



(voorbeeld voor alle vormen van verslaving die behandeld worden)

### CHECKLIST VOOR OUDERS

#### veranderingen in gedrag

- grote mond, feller dan anders
- spijbelen, slechte schoolprestaties
- korte, vage antwoorden, geheimzinnig doen
- agressief reageren op vragen over gebruik
- wisselende emoties van gelukkig tot geïrriteerd
- naar rook of drank stinken
- liegen/vaag over whereabouts
- geheimzinnige telefoontjes
- steeds minder gezonde hobby's
- minder belangstelling voor oude vrienden/familie
- afzonderen, veel alleen willen zijn
- ijskast/snoepkast leegeten
- telkens uitstellen van taken (huiswerk, in huis e.d.)
- vergeetachtigheid
- altijd geldnood
- stelen
- lang in bed blijven liggen

#### fysieke kenmerken hasj en wiet

- rode, bloeddoorlopen ogen
- grote, verwijde pupillen
- beweeglijk, onrustig, gehaast zijn
- gewichtsverandering
- gele vingers
- slechte huid
- vermoeide indruk
- veranderd slaappatroon
- veranderd eetpatroon

#### opwekkende middelen (speed, coke, XTC)

- niet in slaap kunnen komen
- grote ogen met grote pupillen
- geen eetlust, alleen dorst
- druk praten en veel bewegen
- verkoudheid, veel de neus ophalen
- vaak een bloedneus hebben

#### en ook nog

- mist er wel eens geld uit uw portemonnee?
- verdwijnt er veel snoep/zoetigheid/kaas uit huis?

### TIPS VOOR OUDERS: VRAGEN & GESPREK

#### u vermoedt gebruik (drugs, alcohol...)

1. kies een goed, rustig moment om te praten: voldoende tijd, prettige sfeer, rust in huis, toon interesse
2. Vraag uw kind naar het gebruik: waar loopt uw kind tegenaans, hoe denkt het over gebruik, wanneer denkt uw kind zelf dat het een probleem vormt
3. sta open voor elk antwoord: ook als het betekent dat uw kind blijkt te gebruiken en dat hij/zij gelopen heeft
4. dreig niet met straf
5. stel concrete vragen: benoem de middelen (wiet?), alcohol, wanneer, hoeveel? Met wie, sinds wanneer?
6. probeer erachter te komen waarom uw kind gebruikt
7. waar komt het geld vandaan?
8. wordt uw kind boos? Stel dan voor om op een ander moment het gesprek voort te zetten, en doe dit ook werkelijk. Wees open over het onderwerp
9. informeer u goed: bezoek [www.be-aware.nl](http://www.be-aware.nl) en volg ook de links naar andere informatieve sites
10. zoek hulp voor uw kind en voor uzelf!

- vermijdt uw kind oogcontact?
- heeft uw kind veel dorst en geen eetlust?

**vreemde attributen?**

- pijpjes
- lange vloeitjes
- kleine plastic zakjes met wietblaadje erop
- tipjes (dunne stukjes karton voor filter joint)
- clean eyes (oogdruppels)

**elke score op de checklist zou aanleiding moeten  
zijn om met uw kind in gesprek te gaan**