

Voorlichting over lachgas: hoe bereiken we ouders?

Een verkennend onderzoek



Voorlichting over lachgas: hoe bereiken we ouders?

Een verkennend onderzoek

Colofon

Met veel dank aan alle vrouwen die mee hebben gedaan aan het onderzoek en hun visie en inzichten met ons hebben gedeeld.

Auteur en contactpersoon

Desirée Spronk, Trimbos-instituut

Met medewerking van

Lian Wispelweij, Pharos

Koen Scholten, Trimbos-instituut

Martha de Jonge, Trimbos-instituut

Met dank aan

Stichting Al-Amal en stichting DOCK

Vormgeving en productie

Canon Nederland N.V.

Beeld

Gettyimages.nl

Financiering

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Artikelnummer **AF1969**

© 2022, Trimbos-instituut, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

Inhoudsopgave

1	Achtergrond	5
2	Werkwijze interviews en uitvoering	7
3	De interviews	8
3.1	Kenmerken van ouders en kennis over lachgas	8
3.2	Aansluiting bestaande voorlichtingsmaterialen	9
3.3	Vindbaarheid informatie	13
3.4	Informatieavonden op scholen	16
3.5	Opvoedtips	18
4	Aanbevelingen	25
	Bronnen	29
	Bijlage 1	30

1 Achtergrond

Het gebruik van lachgas nam de laatste jaren toe onder jongeren. In 2019 had 9,9% van de scholieren in de leeftijd van 12-16 jaar ooit lachgas gebruikt. Dit was in 2015 nog 7,8%. Deze stijging doet zich zowel onder jongens als meisjes voor (NDM, 2021). Onder bepaalde groepen jongeren liggen deze cijfers gemiddeld hoger. Van de jongeren met een migratieachtergrond heeft 13,1% ooit lachgas gebruikt en van jongeren op het vmbo-b en vmbo-tl heeft respectievelijk 14,1% en 12,2% ooit lachgas gebruikt (tegenover 7,1% in het VWO). Een deel van de jongeren gebruikt veelvuldig en problematisch, al is niet bekend hoe groot deze groep is (CAM, 2019).

Lachgas kan een tal van gezondheidsproblemen veroorzaken, zowel op de korte als de lange termijn. Hieronder vallen onder meer hoofdpijn, duizeligheid, verwardheid, angst, stoornis in gebruik (verslaving) en neurologische effecten zoals tintelingen, een verminderd gevoel in ledematen en verlamming (CAM, 2019; Spronk e.a., 2020; Nabben e.a., 2021). Bovendien is er een toename in lachgasvergiftigingen en in zwaar en chronisch lachgasgebruik (van Riel e.a., 2021). Daarnaast zijn er zorgen over mogelijke nadelige effecten van lachgas op het (ontwikkende) brein (CAM, 2019). Echter: sommige jongeren onderschatten de nadelige gevolgen. Voor hen heeft lachgas een positief en onschuldig imago onder meer door de ballonnen en het lacherige gevoel dat je ervan kan krijgen en de legale status. Ook zijn er jongeren die lachgas niet echt zien als een drug (Nabben, van der Pol, Korf, 2017, CAM, 2019).

Preventieactiviteiten, gericht op het voorkomen van het eerste gebruik en het voorkomen of verminderen van problematisch gebruik, zijn daarom erg belangrijk. De preventieafdelingen van de regionale instellingen van verslavingszorg (IVZ) bereiken echter niet alle jongeren rechtstreeks (CAM, 2019). Het is cruciaal om ouders in te zetten als intermediair om lachgasgebruik onder hun kinderen te voorkomen. Uit het onderzoek 'Lachgasgebruik bij jongeren met een niet-westerse achtergrond' (Spronk, 2020) komt onder meer naar voren dat de ouders van deze jongeren onvoldoende kennis hebben over lachgas en onvoldoende vaardigheden om hierover met hun kind in gesprek te gaan.

Er bestaan materialen om de kennis en vaardigheden van ouders op het gebied van drugs (waaronder lachgas) te versterken. Zo ontwikkelden onder meer het Trimbos-instituut en IVZ preventieafdelingen verschillende (Nederlandstalige) materialen voor ouders, zoals informatiematerialen met opvoedtips, [flyers](#) en een [video](#). Deze materialen sluiten echter niet aan bij de informatiebehoefte alle ouders. Ook worden niet alle ouders bereikt.

Het doel van deze rapportage is om aanknopingspunten te formuleren ter verbetering van informatiematerialen voor het bereiken van ouders. We spraken ouders met een Turks-Nederlandse en Marokkaans-Nederlandse achtergrond en ouders van vmbo'ers. We kozen voor deze groepen ouders, omdat het gebruik van lachgas onder jongeren met deze demografische kenmerken gemiddeld hoger ligt. Daarnaast weten we dat er onder deze

ouders minder kennis is over wat lachgas is en er binnen gezinnen niet of minder vaak over lachgas wordt gepraat (Spronk e.a., 2020). Dit geeft aan dat juist deze ouders veel kunnen hebben aan kennis en ondersteuning. Verminderde taalvaardigheid kan tevens leiden tot minder goede gezondheidsvaardigheden¹, het is daarom extra belangrijk om van deze ouders zelf te horen wat zij nodig hebben om informatie beter te kunnen begrijpen en op welke manier ze die het liefst aangeboden krijgen.

De resultaten uit het onderzoek leiden tot aanbevelingen voor voorlichting en bereik van ouders met een lagere taalvaardigheid of een niet-westerse migratieachtergrond. De aanbevelingen zijn ingezet voor de ontwikkeling van concrete producten, zoals folders voor ouders in begrijpelijk Nederlands, Turks en Arabisch en een voorlichtingsvideo voor ouders in Arabisch en Turks. De aanbevelingen zijn tevens besproken met de ontwikkelaars van Helder op School om gebruikt te worden in de ouderavonden.

1 Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheid gerelateerde beslissingen. Er bestaan ook bredere definities, waarbij ook motivatie wordt meegenomen. Een deel van de mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden is laaggeletterd. Bron: [Pharos](#).

2 Werkwijze interviews en uitvoering

In totaal zijn er zestien interviews gehouden met twintig vrouwen met kinderen in de leeftijdscategorie 12-20 jaar. Een sleutelpersoon werkzaam bij een welzijnsorganisatie wierf de deelnemers met een Turks-Nederlandse en Marokkaans-Nederlandse achtergrond. De andere deelnemers bereikten we via oproepjes op sociale mediakanalen, zoals 'Opvoeding & Uitgaan' en via het professionele netwerk van collega's. Er reageerden geen vaders op de oproep, mogelijk had dit ook te maken met de manier van werving: de sleutelpersoon had voornamelijk contacten met vrouwengroepen. De vrouwen hebben een Turks-Nederlandse of Marokkaans-Nederlandse achtergrond en/of hebben één of meerdere kinderen die naar het vmbo gaan (zie tabel 1 voor kenmerken van de ouders). De meeste interviews vonden individueel plaats. Daarnaast was er één groepsinterview waarbij vier vrouwen tegelijk zijn geïnterviewd². Het groepsinterview en een van de individuele interviews vonden in de voorkeurstaal van de geïnterviewden plaats. Een sleutelpersoon vertaalde de vragen en antwoorden. De interviews vonden plaats op locatie of online via videobellen en duurden ongeveer 1 – 1,5 uur. We gebruikten een vooraf opgestelde topiclijst (zie bijlage 1). De interviews vonden plaats in de periode juni-september 2021. De interviews zijn in de meeste gevallen opgenomen en naderhand getranscribeerd. In enkele gevallen had een respondent bezwaar tegen opname van het gesprek. In die gevallen is mee getypt door een tweede onderzoeker. De interviews zijn anoniem verwerkt en daarna gecodeerd.

In de interviews spraken we over voorlichtingsmaterialen voor ouders en middelenopvoeding rond het thema lachgas. 'Het ging over de volgende thema's: 1) bestaande materialen van het Trimbos (de flyer en het filmpje), 2) informatieavonden op school, 3) gesprekken die ouders zelf voeren met hun kind, 4) de opvoedtips die het Trimbos opstelde. In de gesprekken hielden we rekening met een aantal aspecten van interventies:

- Begrip (snappen de ouders de tekst en de boodschap?)
- Relevantie (voelen de ouders zich aangesproken, denken ze dat de interventie voor hen bedoeld is?)
- Aansprekendheid en associaties (vinden de ouders de interventie er aantrekkelijk uitzien?)
- Geloofwaardigheid (nemen de ouders de boodschap aan?)
- Bereik en uitvoering (doen ouders al iets met de interventie en zo ja, hoe?)

2 In het groepsinterview was een van de vrouwen voogd van haar neefje. In de rapportage spreken we over ouders.

3 De interviews

3.1 Kenmerken van ouders en kennis over lachgas

In de werving hebben we aandacht gehad voor ouders van verschillende migratieachtergronden en opleidingsniveaus. We hebben gesproken met:

	Achtergrond*	Aantal kinderen	Eén of meer kinderen op het vmbo	Individueel- of groepsinterview	Voertaal interview
1	Turks	3 zonen	Turkse achtergrond (1)	Individueel interview	Een beetje NL, vooral vertaling door tolk die Turks spreekt
2	Marokkaans	5 zonen	Marokkaanse achtergrond (1)	Individueel interview	Nederlands
3	Marokkaans	2 dochters	Marokkaanse achtergrond (2)	Individueel interview	Nederlands
4	Turks	3 kinderen	Kind op vmbo (1) Turks	Individueel interview	Nederlands
5	Marokkaans	5 kinderen	Marokkaanse achtergrond (3)	Individueel interview	Nederlands
6	Marokkaans	3 kinderen: 11, 13 en 16	Marokkaanse achtergrond (4)	Individueel interview	Nederlands
7	Marokkaans	4 kinderen: 6, 12, 16, 20	Marokkaanse achtergrond (5)	Individueel interview	Nederlands
8-11	Turks		Turkse achtergrond (2,3,4,5)	Groepsinterview	Een beetje NL, vooral vertaling door tolk die Turks spreekt
12	Nederlands	4 kinderen: 14, 16, 18, 19	Kind op vmbo-t (2) – NL	Individueel interview	Nederlands
13	Nederlands	2 dochters: 4 en 16	Kind op vmbo-k (3) - NL	Individueel interview	Nederlands
14	Marokkaans	7 kinderen	Kind op vmbo-t (4) - Marokkaans	Individueel interview	Nederlands
15	NL	3 dochters	Kind op vmbo (5) - NL	Individueel interview	Nederlands
16	NL	2 zoons	Kind op vmbo (6) - NL	Individueel interview	Nederlands
17	NL	2 kinderen: 16, 13	Kind op vmbo (7) - NL	Individueel interview	Nederlands
18	Grieks	2 dochters: 13, 11	Kind op vmbo (8) - Grieks	Individueel interview	Nederlands
19	Pools	3 kinderen: 18, 15, 5	Kind op vmbo (9) - Pools	Individueel interview	Nederlands
20	Montenegrijns	2 kinderen: 17, 14	Kind op vmbo (10) - Montenegrijns	Individueel interview	Nederlands

* Waar we spreken over Marokkaans of Marokkaanse achtergrond bedoelen we Marokkaans-Nederlandse achtergrond. Waar we spreken over Turks of Turkse achtergrond bedoelen we Turks-Nederlandse achtergrond. NL = Nederlands.

Van de twintig ouders wisten dertien ouders wat lachgas was. Zes ouders, met een Turkse of Marokkaanse afkomst, hadden wel eens over lachgas gehoord, maar wisten niet wat lachgas was en wat de gevolgen ervan inhielden. Een ouder van Marokkaanse afkomst had voor het interview nog nooit over het bestaan van lachgas gehoord.

In de interviews vroegen we niet aan de ouders of hun kind lachgas gebruikt, omdat dat voor deelname aan de interviews niet noodzakelijk was. Ook voor ouders wiens kind geen lachgas gebruikt kan informatie over lachgas een meerwaarde hebben. Juist bij preventie is het van belang op tijd kennis aan de ouders over te dragen, voordat het gebruik begint. Tijdens het interview gaven twee ouders uit zichzelf aan dat hun kind lachgas (heeft) gebruikt.

3.2 Aansluiting bestaande voorlichtingsmaterialen

Video voor ouders

Het Trimbos maakte een filmpje met informatie over lachgas voor ouders. Hierin informeren we ouders over: lachgas, de risico's, de effecten, herkennen van gebruik en hiermee omgaan als ouder. In de interviews toonden we het filmpje aan de ouders. Vervolgens vroegen we hen naar aansprekendheid, associaties, relevantie voor henzelf en begrip en geloofwaardigheid van de boodschap.

1. Aansprekendheid en associaties: "Wat vindt u van dit filmpje?"

Bijna alle ouders waren positief over het filmpje. Het is informatief, duidelijk, boeiend en is niet te kort en niet te lang. Ook gaven twee ouders aan dat het filmpje goed kan worden ingezet om vervolgens een gesprek te starten met meer informatie.

Het filmpje is helder. Door de beelden kunnen mensen die de Nederlandse taal minder machtig zijn het ook volgen. Beter animaties dan echte foto's. Het taalgebruik is begrijpelijk. Ook de letters zijn duidelijk en niet te klein. Ook is het snel waardoor het niet saai wordt. Ik vind het mooi gedaan. – Respondent 7 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

Duidelijk, met genoeg informatie. Het was heel kort, zoals een reclame. Hierdoor wil je op zoek naar meer informatie. - Respondent 20 (moeder met een Montenegrijse afkomst en een kind op het vmbo)

Door de taalbarrière begrepen vijf ouders met een Turkse afkomst het filmpje niet. Doordat zij samen met een tolk keken, begrepen zij meer. Ondanks dat ze nog steeds niet alles begrepen, zijn zij positief over het filmpje. Het geeft informatie en de animaties zijn duidelijk.

2. Relevantie voor de doelgroep “Als u dit filmpje tegenkomt, zou u hem dan bekijken?”

Van de twintig ouders beantwoordden tien ouders deze vraag. Hiervan zouden acht ouders het filmpje kijken als zij het ergens zouden tegenkomen. Hiernaast geeft één ouder aan dat zij het filmpje zou kijken als het beginshot pakkend is, bijvoorbeeld met een plaatje waarbij jongeren een ballon inhaleren. Ook geeft één ouder aan dat zij het filmpje niet zo snel gaat kijken, omdat haar kind dit niet gebruikt. De andere tien ouders laten zich hier niet over uit of is deze vraag niet expliciet gevraagd, omdat ze het filmpje niet begrepen door de taalbarrière (vijf ouders).

Ik zou het bekijken, omdat ik zelf kinderen heb. Mijn kinderen van 13 en 16 die kunnen het proberen. – Respondent 2 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

3. Begrip en geloofwaardigheid “Als u dit filmpje zou maken, wat zou u verbeteren/anders doen?”

De ouders droegen verschillende suggesties aan om het filmpje te verbeteren.

1. Filmpje ook in het Turks en Arabisch, naast het Nederlands.

Sommige ouders begrepen het filmpje niet goed vanwege de taalbarrière (vijf ouders met een Turkse afkomst). Zij zouden het filmpje in eigen taal willen zien. Hiervan noemen vier ouders dat zij het liefst een filmpje zien in de Nederlandse taal met Turkse ondertiteling. Op deze manier krijgen ze iets van de Nederlandse taal mee. Van de andere ouders (met verschillende achtergronden) noemen vijf ouders- die het filmpje zelf wel goed hebben begrepen- dat de beschikbaarheid van een filmpje in de eigen taal belangrijk is voor anderen die de Nederlandse taal minder goed beheersen.

Alleen Turkse ondertiteling. Als ik het filmpje met mijn kind kijk, dan kan mijn kind het Nederlands begrijpen. – Respondent 9 (moeder met een Turkse afkomst)

2. Toevoegen van meer informatie.

Vijf ouders vinden het filmpje te kort, waardoor informatie ontbreekt. Zij willen naast dit filmpje extra filmpjes of doorverwijslinkjes met meer informatie over onderwerpen als: hoe kom je aan lachgas? Hoe kom je erachter dat je kind lachgas gebruikt? Hoe moet je reageren als ouder? Hoe ga je het gesprek aan met je kind?

Het is kort en bevat genoeg informatie, maar het is niet volledig. Het filmpje kan een gesprek openen. Bijvoorbeeld tijdens een infoavond op school: eerst het filmpje laten zien en daarna samen in gesprek. – Respondent 4 (moeder met een Turkse afkomst en een kind op het VMBO)

3. Meer benadrukken van de nadelige effecten van lachgas.

Vier ouders noemen dat de ernstige effecten van lachgas meer benadrukt moeten worden in het filmpje. Zij vinden dat de effecten van lachgas gebruik te mild zijn beschreven. Dit vinden zij niet realistisch en het komt minder binnen. Twee ouders noemen dat zij

graag een ervaringsdeskundige aan het woord willen in het filmpje. Een verhaal van een ervaringsdeskundige komt echt binnen, aldus één van de ouders.

*Ik hoor over heftige effecten van lachgas op het zenuwstelsel en de hersenen van mensen. Ook over dwarslaesies. Dit mag meer benadrukt worden, zodat ouders de ernst zien. In het filmpje spreken ze van een beetje duizeling en hoofdpijn. Dat is niet zo heftig als gevoelloosheid van ledematen. Geen bangmakerij, maar er zijn heftigere verschijnselen.
– Respondent 13 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)*

4. Meer handvatten over hoe je als ouder je invloed kan uitvoeren.

Twee ouders geven uit zichzelf aan dat hun kind lachgas gebruikte. Zij staan stil bij de zin in het filmpje 'Als ouder heb je invloed'. Zij zeggen hierover:

Er wordt gezegd dat je invloed hebt op je kind. Ik twijfel. Voordat ik had ontdekt dat mijn dochter lachgas gebruikt, had ik al een vermoeden. Ik ben in gesprek gegaan met de huisarts en Jellinek. Vervolgens heb ik mijn dochter verteld over de nadelen en consequenties. Mijn dochter weet het, maar doet het toch door slechte vrienden die haar beïnvloeden. - Respondent 19 (moeder met een Poolse afkomst en een kind op het vmbo)

In het filmpje zegt men: "Je hebt invloed als ouder". Dan wil ik weten: 'Hoe dan? Wat, hoe moet ik dat doen en welke invloed?'. Het is vanzelfsprekend dat ouders verantwoordelijk zijn voor hun kinderen, maar ik vind het moeilijk om hier macht over te hebben. Ik weet niet wat ik kan doen, los van het feit om het erover te hebben en informatie te geven. De vraag aan ouders is zo groot. Ouders zijn bang om een melding te doen bij school, omdat je als ouder vaak de veroordeling krijgt van: "Je hebt invloed op je kind, gebruik dat". Dat gebeurt ook in dit filmpje. – Respondent 5 (moeder met een Marokkaanse afkomst).

Flyer voor ouders

Het Trimbos maakte een flyer met informatie over lachgas voor ouders. Onderzoekers schatten in dat deze flyer te lang en te ingewikkeld is voor ouders. Daarom is deze flyer niet getoond tijdens de interviews. Wel bespraken we de mogelijkheid om informatie over lachgas via een flyer aan te bieden. Met de ouders is gesproken over bereik, relevantie, begrip van een flyer voor de doelgroep.

1. Bereik: "Hoe ontvangt u het liefst informatie over lachgas voor ouders?"

Zeven van de twintig ouders geven uit zichzelf aan dat zij het niet passend vinden om informatie te verkrijgen via een flyer. Zij hebben de voorkeur voor een filmpje in plaats van een flyer. Een filmpje kunnen ze gemakkelijk en met weinig inspanning bekijken en delen via WhatsApp of andere sociale media.

Een flyer spreekt mij minder aan dan Facebook. Papier is niet meer van deze tijd. Het belandt in de prullenbak. - Respondent 12 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Ik kan wel lezen, maar een flyer is niet echt handig. Een flyer trekt mensen niet.- Respondent 4 (moeder met een Turkse afkomst)

Flyer is een optie, maar mensen moeten meer moeite doen. Is het nog wel van deze tijd om een flyer te maken? Waar zien mensen ze? Dan moeten mensen lezen. Sommige ouders kunnen dat niet. Een filmpje heeft de voorkeur. - Respondent 15 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

2. Relevantie: “Stel we maken een flyer over lachgas voor ouders zoals u: zou u dit lezen en nuttig vinden? Hoe zouden we een flyer kunnen maken die u gaat lezen?”

De ouders geven aan dat zij een pakkende afbeelding over lachgas, kort en krachtige informatie en doorverwijslinkjes naar meer informatie belangrijk vinden. Eén ouder heeft de voorkeur voor meer tekst dan beeld, omdat tekst meer uitleg geeft dan beeld.

Ongeveer een kwart van de ouders reageert positief op een flyer over lachgas. In het groepsinterview met vier Turkse vrouwen kwam naar voren dat zij de voorkeur geven aan een flyer boven een filmpje. Een flyer kunnen zij tegenkomen in het dagelijkse leven op straat, een filmpje niet.

Het liefst een flyer bij de grote GGD-borden, bussen en reclameborden. Een filmpje kan niet overal zijn. – Groepsinterview (samenvatting door tolk, groepsinterview met drie moeders en één vrouw met een Turkse afkomst)

De meeste ouders geven aan dat zij de flyer over lachgas lezen als zij deze ergens tegenkomen in het dagelijkse leven, zoals in een wachtkamer of openbare ruimte.

Ja, ik zou de flyer over lachgas lezen, omdat ik kinderen heb in di leeftijd. Ik zou het als toevoeging zien, in de wachtkamer lees je toch vaak de borden. – Respondent 13 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Ondanks het internet, is een flyer ook van deze tijd. Deze kan je meenemen en even op de bank lezen. – Respondent 20 (moeder met een Montenegrijnse afkomst en een kind op het vmbo)

Tenslotte geeft één ouder uit zichzelf aan dat ze liever gesproken taal hoort dan dat ze een tekst leest. Ze denk dat gesproken taal beter binnenkomt bij mensen die niet goed kunnen lezen.

Informatie vertalen naar mensen hun eigen taal. In de wijk Overvecht zou Turks of Marokkaans gewenst zijn. Het liefst gesproken, dat is beter dan lezen. Sommige mensen kunnen niet goed lezen en spreken komt meer binnen. – Respondent 7 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

3. Begrip: “In welke taal zou u de flyer het liefst lezen?”

Twee ouders met een Turkse afkomst willen de folder het liefst in eigen (Turkse) taal lezen. Uit het groepsinterview met vier Turkse ouders kwam naar voren dat zij het liefst zowel een flyer in Turkse taal als in Nederlandse taal willen lezen.

Turks en Nederlands, het liefst allebei in korte zinnen. Bijvoorbeeld aan de ene kant Turks en de andere kant Nederlands. Zo kunnen beide culturen het lezen. – Respondent 11 (moeder met een Turkse afkomst)

Alle zes de ouders met Marokkaanse afkomst, geven de voorkeur aan een folder in het Nederlands. Hiervan geven vier ouders aan dat een flyer in eigen taal zeer belangrijk is voor anderen, omdat niet iedereen de Nederlandse taal goed genoeg beheerst om de informatie te begrijpen.

Veel ouders die de Nederlandse taal minder beheersen, lezen hem niet als de flyer alleen in het Nederlands is. – Respondent 5 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

Van de acht ouders met een Nederlandse of andere (Griekse, Poolse en Montenegrijnse) afkomst, geeft iedereen aan dat zij de flyer het liefst in het Nederlands lezen. Van deze ouders geven drie ouders (van Griekse, Poolse en Nederlandse afkomst) aan dat een flyer in het Arabisch en Engels wenselijk is voor anderen die de Nederlandse taal minder goed beheersen.

3.3 Vindbaarheid informatie

1. Bereik: “Op wat voor plaatsen vindt u uw informatie over middelen en middelenopvoeding? Middelenopvoeding gaat over wat u als ouder in de opvoeding kunt doen, zodat u de kans verkleint dat uw kind middelen gaat gebruiken.”

Eén ouder las informatie over middelen en middelenopvoeding in een brochure van de huisarts. Verder geeft iedereen aan dat zij geen informatie over middelen en middelenopvoeding vonden in een folder. De meeste ouders (dertien) krijgen informatie via sociale media, zoals WhatsApp, Facebook en Instagram. Vier ouders verkrijgen geen informatie over middelen en middelenopvoeding via sociale media. Hiervan gebruiken drie ouders geen sociale media en één vindt sociale media alleen voor leuke dingen. Daarnaast zeiden drie ouders in het groepsinterview niks over sociale media. Hierin zijn geen verschillen tussen ouders met een Turkse, Marokkaanse of andere afkomst of ouders met kind op het vmbo.

Ook noemen veel ouders dat zij informatie over middelen en middelenopvoeding krijgen via het nieuws en het internet. Internet sites zoals “Trimbos”, “Jellinek”, “Thuisarts” en het “RIVM” worden gebruikt.

2. Bereik en relevantie: “Kunt u ons adviseren op welke manier en waar u informatie over middelenopvoeding graag zou willen tegenkomen?”

Voorkeur ouders met een Turkse en Marokkaanse afkomst

Twee ouders met een Turkse afkomst en vijf ouders met een Marokkaanse afkomst vinden een kort en duidelijk filmpje het prettigst. Dit filmpje kunnen ze gemakkelijk doorsturen via WhatsApp aan vrienden en kennissen of delen via andere sociale media.

Filmpje via WhatsApp kan je zo doorsturen. Als ik een belangrijk filmpje ontvang, stuur ik het door. Ik krijg het ook van anderen. Een filmpje is duidelijker dan een flyer. – Respondent 14 (moeder met een Marokkaanse afkomst en een kind op het vmbo)

Een moeder met een Turkse afkomst en vier ouders met een Marokkaanse afkomst ontvangen graag informatie via sleutelpersonen³ of personen die zij al kennen. Dit kan bijvoorbeeld tijdens vrouwen- en groepsbijeenkomsten in een buurthuis of op school.

Persoonlijk overhandigen van informatie werkt het beste. Het liefst door iemand die men al kent en vertrouwt. Je merkt binnen de Turkse en Marokkaanse cultuur dat wanneer het iemand is die men kent, men daar meer waarde aan hecht. Ander voorbeeld: als je een groep bakkers hebt die een recept geven, dan vinden mensen dat ook interessant. Dat maakt meer indruk en zorgt voor vertrouwen. – Respondent 5 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

Ik kan niet alles lezen en schrijven. Ik heb Nederlandse taal niveau twee. Marokkaans kan ik ook niet lezen en schrijven. Soms vraag ik in de groep of iemand het kan vertalen of vertellen. – Respondent 6 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

De vier Turkse vrouwen van het groepsinterview zouden het liefst zelf een informatie flyer willen tegenkomen op de plekken waar zij al komen. Liever dan dat iemand het hen persoonlijk vertelt.

Het liefste zelf informatie zien bij organisaties, buurthuis of het buurtteam. Op plekken waar ik binnenkom. Dan informatie mee naar huis nemen en op een rustige manier bekijken. – Groepsinterview (samenvatting door tolk, groepsinterview met drie moeders en één vrouw met een Turkse afkomst)

Om jongeren zelf te bereiken voor informatie worden Snapchat, YouTube en TikTok genoemd. Ook benoemen vier ouders dat influencers een belangrijke rol kunnen spelen bij jongeren.

Ik wil hun leefwereld begrijpen. Door op Snapchat een aantal influencers te volgen die zij ook volgen, weet je alles. – Respondent 5 (moeder met een Marokkaanse afkomst)
Sociale media zoals Instagram, Snapchat voor de kinderen zelf. Via bekende influencers

3 Een sleutelpersoon is zelf migrant of vluchteling, heeft het vertrouwen binnen de eigen gemeenschap en heeft affiniteit met de gezondheidszorg. Sleutelpersonen vervullen een brugfunctie tussen de doelgroep, (zorg)organisaties en (zorg)professionals. Zij weten als geen ander wat nodig is om cultuurverschillen te overbruggen. Bron: [Pharos](#).

of een heel kort en aantrekkelijk filmpje. Ze kijken altijd veel filmpjes. – Respondent 13 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Voorkeur van ouders met kind op het vmbo

Naast ouders met een Turks-Nederlandse of Marokkaans-Nederlandse achtergrond, spraken we ook met ouders met een kind op het vmbo. Deze ouders hebben een Nederlandse, Griekse, Poolse, Montenegrijnse Turkse of Marokkaanse afkomst. Onderstaande quotes laten zien welke gedachten ouders kunnen hebben bij hun kind dat naar het vmbo gaat en over voorlichting en controle op het vmbo.

Op school heb ik wel twijfels over gedrag van mijn kind, het is toch anders dan dat je hem naar de havo brengt. Vraag mij ook af of alle voorlichting door de leraar meteen ontkracht wordt door mede leerlingen. – Respondent 17 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Op het vmbo is er controle, jongeren in de onderbouw mogen het schoolplein niet af. Er is alleen controle op het vmbo, omdat het daar alleen maar gebeurt, zegt mijn jongste kind. - Respondent 12 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Het liefst komen ouders met een kind op het vmbo informatie tegen op sociale media. Ook gebruiken ze het internet. Dan zoekt men hun vraag over alcohol en drugs op via Google en kijken zij welke website betrouwbaar is. Dit doen zij alleen als er een aanleiding voor is om hier informatie over op te zoeken. Tenslotte vind men het prettig om informatie tegen te komen op de plaatsen waar zij al komen, zoals bij de GGD, school, sportkantines of bij huisartsen.

Via sociale media zoals Instagram en Facebook, daar gebeurt alles. Ik volg geen sites over alcohol en middelengebruik. Als ik er niet mee in aanraking kom, zoek ik niet snel iets op over alcohol en middelengebruik. Wel als je het ergens tegen komt op sociale media. – Respondent 20 (moeder met een Montenegrijnse afkomst en een kind op het vmbo)

Veel delen op sociale media zoals Instagram en Facebook, via de GGD, jeugd-verpleegkundige, school, overal waar mensen met jongeren werken, wachtkamers van huisartsen, orthodontist, sportkantines. Je hebt een brede doelgroep, ouders van alle niveaus en taalgebruik. Niet teveel tekst, maar plaatjes, doorverwijzing met QR-code naar andere talen of de website. – Respondent 15 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Drie ouders met een Nederlandse afkomst geven aan dat iets uitdagends of shockerends helpt als ze informatie tegenkomen. Hierdoor trek je de aandacht van mensen, waardoor zij zich gaan verdiepen in lachgas en de gevolgen. Daarbij neemt de kans toe dat zij het serieus nemen en informatie gaan opzoeken.

Commercials werken. Je bent een rund als je met vuurwerk stunt, wie kent hem niet. De inzet van influencers zou aanslaan bij mijn dochters. Je moet mensen shockeren of nieuwsgierig maken, dan lezen ze zich in. – Respondent 15 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Voor jongeren het liefst informatie met weinig tekst en linkjes. Misschien wel een ballon als trigger, bijvoorbeeld met de tekst: "Dit is geen ballon om feest te vieren, maar een ballon die schade aanricht." Ook voor ouders weinig tekst en linkjes. Ik denk dat de voorkeur voor een passend plaatje voor iedereen verschillend is, net zoals bij roken. Ervaringsverhalen van tieners die schade hebben ondervonden zijn nuttig. – Respondent 17 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Informatie gezocht over lachgas

Acht ouders zochten nog niet eerder bewust informatie over lachgas op. Deze ouders hebben een Turkse, Marokkaanse, Griekse en Nederlandse afkomst. Zij gaven aan dat hier (nog) geen aanleiding voor was.

Ik zoek geen informatie over drugs, alcohol of lachgas. Ik heb het nog nooit opgezocht, omdat ik hier niet mee in aanraking ben geweest. – Respondent 14 (moeder met een Montenegrijnse afkomst en een kind op het vmbo)

Daarnaast zochten acht ouders wel eens informatie over lachgas op. Eén van de ouders die actief naar informatie over lachgas zocht, benoemt uit zichzelf dat zij het filmpje "Lachgas – 5 tips voor ouders" niet vond. Van vier ouders is niet bekend of ze informatie over lachgas opzochten.

3.4 Informatieavonden op scholen

Informatie via de school is een belangrijke manier om ouders te bereiken over drugsopvoeding. Veel scholen hebben een integraal lesprogramma (zoals Helder op School) waar de ouderavond een vast onderdeel van is.

1. Bereik en uitvoering: "Organiseert de school van uw kind weleens ouderavonden waarin drugs en alcohol besproken worden? Heeft u wel eens een ouderavond over drugs en alcohol bijgewoond? "

Drie ouders (met een Nederlandse afkomst) geven aan - dat de school waarop hun kind zit - weleens een ouderavond organiseerde over alcohol en drugs. Deze ouderavond ging niet over lachgas. Twee van deze ouders gingen naar de ouderavond toe. Bij een iemand was de ouderavond alleen voor ouders, bij de ander was de ouderavond voor ouders én kind (zie quote). De andere ouder ging niet, omdat zij niet worstelt met dit thema met haar kind.

Ik vond het goed. Fijn om samen met mijn dochter te gaan en zij vond het ook prima. Informatie was voor ons allebei niet nieuw, we wisten al veel. Maar nu kwam informatie niet van mij, dat is een ruggensteun. – Respondent 17 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

In totaal geven zestien ouders aan dat er nooit een ouderavond over alcohol en drugs was op de school van hun kind. Een van deze ouders geeft aan dat haar kind wel voorlichting over alcohol en drugs kreeg. De helft van alle ouders geeft aan dat er de afgelopen anderhalf jaar

minder of online ouderavonden waren vanwege corona. Twee ouders weten niet zeker of er een ouderavond over alcohol en drugs was.

Tenslotte geven achttien ouders aan dat zij naar een ouderavond over alcohol en drugs zouden gaan als deze wordt aangeboden. Twee ouders zeggen niet naar een ouderavond te zullen gaan. Eén ouder noemt als reden al veel over deze onderwerpen te weten. De ander geeft redenen waarom het thema lachgas niet speelt bij haar kind.

Ik ga naar ouderavonden, maar er is nog geen ouderavond over lachgas, alcohol en drugs geweest. Een avond over alcohol en drugs is een meerwaarde. Over of kinderen het gebruiken, preventief, hoe kan je het herkennen, wat is het gedrag? – Respondent 13 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

2. Bereik en uitvoering: “Wat zou u kunnen helpen om in de toekomst ouderavonden over drugs en alcohol bij te wonen? ”

De ouders noemden verschillende oplossingen die kunnen helpen om meer ouders naar de ouderavonden te laten komen. Hieronder staan zes oplossingen.

- 1. Ouderavonden in eigen taal:** ouders die de Nederlandse taal niet voldoende beheersen, hebben vaak de neiging om niet te komen. Om meer ouders te bereiken, kan het helpen om de ouderavond in eigen taal te organiseren, ouders nadrukkelijk te vertellen dat zij samen met iemand mogen komen die de Nederlandse taal beheerst of het beschikbaar stellen van tolken.

Bij mijn jongste kind merkte ik dat ouders met een Marokkaans of Turks afkomst niet kwamen vanwege de taalbarrière. De opkomst was altijd heel slecht. Op de school met meer Nederlandse kinderen was de opkomst wel goed. Het kan helpen om infoavonden in eigen taal te organiseren. Een vertaal maatje zou ook helpen. – Respondent 18 (moeder met een Griekse afkomst en een kind op het vmbo)

2. Direct en persoonlijk contact tussen school en ouder.

Het kan helpen om ouders te bellen en te zeggen dat het serieus is. Dan komen ouders eerder dan wanneer zij enkel een flyer krijgen. Deze avond kan je beter organiseren op de middelbare school, dan op de basisschool. Kinderen op de basisschool zijn te jong. – Respondent 4 (moeder met een Turkse afkomst en een kind op het vmbo)

3. Ouderavond ‘verplicht’ stellen.

Als het een ouderavond is waar je verplicht naar toe moet, bijvoorbeeld begin van het schooljaar, dan kom ik. Dan moet je wel. Op zo’n avond kan er een filmpje over lachgas gedraaid worden in een hoek. Of digitaal het filmpje delen, zodat mensen het kunnen bekijken na afloop. – Respondent 15 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo).

4. Ouderavond in de ochtend in plaats van 's avonds.

Beter in de ochtend, dan in de avond. Ouders zijn dan al op school waardoor je makkelijk even kan vragen of ze naar de kantine komen. In de avond werken ze of hun man werkt, dan kunnen ze hun kinderen niet alleen laten. Stigma op alcohol en drugs speelt geen rol. Ouders staan open om dingen te bespreken. – Respondent 18 (moeder met een Griekse afkomst en een kind op het vmbo)

5. Ouderavond als kinderen op de basisschool zitten.

Beginnen op de basisschool: beter voorkomen dan genezen. Vaak proberen jongeren op een gegeven moment drugs uit, dan hebben ze al informatie gekregen van hun ouders. – Respondent 7 (moeder met een Marokkaanse afkomst en een kind op het vmbo)

6. Afspraak kunnen maken met laagdrempelige ouderassistent die de eigen taal spreekt. Deze assistent is laagdrempelig benaderbaar en luistert naar ouders en kan hen ondersteunen.

Op de basisschool was er kort een ouderlokaal. Daar was een Turkse assistent waarbij we bij elkaar kwamen, samen, laagdrempelig, tijdens een ontbijt. Daar kwam veel los. Het vele plannen, organiseren en vastleggen voor een moment, dat moet ouders maar uitkomen. – Respondent 5 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

3.5 Opvoedtips

Het Trimbos-instituut stelde een lijst op van zes opvoedtips voor ouders. Deze tips verspreiden we tijdens ouderavonden, maar ook in materialen voor ouders, zoals folders. In de interviews gingen de ouders in gesprek over deze tips. Daarbij was onvoldoende tijd om alle tips te bespreken. Ouders hebben uiteindelijk gereflecteerd op de tip 'Stel een grens', door te spreken over het begrip, relevantie, geloofwaardigheid en uitvoering van die tip. Daarnaast spraken we kort over de tip 'Blijf betrokken'.

Tip 1: Praat met je kind

1. Uitvoering: "Praat u (of uw partner) weleens met uw kind over drugs?"

Zestien van de twintig ouders praten wel eens met hun kind over drugs. Hiervan heeft één vrouw zelf geen kinderen, maar heeft wel neefjes en nichtjes met wie ze het weleens over drugs had. Drie ouders praten niet met hun kind over drugs. Bij één iemand is het nog niet nodig geweest, bij één ander ligt het onderwerp gevoelig vanwege een ex-partner met een verslavingsgeschiedenis en weer een ander geeft er geen uitleg over. Niemand wil dat hun kind drugs gebruikt.

2. Indien ja, kunt u daar wat meer over vertellen?

Ouders gaan op verschillende manieren in gesprek met hun kind over drugs. Sommige ouders voeren de gesprekken structureel: ze plannen een moment in met alle kinderen om het over drugs te hebben.

Afspraak maken wanneer iedereen kan. We geven informatie, kijken wat ze ervan vinden, vragen wat zij ervan vinden: nadelen en voordelen. Kinderen moeten weten hoe wij erover denken. Het is normaal vind ik, we praten er zo'n een keer per jaar samen over. – Respondent 2 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

Andere ouders spreken met hun kind over drugs als het ter sprake komt of hier een aanleiding voor is.

Wanneer het gesprek erover gaat of wanneer we iets zien op tv. Als je kind naar de middelbare school gaat, ga je ook waarschuwen. Dan vertel ik: 'Kijk uit dat niemand iets in je drinken doet', 'Geen dingen aannemen die open zijn', 'Koop je eigen dingen, niet van anderen aannemen'. Tijdens de basisschool zijn ze met jou, tijdens de middelbare school zijn ze alleen. – Respondent 7 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

Aan de overkant stond een auto waarin lachgas werd gebruikt. Dit was het aanknopingspunt voor een gesprek. Mijn kinderen waren toen verbaasd over het effect van lachgas. Lachgas klinkt heel onschuldig. Het was goed dat we het erover gehad te hebben. – Respondent 17 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Sommige ouders bieden vooral algemene informatie, benadrukken de nadelige effecten van drugsgebruik, of polsen bij hun kinderen of hij/zij uitleg wilt over drugs of nieuwsgierig is naar drugs en andere ouders gaan in dialoog over drugs met hun kind.

Ik zeg dat drugs een negatief effect heeft. Maar dat weten mijn dochters. Ik zeg niet dat ze het niet mogen doen. Als ik er over begin zeggen ze: "Ja daaag, ik ga daar echt niet aan beginnen". - Respondent 3 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

We hebben korte gesprekken zo'n een keer per half jaar, tijdens het eten. Als je het onderwerp aankaart, merk je snel of je kind behoefte heeft aan uitleg en of hij/zij nieuwsgierig is. Dat geeft signalen. – Respondent 20 (moeder met een Montenegrijnse afkomst en een kind op het vmbo)

Ligt er aan. Ze komen vaak met een verhaal. Dan probeer ik daar tegelijkertijd een productief gesprek van te maken. Ieder kind heeft een andere aanpak of methode van praten. Het gesprek is én informatief én coachend, maar ook opleggend of preventief. Als ik iets vermoed, dan wil ik jaszakken of de kamer zien. Het is niet één ding, het is er echt bovenop zitten. Zeker omdat zij zo makkelijk aan het spul komen, dan probeer je het heel moeilijk te maken zodat ze weten dat het keiserieus is. – Respondent 5 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

3. Uitvoering: “Praat u wel eens met uw kind over lachgas?”

In totaal hadden tien ouders het weleens over lachgas met hun kind. Acht ouders spraken niet over lachgas met hun kind. Drie ouders beantwoordden deze vraag niet of kregen deze vraag niet expliciet gesteld. Eén ouder met een kind dat lachgas gebruikt, vertelt dat het gesprek aangaan met je kind ook erg moeilijk kan zijn:

Met mijn oudste kind praat ik over drugs. Ik geef een voorbeeld van iemand die drinkt, dan zeg ik dat het niet goed is. Zo leer je je kind normen en waarden. Maar mijn middelste kind is moeilijk leerbaar. Toen ik begon over lachgas, lachte ze mij uit en zei dat ze het weet. Daarna is het gesprek klaar. Mijn regels zijn bekend bij mijn kinderen. Het probleem is dat mijn middelste dochter mij nooit iets vraagt. Ze maakt verkeerde keuzes.
- Respondent 19 (moeder met een Poolse afkomst en een kind op het vmbo)

Tip 2: Stel een grens

1. Begrip : “Wat denkt u dat met deze tip bedoeld wordt?”

We vroegen de ouders wat zij denken dat de tip ‘Stel een grens’ inhoudt. Alle ouders begrijpen de betekenis van deze tip en kunnen zich er wat bij voorstellen.

Dat is heel belangrijk. Je moet je kind niet alles laten doen wat hij wil. Tot hier en niet verder. – Respondent 2 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

2. Relevantie en geloofwaardigheid: “Zou het voor u werken of doet u het al?”

De meeste ouders denken dat de tip ‘Stel een grens’ werkt. Vooral als je als ouder uitlegt waarom je de grens stelt. Ook al zijn ouders overwegend positief over het stellen van grenzen, de helft van de ouders geeft ook aan dat er negatieve kanten aan kunnen zitten.

1. Het wordt aantrekkelijker voor jongeren.

Ik denk dat het beter is als je zegt: ‘Ik heb liever’ of ‘Ik zou het fijn vinden dat’. Verbieden roept op om het te proberen. Dan wordt het aantrekkelijker. Wij zijn oud en ouderwets. Zo hoort het ook. - Respondent 12 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

2. Het roept discussie op.

Wat niet werkt, is wanneer je het helemaal verbied. We gaan altijd in discussie waarom iets niet mag. Bij mij vroeger was het gewoon nee, bij mijn kinderen wil ik grenzen uitleggen. – Respondent 18 (moeder met een Griekse afkomst en een kind op het vmbo)

Vroeger sloten wij de deur en toen was even alles afgesloten. Nu gaat alles 24/7 door. Mijn kinderen moeten een uur voor het slapen hun telefoon inleveren. Iedere dag discussie. Maar het helpt, omdat ze- net zoals op school- weten waar ze aan toe zijn. Dat is beter voor hun gezondheid. Stoppen met de Playstation is groter dan enkel stoppen met een spelletje. Het is ook stoppen met contacten vriendjes. Terwijl vriendjes soms langer

mogen opblijven. Dan zeg ik: vriendjes hebben andere regels. – Respondent 17 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

3. Het zorgt voor afstand.

Grenzen stellen bij mijn middelste dochter zorgt voor meer afstand. Zij geeft niet op. Ze heeft andere prioriteiten op deze leeftijd. Ze kiest voor andere mensen en is makkelijk te beïnvloeden. Ze wil ergens bij horen, populair en cool zijn. Ook al zorgen mijn grenzen voor meer afstand, ik ga hierom niet minder grenzen stellen. Maar juist meer, want dan weet ik dat het de verkeerde kant opgaat. – Respondent 19 (moeder met een Poolse afkomst en een kind op het vmbo).

3. Uitvoering: “Hoe geeft u zelf grenzen aan? “

Ouders stellen op verschillende manier grenzen. Hieronder een aantal voorbeelden van hoe ouders grenzen aangeven aan hun kinderen.

1. Beter vooraf dan achteraf

Beter vooraf, want als het gebeurd is, is het moeilijk te herstellen. Als het gebeurt, is het goed om te vragen: ‘Wat mis je?’. – Respondent 3 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

2. Praten over consequenties in plaats van straf.

Vroeger gebruikte ik non stop straf, maar nu heb ik het over consequenties. – Respondent 5 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

3. Vertrouw je kind en onderhandel tot je een passende middenweg vindt.

Bij mijn tweeling had ik niet veel ervaring. Ik had toen heel veel grenzen en hiermee heel veel fouten gemaakt. Ik was zo jong en wist niks over de school of buiten. Voor mijn jongste heb ik weinig grenzen. Ik heb ze wel, maar ik heb vooral vertrouwen. Tegen haar zeg ik bijvoorbeeld: Als je om tien uur 's avonds thuiskomt, vind ik dat fijn. Dan zegt ze: Mama, het is nu tien uur 's avonds maar ik kom een half uurtje later. Ik vertrouw haar en zeg: ‘Oké, is goed’. Maar bij mijn oudste kinderen zei ik: ‘Tien uur 's avonds moeten jullie hier zijn, kan niet later’. Ik dacht: ‘Als ik streng ben, is dat het goede. Maar dat is niet zo. Ik heb er echt van geleerd. – Respondent 4 (moeder met een Turkse afkomst en een kind op het vmbo)

4. Niet te los en niet te streng.

Niet denken: ‘Nee jij bent klein, maar betrekken op eigen niveau’. Ik denk dat grenzen stellen en betrokken zijn belangrijk is om drugsgebruik tegen te gaan. Je moet als ouder niet te los en niet te hard zijn. Of het ook lukt? Ik doe mijn best. Meer kan je niet doen. - Respondent 7 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

Twee ouders geven recente voorbeelden over alcohol en drugsgebruik in de sociale context.

In het weekend waren wij weg. Zaterdag overdag kwamen wij even thuis, toen zag ik een kratje bier. Toen is het logeerpartijtje geannuleerd en zijn wij niet meer weggeweest. We hadden drie keer gezegd dat alcohol niet mocht. Eén moeder pakte het serieus op, de ander niet. Onze jongste zoon van 15 is beïnvloedbaarder, heeft een lager IQ en andere vrienden. Hij zoekt meer grenzen op dan onze oudste zoon. Maar dat ze bij andere ouders thuis alcohol krijgen, vind ik ongekend. – Respondent 16 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Er zijn vorige week tranen gevallen. Mijn dochter had haar sweet sixteen, maar alcohol schenken mocht niet. Mijn dochter zei dat dan niemand komt. Wij in twijfel: 'Komt er dan niemand?'. Toch mocht het niet en ik zei: 'Dan zegt dat wat over de vriendschap'. Uiteindelijk kwamen genoeg vriendinnen. Ik snap wel dat ouders in deze situaties kunnen buigen. – Respondent 17 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

Tip 3: Blijf Betrokken

1. Begrip: "Wat denkt u dat met deze tip bedoeld wordt?"

We vroegen de ouders wat zij denken dat de tip 'Blijf betrokken' inhoudt. Alle ouders zijn actief bezig met betrokkenheid en vinden dit erg belangrijk.

Betrokken blijven is belangrijk voor het vertrouwen. Als je niet betrokken bent, heb je geen interesse. Dan hebben je kinderen ook geen interesse. Betrokken zijn, is eigenlijk het belangrijkste punt. - Respondent 7 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

Een ouder vertelt dat ze betrokkenheid toont door vragen te stellen.

Gewoon bij alles vragen stellen: 'Hoe was je dag?', 'Waar ben je geweest?'. Ook al gaat het de slechte kant op, je moet blijven steunen en communiceren. Als je je kind laat gaan, wordt het erger. - Respondent 2 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

2. Uitvoering: "Verschillende manieren hoe ouders betrokkenheid tonen."

Ouders kunnen op verschillende manieren betrokkenheid tonen. Bijvoorbeeld door interesse te tonen en vragen te stellen.

Als je streng bent, boos bent of schreeuwt, dan praat je kind niet meer met je. Dan begint het liegen. Daarna is je kind niet meer open voor je. Maar als je praat en betrokken blijft, krijg je vertrouwen. Als je kind iets verkeerd doet, kan je zeggen: 'Dit niet doen, dat is beter voor jou'. Als je dat vervolgens kan uitleggen, dan begrijpt ze het. - Respondent 4 (moeder met een Turkse afkomst en een kind op het vmbo)

Eén ouder met een kind dat drugs gebruikt, vertelt dat de steun van een maatschappelijk werker haar erg hielp.

Toen het heel slecht ging met mijn dochter, had ik veel steun aan de maatschappelijk werker. Het is belangrijk om hulp te zoeken als ouder. Ouders zien dat hun kind drugs gebruikt, maar vertellen niks aan de buitenwereld. Ik vertelde in het begin ook niks. Dat mijn dochter rookte, heb ik gezien op sociale media. De foto is bewust verspreid omdat een van de vriendinnen een nicht heeft die is gaan roken. Ze zeiden dat dat komt door mijn dochter. – Respondent 6 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

Tips van ouders aan elkaar

Tijdens de gesprekken gaven ouders elkaar tips om het gesprek met hun kind te voeren over drugs:

1. Wees geduldig en blijf rustig in het gesprek.

Niet schreeuwen, maar praten op hun manier. Praten, praten, praten niet één keer maar door en door en door. Meer kunnen we niet doen. Als ouder kan je je kind niet vastbinden aan jou. Als kinderen het hebben gedaan, niet dramatisch doen als ouder. Het is niet leuk, maar als je heftig gaat doen, gaan ze het juist nog een keer doen. Je kunt beter vragen stellen aan je kind: 'Hoeveel heb je gebruikt? ', 'Wanneer?' Misschien politie/dokter/jongerenwerk betrekken. Zoek hulp als ouder, drugs is moeilijk en je komt er niet gemakkelijk vanaf. – Respondent 7 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

2. Weet waar je kind is en met wie hij of zij omgaat. De sociale omgeving heeft veel invloed op het gedrag van je kind.

Kinderen op jonge leeftijd niet te lang buiten laten. Je hebt invloed op met wie je kind omgaat. Dit is heel belangrijk. Als je goede vrienden hebt, komt het goed met jou. Als je met slechte mensen omgaat, gaat het slecht met jou. – Respondent 14 (moeder met een Marokkaanse afkomst en een kind op het vmbo)

3. Geef het goede voorbeeld als ouder.

Als ouder heb je een ontzettende voorbeeldfunctie. Onze dochters hebben ons nooit zat gezien. Bij vrienden waarvan de vader heel veel drinkt, vindt dochter het normaler. Zelfde met roken en blowen. – Respondent 15 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

4. Stel open vragen.

Open vragen. Gesprek aangaan over hoe je het kunt weerstaan, wil je meedoen met de groep of kies je voor eigen grenzen. Maar kinderen mogen geheimen hebben. Wat kan helpen is niet direct boos worden of oordelen, maar dat is lastig. – Respondent 16 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

5. Blijf weg van angstboodschappen.

Luchtig houden en blijvend af en toe vragen stellen. Het helpt niet om kinderen bang te maken, misschien willen kinderen het dan juist proberen. De grootste verslaving is bij de groep willen horen. Als je twintig bent, kan je bewust kiezen. Dat heb je niet als tiener. – Respondent 17 (moeder met een Nederlandse afkomst en een kind op het vmbo)

6. Wees je ervan bewust dat je kind mogelijk drugs probeert of gebruikt, het komt vaker voor tijdens de tienerjaren.

Ik zou ze adviseren: volg het leven van je kinderen. Leef niet in een droom dat je kind nooit drugs probeert of gebruikt. Dat is een illusie, vooral bij jongens. – Respondent 5 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

7. Investeer in de band met je kind.

Ja, het werkt, dan zijn kinderen alert. Maar zorg er ook voor dat je niet vaak problemen hebt met je kind. Dan wordt het een norm en boeit het niet meer als er nog een probleem bij komt. Maar als het leuk is, je bent betrokken en doet leuke dingen dan doet het pijn als er een probleem komt. – Respondent 5 (moeder met een Marokkaanse afkomst)

4 Aanbevelingen

Het doel van deze rapportage is om aanknopingspunten te formuleren ter verbetering van informatiematerialen voor het bereiken van ouders. We spraken ouders met een Turks-Nederlandse en Marokkaans-Nederlandse achtergrond en ouders van vmbo'ers. We kozen voor deze groepen ouders, omdat het gebruik van lachgas onder jongeren met deze demografische kenmerken gemiddeld hoger ligt. Daarnaast weten we dat er onder deze ouders minder kennis is over wat lachgas is en er binnen gezinnen niet of minder vaak over lachgas wordt gepraat (Spronk e.a., 2020).

Hieronder formuleren we een aantal aanbevelingen voor het verbeteren van voorlichtingsmaterialen voor ouders over lachgas. De aanbevelingen richten zich achtereenvolgens op 1) verbeteren van de vorm en inhoud van voorlichtingsmaterialen (ontwikkeling), 2) het beter bereiken van ouders met voorlichting (implementatie), 3) het beter laten aansluiten van de opvoedingstips vanuit opvoeding en uitgaan.

- We maken de aanbevelingen op basis van interviews met ouders van jongeren met een migratieachtergrond en/of een vmbo opleidingsachtergrond. Veel aanbevelingen richten zich op de verbetering van voorlichtingsmaterialen voor deze beide groepen ouders. De verwachting is dat ook ouders met een hoge taalvaardigheid zullen profiteren van deze aanpassingen.
- De aanbevelingen zijn in de eerste plaats gericht aan ontwikkelaars van voorlichtingsmaterialen (waaronder instellingen voor verslavingszorg en het Trimbos-instituut zelf) en professionals die ouderavonden over lachgas organiseren. Ze zijn bedoeld om praktische handvatten te bieden. Binnen het Trimbos-instituut heeft dit bijvoorbeeld geleid tot gesprekken met het team van Helder op School. In 2022 worden deze gesprekken voortgezet.
- Uit de interviews blijkt dat ouders uiteenlopende behoeftes hebben met betrekking tot voorlichting en in de manier waarop zij benaderd worden. Bij de ontwikkeling van materialen en interventies blijft het belangrijk om rekening te houden met de diversiteit van de doelgroep.
- We spraken slechts een klein aantal ouders en de resultaten uit de gesprekken zijn daarom niet representatief. Ze geven wel voorzetten over hoe we voorlichtingsmaterialen kunnen verbeteren.

1. Bied voorlichtingsinformatie aan in de taal van de doelgroep

Voor ouders met een Turks-Nederlandse en Marokkaans-Nederlandse achtergrond:

Maak voorlichtingsmaterialen over lachgas beschikbaar in begrijpelijk Nederlands én Turks en Arabisch. Dit kan met tweetalige folders, video's met voice-overs in de eigen taal en ondertiteling beschikbaar in Turks en Arabisch. Door folders en video's aan te bieden in beide talen krijgen ouders ook de mogelijkheid om de informatie in het Nederlands tot zich te nemen.

Het voordeel hiervan is dat ze ouders zich betrokken blijven voelen bij de maatschappij en de Nederlandse termen leren.

Gespecialiseerde vertaalbureaus kunnen helpen bij de vertalingen van Nederlands geschreven tekst of scripts. Let hierbij op dat deze vertaalbureaus de Nederlandse teksten vertalen naar spreektaal. Op deze manier voorkomen we dat vertalingen alsnog te ingewikkeld worden.

Het Trimbos-instituut heeft in 2022 een nieuwe folderserie over lachgas voor ouders uitgebracht. Deze folders zijn geschreven in begrijpelijk Nederlands, Arabisch en Turks. Ze zijn gratis te downloaden of te bestellen via de webwinkel van het Trimbos-instituut.

2. Zorg dat schriftelijke voorlichtingsmaterialen kort en bondig zijn en worden voorzien van beeld

Voor alle ouders, maar vooral voor ouders met minder goede taalvaardigheden:

Gebruik in folders en andere schriftelijke voorlichtingsmaterialen kort en bondig taalgebruik. Vul dit aan met beelden zoals foto's, tekeningen of pictogrammen die ondersteunend zijn aan de geschreven tekst. Bij schriftelijke voorlichting op een webpagina kan het zelf aanpassen van de lettergrootte handig zijn. Mensen die laaggeletterd zijn, vinden het prettiger wanneer de letters groter zijn, er meer ruimte tussen de zinnen staat en de zinnen korter zijn.

Het is algemeen bekend dat ook hoogopgeleiden de voorkeur hebben voor eenvoudig geschreven tekst. Daarom hebben alle ouders baat bij folders die eenvoudig tekst bevatten.

3. Zet sterker in op audiovisuele media

Voor alle ouders, maar vooral voor ouders met een Turks-Nederlandse en Marokkaans-Nederlandse achtergrond en ouders met minder goede taalvaardigheden:

De ouders die moeite hebben met geschreven tekst gaven aan een voorkeur te hebben voor voorlichtingsfilmpjes en animaties. Voorlichtingsfilmpjes en animaties - vooral als deze zijn voorzien van ondertiteling of voice-over in de voorkeurstaal - kunnen verspreid worden via sociale media, tussen ouders onderling, maar ook aangeboden worden als onderdeel van een ouderavond. Zo kunnen scholen starten met het laten zien van de animatie en daarna een groepsgesprek opstarten.

Het Trimbos-instituut brengt in 2022 nieuwe animaties uit over lachgas voor ouders. Deze komen uit in begrijpelijk Nederlands, Arabisch en Turks en zijn te vinden op www.helderopvoeden.nl.

Ook flyers en folders kunnen auditief gemaakt worden. Veel websites hebben de mogelijkheid om een voorleesknop op te nemen die de informatie hardop voorleest. Voor zover we weten, is deze voorleesfunctie alleen beschikbaar in het Nederlands.

4. Verspreid de informatie via meerdere kanalen en organisaties

Voor ouders met een Turks-Nederlandse en Marokkaans-Nederlandse achtergrond:

Voor ontwikkelaars van voorlichtingsmateriaal ligt een belangrijke taak bij het dissemineren van de informatie. Omdat ouders geen eenduidige wensen hebben over hoe ze de informatie het liefste aangeboden krijgen is het aan te raden om voorlichtingsinformatie via verschillende media en kanalen in te zetten.

- Maak gebruik van bestaande websites, Facebookpagina's en andere online kanalen die populair zijn onder ouders om voorlichtingsmateriaal te verspreiden.
- Zet flyers en voorlichtingsfilmpjes om in een format, zodat ze ook makkelijk gedeeld kunnen worden door ouders. Bijvoorbeeld via Facebook- en WhatsApp-groepen. Flyers kunnen worden omgezet in plaatjes van .jpg-format. Filmpjes kunnen gecomprimeerd worden, zodat de bestandsgrootte beperkt blijft en het makkelijk gedeeld kan worden op sociale media waar limieten gelden voor bestandsgroottes
- Ondanks de voorkeur voor audiovisuele materialen van sommige ouders, is het ook aan te raden om *geprinte* flyers te verspreiden. Zorg dat folders op vertrouwde locaties liggen waar ouders samenkomen, zoals buurthuizen, wachtkamers van huisartsen, scholen en bibliotheken. Met name ouders met beperkte digitale vaardigheden maken hier gebruik van.
- Voor ouders met een beperkte taal- en digitale vaardigheid is een persoonlijke overdracht van informatie via een sleutelpersoon een goed alternatief. Denk hierbij aan sleutelpersonen met een outreachende⁴ werkwijze, zoals preventiewerkers in de wijk, jongerenwerkers, mensen werkzaam bij welzijnsorganisaties en buurtvaders/buurtmoeders.

5. Maak ouderavonden meer laagdrempelig door ze aan te bieden in de voorkeurstaal van ouders en via een inlooppreekuur of ouderlokaal

Voor alle ouders, maar vooral voor ouders met een Turks-Nederlandse en Marokkaans-Nederlandse achtergrond:

Ouders staan open voor het bijwonen van ouderavonden over alcohol en drugs, maar in de praktijk woonde bijna geen enkele ouder een ouderavond bij. Uit dit onderzoek komt niet één duidelijke reden naar voren. Wel leveren de gesprekken, in combinatie met eerdere onderzoeken, enkele aanknopingspunten op.

Zo blijkt bijvoorbeeld dat taal een belangrijke barrière is om een ouderavond bij te wonen. Hetzelfde geldt voor schaamte over het onderwerp drugs (Spronk e.a., 2020; Visser e.a., 2021). Het is daarom belangrijk om ouderavonden zo laagdrempelig mogelijk te maken door met de bovenstaande barrières rekening te houden.

- Zorg dat scholen ouderavonden in het Turks of het Marokkaans houden. Wanneer dit niet mogelijk is, kan het helpen om een tolk in te schakelen.
- Geef de optie om ouderavonden op individuele basis aan te bieden vanwege de rol van schaamte.
- Organiseer een 'ouderlokaal' of 'spreekuur' waar ouders laagdrempelig en zonder afspraak naar binnen kunnen lopen voor vragen.

⁴ Met outreachende werkwijze wordt bedoeld dat sociale professionals niet achter hun bureau afwachten tot mensen om hulp vragen, maar zelf initiatief nemen door mensen op te zoeken en (ongevraagd) hulp en diensten aan te bieden.

- Bed het thema lachgas in tussen andere leefstijlthema's, zoals sporten en gezond eten. Dit kan drempelverlagend werken (Spronk e.a., 2020).
- Verhoog de opkomst van ouders die niet naar ouderavonden komen door ze persoonlijk uit te nodigen. Voor ouders met minder goede taal- en digitale vaardigheden is het belangrijk dat de uitnodiging geen e-mail of brief is. Het is het beste om ouders uit te nodigen via de telefoon of WhatsApp.
- Maak de ouderavonden verplicht.

6. Verstevig de verbinding tussen de school en lokaal preventiewerk

Mogelijk zijn niet alle scholen in staat om ouderavonden over middelen te organiseren. Toch kan de school alsnog ondersteunen door ouders in contact te brengen met contactpersonen in de wijk die voorlichtingen voor ouders organiseren of waar ze met vragen over middelen terecht kunnen.

Een belangrijke voorwaarde voor scholen om dit te kunnen doen, is dat ze weten wie hun contactpersoon bij het lokale preventiewerk is. Gemeenten kunnen hier een verbindende rol in spelen. Zij kunnen scholen en lokale partijen die preventiewerk doen met elkaar in contact brengen. Een concrete simpele manier is het versturen van een contactkaart met namen en telefoonnummers van lokale organisaties waar scholen contact mee kunnen opnemen. Een integrale schoolinterventie zoals Helder op School kan hier een structuur voor bieden.

Bronnen

Rombouts, M., van Dorselaer, S., Schefers, T., van Schayck, M., Tuithof, M., Kleinjan, M. & Monshouwer, K. (2020). Jeugd en riskant gedrag 2019: kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren. Utrecht: Trimbos-instituut.

Nabben, T., Van der Pol, P. & Korf, D.J. (2017) Roes met een luchtje. Gebruik, gebruikers en markt van lachgas. Amsterdam: Rozenberg Publishers.

Nabben T. (2020). Als de tank je beste vriend wordt. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam.

Nabben, T., Weijs, J., & van Amsterdam, J. (2021). Problematic Use of Nitrous Oxide by Young Moroccan–Dutch Adults. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5574.

Spronk, D., Nijkamp, L., Nabben, T. & De Jonge, M. (2020). Lachgasgebruik bij jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond. Een verkennend onderzoek. Utrecht: Trimbos-instituut.

van Riel, A. J. H. P., Hunault, C. C., van den Hengel-Koot, I. S., Nugteren-van Lonkhuyzen, J. J., de Lange, D. W., & Hondebrink, L. (2022). Alarming increase in poisonings from recreational nitrous oxide use after a change in EU-legislation, inquiries to the Dutch Poisons Information Center. *International Journal of Drug Policy*, 100, 103519.

Bijlage 1

Topiclijst voor ouders – Onderzoek Aanpak Lachgas

1. Algemene kennismakingvragen

1. Leeftijd kind
2. Op wat voor school zit uw kind?
3. Opleidingsniveau kind
4. Wat is jullie gezinssamenstelling?
5. Migratie-achtergrond
6. Voorkeurstaal in gezin
7. **Weet u wat lachgas is?** [open vraag, niet te lang op doorgaan maar wel een paar zinnen om een beeld te krijgen]

Voorlichtingsmaterialen lachgas

Het Trimbos heeft een paar materialen gemaakt om ouders voor te lichten over lachgas. In deel 1 van dit gesprek willen wij u nu deze materialen laten zien en een paar vragen over stellen.

1.1 Filmpje ouders

1. **Wat vindt u van dit filmpje?** [open vraag om eerste indruk te krijgen]
2. **Denkt u dat dit filmpje voor u bedoeld is? Waarom wel/niet?** [persoonlijke relevantie; doorvragen op gewoontes binnen gezin en cultuur, vormgeving/taal]
3. **Wat denkt u wat het doel is van dit filmpje?** [doelbegrip]
4. **Wat denkt u dat de boodschap is van dit filmpje** [begrip boodschap]
5. Als u dit filmpje tegenkomt, zou u hem dan bekijken? Waarom wel/niet?
6. Als u dit filmpje zou maken, wat zou u verbeteren/anders doen? [alleen vertalen? Of zijn er nog andere dingen die het cultuursensitiever kunnen maken?]

1.2 Flyer lachgas ouders

7. Hoe ontvangt u het liefst informatie over lachgas voor ouders? [verschillende opties kunnen uitgevraagd worden: flyers, filmpje, korte foto met uitleg via whatsapp].
8. Stel we maken een flyer over lachgas voor ouders zoals u: zou u dit lezen en nuttig vinden? Waarom wel/niet?
9. Hoe zouden we een flyer kunnen maken die u gaat lezen? Kunt u ons tips geven? (bijv. niet te veel tekst, foto's etc.)
10. In welke taal zou u de flyer het liefst lezen? En hoe belangrijk is het voor u dat u dat u het in die taal kunt lezen?
11. Hoe moeten we de flyer verspreiden zodat ouders zoals u hem tegenkomen? Wat is er voor nodig? (website, in whatsapp groepen verspreiden, via sleutelpersonen zoals Marzouka, etc.)

8. Vindbaarheid van informatie

Het Trimbos geeft voorlichting over deze tips. Dit gaat voornamelijk via folders, websites en via facebook en Instagram. Wij zijn benieuwd waar u uw informatie vindt. Daar zullen de volgende vragen over gaan.

1. **Op wat voor plaatsen vindt u uw informatie over middelen en middelenopvoeding? Middelenopvoeding gaat over wat u als ouder in de opvoeding kunt doen zodat u de kans verkleint dat uw kind middelen gaat gebruiken.** [Stel eerst als open vraag, daarna doorvragen op a,b,c. Wanneer de ouder zegt geen informatie te zoeken/vinden over middelenopvoeding vraag door welke barrières hier ervaren worden bijv. toegang internet, spreekt niet aan, komt niet bij ze op etc.]
 - a. Folders
 - b. Internet (welke websites)
 - c. Sociale media (facebook, Instagram, Youtube)
2. **Met wie praat u over middelen en middelenopvoeding over?** [evt doorvragen op vriendinnen, partner, buren, school, kind zelf etc., maar het kan natuurlijk dat er de ouder er nooit met iemand over praat]
3. Vertrouwt u alle informatie die u krijgt?
4. Welke informatie vertrouwt u? Welke niet?
5. **Kunt u ons adviseren op waar (en op welke manier) u informatie over middelenopvoeding graag zou willen tegenkomen?** [Breder i.p.v. flyer: vraag door op welke websites, personen of organisaties ouders informatie vinden of het fijn vinden om informatie van te ontvangen].

9. Ouderavonden (barrières in bijwonen)

Veel scholen organiseren ouderavonden. Hier kunnen allerlei onderwerpen aan bod komen. Ook drugs en alcohol zijn onderwerpen die op ouderavonden besproken kunnen worden. Daar willen we in **deel 2** wat meer vragen over stellen.

1. **Organiseert de school van uw kind wel eens ouderavonden waarin drugs en alcohol besproken worden?**
2. **Heeft u wel eens een ouderavond over drugs en alcohol bijgewoond? Waarom wel/ waarom niet?**

[vraag 4 t/m 6 alleen wanneer de ouders **wel eens** een ouderavond over drugs en alcohol heeft bijgewoond]

1. **Is het thema lachgas wel eens voorbij gekomen op de ouderavond?**
2. Wat vond u van de avond?
3. Zou u er nog een keer heen gaan en waarom wel/niet?
4. Zou u andere ouders aanraden om naar een ouderavond over alcohol en drugs te gaan en indien ja, wat zou u tegen ze zeggen om ze over te halen om hier naar toe te gaan?

[vraag 7 en 8, alleen wanneer ouder **geen** ouderavond over drugs en alcohol heeft bijgewoond]

5. Waarom gaat u niet naar ouderavonden over middelen? [doorvragen durven, taal, kind gebruikt niet, taboe drugs]
6. Wat zou u kunnen helpen om in de toekomst ouderavonden over drugs en alcohol wel bij te wonen? [taal, plek, tijd, basisschool i.p.v. middelbare school, inbedding leefstijl ipv drugs ivm stigma, organiserende partijen etc.]

4. Opvoedtips (acceptatie en aansluiting)

3. **Praat u (of uw partner) wel eens met uw kind over drugs?** [evt. doorvragen wie het gesprek doet de moeder of vader, of allebei? is er een rolverdeling?]
4. **Indien ja, kunt u daar wat meer over vertellen?** [doorvragen op volgende punten]
 - a. Hoe gaat u het gesprek aan over drugs: enkel verbieden of een open gesprek?
 - b. Hebt u het wel eens over lachgas gehad? Wat heeft u daarover verteld?
 - c. Wanneer heeft u een gesprek? Is dit spontaan of is er een aanleiding voor?
 - d. Wat zijn uw regels over drugsgebruik? Heeft u deze regels aan uw kind verteld?
 - e. Wat zou u andere ouders kunnen adviseren om zichzelf voor te bereiden op zo'n gesprek?)
5. **Indien nee, kunt u meer vertellen over waarom niet?** [voor interviewer: eventueel doorvragen op probleem met het onderwerp, onzekerheid over het onderwerp, het geen zin vinden hebben, past niet bij cultuur, onbegrip bij kind, kind is niet aan doe of is niet open voor gesprek etc. etc.]
6. Hoe zou u uw band met uw kind beschrijven? [alleen bij voldoende tijd]

Wij hebben ook tips. *Het Trimbos geeft tips aan ouders over drugs. Lachgas is ook een drug. We laten u drie van deze tips zien en willen u er wat vragen over stellen. [bij beperkte tijd, ga alleen door op tip 1 'stel een grens']*

Tip 1: Stel een grens

Begrenzen werkt beter dan je denkt. Ook al denk je soms van niet, het stellen van grenzen heeft wel degelijk invloed, ook al wil dat niet zeggen dat je kind zich altijd aan jouw regels houdt. Zorg dat jouw normen over drugs duidelijk zijn en dat je kind begrijpt waarom je daar regels over stelt. Tot 18 jaar is het advies om drugsgebruik te verbieden, net als alcoholgebruik. Na 18 jaar Ook kinderen ouder dan 18 jaar vinden het belangrijk wat hun ouders vinden, vooral als ouders weten waar ze het over hebben. Blijf duidelijk aangeven hoe jij denkt over drugs, maar zorg vooral ook dat je wel met elkaar in gesprek blijft.

7. Wat denkt u dat met deze tip bedoeld wordt?
8. Zou het voor u werken of doet u het al?
9. Hoe stelt u grenzen/wat zijn uw ervaringen ermee?

Tip 2: Blijf Betrokken

Goed contact Je hoeft niet alles te weten van je kind, geheimen horen erbij. Maar het is wel belangrijk om te weten of het goed gaat met je kind en een beeld te hebben van waar en met wie hij of zij uithangt. Dat krijg je niet door uit te horen, maar door interesse te tonen. Ruimte creëren: Ieder kind heeft zijn eigen momenten waarop het gemakkelijker praat bijvoorbeeld tijdens het eten of juist buiten de eigen omgeving zoals een koffietent. Door je daarvan bewust te zijn, kun je die momenten creëren. Zo zorg je dat er gelegenheid is om te delen wat je kind belangrijk vindt. Een kind dat met zijn ouders deelt wat hem/haar bezig houdt, krijgt minder vaak problemen met drugs (en alcohol)

10. Wat denkt u dat met deze tip bedoeld wordt?
11. Zou het voor u werken of doet u het al?
12. Hoe toont u uw betrokkenheid/wat zijn uw ervaringen ermee?

Tip 3: Begin op tijd en praat erover

Begin op tijd. Al ver voor de puberteit geef je je kind normen over drugs mee. Bijvoorbeeld als kinderen willen weten wat drugs zijn. Maak rond deze leeftijd vooral duidelijk dat drugs ongezond zijn en dat je niet wilt dat je kind die gebruikt. Een goed gesprek met je puber Je merkt aan jongeren dat ze in een leeftijd en een omgeving komen waarin ze grenzen gaan verkennen. Komt het onderwerp drugs niet vanzelf aan bod? Snijd het onderwerp dan zelf een keer aan. Kies wel een moment waarop de sfeer goed is. Praat zelf niet teveel, maar vraag je kind wat hij of zij vindt en weet. Dit kan bijvoorbeeld zijn naar aanleiding van iets wat jullie samen op televisie zagen maar ook vrienden/klasgenoten die wel eens drugs gebruiken.

13. Wat denkt u dat met deze tip bedoeld wordt?
14. Zou het voor u werken?

Dit was het einde van onze vragenlijst. Heel hartelijk dank.

Heeft u nog vragen over drugs?

Kijk dan op www.drugsinfo.nl of bel naar de Drugsinfo lijn: 0900-1995.

Heeft u vragen over opvoeding en drugs: kijk dan op helderopvoeden.nl

Heeft u nog opmerkingen of dingen die u kwijt wil of die u ons wil meegeven?

