



Voorstellen



Kelly Roelofs

kelly.roelofs@stichting-be-aware.nl

Onze insteek



- Overmatig versus gezond
- Vroeg signalering
- Preventie
- Kind bewust maken, eigen verantwoordelijkheid
- Ouders op 1 lijn ;)

Programma



- Wat is verslaving
- Verslaving in de hersenen
- Filmpje
- Stemkastjes
- Wat kan ik als ouder doen?
- Tips and Tricks

Wanneer ben je verslaafd?

Een bio-psycho-sociale
ontwikkelingsstoornis

Diagnose verslaving

- Tolerantie
- Onthoudingsverschijnselen
- Vaker of langer gebruiken dan voorgenomen
- Niet succesvolle stoppogingen
- Veel tijd en energie spenderen om aan het middel te komen
- Opgeven en verwaarlozen belangrijke activiteiten
- Voortgezet gebruik ondanks negatieve consequenties

Tenminste 3 criteria in een periode van 12 maanden

Betekenis

Ver-slaafd (bijvoeglijk naamwoord)

1 niet in staat los te komen van de genoemde gewoonte

Bron: Van Dale

Verslaafd? Ik niet!

Binnen jezelf

Erfelijk

- Verslaafde ouders
- ADHD/ADD
- Rebels karakter
- Jonge leeftijd alcohol drinken

Buiten jezelf

Omgeving

- Vrienden
- Scheiden
- Pesten
- Groepsdruk

Psyche

Hoe ga je om met dingen binnen jezelf

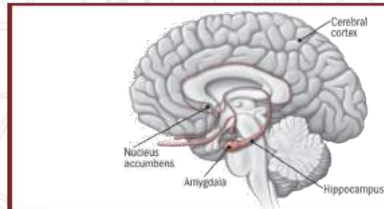
- Pijn
- Verdriet
- Onzeker

Filmpje understanding addiction as a disease

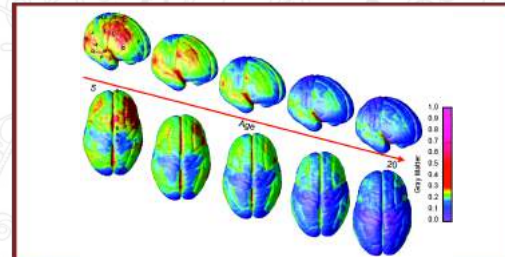
VERSLAAFD



De hersenen

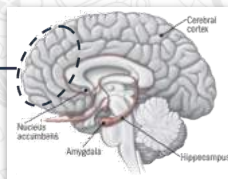


Ontwikkeling van de hersenen



Nog te ontwikkelen en te beheersen

- Keuzes maken
- Dingen leren plannen
- Overzicht houden
- Probleemoplossend vermogen
- Concentratie
- Geheugen
- Emoties herkennen / stabiliteit
- Roekeloos gedrag of impulsgedrag



Verskil in beleving

Jongeren:

Identiteitsontwikkeling
Hier en nu
Ontdekken/genieten
Mateloos is stoer

Volwassenen:

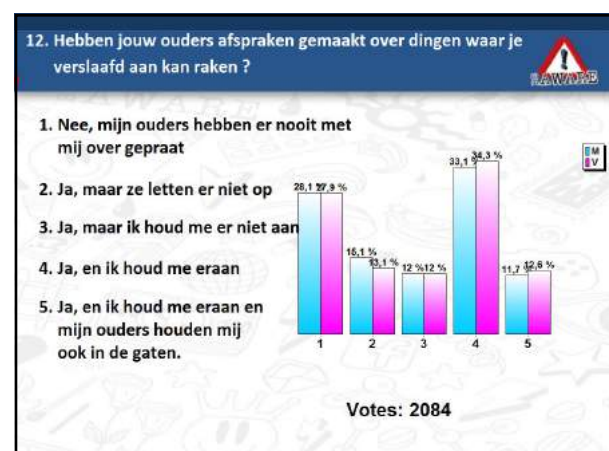
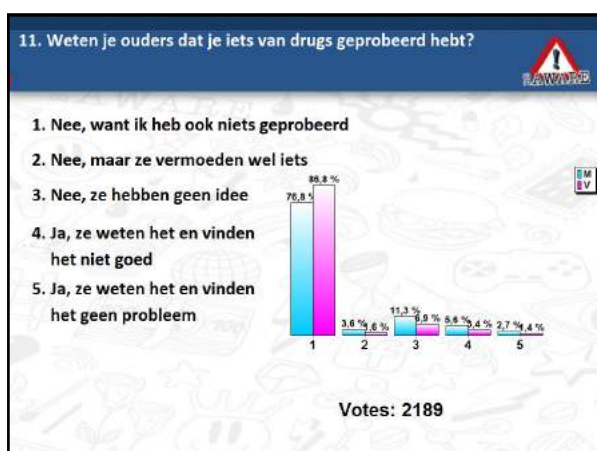
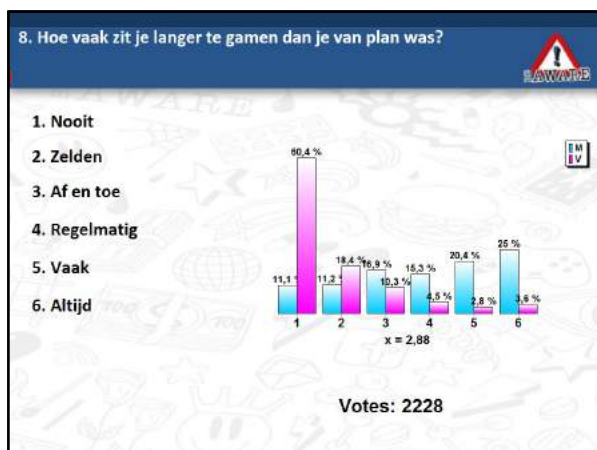
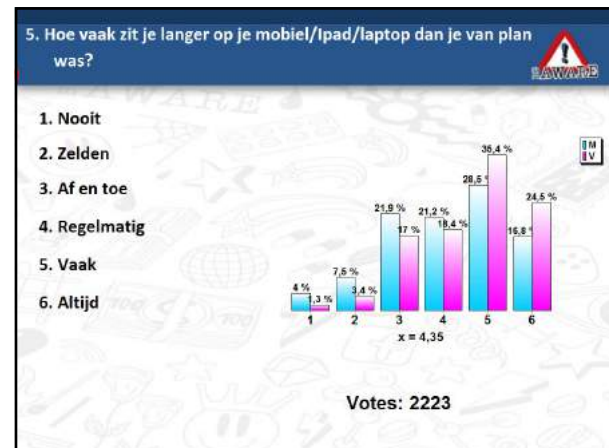
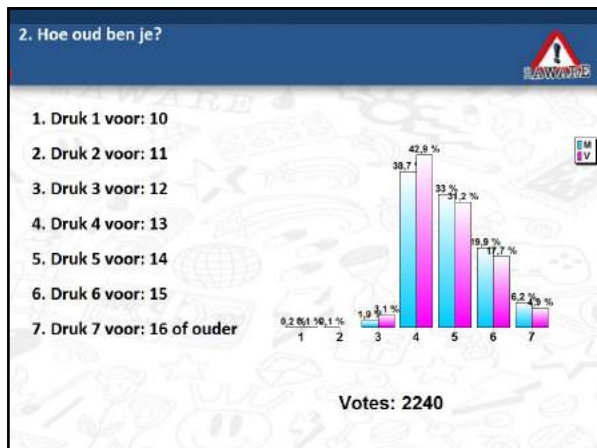
Gezondheidsbesef
Lange termijn
Gebruik = problemen
Mateloos is negatief

Signaleren van problemen

- Gebruiken bij verveling
- Psychisch
- Gebruiken als vluchthaven bij problemen
- Prikkelbaarheid
- Sombere gevoelens
- Eenzaamheid
- Ontkenning
- Naar binnen gekeerd zijn
- Obsessieve gedachten

Wanneer loopt het uit de hand?

- Eten en drinken te weinig
- Slapen te weinig
- Hebben weinig sociale contacten (meer)
- Verwaarlozen school of werk
- Fysieke klachten
- Verwaarlozen
- Steeds meer ruzies
- Reageren agressief als je wat van hun gedrag zegt

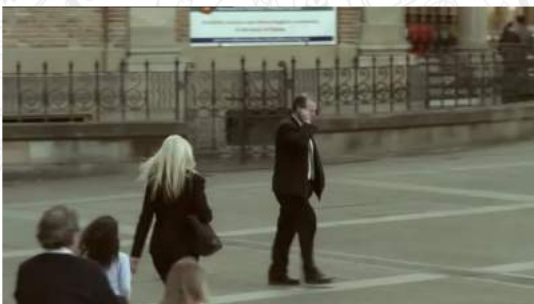




<https://create.kahoot.it/details/ouderavond-be-aware-standaard/a8973fc1-f22e-433e-9df7-b195f4ca2099>



Filmpje children see, children do


Wie heeft er meer invloed?
U of vrienden?

Wie heeft er meer invloed?





Vrienden?



Ouders?





Vrienden

- Beginnend gebruik
- Blijvend gebruik
- Hoeveelheid gebruik



Ouders

- Beginnend gebruik

Vriend, vriendin en ouder?

- Pubers die zich afzetten tegen ouders doen iets natuurlijk.
- Ze spelen hun 'rol' in de evolutie
- Een goede 'relatie' met je kind is belangrijk
- Net zo belangrijk is ondersteunen van de taak van prefrontale cortex



Tips ouders

- Niet te roken/drinken/gebruiken (waar kind bij is)
- Regels te stellen (ook als jezelf gebruikt)
- Kwalitatief goed te communiceren



Ouder en kind communicatie

- Communicatie is praten EN luisteren



Autoritatief



Autoritair

Regels



Tips voor een gesprek



- Kies een rustig moment
- Wees eerlijk en open
- Informeer u zelf
- Niet te vaak
- Praat met uw kinderen over de problemen die NU kunnen ontstaan door gebruik of gedrag
- Waarom wilt uw kind vluchten?

Tips voor een gesprek



- Bevorder zelfvertrouwen en eigenwaarde
- Heb belangstelling voor de leefwereld van uw kind
- Bang maken of veroordelen werkt niet
- Praat eens met andere ouders
- Maak niet altijd uitzonderingen

Puber.

#QUOTE

Ik ben niet aan het discussiëren.
Ik leg alleen maar uit dat ik gelijk heb!

Leven met pubers



- Bedenk dat gamen en die telefoon ook pluspunten heeft
- Hoe gaat u om met uw mobiel?
- Geef ze de kans om dingen te doen, die u niet (meer)leuk vindt
- Ze willen gewoon gehoord en gezien worden en doen dit soms op een aparte manier ;)

Wist je dat?



Hersenen vallen stil als een kind tijdens het huiswerk maken een minuut een what's app beantwoordt. Het duurt bijna 3 minuten voordat het kind weer op hetzelfde concentratieniveau is als daarvoor.

Concrete tips



- Familiegesprek 1 keer in 2 maanden oid: iedereen in het gezin kan aangeven hoe hij het vindt gaan en wat hij anders zou willen
- Ga met uw kind zitten en maken samen regels en de consequenties erop
- Telefoonvrije zone, ouders ook
- Telefoons beneden laten liggen als ze naar bed gaan

Concrete tips



- Als uw kind onder invloed thuis komt of met heftige verhalen en het heeft veel invloed op u, kies er dan voor om er op een ander moment over verder te praten
- Afspraken maken over leeftijdsgrens alcohol en eventueel beloning
- Drugs- alcoholtesten bij twijfel
- Compliment tegenover elk verwijt
- LAN-Party

Concrete tips

- Samen tijden afspreken, hoe laat ze thuis moeten komen. Gevoel geven dat ze de keuze hebben
- Speel een potje kaarten
- Alcohol vrije feestje met alcoholvrije cocktails
- Richt kritiek of bijsturing NOOIT op het kind als persoon
- Tijdslimieten per dag afspreken voor gamen
- Computer/game beneden

Verder lezen en kijken....



Bedankt



www.stichting-be-aware.nl
 Vragen? info@stichting-be-aware.nl