



Welkom

roken, alcohol en drugs

Armida Panka

Preventie Adviseur IrisZorg

IRISZORG
Preventie

Roken, alcohol en drugs



Tips
voor
ouders

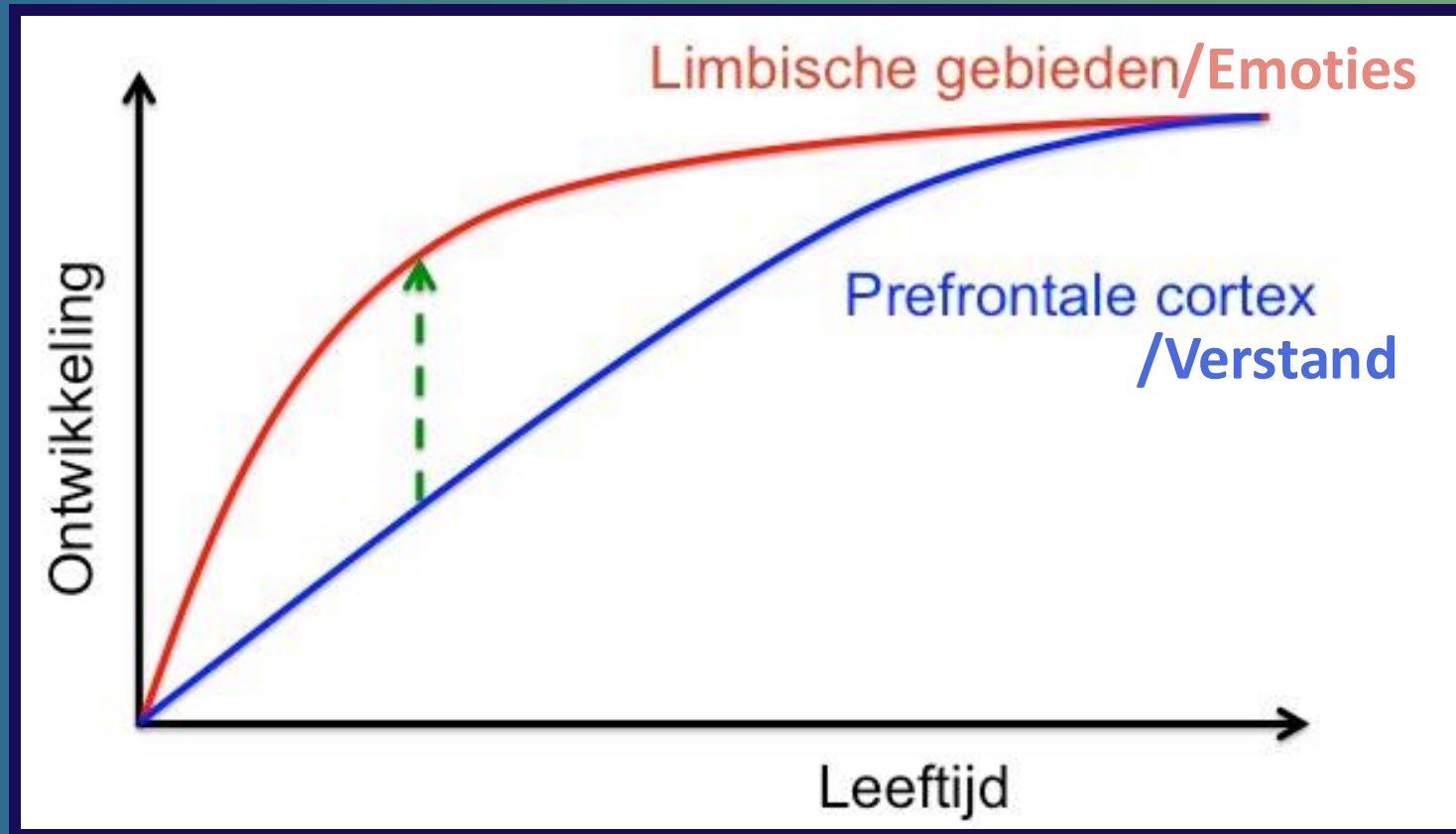


Je hebt invloed!
Meer dan je denkt

Puberbrein

Waarom is het zo moeilijk om nee te zeggen?

Het puberbrein



Populaire middelen



In gesprek met je puber
over middelen



Tip 1

Wees duidelijk en stel grenzen

- Benoem expliciet dat het regels zijn.

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

Maak ook afspraak als je kind al drinkt!!



Tip 2

Wees betrokken bij je kind

- Weet wat er in het hoofd van je kind speelt
- Makkelijker om signalen te herkennen



Tip 3

Praat met je kind over roken, alcohol en drugs

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

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



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

TEGELTJESWIJSHEID  .NL
Ga voor jouw eigen tegeltje naar

Tip 4

Geef zelf het goede voorbeeld

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



Tip 5

Maak geen
uitzonderingen

- Thuis leren drinken = drempel
verlagend



Tip 6

Weet met wie je kind omgaat en wat zij doen

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



Tip 7

Praat met andere ouders

- Veel ouders behoefte aan contact met andere ouders, maar de stap zetten is lastig
- Praat ook goed met de andere ouder van het kind



Tip 8

Maak geen ruzie

- Dit zorgt voor een gesloten sfeer rondom een onderwerp

Je hebt invloed!
Meer dan je denkt



Meer informatie over roken, vapen, alcohol, drugs en gamen

www.rokeninfo.nl

www.alcoholinfo.nl

www.drugsinfo.nl

www.gameninfo.nl

www.helderopvoeden.nl

Podcasts

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

Wat nog meer:



Avonden in Kernen 2024

Vragender: 22 mei
Zieuwent: 27 sept
Marienvelde: 23 okt
Lievelede: 1 nov
Harreveld: 29 nov
Zwolle: ntb



Ism: Mazzel, Peer Tof

Wat nog meer:



Online avonden 2024

Middelengbruik klas 1 en 2
Donderdag 7 nov

Middelengebruik klas 3 en hoger
Donderdag 14 november

Digitale verleidingen
Donderdag 21 november



Aanbod IrisZorg Preventie

Preventie:

voorkómen van gebruik en/of problemen

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

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

Ons team



Armida Panka
a.panka@iriszorg.nl
06-31 64 14 82



Stefanie Geven
s.geven@iriszorg.nl
06-31 64 14 36



Luuk van Gernerden
luuk.gernerden@Iriszorg.nl
06 -31 02 07 40

IRISZORG

Preventie