4.** Je hebt je voorgenomen om veel minder alcohol te drinken en zoekt samen met je partner en een collega op welke manier je dat zo kunt aanpakken dat het echt lukt: het kan best een paar maanden duren voor je het goede evenwicht gevonden hebt.

**STAP 3.** Wat voor andere mensen een gewone dag is, wordt voor jou een mijlpaal in je geschiedenis: je hakt de knoop door. Ik ga minder drinken!

**STAP 2.** Niemand merkt het, maar: je bent bezig met wat gegevens, gesprekken en ervaringen op een rijtje te zetten. Je denkt na of dat lekkere gevoel bij je glaasjes witte wijn wel opweegt tegen de achteruitgang van je conditie, je knappe gezicht en je lijn.

**STAP 1.** Je drinkt elke dag zoveel alcohol als je maar wilt omdat je maar één keer leeft. Wat vrienden en gezinsleden ook zeggen, het enige probleem dat er is bestaat in hun hoofd en heeft niets met jou te maken.

Je gaat in de realiteit natuurlijk van 1 tot 6 en doorloopt voor *iets dat je in je gedrag verandert* deze fasen:



**Circle of change (Prochaska en Di Clemente)**

1. GEEN PROBLEEM: probleem ontkennen of niet beseffen
2. PIEKEREN: voordelen en nadelen tegen elkaar afwegen
3. BESLISSEN: een keuze maken uit de mogelijke alternatieven
4. ACTIE: je gedrag veranderen volgens een weloverwogen strategie
5. VOLHOUDEN: zorgen dat je het aangeleerde gedrag ook kunt integreren
6. HERVALLEN: het ongewenste gedrag weer opnemen

De terminologie in vakjargon is: precontemplatie, contemplatie, beslissing, actie, bestendiging, herval

In zo'n cirkel draai je rond. Niet altijd even snel, maar wel steeds verder in dezelfde richting. Je kunt er ook uit stappen. Als dat na *beslissing* gebeurt is dat jammer: dan heb je gewikt, gewogen en beslist om gewoon niets te doen. Het proces van verandering valt stil. Als je na *volhouden* stopt met veranderen is dat ook precies de bedoeling.

---

## MOTIVATIONELE GESPREKKEN

Drughulpverleners gebruiken de *circle of change* om met elkaar en met de verslaafde cliënt te praten over de fase waarin ze nu zitten en om samen de stap van de ene naar de andere fase te zetten, zonder er eentje over te slaan. Het is onderdeel van *motivationale gespreksvoering*. Die cognitieve techniek, verschillend van non-directieve counseling of van de confronterende aanpak, bevat ook heel wat elementen die van dienst kunnen zijn voor vertrouwensleerkrachten, jongerenbegeleiders en opvoeders en niet in de laatste plaats, ouders.

---

## DE PIEKERFASE EN VERSLAVING

Waar je als ouder het meeste mee te maken hebt zijn de stappen van fase één naar twee en van fase twee naar drie. *Piekerfase* twee is gekenmerkt door een balans waarin voordelen en nadelen van het druggebruik worden afgewogen. *Ik voel me er rustig van* is zo'n voordeel net als *vergeet de ruzies, voel me niet ziek, beleef ongelofelijke momenten* en *gewoon lekker*. Nadelen die op het lijstje terechtkomen: *zwak van mezelf, vergeet een heleboel, geen contact meer met familieleden, schulden schulden schulden*. Het is al een hele zaak als iemand die verslaafd is zo'n lijstje opmaakt en het gebeurt meestal maar als er een harde aanleiding voor is. De drughulpverlener heeft het maken van dit lijstje als doel van zijn eerste gesprekken met de cliënt. Maar ook de eerstelijnswerker op het politiebureau, een andere voorziening of gewoon op straat probeert de jongen of het meisje voor hem van geen probleem naar de piekerfase te trekken.

Spiegel je als ouder dus niet meer verwachtingen voor van deze eerste stappen. De kracht van de *circle of change* is precies dat de stappen door de persoon zelf worden genomen. We dwingen hem dus niet tot een beslissing, maar we motiveren hem wel om er zelf een te nemen. Een zetje en een schop zoals die in de inleiding door mijn kinderen worden gegeven horen ook bij die motivatie. Zo zal de hulpverlener, als er alleen voor- en nadelen van de persoon zelf worden opgeschreven, vragen of hij er ook voor zijn familieleden kan vinden. En als die allemaal materieel zijn, kan hij vragen of er ook voor- en nadelen op het terrein van gevoelens zijn.

---

## DE PIEKERFASE EN PROBLEMATISCH DRUGGEBRUIK

De meeste druggebruikers zijn niet verslaafd en worden het ook niet omdat ze op een bepaald moment stoppen, bruusk omdat hun lief het wil of langzaamaan omdat de zin in drugs nu eenmaal voorbij gaat. Er zijn er ook die drugs blijven gebruiken, af en toe en onder hun eigen controle. Net zoals bij drank gaat dit goed zolang al de rest ook goed gaat. Het extra risico is dat de meeste illegale drugs in dosis flink sterker zijn dan een glas alcohol. Als er op het vlak van werk, relaties, school, functioneren een paar opdooffers elkaar snel opvolgen kan de vlucht naar druggebruik op dat moment helemaal uit de hand lopen. Als je om je heen kijkt zie je dat voor alcoholproblemen op zo'n moment bitter weinig *sociale controle* in gang schiet. De meeste mensen praten erover met zoveel mogelijk anderen, maar pas in de laatste plaats met de drinker zelf. In zo'n kwetsbare of crisisperiode is er bij gebruik van cannabis, xtc, amfetamines, cocaïne of andere illegale drugs nog minder sprake



**Ouders denken na hoe ze gaan reageren als ze met drugs geconfronteerd worden**



van sociale controle. De onmiddellijke omgeving van de probleemgebruiker kan hem nochtans ook van fase één naar twee naar drie tot een beslissing brengen. Op een informele en natuurlijkere wijze dan een hulpverlener. *Zet de voor- en nadelen eens op een rijtje. Welke beslissingen zou je kunnen nemen? Welke schrap je? Welke blijven over?*

---

## **PARTYDRUGS, JOINTJES SMOREN EN PROBLEEMGEBRUIK**

Er is een categorie van *probleemgebruikers* die de goegemeente gemakkelijk vergeet. Of wegduwt: een meisje dat in het uitgaan bijna altijd onder invloed is, van cocktails, pillen of wat cocaïne. De risico's (slechte pillen of verkeerd ingeschatte mix, rijden onder invloed) vinden zij en haar vriendinnen beheers- en aanvaardbaar. Ze werkt, heeft een auto en vriendinnen en ... that's it. Het probleem bij deze *partyuser* zit van binnen. Extase is niet echt meer een fantastische en ongekennde ervaring waar ze naar verlangde. Maar een soort zweven boven zichzelf en de massa heen: bijna een letterlijke vlucht. Er gaat geen criminaliteit of antisociaal gedrag gepaard met dit wekelijkse druggebruik. Wie met de druggebruikerster een gesprekje zou voeren over probleembesef komt op een lijstje met plusjes en minnetjes voor persoonlijke en existentiële onderwerpen uit. *Ik vind het gewoon leuk versus ik weet niet meer waar ik was, ik doe mijn eigen zin versus ik ben in handen van iemand of iets anders.* Minder pakbare maar des te invloedrijkere voor- en nadelen van haar wekelijkse *drugparty*.

Wie ook bij deze groep probleemgebruikers hoort is een schoolgaande cannabisroker die verder is gegaan dan het af en toe smoren. Hij is op heel gewone momenten, door de week, regelmatig onder invloed van een joint. Een van de effecten die de THC<sup>2</sup> heeft op hem is het verlies aan motivatie om te studeren. De discussies die dat teweegbrengt bij zijn ouders en leraren leiden alleen maar tot verder isolement. Onder invloed is hij op zichzelf gericht en gesprekken met vrienden gaan dan ook meer over hemzelf dan over waar zij mee bezig zijn. Vrienden worden na een paar maanden vroegere vrienden en hij dreigt de waterval van blijven zitten en afhaken van school in te duikelen. De leerkracht op school die goed contact met hem heeft voelt dat praten over probleembesef vechten tegen de bierkaai wordt. Om de jongen van fase één naar fase twee te krijgen kiest de leerkracht ervoor het gedrag te *problematiseren*. Consequenties of sancties zijn rechtstreeks verbonden aan het al dan niet kiezen voor verandering. De beslissing blijft nog altijd bij de leerling liggen, maar er zijn nog wel wat nadelen die hij wellicht niet onder ogen ziet. Het zijn zulke consequenties die je ook als ouder kunt hanteren bij problematisch of dreigend problematisch druggebruik. Je kind is zelf de enige die kan beslissen iets te veranderen aan zijn gedrag. Maar de consequenties van verder druggebruik onder ogen brengen is nodig om daar ook echt over te wikken en wegen. *We gaan niet je vakantie betalen – je gaat naar een andere school moeten – we laten je niet op kot gaan – je stapelt een schuld op die je niet kunt terugbetalen* zijn voorbeelden van nadelen die je kind vaak glashard duidelijk moeten worden gemaakt, als logisch gevolg van zijn eigen keuze, niet als dreigement.

---

## **HET PREVENTIEVE GESPREK ALS OPVOEDINGSSTRATEGIE**

In dit alles zie je twee krachtlijnen in je verhouding van ouder en kind: communicatie en structuur. Gesprekken zoals je ze hier leest zijn altijd moeilijk. Zeker in crisissituaties waar je jezelf ook al onzeker voelt en waarin je *samenwerking met je partner* ook op de proef gesteld wordt. Een doelgerichte discussie met je kind voeren om hem te motiveren zijn gedrag met drugs te veranderen heeft geen kans als het je

---

<sup>2</sup> THC: tetrahydrocannabinol. Meestal wordt cannabis als gedroogde blaadjes (marihuana) of als shit (hasj) in een joint gerold en gerookt. De meest werkzame stof in cannabis is THC. De concentratie ervan verschilt naargelang de soort of producent van de cannabis.

eerste confrontatie is. Je moet al voordien gepraat en gediscussieerd hebben over alcohol, roken of uitgaan als je het gesprek nu wil aangaan over cannabis of andere drugs. Pràt erover is geen loze kreet, zeker niet in dit tijdperk waarin communicatievaardigheden vanaf de kleuterschool worden aangeleerd. De tweede krachtlijn is structuur: als het jointjes-conflict met je kind de eerste keer is dat je een consequente regel wilt hanteren lukt het niet. Je moet je kind en jezelf met regels, overtredingen en consequenties leren omgaan. Hoe grijs de grijze zone om de glasheldere principes heen is verschilt van gezin tot gezin. En dat is helemaal niet verkeerd. Bijna iedereen zal principieel akkoord zijn met de regel dat *je niet mag stelen*. Hoe je reageert als je kind 50 cent niet terugbetaalt en waar de grens ligt kun je niet in een blauwdruk terugvinden. Dat is met sigaretten roken, alcohol drinken, te laat thuis komen en joints smoren ook zo. Structuur bieden in je gezin is niet hetzelfde als een onbuigzame lijn volgen. Over drugs praten en samen leren omgaan met regels moet je beginnen te doen vóór er crisis is: dat is het *preventieve gesprek* thuis. Zo'n preventieve opvoeding kan voor veel kinderen problemen voorkomen. Maar het dient ook om problemen rustiger en doelgerichter aan te pakken.



***Trainer Koen Mattheuws van De Sleutel heeft het op een ouderavond helemaal niet meer over drugs, maar over opvoeding en omgaan met je kinderen***

## In de kijker: “Vrije tijd, megatijd: tieners na schooltijd”



*Tieners zijn noch mossel noch vis, hoor je wel eens zeggen. Te oud om te spelen, te jong om op café te gaan. Ze zijn minder op het gezin gericht dan in hun kindertijd en gaan zich in meer verschillende contexten begeven. Hun vrije tijd speelt hierin een belangrijke rol. Vooral de toenemende vrijheid die ze (willen) ervaren en de vriendschappen zijn voor tieners van groot belang. Hun vrije tijd is de ideale voedingsbodem om te experimenteren, sociale vaardigheden te oefenen, kritisch te zijn... Ook tieners hebben recht op vrije tijd. Artikel 31 van het Verdrag inzake de Rechten van het Kind zegt dat alle kinderen recht hebben op vrije tijd, spel en deelname aan het culturele en artistieke leven.*

Tieners zijn een – door beleid en voorzieningen – vaak vergeten groep. Ook die gezinnen waar de tieners deel van uit maken durven wel eens vergeten worden. In het onderzoek naar het gemeentelijk gezinsbeleid, dat door de Bond in 1999 werd uitgevoerd, bleek dat jongeren tussen de 12 en 16 jaar heel weinig aan bod komen in de officiële inspraakorganen. In jeugdraden zetelen jongeren meestal vanaf 16. In kindergemeenteraden zetelen 10 tot 13-jarigen. Ook konden we vaststellen dat bijv. sportmogelijkheden maar weinig

*Artikel 3, verschenen in Vrije tijd, megatijd: tieners na schooltijd, uitgave van Gezinsbeleid in Vlaanderen, Gezinsbond, september 2001 (Peer van der Kreeft)*

## TIENERS EN VRIJE TIJD

### ER IS EEN MINNAAR IN HET SPEL

Alle ouders hebben het beste voor met hun kinderen. Het is vaak maar een kwestie van geluk of het de ene of de andere kant opgaat. In deze razendsnelle jaren zien we onze kinderen wegen inslaan die we niet goed kennen. We weten niet hoe ze betegeld zijn, waar ze naar toe gaan en zeker niet of het er goed of slecht is. In plaats van er veel over te vragen aan onze kinderen, zijn we er angstvallig stil over. Hooghartig stil zelfs. Maar als ik die hooghartigheid bij mezelf tracht te analyseren, vind ik er ook kleinheid en gekwetstheid in. Als het niet om een ouder-kind relatie zou gaan, maar om een man-vrouw relatie, zou je bijna denken dat er een minnaar in het spel is. Je kind is verliefd op iets anders. Niemand zegt er iets over. Verliefd op zijn eigen vrije tijd. Het is een wereld die je amper kent. Sommige ouders werden daar op een grappige manier mee geconfronteerd. Hun zoon of dochter riep af en toe, zonder op te kijken van hun gameboy: "Yes!! Ik zit in een andere wereld!".

### HOE OUD ZIJN DIE TIENERS?

De in- en de uitgang van de adolescentie zijn niet meer zo netjes in tijd afgebakend als vroeger. Een paar duidelijke mijlpalen zijn verdwenen of verschoven: legerdienst, je eerste loon, een appartement voor jezelf huren, een condoom gebruiken bijvoorbeeld. En aan de ondergrens: zelfstandig je kleren kiezen, een paar uur alleen thuis doorbrengen, geld beheren, naar een fuif gaan. Voor je kinderen en voor jezelf wordt de belangrijke bepaling van een identiteit, vergeleken met maar zeker onderscheiden van de anderen, nog ingewikkelder.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Prof Dr Klaus Hürrelman, Universität Bielefeld (D) op het Trimbos-congres "Stay in touch", Maastricht, 15 september 1999

We denken nogal gemakkelijk *dat het allemaal wel los zal lopen*. Zo steken we jammer genoeg toch te vaak onze kop in het zand voor de grote of kleine ongelukken die onze tieners kunnen overkomen. Er is niets veranderd aan de kwetsbaarheid van deze periode in hun ontwikkeling naar volwassenheid.

---

## CONSUMENTISME

Veel van de nummers op de vrije podia van jeugdclubs uit onze eigen tienerjaren of groepswerken voor de les Nederlands protesteerden tegen de consumptiemaatschappij. We hebben geen gelijk gekregen van de ongrijpbare, globale handelsmechanismen: consumptie is in de reclame een geluksbelofte geworden. Het heet tegenwoordig *consumentisme*: een heel eenzijdige opvatting van genieten.

De vrije tijdbesteding van onze tieners is natuurlijk niet gespaard gebleven van consumentisme. Ongebreideld consumeren van proefbare, tastbare, zichtbare of hoorbare producten, maakt jammer genoeg de kern uit van heel wat vrijetijdspatronen. Het zou er anders uitzien als je even stil staat en nadenkt hoe je de tijd die je vrij hebt, zou besteden.

Wat willen jonge mensen om zich goed te voelen of, met andere woorden, om gelukkig te zijn? Net als alle mensen willen ze zich bewust zijn van zichzelf, iets verwezenlijken, samen zijn, genieten, zichzelf en de anderen begrijpen, zich verbonden voelen met iets dat groter is dan wat ze zo direct om zich heen zien.<sup>4</sup> Als het je bedoeling is te helpen kiezen wat je kinderen gaan doen in hun vrije tijd, moet je niet bang zijn om na te denken over wat je samen uiteindelijk wil bereiken. Wie maar wat op doet en alleen vrije tijdbesteding consumeert zoals het wordt geserveerd, loopt het risico niets te bereiken van wat hij eigenlijk wil. Het kan, als het blijft duren, zonder dat je het in de gaten hebt, leiden tot vereenzaming of depressie.

De vrije tijd is het belangrijkste oefenterrein voor de vaardigheden die met het opgroeien gepaard gaan. Geen vaardigheden als pianospelen of timmeren. Maar vaardigheden als een stevige knoop doorhakken, in groep uit een conflict raken, goed communiceren: sociaal-emotionele vaardigheden of, met een hipper woord, *lifeskills*. Kinderen houden niet van zelf halt om hierover na te denken. Als ouder moet je dat wel doen. Niet in stilte, maar samen met je kinderen en hardop.



**Kinderen moeten razendsnel risico's inschatten terwijl ze van alle kanten bestookt worden met reclame en andere verlokkingen**

---

## EEN HUIS MET PRIVATE LEISURE CENTERS

De kamers van onze tienerzonen en -dochters zijn hedendaagse goed uitgeruste vrijetijdscentra. Je kunt er internationaal bellen, virtueel avontuurlijke spelletjes spelen, over de hele wereld surfen, je favoriete tracks downloaden. Ben je een rustiger type, dan lees je gewoon on-line de krant of een trendy boek. Je bestelt heerlijk achterovergelegen cd's, cadeautjes voor moederdag en kleren. Of, net als op televisie, een pizza. Dankzij de infrarood headset kun je muziek beluisteren of spelen zonder de anderen te storen. Daarna kijk je naar een film. Onderaan het scherm houden de beter begoede tienerzonen en -dochters de banner met de koers van hun zorgvuldig bescheiden gehouden aandelenpotje in de gaten. De stockmarkt is immers

---

<sup>4</sup> Prof Dr Koen Raes, Universiteit Gent, in De Morgen, 2 juni 2001

maar een opvoedkundige moderne hobby. Allemaal op je *private leisure center*, boven, in de tienerkamer.

---

## **WAT VRAGEN JE TIENERS?**

Je kunt de activiteiten van je kinderen op hun kamers niet afpakken. Dat is ook het laatste wat je kind vraagt: zeg alstublieft niet dat ik niet aan al die spullen mag komen. Het zou in veel gevallen ook een loos verbod zijn. De hardware is toch al in huis. Gewoon neen zeggen resulteert dan in ondergronds gaan. Daar is niemand een stap verder mee. Zou je kind, zonder veel woorden, iets anders vragen?

### **Interesse tonen**

*Als ik bij Sandra kom, zit haar moeder altijd beneden. Ze zegt wel iets als we binnenkomen, maar dan gaat ze verder, lezen of zo en heel de tijd sigaretten roken. Wij zitten op haar kamer. Ze hoeft ook helemaal niet te zeggen waar we naartoe gaan als we dan even weggaan. Dat maakt haar moeder niets uit. Sandra zei eens tegen mij dat zij het zo speciaal vindt als ze onze ontbijttafel ziet staan. Bij hun is dat gewoon iedereen eet wanneer dat uitkomt. Ik denk dat ze dat niet leuk vindt eigenlijk.*

#### **Tienermeisje thuis aan de ontbijttafel, 13 jaar.**

Sandra vraagt meer interesse van haar moeder voor de manier waarop zij haar tijd doormaakt. Zij zou liever hebben dat mama weet wie haar vriendinnen zijn, waar ze wonen, wat ze doen, wat ze vinden. Ze mag niet overdrijven en zeker niet controleren. Maar Sandra zou graag hebben dat er wat meer verband is tussen haar thuisomgeving en haar vriendinnen of wat ze met haar vriendinnen doet. Met regelmaat samen eten biedt, zo heeft Sandra bij anderen gezien, een moment dat je daar tijd voor kunt maken. Ik hoop dat ze eens de gelegenheid vindt om het tegen haar moeder te zeggen in plaats van tegen haar vriendin. Maar een tiener, in de jaren dat hij goed in de gaten gehouden wordt door leeftijdgenoten, heeft er recht op dat het initiatief van zijn ouders komt en niet van hem.

### **Uitdagingen bieden**

*Ik wil ook wel eens geld verdienen om iets speciaals te kopen. Je moet niet denken dat ik het leuk vind om altijd alles te krijgen. Het is wel nogal logisch dat ik het aanneem natuurlijk, als mijn ouders alle vakanties en optredens en uitgaansgeld betalen. Wie zou dat nu weigeren? Maar als ik zie dat jullie echt moeten werken om iets te kopen dat ik zo met een vingerknip krijg, dan wil ik dat ook wel eens doen.*

#### **Tienerjongen tegen zijn vrienden in een café, 16 jaar**

De tiener vraagt van zijn ouders onafhankelijkheid en autonomie. Hij wil uitdagingen krijgen in plaats van snelle oplossingen. Zo kan hij bewijzen dat hij iets kan verwezenlijken. Hij wil niet buiten de groep vallen door zijn privileges, hij wil iets doen. Zeker als hij de verhalen over collega's en de baas op de werkvloer hoort, verhalen die in de volwassen wereld thuishoren, voelt hij dat hij iets mist. Zijn ouders kiezen te gemakkelijk voor een materiële oplossing bij elke vraag. Ze veronderstellen dat hun zoon zelf wel uitdagingen zal zoeken of dat hij er anders wel naar zal vragen. In een wereld waar consumptie zo hoog staat aangeschreven is dat voor een tiener wat teveel gevraagd. Je moet, ook al wil je je kinderen behoeden en het hen comfortabel maken, hen de uitdagingen blijven voorhouden die bij hun leeftijd passen. Daar zullen natuurlijk altijd conflicten mee gepaard gaan. Die ben je aan je kinderen verplicht.



## Meekijken

*Mijn vader zegt soms dat de televisie zachter moet. Zo stil dat ik bijna niks meer kan horen. Dat doet hij alleen maar bij programma's die hij stom vindt. Mijn moeder vindt ook sommige programma's stom, maar zij heeft tenminste gezien waar het over gaat. Dan kijkt ze mee en zegt ze niets. Achteraf zegt ze dan wat ze er stom aan vindt. In feite werkt dat beter, want er is zo al een programma geweest dat ik dan een tijd later ook stom begon te vinden. Bij mijn vader trek ik mij er niets van aan.*

*Tienerjongen in een kringgesprek op school, 11 jaar*

Het analytisch vermogen van jonge kinderen doet me vaak schrikken. De enorme voorsprong die ze op ons hebben is dat ze in de eerste plaats letten op wat we doen en minder acht slaan op wat we zeggen: zo gaat analyse van gedrag nu eenmaal beter. Het heeft weinig met de inhoud van dit artikel te maken, maar het is een wezenlijke, en daardoor des te vervelende vaststelling die vooral toont dat ik kinderen nog steeds onderschat.



***Op een ouderavond moet je als preventiewerker niet alleen voorlichting geven, maar ook interactief werken om ouders ongedwongen met elkaar te leren praten over gesprekken en ruzies met hun kinderen***

De 11-jarige tiener vraagt aan zijn ouders wat ze goed of slecht vinden. Hij vraagt zelfs om uit te leggen waarom. Daar gaan we als ouder vaak te achteloos aan voorbij. Het is ook niet gemakkelijk. Maar als je wil dat je kinderen nadenken over wat ze doen, moet je dat ook modelleren. Je mag je er niet te gemakkelijk van afmaken door

gewoon iets te zeggen. De moeder van de tienerzoon gaat mee in het langzame ritme van het denken van haar zoon: ze maakt tijd om mee te kijken, ze vormt haar gedachten, ze zegt wat ze vindt, ze communiceert. Als ze in dat ritme een waardeoordeel geeft, wordt het door deze jonge tienerzoon gemakkelijker begrepen.

Later kun je het op dezelfde manier over house, headbangers, new wave of hard core hebben. Als tieners merken (en in het televisievoorbeeld ook echt meemaken) dat je je mening niet op basis van vooroordelen vormt, laten ze gemakkelijker iets zien. Om, bedeesd en uiterlijk ongeïnteresseerd misschien, te weten te komen wat je er van vindt.

---

## **VIJF TIPS VOOR VRIJE TIJD**

In deze drie voorbeelden vind je vijf concrete aanwijzingen. Het zijn vooral *preventie*-tips, waar je aan kunt denken om te voorkomen dat het de verkeerde kant op gaat met de vrije tijd van je tiener. *Preventief* denken, ook in gewone opvoeding, doe je met de wetenschap dat je iets wil voorkomen. Veel ouders laten liever betijen zolang er niets aan de hand is. Dat lijkt natuurlijker te zijn en rustiger. In dat geval ga je echter pas nadenken over communicatie en relaties met je tieners zodra er iets aan de hand is. Wat je wat je dan doet wordt veel meer geforceerd en beladen. *Preventie* vindt plaats vóór de crisis.

**Eet regelmatig samen.** Zo geef je een forum (een marktplaats) waar je gezinsleden de kans hebben om te vertellen wat ze gedaan, gezien, gehoord hebben. Het hoeft niet lang, maar wel vaak.

**Doe af en toe iets samen met je tiener.** Een klusje, iets in het huishouden, in de tuin of in de stad. Het zijn openingen naar een gesprek zonder dat de anderen erbij zijn en zonder dat je in een formele 'gesprekspositie' zit.

**Kijk mee naar wat je tienerkinderen interesseert.** Maak je kinderen er van kleins af aan gewend dat je je mening geeft over wat ze graag horen, zien of doen, maar dat je het wel samen met hen wil meemaken: kijk mee naar de tv of op het web en zeg dan wat je vindt.

**Laat je tieners uitdagingen aangaan.** Laat je kinderen zich steeds zelfstandiger waar maken. Bouw je steun in geld (dat zal ik wel betalen), contacten (ik ken daar iemand) en lifeskills (ik zal die beslissing wel nemen) langzaam af en laat ze autonoom belangrijke stappen zetten.

**Zorg voor gemeenschappelijke plaatsen in huis.** Met respect voor de privé-ruimte die kinderen in huis nodig hebben – in hun kamer – moet je je huis zo inrichten of schikken dat er plekken zijn waar je door de activiteit, zij het werk of vrije tijd, automatisch samen bent.

---

Peer van der Kreeft, 49, is hoofd preventie van De Sleutel en geeft les op de Hogeschool Gent, departement Sociaal Agogisch Werk.



## **ALS IE MAAR GEEN ...**

**OPVOEDING ALS BESCHERMENDE FACTOR TEGEN HET TOENEMEND DRUGGEBRUIK**

*Artikel 4, verschenen in DDF donateursmagazine van De Sleutel, oktober 2005. (Johan Van de Walle)*

Hoeveel jongeren hebben deze vakantie op een festival of happening met hun vrienden een joint gerookt, een pilletje geslikt of hun eerste breezer gedronken? Deze vraag stel ik me vaak na een zomervakantie. Welke jongere stopt na het eerste contact of experiment en wie verglijdt in regelmatig gebruik of misbruik? En vooral: hoe komt het dat sommigen het vakantie-experiment achter zich laten terwijl anderen bijna vastkleven aan het verslavend product? Heeft opvoeding een invloed op het gedrag van jongeren? Of in hoeverre is opvoeding een beschermende factor?

Opvoeden heeft alles te maken met graag zien en grenzen stellen. Zoiets begint niet op 15-jarige leeftijd, maar al vanaf de kleutertijd. Als je kind altijd zijn of haar zin heeft gekregen zal het in de puberteit ook moeilijk een nee aanvaarden.

---

### **EN ALS HET OVER DRUGS GAAT ...**

Zwijgen over drugs in de hoop dat je kinderen er niet mee beginnen is zeker een foute keuze. Met een open relatie zul je meer bereiken. Als je kinderen van jongs af aan gewend zijn dat ze met je kunnen praten, zal het onderwerp drugs vroeg of laat – naar aanleiding van een krantenartikel, een film of een voorval – wel eens ter sprake komen. Pik erop in en praat erover. Luister naar de mening van je eigen kind en stel gerust een kritische vraag. Geef duidelijk je eigen standpunt weer. Maar wees zeker niet wereldvreemd. Aan je kind zeggen dat het thuis niet meer welkom is als het eens experimenteert met alcohol of cannabis slaat bij voorbaat de deur dicht. Kinderen moeten voelen dat drugs thuis bespreekbaar zijn. Zo'n open gesprek betekent niet dat je laks of permissief bent.

---

### **GEZAG EN WARMTE ALS PREVENTIE**

Onlangs verscheen een onderzoek in verband met opvoedingsstijlen en het druggebruik van pubers. Onderzoekers van de John Moores universiteit in Liverpool ondervroegen 85 regelmatige gebruikers van xtc en 83 niet-gebruikers tussen de 18 en 28 jaar over hun opvoeding tussen hun elfde en veertiende levensjaar. Ze werden ondervraagd over de opvoedingsstijl bij hen thuis. Mochten ze weggaan wanneer ze wilden, vroegen hun ouders waar ze naar toe gingen, over ouderlijke warmte, ... kort samengevat in welke mate toonden de ouders interesse voor hun hobby's, hun gedrag en hun dagelijkse activiteiten. Jongeren die xtc gebruiken zeiden meer dan de andere dat ze minder ouderlijke controle en meer vrijheid kregen als jonge tiener. De druggebruikers hadden tevens minder ouderlijke warme ervaren en er werd een verband ontdekt met kwesties als controle en discipline.

***Als het nodig is, stel dan grenzen aan het gedrag van je tieners. Dit leidt vaak tot conflicten. Ga deze conflicten niet uit de weg. Het is belangrijk je eigen standpunt altijd duidelijk weer te geven. Komt je zoon of dochter bepaalde afspraken niet na, geef daaraan een concreet gevolg. Maar blijf de zelfstandigheid van je kind op een positieve manier aanspreken. Dit kan je doen door te luisteren naar zijn of haar visie. Stel vragen en geef opbouwende kritiek.***

De opvoedingsstijlen kun je op die manier in vier categorieën indelen. Van weinig naar veel controle en van weinig naar veel ondersteuning van de kinderen.

**GEZAGHEBBENDE OPVOEDINGSSTIJL**

**Je toont je kinderen veel liefde en warmte, geeft ze veel mogelijkheden. Maar tegelijkertijd leg je strenge regels op over wat je kinderen mogen doen en waar ze mogen komen.**

**AUTORITAIRE GEZINNEN**

**Je legt strikte regels op, maar wordt door de kinderen ervaren als weinig liefdevol en zonder veel warmte.**

**TOEGEEFLIJKE OUDERS**

**Je toont veel liefde en interesse voor je kinderen, maar je hebt ongedwongen regels.**

**ACHTELOZE OUDERS**

**Je geeft niet veel liefde en laat je kinderen naar believen komen en gaan.**

De beste ouderlijke opvoedingsstijl blijkt een gezaghebbende aanpak. Het druggebruik is zeker en vast een complex probleem, maar dit onderzoek toont aan dat de ouderlijke opvoeding wel degelijk een invloed heeft.

---

## **PERSOONLIJKE- EN SOCIALE VAARDIGHEDEN**

Naast de opvoedingsstijlen is het veerkrachtiger maken van kinderen en jongeren een belangrijke beschermende factor tegen druggebruik. De Sleutel staat in Vlaanderen aan de wieg van het aanleren en implementeren van sociale vaardigheden in het onderwijs. Problemen oplossen is beter dan ze voor je uitschuiven. Je gevoelens op een passende wijze uiten is vruchtbaarder dan ze opkroppen. Op een nuchtere wijze contacten kunnen leggen is waardevoller dan je eerst moed indrinken. De kwaliteiten van jezelf durven benoemen is gezonder dan voordurend vals bescheiden zijn. Deze sociale vaardigheden brengen we aan vanaf de kleuterklas. Niet omdat daar reeds sprake is van druggebruik of verslaving, maar omdat het weerbaar en veerkrachtig maken van kinderen vanaf zeer jonge leeftijd begint.



***Juffen van een basisschool werken samen aan een lifeskills oefening op een werkdag over het lessenpakket Contactsleutels***