



# Handleiding

## OKO-video 'Afspraken Maken met je Kind'

Deze handleiding helpt professionals bij het inzetten van de video 'Afspraken maken met je kind' tijdens ouderavonden. De video laat zien hoe belangrijk het is om duidelijke afspraken te maken met je kind en benadrukt de invloed die ouders hebben op de keuzes van hun kinderen.



## Inhoud

Leeswijzer .....	3
Korte toelichting bij de video.....	4
Achtergrondinformatie .....	6
Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) .....	6
De leefomgeving (domeinen) .....	6
Regels stellen .....	7

## Leeswijzer

Deze handleiding hoort bij de [video](#) 'Afspraken maken met je kind', ontwikkeld door het Trimbos-instituut binnen het programma '[Opgroeien in een Kansrijke Omgeving \(OKO\)](#)'. Deze handleiding is een beknopte versie van de uitgebreide handleiding die beschikbaar is voor gemeenten en hun partners die deelnemen aan het OKO-traject. Meer weten over het OKO? Kijk dan op [onze website](#).

De video kan worden gebruikt tijdens ouderavonden om met ouders in gesprek te gaan over het belang van duidelijke afspraken over alcohol, social media, schermtijd en bedtijd. In deze handleiding lees je hoe je de video kunt gebruiken en waarom afspraken maken zo belangrijk is.

We gebruiken de term 'afspraken maken' in plaats van 'regels stellen'. Dit is omdat we ouders willen aanmoedigen om samen met hun kinderen afspraken te maken. Dit werkt het beste als deze afspraken worden gemaakt in een open gesprek en vanuit een warme, liefdevolle relatie tussen ouder en kind. De afspraken moeten duidelijk en in overeenstemming met elkaar zijn, vooral wanneer het gaat om middelengebruik. Een voorbeeld hiervan is de [NIX18](#)-richtlijn, die stelt dat jongeren onder de 18 geen alcohol, sigaretten of drugs mogen gebruiken. Dit helpt ouders om grenzen te stellen die passen bij de ontwikkeling van hun kinderen en bij de normen in de samenleving.

De video laat zien hoe ouders samen met hun kind afspraken maken over alcohol en waarom dit werkt. De video is bedoeld voor ouders van kinderen vanaf groep 8 tot en met klas 4 van het voortgezet onderwijs, afhankelijk van wat er speelt in de groep of klas. Wil je meer weten over hoe je aansluit bij verschillende leeftijden? Bekijk dan de [Richtlijnen verslavingspreventie binnen het onderwijs](#) van het Trimbos-instituut.

In deze handleiding vind je:

- Een [korte toelichting](#) bij de video.
- [Achtergrondinformatie](#) over Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) en het belang van afspraken maken.

## Korte toelichting bij de video

Deze video kan gebruikt worden tijdens een ouderavond over het thema afspraken maken met je kind. In de video volgen we Lena (15 jaar) en haar ouders Kim en Han. Lena gaat naar een feestje waar alcohol zal zijn. De video bestaat uit twee delen:

- In het eerste deel maken Kim en Han geen afspraken met Lena.
- In het tweede deel maken Kim en Han samen afspraken met Lena over het feest, bijvoorbeeld over alcoholgebruik.

De video laat de gesprekken tussen Kim, Han en Lena zien en hoe het feestje van Lena verloopt als er van tevoren wel of geen afspraken zijn gemaakt.

De video is openbaar beschikbaar via [deze link](#). De URL is:

<https://vimeo.com/1047109241?share=copy>

### Doel van de video

De video laat ouders zien dat afspraken maken met hun kind zin heeft en dat hun invloed groter is dan ze vaak denken. Pubers vinden het heel belangrijk wat hun ouders denken, ook al laten ze dat niet altijd blijken. Ouders hebben zeker invloed op de keuzes van hun kind, en pubers hebben juist regels nodig bij het verkennen van grenzen. Veel ouders vinden het lastig om afspraken te maken, omdat ze bang zijn niet serieus te worden genomen of omdat ze denken dat regels overrechts werken.

Toch laat de video zien dat duidelijke afspraken bijdragen aan meer vertrouwen, structuur en gezondere keuzes bij jongeren. Daarnaast wordt het belang van open en liefdevolle communicatie benadrukt. Het gaat niet alleen om het opstellen van regels, maar vooral om het gesprek dat ouders hierover met hun kind voeren.

Het doel van deze video is niet alleen om ouders te laten zien hoe belangrijk afspraken maken is, maar ook om hen aan het denken te zetten en het gesprek hierover met elkaar op gang te brengen. De hoofdboodschap is duidelijk: **Je hebt meer invloed dan je denkt. Afspraken maken met je kind heeft zin.**

*Meer informatie over het belang van afspraken maken vind je verderop in deze handleiding, op [pagina 7](#).*

## Aandachtspunten bij het gebruik van de video

### 1. Geen goed of fout

De video is niet bedoeld om een 'juiste' of 'verkeerde' manier van omgaan met je kind te laten zien. Iedereen heeft zijn eigen opvoedstijl. Het doel van de video is om ouders te laten zien dat afspraken maken altijd beter is dan geen afspraken.

### 2. De kracht van een warme band

Afspraken werken het beste als ze besproken worden in een warme en open relatie tussen ouders en kinderen. Zonder een vertrouwensband kan het moeilijk zijn om regels te stellen die daadwerkelijk nageleefd worden.

### 3. Afspraken maken met andere ouders

Het is belangrijk dat ouders elkaar ondersteunen bij het maken van afspraken. Als veel ouders dezelfde regels hebben, wordt het makkelijker voor kinderen om zich eraan te houden. Ouders kunnen elkaar helpen door bijvoorbeeld door andere ouders te leren kennen, in gesprek te gaan over bepaalde thema's en vervolgens afspraken te maken met elkaar.

Hoewel de video een versnelde versie van de werkelijkheid toont en daardoor niet alles rondom het maken van afspraken kan laten zien, benadrukt de video dat ouders meer invloed hebben dan ze misschien denken. Tijdens de ouderavond kun je ouders tips meegeven over het maken van afspraken en hen de gelegenheid bieden om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Bekijk [hier](#) meer informatie over het organiseren van een ouderbijeenkomst.

## Achtergrondinformatie

### Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)

Met '[Opgroeien in een Kansrijke Omgeving \(OKO\)](#)' werken gemeenten aan gezonde en gelukkige jongeren. Dit wordt gedaan door cijfers over de lokale jeugd te gebruiken, met als doel het welbevinden van jongeren te verbeteren en te voorkomen dat jongeren alcohol, drugs gebruiken of gaan roken. De aanpak is gebaseerd op het IJslandse preventiemodel en wordt uitgevoerd door gemeenten samen met verschillende partners die betrokken zijn bij het opgroeien van jongeren.

In OKO werken alle betrokkenen in de gemeente samen om een positieve leefomgeving voor jongeren te creëren. Dit gebeurt in de volgende domeinen: gezin school, peergroep en in de vrije tijd. Deze vier domeinen staan centraal in de aanpak van OKO. OKO richt zich op jongeren van 10 tot 18 jaar.

### De leefomgeving (domeinen)

OKO richt zich op de belangrijkste factoren in de leefomgeving van jongeren die het risico op middelengebruik verkleinen (beschermende factoren) of het risico vergroten (risicofactoren). Deze factoren zijn uit wetenschappelijk onderzoek naar voren gekomen. In elk van de vier domeinen werken de samenwerkingspartners aan het versterken van de beschermende factoren en het aanpakken van de risicofactoren.

- **Beschermende factoren:** Steun van ouders en een positieve sfeer op school verhogen het geluk van jongeren en kunnen voorkomen dat ze gaan drinken, roken of drugs gebruiken.
- **Risicofactoren:** Pesten en tot laat buiten rondhangen verminderen juist het geluk van jongeren en vergroten de kans dat ze gaan drinken, roken of drugs gaan gebruiken.

*Meer informatie over Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) vind je op de [website](#).*

## Regels stellen

'Regels stellen' is een beschermende factor binnen het domein Gezin. Wanneer ouders regels stellen heeft dit een positieve invloed op het mentaal welbevinden van het kind (bijvoorbeeld het voorkomen van depressieve klachten) en verkleint dit de kans dat hun kinderen beginnen met drinken en roken. Denk hierbij aan regels over bedtijd, schermtijd, voeding en uitgaan.

Naast deze algemene regels kunnen ouders ook specifieke regels over het middelengebruik van hun kind stellen. Wanneer ouders regels stellen over het alcohol drinken en roken door hun kind, neemt de kans dat het kind daadwerkelijk alcohol gaat drinken of gaat roken af.

Voorbeelden van regels die een beschermende invloed kunnen hebben:

- Regels over het middelengebruik, zoals het niet drinken of roken onder de 18 jaar (NIX18)
- Afspraken over hoe laat je kind 's avonds thuis moet zijn
- Afspraken over bedtijd
- Afspraken over schermtijd (voor het slapen gaan)

Jongeren die van ouders geen alcohol mogen drinken, drinken minder vaak alcohol dan jongeren die hier geen afspraken en regels over hebben. Het stellen van de **NIX18** regel (niet roken en drinken tot je 18 jaar bent) helpt.

Uit recent **onderzoek** van het Trimbos-instituut blijkt dat ouders weten dat alcohol, roken en vaperen schadelijk is, maar dat steeds minder ouders hier afspraken over maken of duidelijke grenzen stellen.

Veel ouders geven aan dat ze liever geen afspraken maken over roken en alcohol. Veelgehoorde redenen zijn bijvoorbeeld dat ze liever positief over het onderwerp praten, bang zijn dat hun kind anders misschien stiekem gaat roken of drinken, of ervan uitgaan dat hun kind toch niet zal beginnen. Daarnaast denkt één op de zes ouders dat het maken van afspraken weinig effect heeft.

Toch is het belangrijk om te benadrukken hoe belangrijk ouderlijke invloed is op het middelengebruik van hun kind. Hoewel het goed is dat bijna alle ouders het onderwerp tegenwoordig bespreken, duidelijke afspraken maken vaak het verschil. Het stellen van heldere grenzen en het uitspreken van verwachtingen geeft jongeren een stevigere basis en helpt hen gezondere keuzes te maken, zoals minder drinken en roken.