



## Kinderen en het gevaar van verslaafd raken

Hoe praat je met je kinderen over de gevaren van verslaving. Een handleiding.

De start van het gesprek

Soms is het moeilijk om een gesprek te beginnen over riskant gedrag. Hier zijn een paar ideeën om je

op weg te helpen.

? Als er op de tv een spotje wordt gebracht over niet roken. Dan kun je met je kind praten over de verleidingen die hierbij optreden, zoals hoe nee te zeggen als een vriend je een sigaret aanbiedt.

? Als je ziet dat iemand een sigaret opsteekt kun je de gelegenheid te baat nemen om je mening te geven over roken en aan het kind vragen wat het ervan vindt.

? Samen naar statistieken kijken over nicotine/alcoholgebruik onder jongeren en naar de gevolgen kijken.

? Ga je langs een billboard met afbeeldingen dan kun je een gesprek beginnen.

? Het gedrag van een B.N.-ner of een popster kun je gebruiken als je het wilt hebben over waar je grenzen liggen.

? Vraag het kind eens of iemand in zijn omgeving rookt en hoe het er tegenover staat. Ze snappen best dat jij ertegen bent.

Bereid je ook voor op onverwachte momenten als je kind zin heeft om te praten. Soms bij het naar bed gaan. Misschien komt het jou niet goed uit, maar grijp die kans. Een voorbereid mens telt voor twee.

Luisteren en antwoord geven

Hier zijn nog een paar dingen om effectief te werk te gaan:

? Laat je kind merken dat je kunt luisteren. Dit is zo simpel als wat. Herhaal de belangrijkste punten die je kind naar voren brengt (papegaaien) of stel een terloopse vraag die gebaseerd is op wat het zei.

? Let op non-verbale signalen, lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen. Kinderen kunnen niet altijd al hun gedachten goed formuleren.

? Spreek alleen met hen als ze zich op hun gemak voelen. Vergeet niet dat sommige tieners zich opgelaten voelen als er meer mensen meeluisteren en andere voelen zich juist opgelaten als ze met je alleen zijn.

? Doe vooral niet net of je alle waarheid in pacht hebt. "Ik weet het niet, maar laten we het onderzoeken" is soms het beste antwoord. (Er zijn bronnen genoeg om antwoorden te zoeken op het internet.)

? Schenk niet alleen aandacht aan wat je kind zegt, maar ook aan zijn gevoelens. Er zijn momenten dat je het beste kunt weergeven wat je denkt dat het kind voelt. ("Ik merk dat je bezorgd bent over wat je vrienden daar wel van zullen vinden.") Daarmee laat je merken dat je begrijpt wat het kind doormaakt en dat het er best moeite mee mag hebben, zelfs al ben je het niet met hem eens.

? Focus op ideeën en gedrag, en wordt niet persoonlijk. Bij voorbeeld: zeggen dat



zijn vriendje stom is omdat hij rookt maakt dat het zijn vriend zal willen verdedigen. Als je daarentegen zou vragen wat hij zou kunnen doen om die vriend te helpen stoppen, dan neem je hem mee naar jouw kant.

### Hoe de conversatie te vervolgen

Natuurlijk is een eenmalig gesprek niet genoeg. Begin al op jonge leeftijd erover te praten in kinderlijke bewoordingen en met duidelijke regels. Naarmate je kind groeit, herhaal je de boodschap met herkenbare uitspraken. Hier zijn enkele suggesties.

Zelfs als roken een hot item voor je is, is het toch van het allergrootste belang om je kalmte te bewaren en relaxed het onderwerp aan te snijden. Houd het luchtig. Niets staat tieners en pretieners meer tegen dan een preek. Blijf niet steeds aan het woord. Stel vragen en luister goed naar de antwoorden van je kind, zonder oordeel te vellen.

### Zoek openingen

Er komen vast wel gelegenheden om met je kind over het onderwerp in gesprek te komen. Als je dochter vraagt om toestemming voor een party op vrijdagavond, praat dan over de situaties waar ze misschien in terecht kan komen en hoe ze hierop voorbereid kan zijn. Als je tienerzoon het heeft over de regels die op school gelden, heb het dan eens over de logica van die regels.

Wat voor je kind belangrijk is.

Jij kent je kind het beste, dus je bent in de beste positie om te onderkennen welke boodschappen over roken de meeste indruk maken. Schrijf ze eens op. Pas ze aan de interesse en het begripsniveau van het kind.

? Stel duidelijk wat je waarden zijn.

? Jongere kinderen kunnen reageren op simpele regels, zoals: "In ons gezin roken we niet. Ik rook zelf niet en ik zou het heel erg vinden als jij het zou gaan doen." Naar mate het ouder wordt wil het meer en meer doen wat zijn vrienden doen. Niet uit de boot vallen dus. Maar het luistert heus wel naar wat je zegt—ook al voelt het niet altijd zo!

?

? Focus op korte termijn consequenties. Als volwassenen weten we dat roken leidt tot levensbedreigende ziektes zoals hart- en vaatproblemen en longkanker. Maar de meeste tieners maken zich geen zorgen over risico's op de lange termijn. Ze kunnen zich niet voorstellen wat het is om oud en ziek te zijn. Zorg ervoor dat je je ook focust op de onmiddellijke gevolgen van roken — dingen zoals slechte adem, kleding die stinkt, gele tanden of slechte prestatie bij het sporten.

? Doe de reality check.

? Pretieners en tieners hebben te neiging te denken dat er veel meer kinderen van hun leeftijd dingen doen zoals drugsgebruik, roken en drinken. Laat het kind weten dat de allergrootste meerderheid van middelbare scholieren niet rookt.

?

? Praat over de groepsdruk.

? Weet dat je kind in moeilijke situaties komt en leer het om er positief mee om te staan. Denk er



ook aan dat positieve groepsdruk het weg kan houden van tabak, alcohol en drugs. Wijs op klasgenootjes en vrienden die het bewondert die niet meedoen met dit gedrag.

?

? Laat hen geld zien!

? Kinderen zijn trots op wat ze kunnen doen met het geld dat ze verdienen. Reken eens uit wat het kost om een jaar te roken en hoeveel uur je daar wel voor moet werken. Wat kun je niet allemaal met dat geld doen.

?

? Stel regels. Vertel hen wat er voor straf op staat als ze niet gehoorzamen en doe het dan ook.

Als je kind alreeds rookt.

Als je denkt of weet dat je kind rookt, moet je nog over je waarden en normen praten, en de redenen duidelijk maken waarom men niet moet roken. Het moeilijkste hierbij is om te gaan met je eigen gevoelens van boosheid, teleurstelling of schuld. Probeer je drang om te straffen in te houden en zet hem niet voor schut. Ga ook geen lezing geven. Dan zal het zich voor je afsluiten en je buitensluiten, juist op het moment dat je behoefte hebt aan een goed gesprek.

Integendeel, praat over dingen die je opgemerkt hebt (vrienden die roken, kleren die vies ruiken).

“Ik maak me zorgen dat je misschien er over denkt om te gaan roken of dat je misschien al gerookt hebt.”

Praat zonder hen te beschuldigen over situaties, mensen of gevoelens die hen ertoe zouden kunnen aan zetten om te gaan roken. Beschrijf je bezorgdheid: “Je weet hoe ik over roken denk en je raakt zo snel verslaafd eraan.” Vraag of ze de symptomen kennen van verslaving aan sigaretten: je verlangen naar een sigaret of het gevoel dat je echt weer aan een peuk toe bent? Heb je er moeite mee om je te concentreren of voel je je geïrriteerd of zenuwachtig als je niet kunt roken?

? Is het moeilijk voor je als je op school of ergens anders niet kunt roken?

? Heb je geprobeerd om te stoppen, maar het lukte niet?

En denk er wel aan het gaat hier niet om of je iets wel of niet mag, maar om een medisch probleem.

Laat je kind eens met de dokter praten en zoek eens plaatselijke voorzieningen die het kunnen helpen om te stoppen. Vraag of het kind er al aan gedacht heeft om te stoppen en wat hem/haar ervan weerhoudt.

Als het op al die vragen niet thuis geeft wijs het er dan op hoe belangrijk het is voor zijn toekomst en gezondheid en dat je van plan bent om het telkens weer aan de orde te stellen.

Je kunt zeker rebellie verwachten

Tenslotte kun je in deze tijd rebellie verwachten. Dat is hun rol in de adolescentie — De rol van de volwassene is om grenzen te stellen. Als je accepteert dat ze op onschuldiger manieren rebelleren - door mode, haarstijl of muziek — dan heeft het wellicht minder moeite met roken, drank of drugs.

Hoe praat je met je pre-tiener?

Hoe jonger de kinderen zijn als ze beginnen met roken hoe sneller ze verslaafd raken en blijven



roken. Een recent onderzoek onder tieners bracht aan het licht dat 16 procent van de kinderen aangaf dat ze begonnen waren voordat ze 13 waren. Daarom is het zo belangrijk dat je er op tijd bij bent en op hun niveau het gesprek kunt aangaan. Dan kun je hierop voortborduren als ze wat ouder worden.

Als het gaat over onderwerpen zoals roken worden pre-tieners meer beïnvloed door hun ouders dan door hun vriendjes.

Je opinie en je leiding is van het grootste belang gedurende deze levensfase. Misschien lijkt het hen niet te interesseren of rollen ze verveeld met hun ogen als je het over hun gezondheid hebt, maar ze horen drommels goed wat je zegt. Verlies de moed niet.

Tips voor ouders

Als het gaat over hun gezondheid is goed als je beseft deze kinderen graag onafhankelijk willen zijn.

Ze willen laten zien hoe groot ze al zijn. Daarom gaan sommigen ook roken. Hier volgen een paar tips die je kunnen helpen om meer effectief te zijn als je met ze praat over niet-roken.

? Roken is niet zo algemeen als het lijkt. De overgrote meerderheid rookt niet.

? Tabaksgebruik beperkt hun prestaties bij sport en andere lichamelijke prestaties.

? Ze hebben minder geld te besteden.

? Roken is geen teken van volwassen zijn. De meeste volwassenen zijn niet-rokers.

De meeste rokers wilden wel dat ze nooit begonnen waren. Echt volwassen zijn houdt in dat je tegen de stroom in durft te gaan.

? Het is prima om nee te kunnen zeggen als ze je een sigaret aanbieden, zelfs als het je vriend is. Tenslotte zal een vriend je nooit iets aanbieden dat niet goed voor je is. Oefen het nee zeggen zodat je kind voorbereid is.

Bij voorbeeld:

Een vriend/in vraagt of haar sigaretten soms bij jou in je tas mogen omdat haar ouders achterdochtig zijn dat ze rookt en het pakje zouden kunnen vinden

Je bent met vrienden en één van hen stelt voor om te proberen binnen te komen in een bioscoop waar ze een seksfilm draaien.

Je bent aan het babysitten en je vriendje wil bij je komen als de kleintjes naar bed zijn.

Je bent met een vriend in een supermarkt en hij probeert je over te halen snoep te stelen.

Onlangs probeerde je op een feestje een sigaret te roken en bier te drinken. Je hebt er spijt van en nam je voor om de volgende keer nee te zeggen. Maar je vrienden vinden dat je het de vorige keer ook gedaan hebt dus kun je het wel weer doen.

Een meisje dat je graag mag wil van je spieken tijdens de s.o. in de klas.

Je bent met een stel vrienden in een restaurant en je vrienden maken de ober belachelijk. Je hebt medelijden met hem. Iedereen doet mee, maar jij voelt je niet op je gemak.

De allerbelangrijkste regel is, dat het kind door zijn goede voorbeeld jongere kinderen kan helpen gezonder te zijn. Wees een voorbeeld voor de kinderen die jou op hun beurt weer nadoen. Voor hen ben je verantwoordelijk.