

## Bijlage 7: tips van de druglijn

### GRENZEN ZIJN BELANGRIJK<sup>1</sup>

Duidelijke grenzen en duidelijke communicatie over die grenzen zijn noodzakelijk. Ze geven je puber houvast en helpen zo alcoholgebruik uit te stellen en druggebruik te voorkomen. Kinderen die zelden een 'nee' horen, leren niet omgaan met grenzen en latere tegenslagen in het leven.

Naast grenzen moet er ook altijd ruimte zijn voor inbreng en verantwoordelijkheid van je kind. Kinderen en jongeren halen hun eigenwaarde uit wat ze zelf mogen doen of beslissen (telefoon opnemen, een kledingstijl kiezen, zelfstandig ergens naartoe gaan, kamer inrichten). Besef ook dat het goed is wanneer jongeren mee willen discussiëren en beslissen. Door die meningsverschillen uit te praten, leren pubers een standpunt in te nemen en te verdedigen.

Er is wel een limiet aan de hoeveelheid zelfstandigheid die je van pubers kan verwachten. Jongeren beseffen niet altijd de gevolgen van hun beslissingen of gedrag. Ze gaan vaker eerst iets doen om pas dan erover na te denken, omdat het controlesysteem in hun hersenen (prefrontale cortex) nog in volle ontwikkeling is. Door dit gebrek aan zelfbeheersing zijn ze heel impulsief. Het is de taak van de ouders om hen hierin bij te sturen.

Als je een grens stelt, heb je geen garantie dat je kind zich er ook meteen aan houdt. Enkele vuistregels verhogen wel je kans op succes.

- Op tijd.  
Het stellen van grenzen moet op tijd gebeuren. Voor alcohol is het belangrijk dat je kind nog niet experimenteert. Bij veel jongeren is de overgang van basisschool naar middelbare school een goed moment om de eerste keer het onderwerp alcohol aan te halen. Jongeren die experimenteren met cannabis, beginnen hier meestal mee op 15-16 jarige leeftijd (het moment dat jongeren beginnen uitgaan). Ga daarom een gesprek aan over cannabis voor die leeftijd of alleszins voor cannabis in de leefwereld van je kind komt.
- Duidelijk.  
Kinderen hebben behoefte aan duidelijkheid over wat wel en wat niet mag. Vertel je kind wat de regels zijn en leg uit waarom ze zo zijn.
- Rechtvaardig en redelijk.  
Een grens moet redelijk zijn. Jongeren zijn erg gevoelig voor rechtvaardigheid. Ze aanvaarden een regel gemakkelijker als ze begrijpen waarom iets wel of niet kan. Ook een straf wordt door jongeren beter gerespecteerd als ze redelijk is.
- Passend bij de leeftijd.  
Pas je regels aan aan de leeftijd. Bij jongere kinderen bepaal jij de regels in principe alleen. Met oudere kinderen ga je via onderhandeling afspraken

---

<sup>1</sup> <http://www.druglijn.be/omgaan-met-drugs/ouders/alcohol,-drugs-en-opvoeden/grenzen-stellen.aspx>

maken. Zo bereik je dikwijls meer. Jij blijft wel de ouder: er zijn zaken waarover niet onderhandeld wordt.

- **Consequent.**

Laat je niet onder druk zetten om gemaakte afspraken te wijzigen. Hoe consequenter je bent, hoe groter de kans dat je kind de grenzen - in meerdere of mindere mate - zal respecteren. Afspraken maken over straffen en die vervolgens niet uitvoeren, komt ongeloofwaardig over. Zorg ervoor dat de gevolgen van een overtreding duidelijk zijn en bepaal eventueel op voorhand een straf.

- **Samen.**

Zorg dat je als ouders op dezelfde golflengte zit. Ook als je gescheiden bent of deel uitmaakt van een nieuw samengesteld gezin. Bepaal samen wat kan en wat niet kan en leg dat uit aan de kinderen.

## **DUIDELIJKE GRENZEN VOOR ALCOHOL EN ANDERE DRUGS**

- Geen alcohol onder de 16 jaar
- Geen sterke drank onder de 18 jaar
- Wie tussen 16 en 18 jaar oud is, drinkt best niet meer dan 2 glazen (jongens) of 1 tot 2 glazen (meisjes) per keer en zeker niet meer dan 2 dagen per week.
- Geen cannabis of andere illegale drugs gebruiken