

De 7 lessen uit IJsland

Zo help je ouders middelengebruik
bij pubers te voorkomen

Tiemen Visée

Trimbos-instituut

Lessen

1. **Weet wat je van ouders vraagt**
2. **Wees duidelijk over je doel, verbind met een gezamenlijke ambitie**
3. **Creëer een netwerk van professionals met één boodschap**
4. **Gebruik data om ouders te raken en te mobiliseren**
5. **Stimuleer positieve alternatieven voor jongeren, geef ouders een handelingsperspectief**
6. **Betrek ouders als bondgenoten, niet als toeschouwers**
7. **Versterk de boodschap met de stem van een expert**

Het IJslandse preventiemodel



Alle
jongeren

OPGROEIEN IN EEN KANSRIJKE OMGEVING

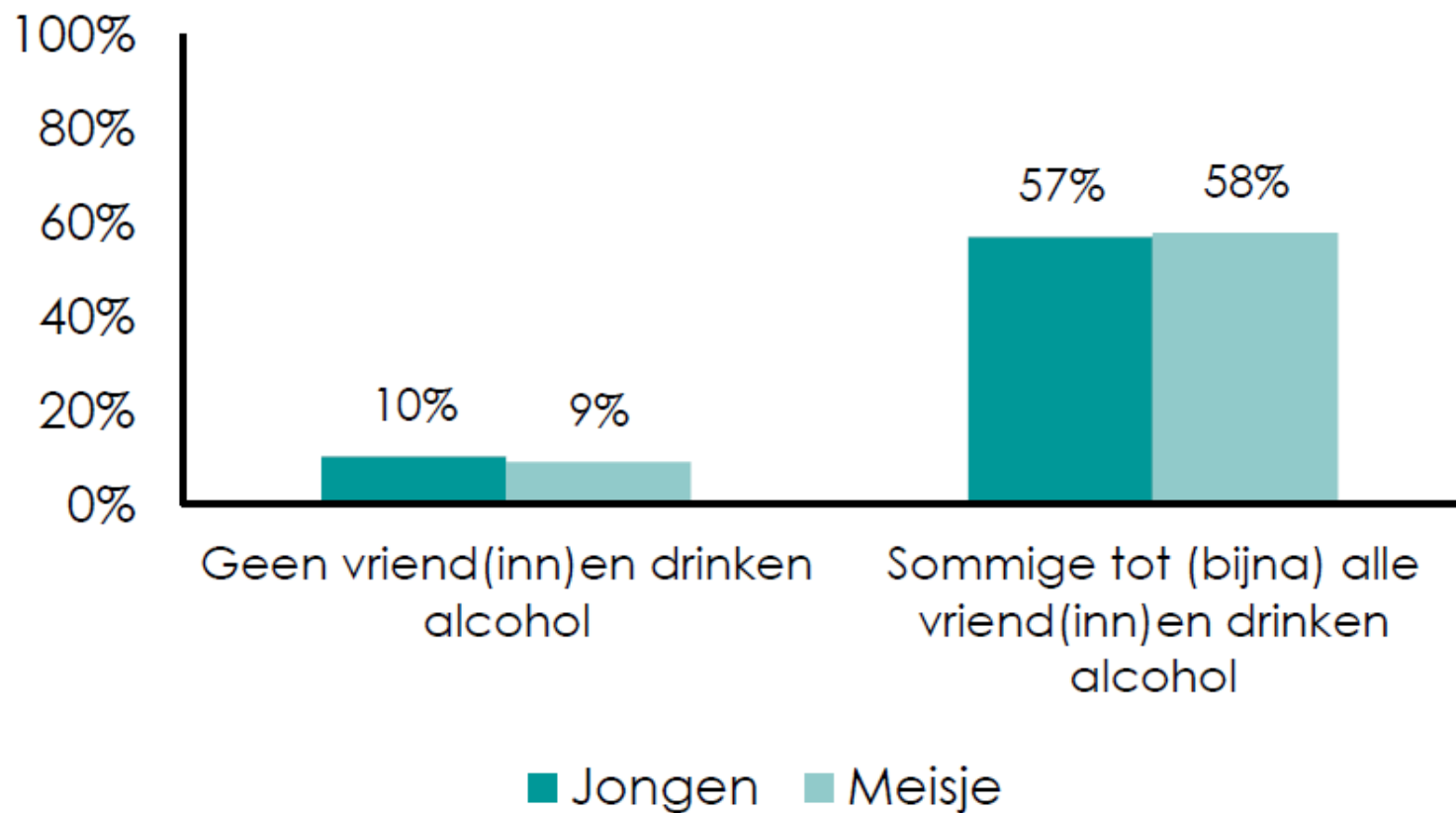
Wij zijn
verantwoordelijk

Positieve en
gezonde omgeving
voor jongeren



Positieve en
gezonde omgeving
creëren

Heeft in de afgelopen 4 weken alcohol gedronken



Vrije tijd

- ✓ Georganiseerde vrijetijdsbesteding
- ✓ Inzet rolmodellen

School

- ✓ Positief schoolklimaat
- ✓ Betrokkenheid bij school
- ✗ Pesten



Gezin

- ✓ Tijd doorbrengen met ouders
- ✓ Controle en monitoring door ouders
- ✓ Ondersteuning door ouders
- ✓ Regels stellen

Peergroep

- ✓ Afspraken met andere ouders
- ✗ Laat buiten rondhangen
- ✗ Feestjes zonder toezicht

✓ Beschermende factoren ✗ Risico factoren

Gezin

- ✓ Tijd doorbrengen met ouders
- ✓ Controle en monitoring door ouders
- ✓ Ondersteuning door ouders
- ✓ Regels stellen



GEZIN

Wist je dat...

Samen tijd doorbrengen met je kind bijdraagt aan:

- Het versterken van de familieband
- Het verbeteren van onderlinge communicatie
- Het zelfvertrouwen van kinderen
- Het ontwikkelen van positief gedrag
- Het beter op school te doen

www.lef-edvo.nl

**25 feb: Cursus: Omgaan m
(VOL)**

Gepubliceerd: 20 januari 2025

Seminar: 'Uw kind en vaper'

20 januari 2025



Peergroep

- ✓ Afspraken met andere ouders
- ✗ Laat buiten rondhangen
- ✗ Feestjes zonder toezicht



59%

don't get
enough
sleep

BEDTIME GUIDELINES

The Planet Youth survey showed us that over half of our young people are not getting enough sleep.

The suggested guidelines for bedtime are:

FIRST YEAR	09:30 PM
SECOND YEAR	09:45 PM
THIRD YEAR	10:00 PM
TRANSITION YEAR	10:15 PM
FIFTH YEAR	10:30 PM
LEAVING CERT YEAR	10:45 PM

Sleep is just as important to your child's development and well-being as nutrition and physical activity. It is recommended that teenagers get a minimum **8 to 10 hours** of undisturbed sleep per night. For example; a first year that has to get up at 07.30am should be asleep by 09.30pm in order to get their 10 hours of sleep.



1. Weet wat je van ouders vraagt

Duidelijkheid schept ruimte voor actie

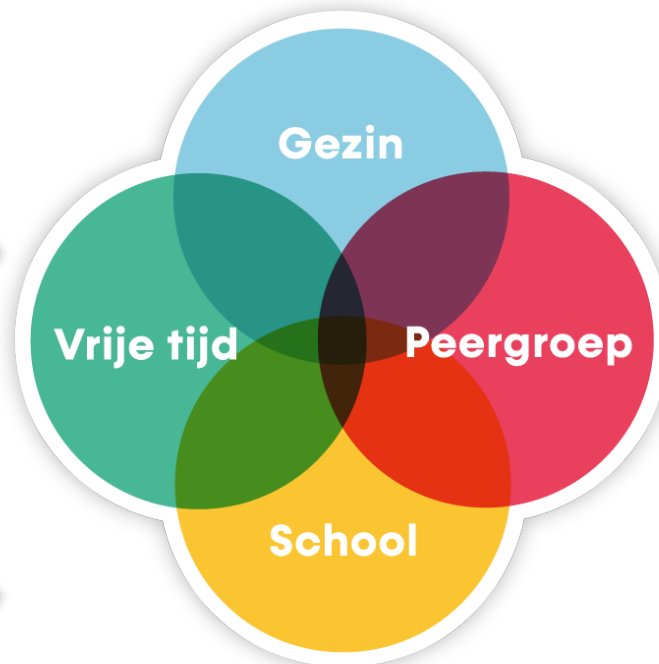
Opvoeden
Opvoedrichtlijn
Opvoedadvies
Opvoedbegeleiding
Opvoedklimaat

Vrije tijd

- ✓ Georganiseerde vrijetijdsbesteding
- ✓ Inzet rolmodellen

School

- ✓ Positief schoolklimaat
- ✓ Betrokkenheid bij school
- ✗ Pesten



Gezin

- ✓ Tijd doorbrengen met ouders
- ✓ Controle en monitoring door ouders
- ✓ Ondersteuning door ouders
- ✓ Regels stellen

Peergroep

- ✓ Afspraken met andere ouders
- ✗ Laat buiten rondhangen
- ✗ Feestjes zonder toezicht

Ouderbetrokkenheid

✓ Beschermende factoren ✗ Risico factoren

Ouderverbondenheid

Vraag

Wat vraag jij in je werk van ouders? Ouderbetrokkenheid, ouderverbondenheid, verandering in opvoedgedrag?

Welke van de 3 zou het meest bijdragen aan jouw doelen binnen je werk?

2. Wees duidelijk over je doel, verbind met een gezamenlijke ambitie

Verandering begint met een gedeeld doel

Eigenaarschap = betrokkenheid

Hoe een community opbouwen?

Het succesvol starten met het opbouwen van een community kent een aantal stappen zoals:

1. **Helder doel definiëren** - Wat willen we bereiken? - Wie willen we betrekken? - Wat zijn de behoeften en interesses zijn van je beoogde leden.
2. Zoek naar **informele leiders** die anderen kunnen inspireren en motiveren om deel te nemen aan de community.
3. Kies een plek van **samenkomen**
4. **Faciliteer** waardevolle gesprekken en interacties
5. **Evalueer** regelmatig en pas aan



De kindertijd is te kort om door te brengen op een smartphone

TEKEN HET OUDERPACT

VIND JE LOKALE COMMUNITY



**OPGROEIEN IN EEN
KANSRIJKE OMGEVING**

Wat willen we samen bereiken?

Alle jongeren kunnen gezond en kansrijk opgroeien
Geen alcohol, nicotine, drugs en mentale problemen



3. Creëer een netwerk van professionals met één boodschap

Zeg hetzelfde anders hoort niemand je

Preventiethema's voor Jongeren en Ouders

Mentale Gezondheid

- Stress & angst
- Weerbaarheid
- Omgaan met emoties
- Rouwverwerking

Seksualiteit & Relaties

- Seksuele voorlichting
- Grensoverschrijdend gedrag
- LHBTIQ+
- Relaties

Digitale Wereld

- Cyberpesten
- Sexting
- Desinformatie
- Digitale balans

Middelengebruik & Verslaving

- Alcohol
- Roken/vapen
- Drugs
- Gamen/schermtijd

Opvoeding & Ouderschap

- Oudercommunicatie
- Mediaopvoeding
- Grenzen stellen
- Ouderbetrokkenheid

School & Omgeving

- Schoolverzuim
- Pesten
- Kansengelijkheid
- Overgangen

Leefstijl & Gezondheid

- Slaap
- Voeding
- Bewegen
- Hygiëne

Veiligheid & Criminaliteit

- Online veiligheid
- Wapenbezit
- Radicalisering
- Loverboys

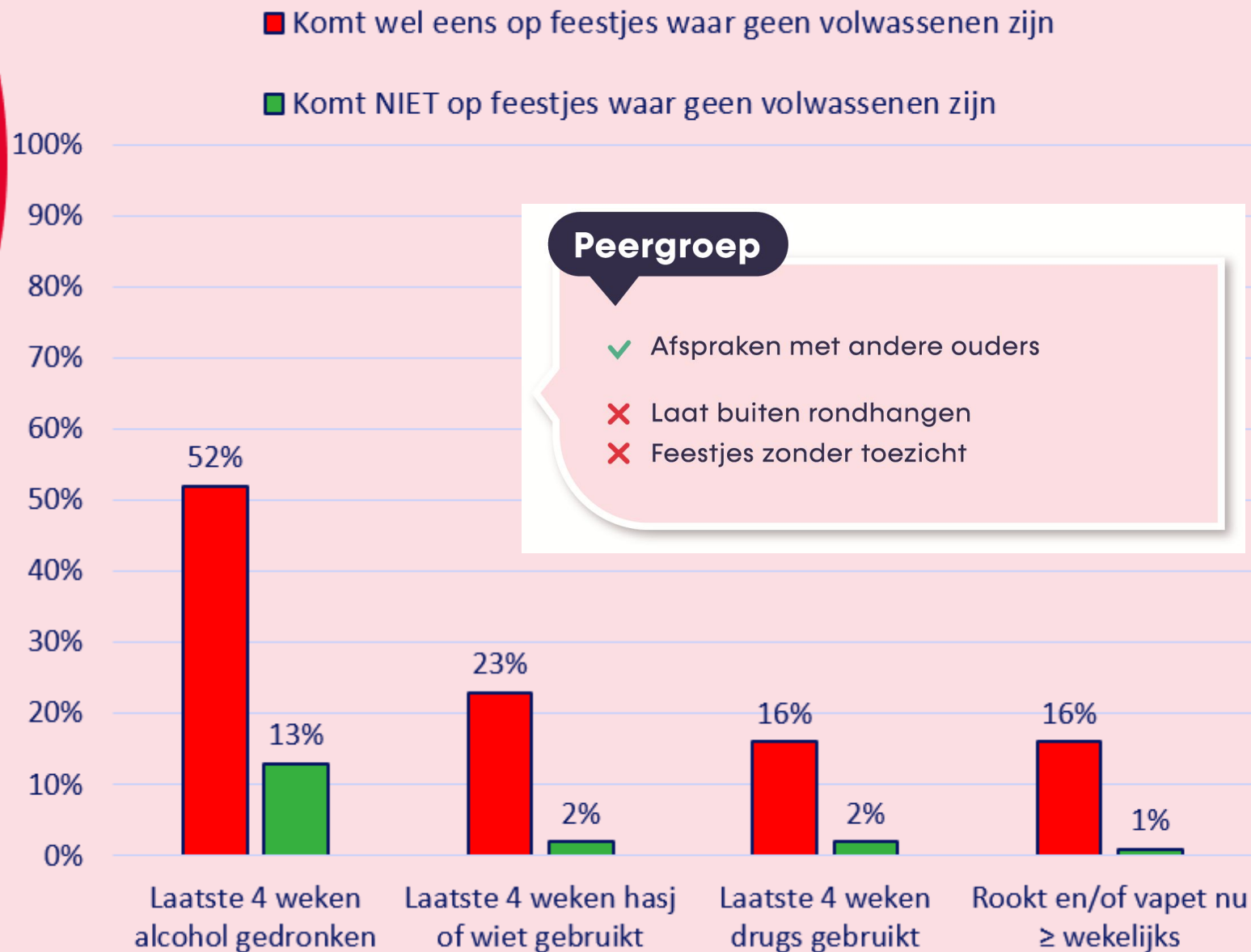
Sociale & Maatschappelijke Vorming

- Vriendschap
- Groepsdruk
- Burgerschap
- Vrijwilligerswerk



Feestjes zonder toezicht

Jongeren die onderling met elkaar chillen waar geen volwassenen bij aanwezig zijn, zoals op een feestje, hebben een **hoger middelengebruik** dan jongeren waar zij wel aanwezig zijn.





OKO | ALTENA
OPROESEN IN EEN
VRIJLIEKE OMGEVING

Onze jongeren gelukkig en gezond

Hoe gaat het met onze jongeren
en hoe kunnen wij bijdragen
aan hun lichamelijke- en
mentale gezondheid?

voor ouders en opvoeders

**22 mei: Overstap avond: van groep 8
naar de middelbare school**

Gepubliceerd: 20 januari 2025



(Terugkijk) webinar: 'Uw kind en vaper'

Gepubliceerd: 20 januari 2025



**25 feb: Cursus: Omgaan met Pubers
(VOL)**

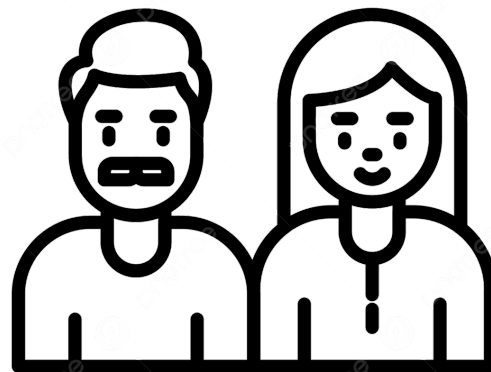
Gepubliceerd: 20 januari 2025



Ouderbijeenkomst Tieners & Alcohol



Beleid



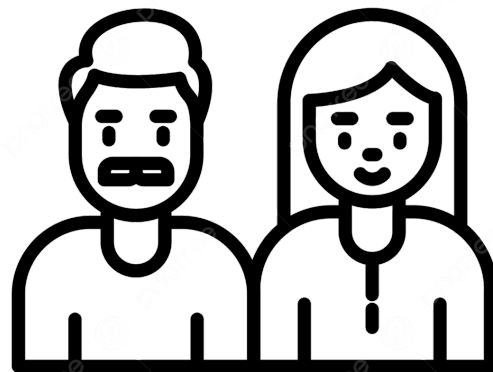
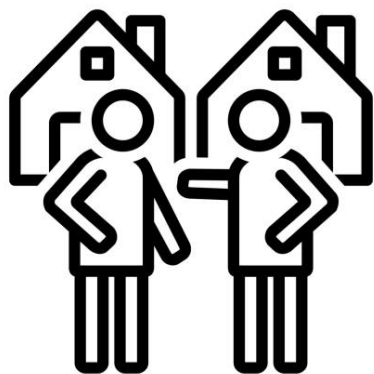
Domein: Peers



HET  JACHTSEIZOEN
**BLIJF JIJ UIT DE HANDEN
VAN DE POLITIE?**



Gemeente Texel **.txl**



Brijder ^{PG}

POH GGZ Jeugd



de Bibliotheek 
KopGroep Bibliotheken





✗ Feestjes zonder toezicht

1. Wat kan jouw organisatie bijdragen

Er zijn al een aantal activiteiten die de werkgroep organiseert of wilt gaan organiseren. Op welke manier kan jouw organisatie hieraan bijdragen. Zowel in de promotie van de activiteit als in de uitvoering ervan.

2. Wat kan jij binnen je werkzaamheden doen

Als we gezamenlijk inzetten op Feestjes met toezicht. Wat zou jij dan als professional in je dagelijkse werkzaamheden kunnen bijdragen hieraan? En wat zou jouw organisatie kunnen organiseren dat hieraan bijdraagt?

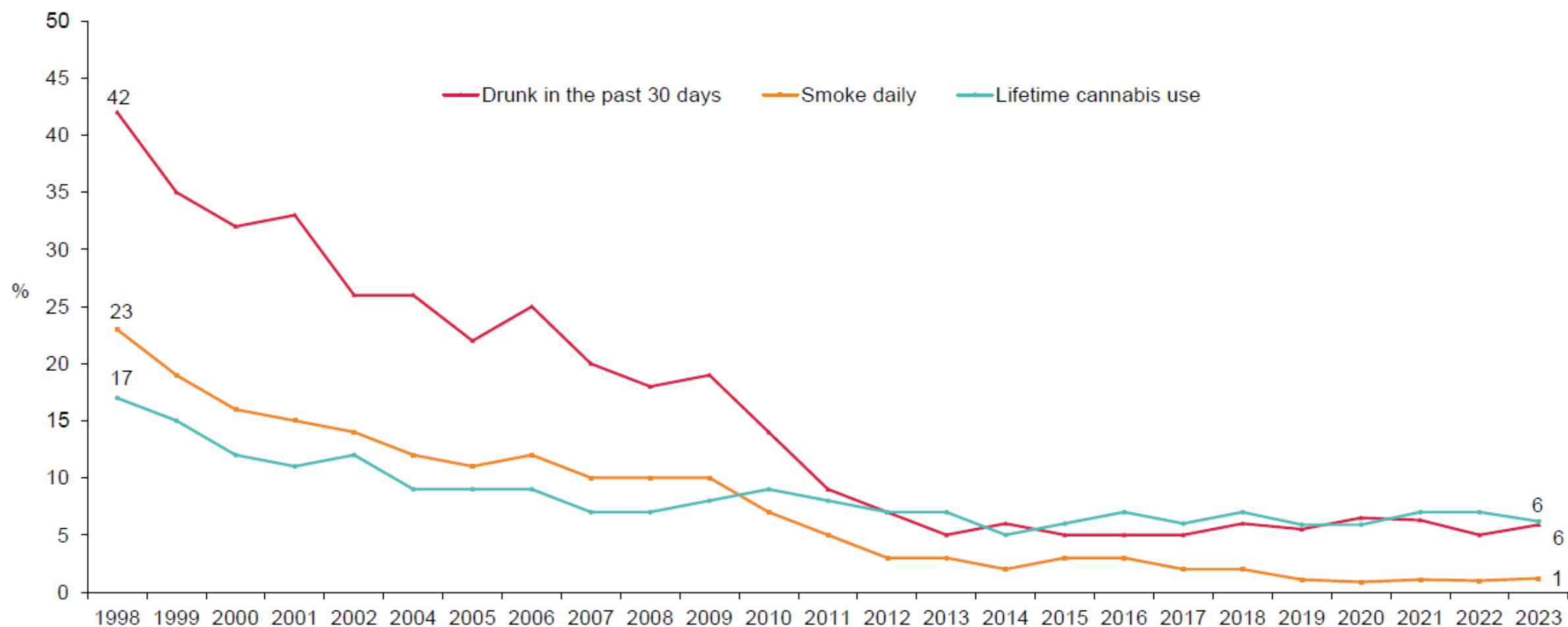
4. Gebruik data om ouders te raken en te mobiliseren

Wat dichtbij komt, zet mensen in beweging

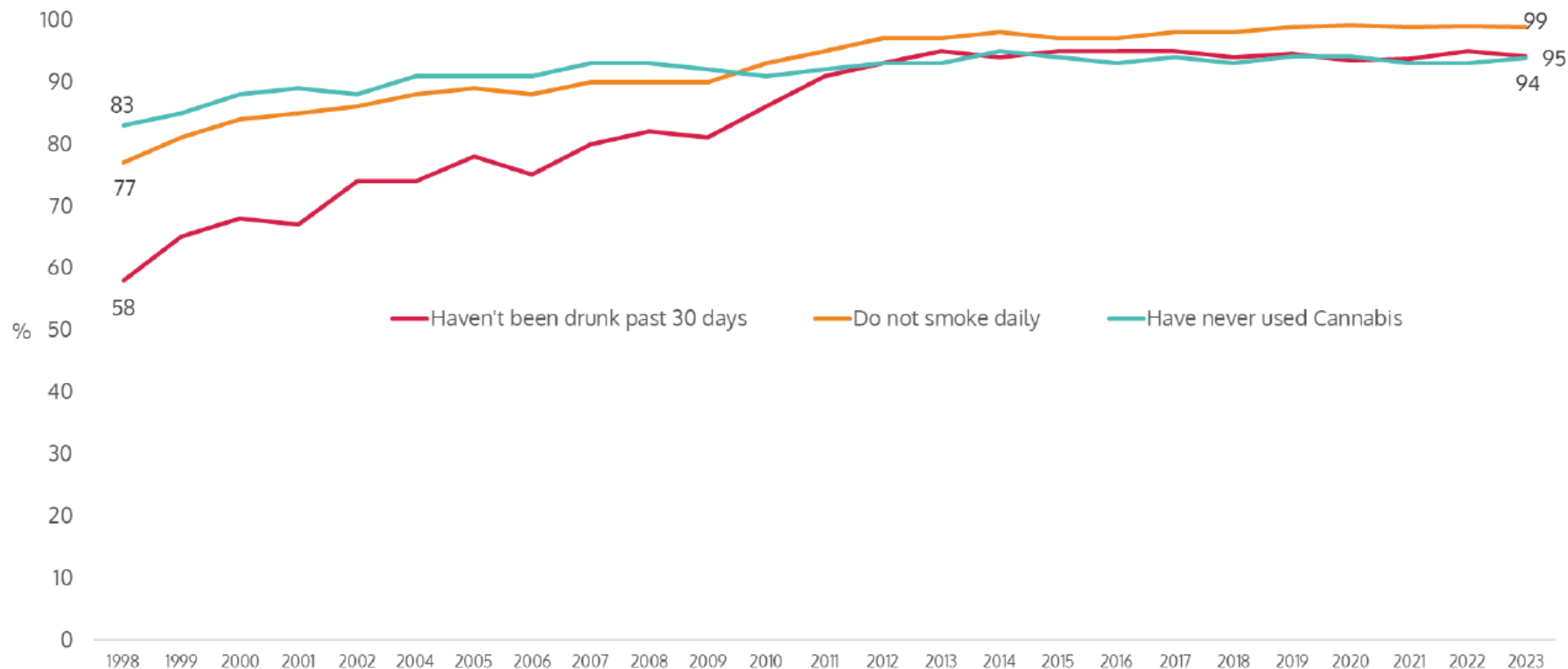
Data story telling



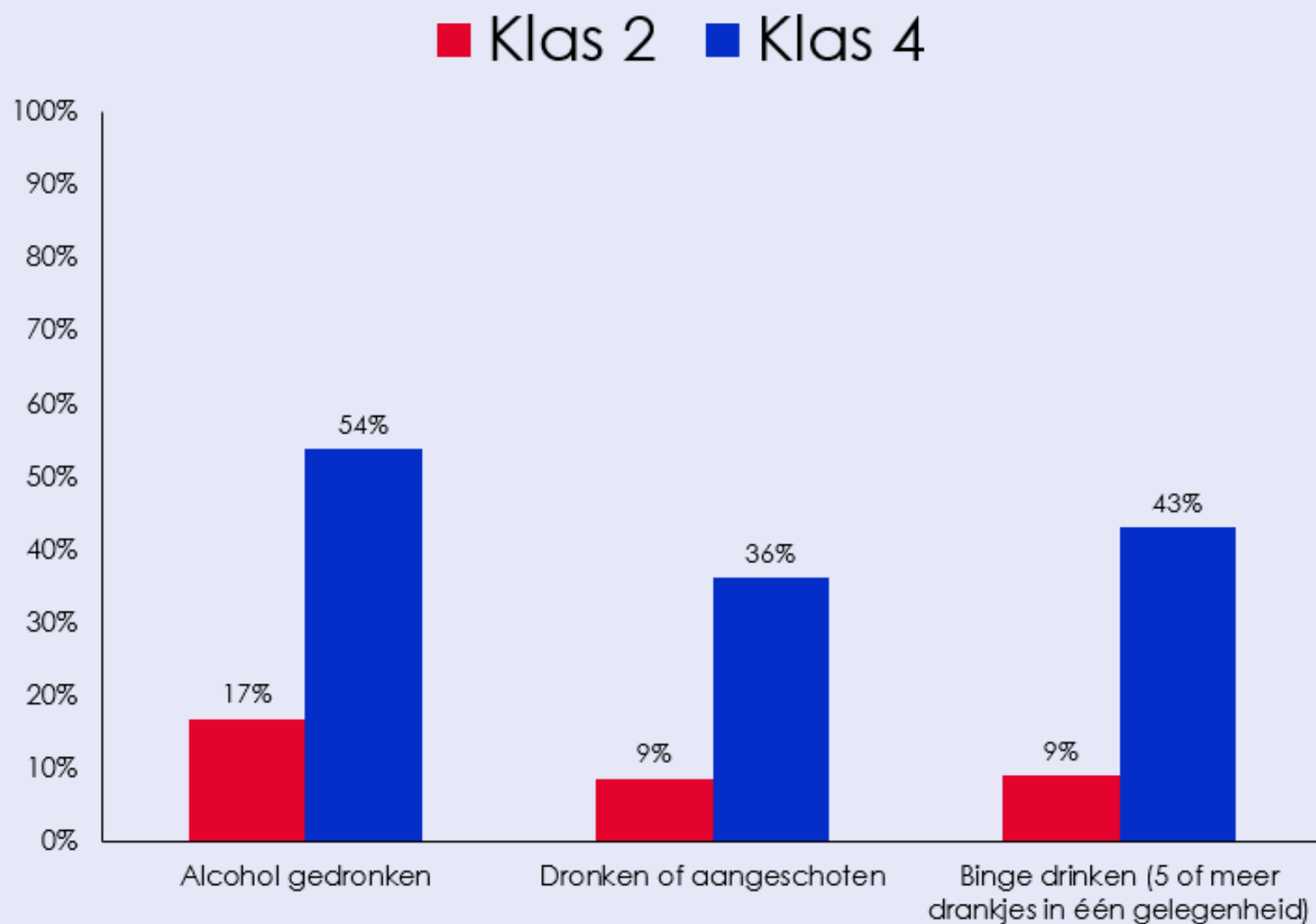
Development of substance use among 10th grade students in Iceland, years 1998-2023



The vast majority have not...



Alcoholgebruik in de laatste 4 weken

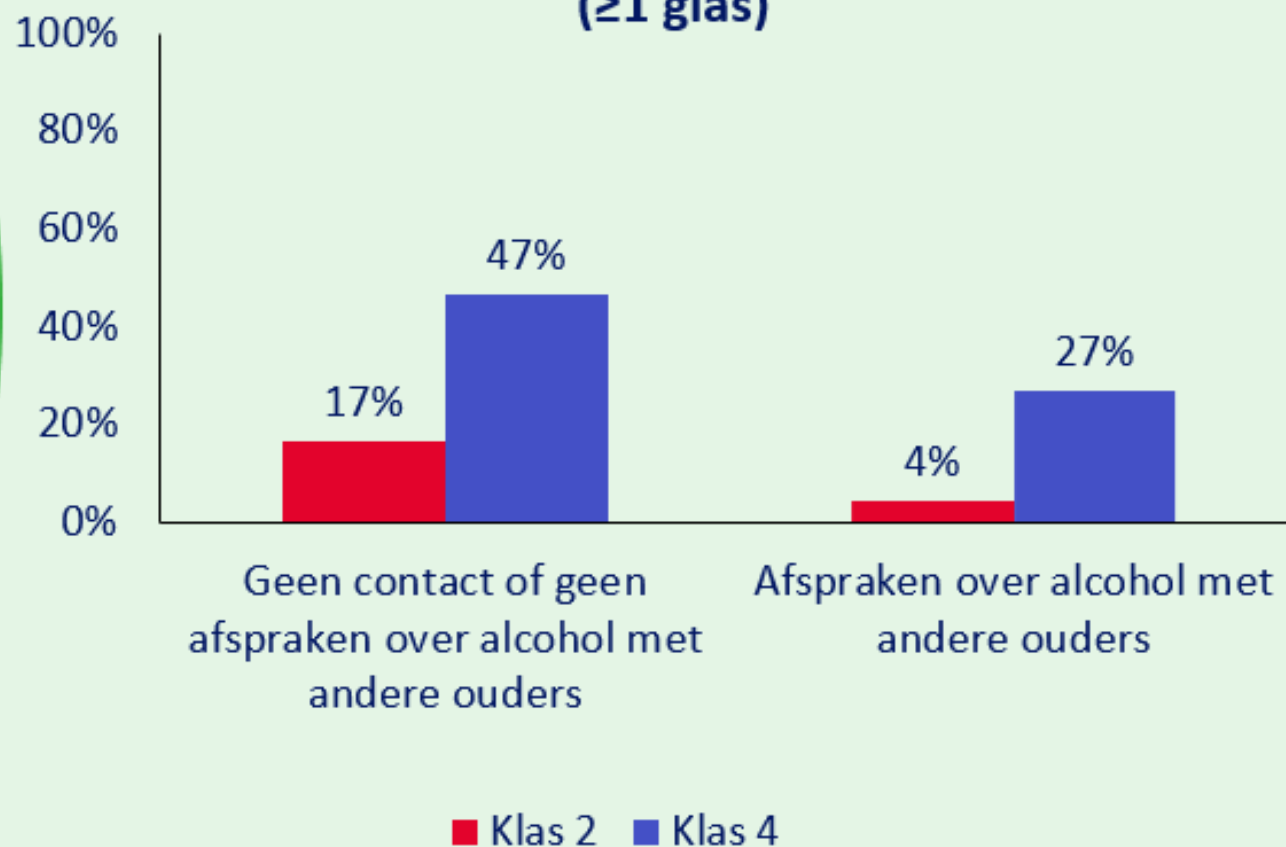


25%

maakt met andere ouders
afspraken over alcohol

Jongeren waarvan de ouders
afspraken maken over alcohol
drinken minder vaak alcohol

Heeft in de laatste 4 weken alcohol gedronken
(≥1 glas)





NOS Nieuws • Vrijdag 29 januari 2016, 17:22

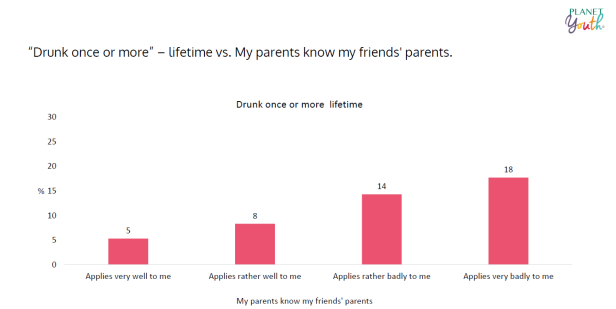
Moeder beboet om dronken meisje op feestje van dochter

Ouders die een feestje organiseren voor hun kind zijn verantwoordelijk voor het alcoholgebruik van minderjarigen op dat feestje. Dat heeft de rechtbank in Den Haag bepaald, meldt [een verslaggever van Omroep West](#). 

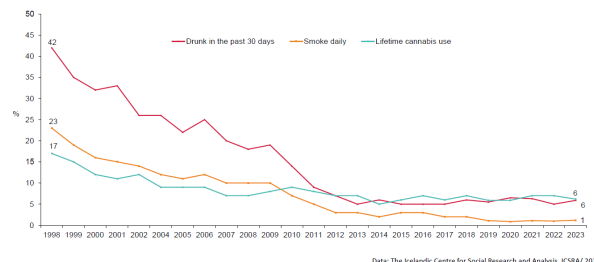
Ja maar, IJsland is niet hetzelfde als Nederland

Ja maar, IJsland heeft allemaal wetten ingevoerd die wij niet hebben

Ja maar, in IJsland zijn ouders wel betrokken dat krijg je in Nederland niet voor elkaar.



Development of substance use among 10th grade students in Iceland, years 1998-2023



Collaborative for Implementation Practice (2022). Data use to improve implementation: Best practices and tools to use data to improve implementation.

Vraag

Welk verhaal zou jij vertellen aan ouders als je de cijfers en grafiek ziet rondom alcoholgebruik in deze Friese gemeente?

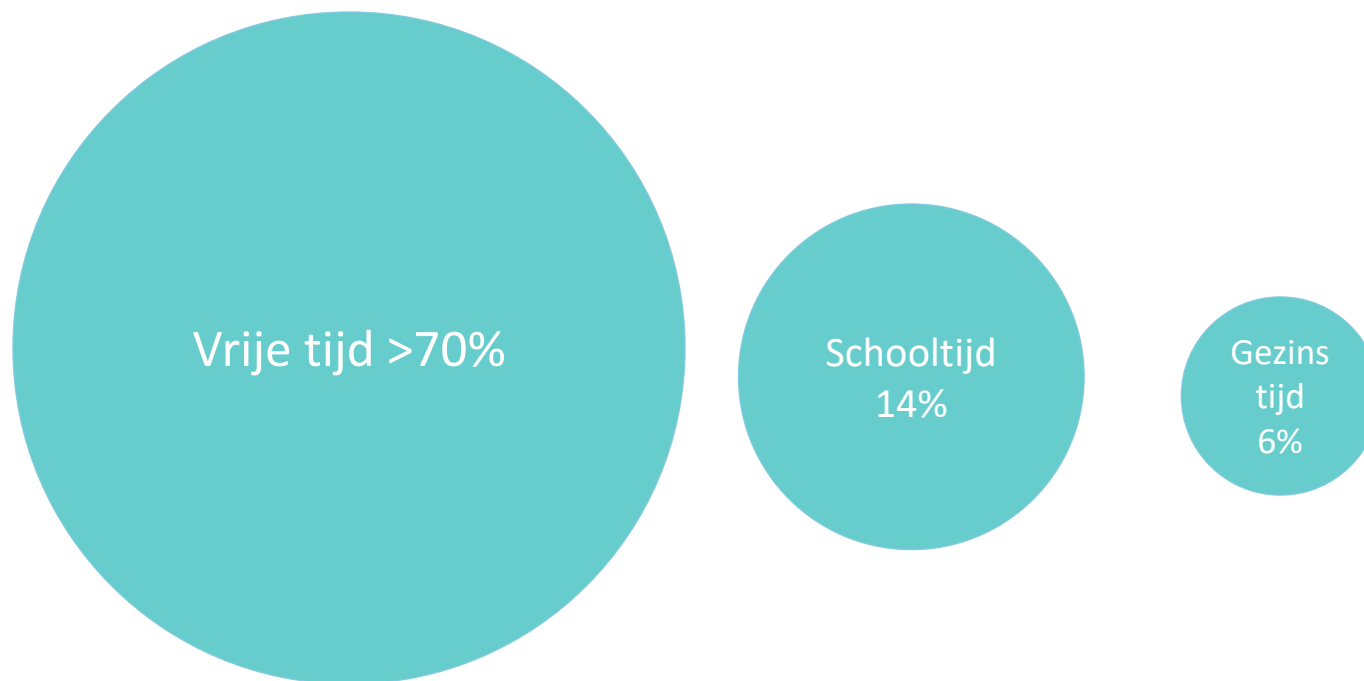


OPGROEIEN IN EEN
KANSRIJKE OMGEVING

5. Stimuleer positieve alternatieven voor jongeren: geef ouders een handelingsperspectief

Als jongeren iets positiefs doen, doen
ze minder wat niet mag

Hoe jongeren hun tijd besteden in een jaar



Het grootste deel van de tijd die jongeren hebben is vrije tijd.

Top 10 Wekelijkse Activiteiten voor Jongeren (16-17 jaar) in Friesland

1. Sportvereniging (voetbal, volleybal, korfbal, etc.)
2. Fitness / Gym / Bootcamp
3. Jeugdtheater of muziekschool
4. Jongerenwerk of jongerencentrum
5. Skatepark / BMX / freerunning
6. Game club
7. Vrijwilligerswerk (dierenopvang, festivalcrew, kinderwerk)
8. Dansles / Streetdance / Hip-hop
9. Zwemmen (recreatief of clubverband)
10. Kookclub / creatieve workshops (graffiti, fotografie, etc.)

Welk systeem heb je om jongeren naar activiteiten te leiden?

Ja maar, jongeren hebben al zoveel te doen!

Ja maar, vervelen is ook belangrijk

Ja maar, in onze regio is niets te doen voor jongeren



This is what they want

1. Have breakfast, lunch, dinner
2. Watch a movie
3. Play cards
4. Just talk
5. Cook or bake
6. Go traveling
7. Go for a ride in the car
8. Hike
9. Go biking
10. Take a vacation



Vraag

Op welke manier stimuleer jij positieve alternatieven binnen je werk?

Als vervanging van het huidige gedrag of om ongezond gedrag te voorkomen.

6. Betrek ouders als bondgenoten, niet als toeschouwers

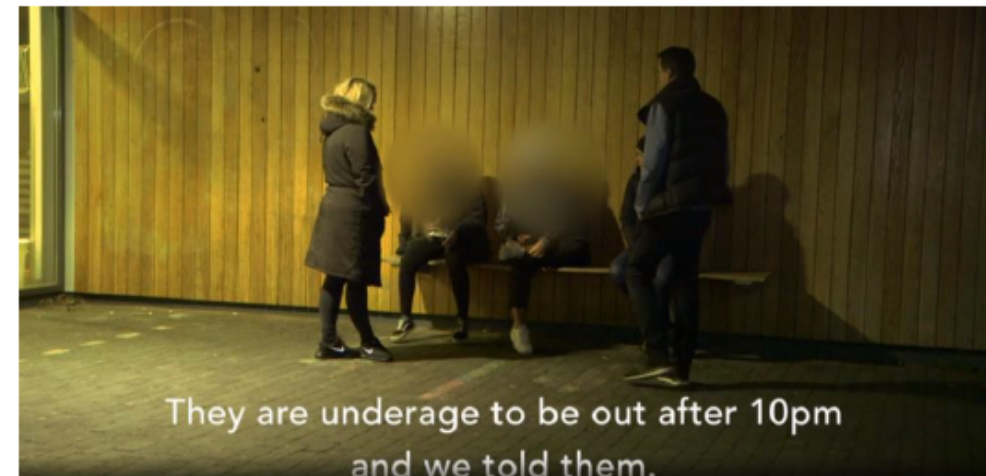
Verandering ontstaat wanneer mensen
zich verbonden voelen

Outside hours and the parental walk

- To motivate parents to stand together and honor the rules on outside hours
- To stop group gatherings of young people
- To reduce substance use by young people
- To strengthen parents in their role
- To contact teenagers who are outside
- To be there if teenagers are under Influence or need help.

Peergroep

- ✓ Afspraken met andere ouders
- ✗ Laat buiten rondhangen
- ✗ Feestjes zonder toezicht





Iedere Bredanaar fan van vrijwilligerswerk

MOOIWERK: wie zijn we en wat doen we?

Vrijwilligerswerk in Breda

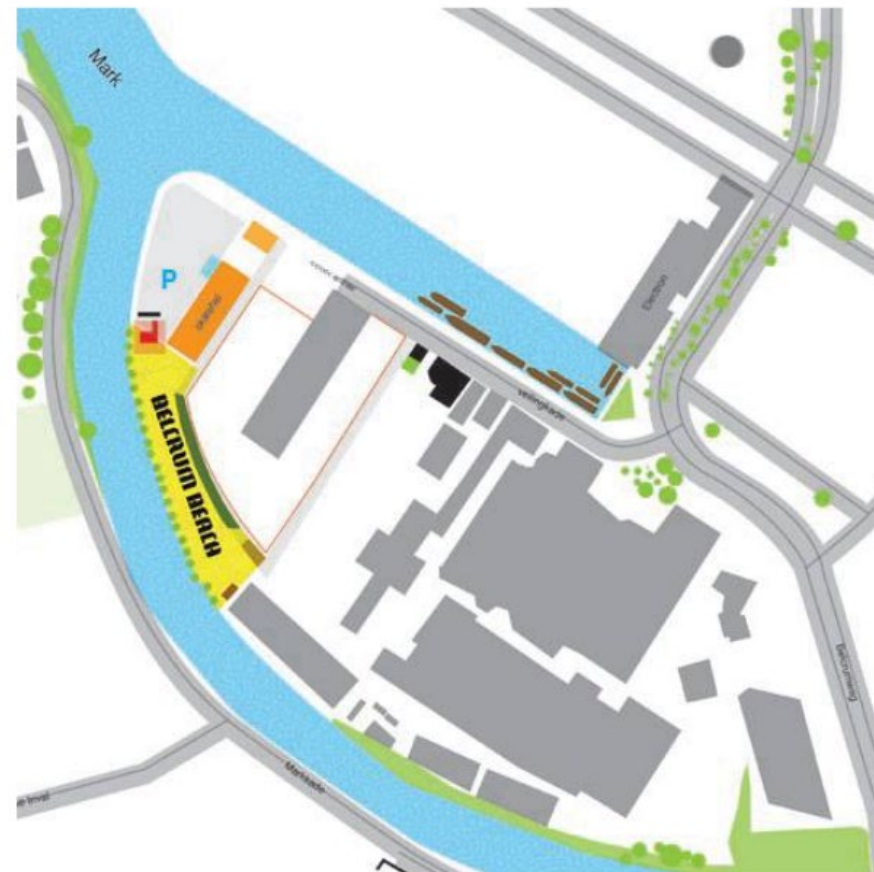
Wil jij je vrijwillig inzetten? Kijk op [de vacaturebank](#) voor de vele mogelijkheden! Kom je er zelf niet uit? Of heb je een vraag over vrijwilligerswerk in Breda? Dan staat MOOIWERK voor je klaar! Vrijwilligers kunnen via MOOIWERK ook [kosteloos cursussen](#) volgen. Laat je inspireren!

Organisaties

Werk je met vrijwilligers? En kun je soms wel wat ondersteuning gebruiken? Onze adviseurs helpen je graag verder. Bijvoorbeeld bij het werven van vrijwilligers of nieuwe leden. Bekijk hier zelf wat we voor jouw [organisatie](#) of [sportvereniging](#) kunnen betekenen!



PLATTEGROND



Lokatie Belcrum Beach op het Haveneiland in de
Belcrum.



Ouderbetrokkenheid

De betrokkenheid en inzet van ouders is voor vrijescholen belangrijk. Veel ouders zijn op één of andere manier actief voor de klas van hun kind of voor de hele school. Ouders helpen bijvoorbeeld mee met de voorbereiding van jaarfeesten, het werk in de schooltuin of ondersteunen bij de handwerklessen.

*waar we ouders schrijven bedoelen we ouders/verzorgers.

7. Versterk de boodschap met de stem van een expert

Verwijs naar experts niet naar je eigen mening



VERPLICHT

vanaf 1.6.75



Our research showed that chewing tobacco was a common habit within the sports movement.



Campaign shows models within the professional football in Iceland that did not use chewing tobacco.

Cooperation of:

Directorate of Health,
National Sports association,
Football association,
Olympic association,
National wine and liquor
store and ICSRA



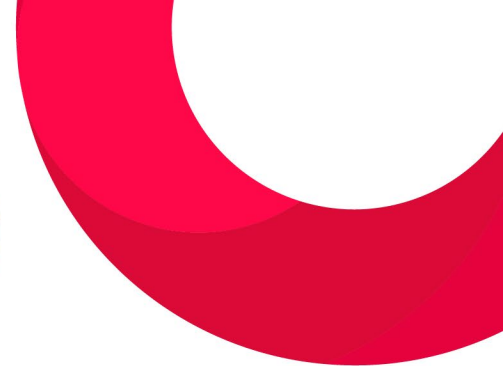
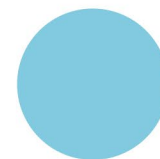
Danielle Cohen

Longpatholoog in het Leids
Universitair Medisch Centrum



Frank Borm

Longarts in het Antoni van
Leeuwenhoek.



Feit 2 van 4

**Nicotine verstoort
de ontwikkeling van
hersenen en dat is
onherstelbaar.**

De tabaksindustrie vertelt dit niet,
wij artsen daarom wel.

ArtsenSlaanAlarm.nl



Radha Bholasingh
Cardioloog



STICHTING JEUGD <en> ALCOHOL

Lessen

1. Wat vraag ik van ouders?
2. Wat is het doel wat ik nastreef?
3. Welke boodschap dragen we gezamenlijk uit?
4. Welke data heb ik', hoe maak ik het visueel en welk verhaal wil ik vertellen?
5. Welke alternatieven bied ik ouders voor de vrijetijdsinvulling van jongeren?
6. Hoe zorg ik dat ouders mede-eigenaar worden van de aanpak?
7. Welke experts kan ik inzetten om mijn boodschap te versterken?

Bedankt voor jullie aandacht

tvisee@trimbos.nl

06-25416260