

## **Drugs, laat je niets wijsmaken**

Met deze slogan, geïntroduceerd in 2001, houden het Trimbos-instituut, instellingen voor verslavingszorg en GGD'en een grote voorlichtingscampagne over drugs. Centraal thema is de communicatie tussen jongeren en hun ouders over drugs en drugsgebruik.

De campagne wil ouders en jongeren stimuleren met elkaar te praten over het onderwerp drugs en ook op zoek te gaan naar betrouwbare informatie over drugs.

### **Praten met je ouders**

Er zijn ouders met wie je over alles kunt praten. Of het nou over seks of drugs gaat, maakt niet uit, die ouders luisteren geduldig en geven soms nog goede raad ook.

Maar het is lang niet voor iedereen zo simpel.

Sommige ouders reageren erg heftig als het woord 'drugs' valt. 'Ja, ja, het begint met een jointje en het eindigt met harddrugs.' 'Ik wil niet dat je omgaat met iemand die blowt'. Bij zulke ouders kun je natuurlijk niet aankomen met: 'ik heb vorige week ook een jointje gerookt'.

Ook zijn er ouders die er liever niet over praten, omdat ze door hun kinderen bestookt worden met verhalen waar ze geen weerwoord op hebben. Daarom beginnen ze er maar niet over. Ze doen net of het niet bestaat.

Maar als er thuis niet over drugs wordt gepraat, kunnen er misverstanden ontstaan.

Zo zijn er ouders die denken dat je verslaafd kunt raken als je per ongeluk een pilletje binnenkrijgt. Ze zijn superongerust en waarschuwen 'let op dat er niemand iets in je cola gooit'.

Weer anderen denken dat concertgangers altijd XTC gebruiken om zo lang en hard mogelijk te kunnen dansen.

Mochten die van jou er ook zo over denken dan kun je ze geruststellen. Het duurt echt wel even voordat je verslaafd bent en de kans dat je ongemerkt een pilletje binnenkrijgt en niet kunt uitspugen is wel heel erg klein.

### **Hoe pak je het aan?**

- Misschien wil je zelf wel over drugs praten met je ouders, maar weet je niet goed hoe je dat aan moet pakken. Heb je iets aan de volgende tips?
- Kies een goed moment, bijvoorbeeld als ze net een leuk weekend hebben gehad. Of als het op tv of op school
- over drugs gaat.
- Vraag de folder 'Uw kind en drugs' aan bij de Drugs Infolijn (zie onder). Lees de folder als voorbereiding. Het kan
- helpen als je je een beetje in je ouders kunt verplaatsen.
- Je kunt de folder natuurlijk ook laten slingeren en afwachten hoe je ouders reageren.
- Bedenk, als je twee ouders hebt, van tevoren, of je ze samen neemt, of dat je met één van beiden het gesprek
- begint.
- Vraag eens aan je beste vriend of vriendin hoe hij of zij dat aanpakt.
- Het kan gemakkelijker zijn eerst met je ouders te beginnen over het drinken van alcohol en dan over te stappen
- op andere drugs.
- Soms kan het helpen om een familielid in te schakelen. Praat bijvoorbeeld eerst met een oom of tante. Vraag of
- hij of zij langskomt en er met je ouders over begint.

### **Praten met iemand anders?**

Praten met je vrienden over drugs zal best wel lukken. Maar soms kan het praten met een volwassene prettig zijn.

Zeker als diegene tijd voor je maakt en echt luistert. Denk eens aan een familielid of een docent of mentor van je school. Of de jeugdarts op je school.

Ook bij verschillende telefoondiensten als de Drugs Informatielijn en de kindertelefoon kun je terecht.

Wil je niet met je ouders over drugs praten, maar wil je wel meer informatie over drugs:  
Drugs Infolijn 0900-1995 (10 cent per minuut).

Kijk ook eens op [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) , daar vind je o.a. adressen van deskundigen bij je in de buurt.

Is de brochure 'Drugs en opvoeding, praten helpt', iets voor je ouders? De brochure is aan te vragen bij de Drugs Infolijn.

### **Tot slot**

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige.

Je vindt het telefoonnummer hieronder.

**Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000** (u komt in een keuzemenu)  
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

**Internet:** [www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg](http://www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg)