



team
Jeugdgezondheidszorg

Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg

een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

KENNIS OF KATER?

Hoe u uw kind wapent tegen de gevaren van genotmiddelengebruik

Dat hij of zij eens wat 'uitprobeert', daar doe je als ouder niks tegen. Waar je wel invloed op kunt uitoefenen, is de manier waarop je kind vervolgens met sigaretten, drank en drugs omgaat. De jeugdarts geeft een aantal tips.

't Liefst hield je je kind verre van alles wat slecht voor hem (of haar) zou kunnen zijn. Maar hoe groter ze worden, hoe meer ze hun eigen gang gaan. Je kunt er als ouder wel voor zorgen dat je kind gewapend is tegen – bijvoorbeeld – de gevaren die het gebruik van genotmiddelen met zich meebrengt.

Een belangrijk 'wapen' is kennis. Alleen als je weet

welke risico's je loopt wanneer je gaat roken, drinken of drugs gaat gebruiken, kun je een weloverwogen keuze maken: heb ik dat er voor over?

Nu denken veel ouders: 'Die kinderen hoef je niks meer te vertellen. Die weten meer dan wij.' Toch is onlangs weer uit onderzoek gebleken dat jongeren vooral van drugs weinig afweten.

Daarom is het belangrijk dat u als ouder met uw kind over genotmiddelen praat.

'Tuurlijk!' roept vader X nu. 'Ik zeg altijd tegen mijn dochter: als jij drugs gaat gebruiken, kom je er niet meer in!'

U kunt zich voorstellen dat de kans dat dochter X tegen haar vader zal zeggen dat ze een keertje gebloed heeft, heel klein is. Hij had beter iets kunnen zeggen als: 'Ik ben er niet gelukkig mee, dat je blowt, maar ik wil er wel met je over praten. Niet dat ik er zoveel van weet, maar misschien kunnen we samen op zoek gaan naar informatie.'

ALLEEN ALS JE WEET
WELKE RISICO'S JE LOOPT,
KUN JE EEN WELOVERWOGEN
KEUZE MAKEN



'Daar komt u dan nu mee aanzetten,' zucht moeder Y. 'Mijn kind gebruikt regelmatig. Althans, dat denk ik.'

Vaak is 't voor een ouder moeilijk om erachter te komen of een kind wel of geen drugs gebruikt. 'Hij is de laatste zo anders,' hoor ik vaak. 'Zo in zichzelf gekeerd.'

Wat het lastig maakt, is dat veel dingen die zouden kunnen wijzen op het gebruik van genotmiddelen, ook gewoon bij de puberteit kunnen horen. Veel pubers zijn in zichzelf gekeerd, gaan

naar andere muziek luisteren, krijgen andere vrienden...

Ook nu geldt: praat met uw kind. En blijf betrokken: zorg dat u weet waar hij (of zij) uithangt, met wie hij omgaat, of hij wel of niet lekker in z'n vel zit. Houd ook rekening met het karakter van uw zoon of dochter: is uw kind er een dat graag van alles uitprobeert, wees dan extra alert. Bedenk ook dat veel tieners genotmiddelen gaan gebruiken om erbij te horen of om aandacht te krijgen. Probeer mèt uw zoon of dochter erachter te komen waaróm hij of zij blowt, slikt, rookt of drinkt. Bespreek de risico's en ga eventueel samen op zoek naar een minder schadelijk alternatief. (Kickboxen bijvoorbeeld is ook stoer.)

Zo bezorgd als veel ouders

zijn wat drugs betreft, zo laconiek zijn ze als 't om alcohol gaat. 'Ach, die paar biertjes...' zeggen ze dan.

Dat is niet terecht. Het alcoholgebruik onder jongeren stijgt de laatste jaren behoorlijk – met alle gevolgen van dien. Dat komt vooral doordat steeds meer jonge meiden gaan drinken. En dan hebben we 't over meiden vanaf een jaar of twaalf.

Ga dus ook het gesprek aan over 'die paar biertjes' of breezers. En stel regels. Om een voorbeeld te geven: wanneer uw zestienjarige zoon vertelt dat hij regelmatig wat diep in het bierglas kijkt, kunt u met hem afspreken dat hij alleen in het weekend drinkt. En dat alléén als hij daarna niet meer op de brommer stapt.

Leg daarbij wel uit waaróm u dingen op deze manier met hem wilt afspreken. En geef zelf het goede voorbeeld!

Wie zijn kind wil 'wapenen' met kennis over alcohol, roken en drugs, moet weten waar hij het over heeft. Via www.gezondheidswijzerlimburg.nl kunt u een informatiepakket 'jongeren en genotmiddelen' aanvragen. Ook voor andere informatie op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn kunt u op deze website terecht. Hebt u vragen, dan kunt u natuurlijk altijd bellen met de afdeling Jeugdgezondheids-

zorg van de GGD. Maakt u zich zorgen om uw kind, maak dan zeker een afspraak.

UIT ONDERZOEK BLIJKT
DAT JONGEREN VOORAL VAN
DRUGS WEINIG AFWETEN

Vragen over uw kind? Bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD in uw regio (GGD Zuid Limburg: 046 850 66 66 / GGD Noord- en Midden-Limburg: 077 850 48 55). Kijk voor meer informatie over gezondheid op www.gezondheidswijzerlimburg.nl

