

ALS KLEINE  
**KINDEREN  
GROOT  
WORDEN**

EEN HANDIGE GIDS

**OVER  
ALCOHOL  
TABAK  
VAPES  
DRUGS**

VOOR OUDERS  
VAN TIENERS

de druglijn



# ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

**MET DE OVERGANG NAAR HET SECUNDAIR ONDERWIJS, BREEKT ER VOOR DE JONGE TIENER EEN PERIODE VAN GROTE VERANDERINGEN AAN.**

**ZEKER OP HET VLAK VAN ALCOHOL, TABAK, VAPES EN DRUGS. JE KIND ZAL ER OP EEN OF ANDERE MANIER MEE IN AANRAKING KOMEN. EENS HET ZOVER IS, HOOP JE VOORAL DAT JE ZOON OF DOCHTER GOED NADENKT EN GEZONDE KEUZES MAAKT. DAAR KAN JIJ JE KIND OP VOORBEREIDEN. DEZE BROCHURE HELPT JE DAARBIJ. OOK ALS JE KIND AL EXPERIMENTEERT MET ROKEN, VAPEN, ALCOHOL OF DRUGS, VIND JE HIER NOG NUTTIGE TIPS.**

## EEN ONZEKERE TIJD

Tijdens de puberteit maakt het brein van je kind een hele ontwikkeling door. Dat duurt nog een tijdje: de hersenen zijn pas volgroeid wanneer je kind ongeveer 25 jaar is. In die tijd evolueren vooral het vooruitdenken, plannen en organiseren nog sterk. Daardoor winnen de emoties van pubers het vaak van hun verstand. Ze denken minder aan mogelijke gevolgen op lange termijn. Hun focus ligt in het hier en nu. Ze zijn erg gevoelig voor de invloed van hun sociale omgeving.

**PUBERS  
ZOEKEN  
DE  
GRENZEN  
OP  
EXPERIMENTEREN  
MET MIDDELEN  
KAN DAARBIJ HOREN.**

## FLIRTEN MET GRENZEN EN RISICO'S

Je kind is op zoek naar een eigen identiteit. Het aftasten van grenzen hoort daarbij, daar hoef je als ouder niet direct over te panikeren. Dat aftasten is immers nodig om te ontwikkelen tot een zelfstandig individu en eigen keuzes te leren maken.

Die eigen keuzes maken, dat kan enkel als de tiener daarvoor een zekere vrijheid krijgt. Maar tegelijkertijd is wel een veilig kader nodig, waarbinnen grenzen afgetast kunnen worden. Jongeren hebben immers de neiging om zichzelf te overschatten, en de risico's die ze nemen te onderschatten.

Jongeren zijn erg gevoelig voor beloningen. Nicotine, alcohol en cannabis activeren sterk het beloningssysteem in de hersenen. Ook dat kan er voor zorgen dat ze meer risicogedrag gaan stellen en impulsieve keuzes maken.

Als dat gedrag tot problemen leidt, beschikken jongeren vaak nog niet over de sociale vaardigheden om die situaties te kunnen oplossen.

**TIENERS WILLEN ER  
GRAAG BIJ HOREN.  
ZE SPIEGELEN ZICH  
AAN WAT  
HUN  
VRIEN-  
DEN  
DOEN.**

Als ouder heb je heel wat in huis om je tiener te helpen gezonde keuzes te maken. Misschien denk je dat je puber geen waarde meer hecht aan jouw mening. Het tegendeel is echter waar. Ouders hebben wel degelijk invloed op hoe hun kinderen omgaan met tabak, nicotine, alcohol en cannabis. Uit onderzoek blijkt dat tieners het waarden hierover te kunnen praten met hun ouders. En dat ze betrokkenheid en grenzen over roken, vpen, alcohol en cannabis accepteren. Een warme relatie is daarbij de voornaamste basis. Toon dat je je kind graag ziet. Vanuit die veilige warme basis, kan je praten over middelen en samen afspraken maken. **Onderschat jezelf dus niet. Je hebt vaak meer invloed dan je zelf beseft.**

**OOK AL ZIEN TIENERS  
ER MISSCHIEN VOL-  
GROEID UIT, ZE ZIJN  
HET NIET. DE HERSENEREN  
ZIJN NOG STEEDS IN  
ONT-  
WIKKE-  
LING**

**OMDAT HUN HERSENEREN  
NOG NIET ZO GOED  
KUNNEN PLANNEN EN  
ORGANISEREN HEBBEN  
TIENERS HET MOEILIK  
OM ZELF **GRENZEN TE  
STELLEN. DAAROM IS  
HET BELANGRIJK DAT  
JII ALS OUDER DIE TAAK  
OPNEEMT.****



## ER BESTAAT GEEN **ONFEIL- BAAR RECEPT.**

**HOE ZORG JE  
ERVOOR DAT  
JE KIND  
NIET IN DE  
PROBLEMEN KOMT  
MET TABAK, VAPES,  
ALCOHOL OF  
CANNABIS?**

Kinderen opvoeden is allesbehalve een exacte wetenschap. Bovendien ben je lang niet de enige die invloed uitoefent op je zoon of dochter. Zeker niet als het over roken, vaperen, alcohol en cannabis gaat.

Je kind zal zich bijvoorbeeld spiegelen aan leeftijdsgenoten en aan wat hij of zij ziet op (sociale) media. Als het daar lijkt dat iedereen gebruikt is de kans groter dat je kind ook gaat experimenteren.

Als ouder is het vooral zaak om openheid aan de dag te leggen. Om te vragen naar wat je kind ervan vindt. En zo je kind aan het nadenken te zetten. In zo'n gesprek geef je ook mee wat jij belangrijk vindt en stel je grenzen. Allemaal vanuit de zorg voor je kind en gebaseerd op een warme relatie.

Een warme opvoedingsstijl is immers één van de meest beschermende factoren tegen middelengebruik en ander risicogedrag.



# EEN GOEDE BAND

**KINDEREN DIE ZICH THUIS GOED VOELEN EN ZELFVERTROUWEN HEBBEN DURVEN SNELLER GEVOELIGE THEMA'S BESPREKEN EN AAN TE GEVEN DAT ZE MET IETS ZIT- TEN. AAN EEN GOEDE BAND KAN JE ALTIJD WERKEN, OOK ALS DIE EVEN NIET GOED ZIT. DE VOLGENDE TIPS KUNNEN HELPEN.**

## DE BASIS VAN ALLES: ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE

Toon dat je je kind graag ziet door er onvoorwaardelijk te zijn voor je kind. Ook, en misschien vooral, als het een fout maakt. Heb ook dan oog voor wat je kind wel goed doet. Wie als kind zeker is van de liefde van zijn ouders, zal later veel minder bang zijn om de sympathie van de groep te verliezen door een ander standpunt. Als je elkaar in het gezin respecteert, worden regels en afspraken bovendien makkelijker nageleefd.

## TIJD MAKEN VOOR EEN BABEL

Hoe druk het ook is, er zijn altijd momenten waarop ouders en kinderen kunnen praten. Moedig je kind aan om te vertellen wat het allemaal beleefde. Toon interesse voor je kind en luister naar wat hem of haar bezighoudt, wie zijn/haar vrienden zijn en wat ze samen beleven. Maak er een leuk gesprek van zonder zelf de hele tijd te praten. Kinderen die hun gedachten en gevoelens goed onder woorden kunnen brengen, leren beter omgaan met hun emoties. Ze leren makkelijker een eigen mening ontwikkelen en ervoor opkomen. Probeer daarnaast regelmatig dingen samen te doen. Door samen plezier te maken en te lachen bouw je aan een positieve band, die ook tegen een stootje kan als het eens wat minder gaat.

## WAARDERING TONEN

Kleine kinderen krijgen voortdurend complimentjes als ze thuis of op school iets moois presteren. Maar ook pubers zijn erg gevoelig voor beloning en positieve feedback. Ook al doen ze alsof dat niet zo is. Met een schouderklopje laat je hen voelen dat hun vrienden niet de enigen zijn die hen appreciëren. Vertel wat je waardeert aan je kind en benoem wat volgens jou zijn of haar kwaliteiten zijn.

## LEREN OMGAAN MET EMOTIES

Of iemand alcohol of andere drugs gaat gebruiken heeft ook te maken met onze emoties. Daarom is het belangrijk om van jongs af aan te leren omgaan met emoties.

Heeft je zoon of dochter een tegenslag op school of een probleem in de vriendenkring? Toon openheid aan je kind om dat te bespreken. Ga samen op zoek naar de oorzaak en mogelijke oplossingen. Is je kind erg onzeker? Ga op zoek naar succeservaringen en zaken waar je kind goed in is. Of heeft je kind het net moeilijk met drukte? Zoek samen naar manieren om tot rust te komen of afleiding te zoeken. Reageert je kind vaak impulsief? Ga samen na hoe je eerst kan stilstaan, nadenken en dan pas actie kan ondernemen.

Probeer daarin zelf ook een voorbeeld te zijn. Praat over hoe je omgaat met emoties en tegenslag. En over hoe je je eigen valkuilen probeert te vermijden.

# PRAAT MET JE PUBER

OVER  
ROKEN,  
VAPEN,  
ALCOHOL EN  
CANNABIS.



## PRAAT OP TIJD

**Praat over roken, vaperen, alcohol en cannabis vóór je kind ermee begint te experimenteren.** Maar wel pas op het moment dat het in de leefwereld van je kind komt. Bijvoorbeeld wanneer je kind er vragen over heeft naar aanleiding van iets op (sociale) media of alcoholgebruik in de familie, wanneer een vriend rookt of vaperen, als je kind begint uit te gaan, of als er vrienden met cannabis experimenteren.

## PRAAT OVER DE KORTE TERMIJN

**Het heeft weinig effect om te spreken over langetermijneffecten zoals longkanker, levercirrose, verslaving...** Daar maken jongeren zich nog weinig zorgen over. Het is beter om te spreken over effecten die nu invloed hebben op het leven van de jongere, zoals **voor tabak en nicotine:** gele tanden, stinkende adem en kleren, keelpijn, het geld dat in rook opgaat. **Voor alcohol:** blackouts, verkeerde beslissingen, een kater, hoe je overkomt wanneer je dronken bent, gevaarlijke situaties in het verkeer, ... **Voor cannabis:** je slechter voelen in plaats van beter, duizeligheid of misselijkheid, problemen met concentratie, geheugen en leerprestaties.

## BLIJF ALTIJD EERLIJK

Kinderen zien dat veel volwassenen plezier beleven aan een glas alcohol, en dat er een positieve sfeer hangt rond alcoholgebruik. Het is zo dat de meeste mensen drinken om positieve redenen. **Ontken dat ook niet. Maar leg tegelijk uit dat drinken ook risico's kan inhouden.** Met eerlijke en correcte informatie kom je het verst.

Ook voor cannabisgebruik kan je zeggen dat mensen het gebruiken omdat ze positieve of ontspannende effecten verwachten. Vertel er echter ook de negatieve effecten en de risico's bij.

Ga voor roken ook de problemen ervan niet uit de weg. Leg uit waarom roken aantrekkelijk is, maar ook hoe het komt dat mensen zo snel verslaafd raken. **Rook je zelf, durf dan ook toe te geven dat je daar niet trots op bent.** Vertel uit eigen ervaring hoe moeilijk het is om te stoppen. Als je kind denkt dat vaperen minder schadelijk is dan roken, is het belangrijk om dat niet zomaar te ontkennen. Leg uit dat vaperen inderdaad een rookstopmiddel kan zijn voor volwassenen, maar dat het nog steeds risico's met zich meebrengt, zeker voor jongeren. **De vele smaken en hippe ontwerpen maken vaperen aantrekkelijk, maar het is ook heel verslavend.** Bovendien weten we nog maar weinig over de gevolgen van vaperen en de ingeademde smaakstoffen op lange termijn.

## VERTEL GEEN HORRORVERHALEN

'Het begint bij een joint en voor je het weet, lig je in de goot!' Jongeren bang maken voor gebruik heeft geen preventief effect. Dergelijke verhalen staan vaak zo ver van de leefwereld van jongeren dat ze zich er niet mee kunnen identificeren. **Het komt ongeloofwaardig op hen over.**

## VERTREK VAN CONCRETE AANLEIDINGEN

Gaat je kind naar een fuif waar alcohol wordt geschonken? Rook je zelf? Zie je dat vaperen populairder wordt in de omgeving van je kind? Of is een klasgenoot betrapt met cannabis? **Dat zijn mogelijke aanleidingen om erover te praten.**

## PRAAT OP EEN RUSTIG MOMENT

Begin nooit een gesprek wanneer je boos bent. Blijf rustig en kies een goed moment. Bijvoorbeeld tijdens een gezamenlijke activiteit. Er te dikwijls over praten komt snel over als zeuren en zal zijn effect missen. **Af en toe een goed gesprek, is beter.**

## PRATEN IS VOORAL LUISTEREN

Door aandachtig naar je kind te luisteren, kom je te weten **hoe je kind denkt over roken, vaperen, alcohol en cannabis. Hou je eigen mening nog even voor jezelf.** Een belangrijk doel is je kind zelf aan het denken te zetten. Controleer of je goed begrepen hebt wat je kind je vertelt. Benadruk die uitspraken die je belangrijk vindt en vul dan eventueel verder aan.

## EEN VERMOEDEN?

Dat je kind experimenteert met roken, vaperen, alcohol of cannabis merk je soms aan zijn of haar gedrag. Slechte schoolresultaten, nieuwe vrienden, sterke emotionele veranderingen... Helaas zijn die al even typisch voor de puberteit zelf. Trek dus geen overhaaste conclusies. **Het voornaamste is een eerlijk gesprek aangaan.** Leg uit waarom je bezorgd bent. Praat over wat je ziet en voelt, niet over wat je vreest en vermoedt. **En kruip niet in de detectiverol, want dan wordt de kans dat je kind het vertrouwen in jou verliest groot.** Ga ook na wat voor je kind de betekenis van het experimenteren is. Wat ook de reden mag zijn, praat met je kind over zijn of haar gedrag en gevoelens.





# SURF OM TE WETEN.

Voor informatie over alcohol en cannabis

**DRUGLIJN.BE**  
**DRUGLIJN.BE/ouders**

Voor informatie over roken en vaperen

**WATWAT.BE/ROKEN**

Voor informatie over stoppen met roken en vaperen

**TABAKSTOP.BE**



**OPVOEDEN  
IS GRENZEN  
AFBAKENEN.**

**OPGROEIEN  
IS GRENZEN  
AFTASTEN.**



## **WAAROM GRENZEN STELLEN?**

**OPGROEIENDE KINDEREN EN JONGEREN HEBBEN GRENZEN NODIG. GRENZEN SCHEPPEN DUIDELIJKHEID EN HOUVAST. GRENZEN GAAN NIET TEN KOSTE VAN JE RELATIE. ZE ZORGEN JUIST VOOR VEILIGHEID.**

# GEEN DRUGS

## ALCOHOL ONDER 18 JAAR DRINK JE BEST GEEN ALCOHOL.

# NIET ROKEN OF VAPEN

## WAAR LIGT DE GRENS?

Alcohol drinken wordt best zo lang mogelijk uitgesteld. Jongeren onder de 18 drinken best niet. Voor wie ouder is dan 18 en wel alcohol drinkt, geldt het volgende advies: drink niet meer dan 10 glazen per week, beperk het aantal glazen per dag en drink een aantal dagen niet.

Wat roken en vaperen betreft: begin er nooit mee. Wie in zijn tienerjaren niet rookt, zal er nadien waarschijnlijk ook niet mee beginnen. Uit onderzoek blijkt dat een kleine minderheid van jongeren er nog na hun 18de mee start.

**Deze richtlijnen zijn belangrijk omdat de hersenen en het lichaam van kinderen en jongeren nog volop in ontwikkeling zijn. Daardoor zijn ze vatbaarder voor de gezondheids- en verslavingsrisico's van tabak-, nicotine-, alcohol- en cannabisgebruik.**

Een strikte grens is het duidelijkst: 'geen alcohol' laat minder ruimte voor discussie dan 'af en toe' of 'een beetje'. Je kan bovendien voor dergelijke strikte grenzen kiezen vanuit de redenering dat jongeren sowieso grenzen aftasten en soms overschrijden.

## OOK ALS JE ER NIET BIJ BENT

Het kan moeilijk zijn om de regels 'geen alcohol tot 18 jaar' of 'niet roken en niet vaperen' ook buitenshuis te handhaven als anderen daarover een andere mening hebben of er niet zo nauwgezet op toezien. Vrienden of familie vinden je misschien veel te streng. Probeer het gesprek met hen aan te gaan en aan te geven waarom je die grenzen belangrijk vindt. Maak ook aan je kind duidelijk dat je de regels altijd belangrijk vindt, ook op feestjes bij anderen.

## WEES CONSEQUENT

Heb je afspraken gemaakt, laat je dan niet onder druk zetten om ze te wijzigen. **Hoe consequenter je bent, hoe groter de kans dat je kind je grenzen zal respecteren.** Vermijd ook uitzonderingen. Die zorgen vooral voor verwarring.

## DUIDELIJKE GRENZEN ZIJN NOODZAKELIJK

Duidelijke grenzen voor roken, vaperen, alcohol en cannabis zijn noodzakelijk voor alle leeftijden. **Leg aan je kind uit waarom een bepaalde grens nodig is. Het moet ook duidelijk zijn wat de grenzen precies inhouden: wanneer gaan ze in, wat gebeurt er als ze overtreden worden...** Tieners hebben graag inspraak. Maar vanuit de zorg om je kind, is het normaal dat je strikt bent wanneer het over roken, vaperen, alcohol en cannabis gaat. Maak dat ook duidelijk aan je kind. Zeg dat je niet van je standpunt wijkt omdat je het echt belangrijk vindt dat hij/zij niet gebruikt. Je kan dan wel eventueel toegevingen doen op andere vlakken. Vraag bijvoorbeeld aan je kind niet te drinken op een fuif en stel daar tegenover dat hij een uurtje langer mag blijven. Kies met andere woorden je strijdpunten in de opvoeding.

## WEES RECHTVAARDIG EN REDELIJK

Jongeren zijn erg gevoelig voor rechtvaardigheid. Ze aanvaarden een regel makkelijker als ze begrijpen waarom iets wel of niet kan. Je hoeft geen expert in tabak, nicotine, alcohol of cannabis te zijn om regels af te spreken met je kinderen. Het kan wel helpen om informatie over de risico's van tabak-, nicotine-, alcohol- en druggebruik op te zoeken. Houd je kind zich niet aan de afspraak? **Ga niet te snel over tot straffen. Beter is om opnieuw je verwachting uit te spreken dat je kind zich aan de regel houdt. Geef hem of haar daarbij een tweede kans.** Bespreek hoe het komt dat de regel werd overtreden. Hoe kan je kind zich er in het vervolg toch aan houden? En hoe kan het vertrouwen hersteld worden? Bespreek eventueel ook gevolgen als de regel toch opnieuw overtreden wordt.

## BELONEN WERKT BETER DAN STRAFFEN

**De hersenen van jongeren reageren sterker op positieve signalen dan de hersenen van volwassenen.** En ze reageren minder op straffen, afkeuring en het krijgen van negatieve feedback. Je kind bevestigen als het de grenzen en afspraken respecteert, werkt dus beter dan hem of haar te straffen wanneer deze overtreden worden.



De eerste keren dat jongeren een sigaret, e-sigaret (= vape) , alcohol of cannabis proberen, is dat vaak voor het experiment, het plezier, het samenzijn met vrienden.

Positieve redenen dus. De meeste jongeren stoppen na een vrij korte periode en de grote meerderheid komt die fase zonder veel kleerscheuren door. Maar sommige jongeren krijgen wel problemen of blijven gebruiken. **Hoe riskant experimenteren met alcohol of drugs is, hangt niet alleen af van de hoeveelheid alcohol of de eigenschappen van de drug. De omstandigheden en de persoonlijkheid van je kind zijn evenzeer van belang.** Als je kind bijvoorbeeld erg impulsief of beïnvloedbaar is of als het slecht in zijn vel zit, dan is het gebruiken van alcohol of cannabis een pak riskanter. Voor roken en vaperen geldt dat ook, maar experimenteren met sigaretten en vapes is altijd riskant omdat deze zo verslavend zijn.

**Hou dus rekening met wie je kind is en hoe het zich voelt. Hoe beter je de risico's kan inschatten, hoe beter je ondersteuning kan geven en de nodige grenzen kan bepalen.**

Ook als je kind al alcohol drinkt, rookt, vaped of cannabis gebruikt, kan je nog grenzen stellen en is het belangrijk om te blijven communiceren. Ook dan kan je samen afspraken maken over hoeveel je kind mag gebruiken, waar hij of zij mag gebruiken (bijvoorbeeld niet binnen roken of vaperen), wie opdraait voor de kosten van het gebruik, enzovoort.

# EXPERI- MEN- TEERT JE TIENER?

# GEEN PANIEK

ONDERSTEUN JE KIND  
EN ZORG SAMEN  
DAT HET BIJ  
EXPERIMENTEREN  
BLIJFT

EXPERIMENTEREN  
HOORT BIJ DE  
PUBERTEIT

# DE GEWOONTEN VAN DE OUDERS HEBBEN EEN INVLOED OP HET GEDRAG VAN DE KINDEREN.

**Als ouder sta je altijd model.** Door zelf bewust om te gaan met tabak, nicotine, alcohol en cannabis, geef je je kinderen het goede voorbeeld.

**Zien drinken doet drinken.** Sta dus bewust stil bij je eigen drinkgewoontes. Ga je zelf verantwoordelijk om met alcohol? Op welke gelegenheden of om welke redenen drink je alcohol? Drink je in de buurt van je kinderen? Kruip je soms onder invloed achter het stuur? Maak bewuste keuzes, ook daar leren je kinderen van.

Ga je niet altijd even verstandig om met alcohol? Dan heb je nog altijd heel veel redenen om duidelijke grenzen te stellen.

**Als je zelf rookt, heeft dit veel invloed op je kind. Kinderen hebben meer kans om te roken en vaperen als hun ouders roken.** Rookgedrag van ouders wordt immers door kinderen gekopieerd. Praat eerlijk met je kind en blijf roken en vaperen afkeuren. Praat vanuit je eigen ervaring. Je weet als geen ander hoe snel je verslaafd raakte, en hoe moeilijk het is om weer te stoppen. Rook en vape niet in het bijzijn van je kinderen, ook niet buiten. Berg rookwaar op en laat je kind geen producten voor jou kopen. Opgroeien in een rookvrije omgeving is een van de beste manieren om je kinderen een rookvrije toekomst te geven. Wil je zelf stoppen met roken, dan kan je gebaat zijn met één van de zes rookstopmethoden: [www.gezondleven.be/stoppen-met-roken](http://www.gezondleven.be/stoppen-met-roken).

## GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD.

### HOU ER REKENING MEE DAT DE TIJDEN ZIJN VERANDERD

Ga niet af op hoe jij als jongere omging met tabak, alcohol en cannabis om nu grenzen te stellen aan je kind. Het aanbod aan deze middelen is niet meer te vergelijken. **Bovendien kan jouw kind meer of minder gevoelig zijn voor de effecten en risico's dan jezelf.** Daarbij is er ondertussen ook meer bekend over de schadelijke gevolgen van roken, vaperen, alcohol en cannabis in het algemeen, maar zeker ook over (het brein van) opgroeiende jongeren. Je hebt de wetenschap dus mee. Maak daar gebruik van in de boodschappen die je geeft.

### PRAAT OVER JE EIGEN GEBRUIK

Leg uit waarom je wel of niet alcohol drinkt. Leg uit dat er een verschil bestaat tussen het drinken van dat glas wijn bij het eten en een avondje doorzakken waar je een stevige kater aan overhoudt. Leg ook uit dat er een verschil is tussen een volwassene en een tiener in volle groei. Tieners zijn meer kwetsbaar voor de gezondheidsrisico's (bijvoorbeeld effect op de hersenen) van alcohol, tabak, nicotine en cannabis.

### ALCOHOL AANBIEDEN

Zelf alcohol aanbieden aan je kinderen om het gebruik onder controle te houden? **Geen goed idee.** Uit onderzoek blijkt dat dit het tegengestelde effect heeft: kinderen die thuis alcohol krijgen, drinken niet alleen meer alcohol thuis, maar drinken ook buitenshuis meer dan kinderen die thuis geen alcohol krijgen.

**Een omgeving waarin jongeren zo weinig mogelijk in contact komen met alcohol of andere drugs werkt het best.** Hoe meer ze in hun omgeving een bepaald middel zien, hoe meer het voor hen normaal wordt en erbij gaat horen.



JE MOET GEEN  
EXPERT ZIJN

**OVER  
ROKEN  
VAPEN  
ALCOHOL  
EN DRUGS**

MAAR WAT EXTRA  
INFORMATIE KAN  
WEL HELPEN.



# JONGEREN ZIJN VEEL KWETSBAARDER EN GEVOELIGER VOOR DE EFFECTEN VAN **ALCOHOL** DAN VOLWASSEN.

## HET EFFECT

Alcohol heeft een verdovend effect op dat deel van de hersenen dat het gedrag en de emoties regelt. Zo ontstaat een gevoel van welbehagen en ontspanning. Wanneer je een beetje drinkt, stimuleert alcohol het zelfvertrouwen. Maar na een paar glazen vermindert het reactie- en beoordelingsvermogen al. Jongeren merken dat niet, worden overmoedig en zijn geneigd om risico's te nemen.

## DE WET

De wet legt leeftijdsgrenzen vast voor het verkopen en schenken van alcohol aan jongeren. Bier en wijn mogen niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan jongeren onder de 16 jaar. Voor sterkedrank (mixdranken, vodka...) ligt de leeftijdsgrens op 18 jaar. Wanneer iemand alcohol wil kopen, mag een ober of kassapersoneel een bewijs vragen dat men ouder is dan 16 of 18 jaar.

De wet geeft niet het hele verhaal. De alcoholrichtlijn, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, zegt dat je beter helemaal geen alcohol drinkt onder de 18 jaar.

## MEER WETEN

Meer over alcohol vind je op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be).



## DE RISICO'S

Alcohol verstoort de groei van de hersenen bij kinderen en jongeren. Dat kan, vooral als het vaak gedronken wordt, leiden tot een slechter geheugen en een verminderd concentratievermogen. En dat zorgt dan weer voor leerproblemen. In de loop van de puberteit bouwen jongeren aan hun karakter. Ze moeten nog een eigen identiteit opbouwen, leren omgaan met succes en mislukking enz. Overmatig alcoholgebruik kan het karakter en het gedrag van je kind beïnvloeden.

# TIENERS DIE DRINKEN TIJDENS HUN PUBERTEIT HEBBEN LATER **MEER KANS** OM VERSLAAFD TE RAKEN.

Kinderen en jongeren zijn kleiner en wegen minder dan volwassenen. Ze zijn dus kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol. Hun lever is het ook niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor weten ze niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid. Bij jongeren lokt alcohol regelmatig waaghazerij en vechtpartijen uit. Het leidt ook tot opdringerig en seksueel ongewenst gedrag. Bovendien beschikken jongeren vaak nog niet over de sociale vaardigheden om die probleemsituaties op te lossen.

Wetenschappelijk onderzoek maakt ook duidelijk dat alcoholgebruik gelinkt is aan meer dan 200 ziektes en aandoeningen.

# ROKEN & VAPEN

**ROKEN VOELT PAS NA EEN TIJDJE 'LEKKER' DOOR DE WERKING VAN DE NICOTINE. VAPEN IS VAAK METEEN LEKKER DOOR DE VELE SMAAKJES.**

## HET EFFECT

**Roken en vaperen zijn verslavend. Minderjarigen kunnen bovendien sneller verslaafd raken aan nicotine.** Er wordt gesproken over een dubbele verslaving: een lichamelijke en een geestelijke.

De lichamelijke verslaving komt door de verslavende stof nicotine, die snel in je bloed komt en de hersenen beïnvloedt. Hierdoor raakt je lichaam gewend aan nicotine en heb je steeds meer nodig om hetzelfde effect te voelen. Dit kan leiden tot ontwenningssverschijnselen wanneer je stopt.

De geestelijke verslaving heeft te maken met de gewoontes rondom roken of vaperen, zoals het roken of vaperen op bepaalde momenten van de dag of het gebruiken van (e-)sigaretten om te ontspannen.

Mensen die roken of vaperen verbinden vaak bepaalde situaties met roken of vaperen, zoals samen met vrienden of bij een kop koffie. Deze gewoontes zijn moeilijk te doorbreken, omdat de hersenen de positieve gevoelens die ze ervaren bij roken of vaperen koppelen aan deze momenten. Dit maakt het ook moeilijk om te stoppen.

**MENSEN HEBBEN GEMIDDELD**

**5 tot 7**

**POGINGEN NODIG OM VOOR ALTIJD TE KUNNEN STOPPEN MET ROKEN**

## DE RISICO'S

**Roken is een van de grootste oorzaken van vermijdbare ziekten en sterfte.** 25% van alle mensen die roken sterft 10 jaar te vroeg. Ook meerroken is schadelijk voor de gezondheid. **Vaperen is ook niet zonder risico:** in de vloeistoffen van vapes zitten veel stoffen, zoals smaakstoffen, waarvan we nog niet precies weten hoe schadelijk ze zijn bij inademing. We weten ook nog niet goed wat de langetermijneffecten van vaperen zijn.

**Vapes bevatten meestal nicotine, een zeer verslavende stof,** maar geen teer en koolmonoxide, twee zeer schadelijke stoffen die in sigarettenrook zitten. Daarom is de vape een minder schadelijk alternatief voor mensen die al roken. Bovendien kan deze helpen om te stoppen met roken. **Het is wel belangrijk om uiteindelijk ook te stoppen met vaperen,** tenzij het vaperen voorkomt dat je weer sigaretten gaat roken. **Jongeren zijn extra kwetsbaar omdat de hersenen nog in ontwikkeling zijn. Nicotine kan deze ontwikkeling negatief beïnvloeden.** Daarom is het belangrijk dat jongeren niet beginnen te roken en geen vapes en nicotine gebruiken.



## MEER WETEN

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)  
[www.watwat.be/roken](http://www.watwat.be/roken)  
[www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

## DE WET

In België vallen zowel sigaretten als e-sigaretten (vapes) onder de tabakswetgeving. **De verkoop aan jongeren onder de 18 jaar is verboden, en verkopers moeten klanten die jonger lijken dan 25 vragen om hun identiteitskaart. Ook online verkoop, zowel aan minderjarigen als volwassenen, is niet toegestaan.** Reclame en promotie voor tabaks- en soortgelijke producten zijn verboden, en sigaretten worden in neutrale verpakkingen verkocht om jongeren minder te verleiden. De verkoop van wegwerp-vapes is eveneens verboden.

Bepaalde publieke ruimtes zoals de horeca zijn rookvrij. Ook op scholen geldt een algemeen rookverbod, en sinds 31 december 2024 zijn ook andere plekken waar veel kinderen komen, zoals sport- en speelterreinen, rookvrij. Daarnaast zijn de in- en uitgangen van onder meer onderwijsinstellingen en ziekenhuizen rookvrij binnen een straal van 10 meter.

# CANNABIS

## IS BIJ WET VERBODEN.



# HOE JONGER IEMAND CANNABIS GEBRUIKT, HOE GROTER DE KANS OP PROBLEMEN OP LATERE LEEFTIJD.

## HET EFFECT

Cannabis verandert het bewustzijn en versterkt meestal de stemming. Is die stemming vrolijk en licht, dan zal de gebruiker zich waarschijnlijk prettig voelen. Maar als iemand angstig of depressief is, kunnen hasj en marihuana hem of haar nog dieper in de put duwen. Wie een joint rookt, voelt het effect al na een tiental minuten. Als je cannabis inneemt met voedsel of drank, duurt dit langer (soms wel een uur).

De bloem van de cannabisplant bevat THC of tetrahydrocannabinol. Dit is het bestanddeel dat de roes veroorzaakt. De gedroogde toppen van de vrouwelijke hennepplant noemt men marihuana (of wiet). Hasj (of shit) wordt gemaakt van de harsachtige laag waarmee de toppen van de plant bedekt zijn. Cannabis wordt meestal vermengd met tabak en gerold tot een joint (of stickie). Het kan ook in gebak worden verwerkt (spacecake) of in thee worden gedaan.

## DE WET

Cannabis is bij wet verboden, zowel voor minder- als voor meerderjarigen. Cannabis invoeren, produceren, bezitten, gebruiken en verkopen is in België voor iedereen illegaal en dus strafbaar.

## MEER WETEN

Meer over cannabis vind je op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be).

## DE RISICO'S

De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en daarom extra kwetsbaar voor de risico's van cannabis. Meer en meer onderzoek toont aan dat regelmatig cannabisgebruik blijvende veranderingen in de hersenen veroorzaakt. Vooral bij jonge gebruikers. Het kan onder andere negatieve gevolgen hebben voor het concentratievermogen, het geheugen en de intelligentie. Cannabis en studeren gaan dus niet samen. Sommige jongeren die veel gebruiken, raken gedemotiveerd en tonen minder vitaliteit. De drug beheerst dan de gedachten en de gevoelswereld van de jongere.

**Bij een te hoge dosis wordt men duizelig en misselijk.** Je kan zelfs flauwvallen of een paniekaanval krijgen.

**Daarnaast is cannabis roken ronduit ongezond.** Een joint bevat veel meer teer dan een gewone sigaret. Het risico op een longziekte (bronchitis, longkanker...) of hartproblemen is reëel. **Wie cannabis gebruikt, kan ook verslaafd worden aan tabak.** Ook het roken van pure marihuana zou drempelverlagend werken voor het roken van tabak. Bovendien blijkt dat wanneer er geen cannabis beschikbaar is, gebruikers ter vervanging al snel grijpen naar tabak. Meestal wordt cannabis samen met tabak gebruikt. Ze samen gebruiken versterkt het effect van de nicotine. Tabak versterkt daarenboven het effect van cannabis en zorgt voor een aantal negatieve effecten, zoals een verminderde waakzaamheid en aandacht.

# 8 TIPS VOOR OUDERS VAN OPGROEIENDE JONGEREN.

- 1. Onderschat de kracht van je relatie niet.** Jouw liefde is een belangrijk wapen tegen ongezonde keuzes.
- 2. Ga een gesprek over middelen niet uit de weg.** Praat erover voor je kind experimenteert. Maar wel pas op het moment dat het thema aanwezig is in de leefwereld van je kind.
- 3. Praat en discussieer met kinderen. En luister naar hun ideeën.** Zo leren ze zelfstandig denken en een eigen mening ontwikkelen.
- 4. Maak samen duidelijke afspraken** en verwacht van je kinderen dat ze die respecteren. Uitzonderingen zorgen voor onduidelijkheid.
- 5. Een gezonde omgeving is de beste vorm van preventie**  
Hoe minder je kinderen in aanraking komen met roken, vaperen, alcohol en cannabis, hoe minder ze geneigd zullen zijn er (vroeg) mee te experimenteren en hoe minder ze er later mee in de problemen zullen komen.
- 6. Als je kind alcohol drinkt, maak dan duidelijke afspraken over wanneer en hoeveel er gedronken wordt.** Jongeren zijn kwetsbaar en alcohol blijft schadelijk, zeker bij te veel en/of te vaak drinken.
- 7. Als je kind toch begint met roken of vaperen, stel dan nog steeds duidelijke grenzen en maak afspraken over bvb. roken en vaperen in huis. Moedig je kind aan om te stoppen en bied steun bij het rook- en vapevrij worden**
- 8. Als je denkt dat je kind rookt, vaperen of cannabis gebruikt, is het normaal dat je boos wordt of panikeert. Probeer die gevoelens onder controle te krijgen voor je het gesprek aangaat.** Ga niet op zoek naar bewijzen, maar kaart je vermoeden aan.



# VOOR ALLE VRAGEN OVER DRANK, DRUGS, PILLEN EN GOKKEN

## CONTACTEER DE DRUGLIJN

Voor informatie, een eerste advies  
of voor adressen voor hulp en preventie.  
Anoniem, objectief en zonder te oordelen of  
veroordelen.

## BEL 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

## NEEM CONTACT VIA WWW.DRUGLIJN.BE

- stel je vraag via mail of chat
- je krijgt steeds een antwoord op maat

# VOOR VRAGEN OVER JONGEREN, ROKEN EN VAPEN

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)  
[www.watwat.be/roken](http://www.watwat.be/roken)  
[www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

V.U.: Dr. HENDRIK PEUSKENS  
Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs  
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel  
Februari 2025 - D/2025/6030/3  
Vormgeving: Funcke & Co ([funcke.be](http://funcke.be)).



VLAAMS EXPERTISECENTRUM  
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

