

NIX18 Quiz voor ouders

Doel en werkwijze

Deze digitale quiz is ontwikkeld voor ouders/opvoeders van kinderen in de leeftijd van 15 – 17 jaar en kan gespeeld worden met een groep deelnemers, bijvoorbeeld in een ouderavondsetting op school. Doel van deze quiz is om met prikkelende stellingen over opvoeding en de ouder-kindrelatie de thema's alcohol en roken bespreekbaar te maken. Bovendien zal de discussie aangezwengeld worden over opvoeding en de sociale norm van NIX18. Daarnaast is de quiz gericht op het ontkrachten van een aantal hardnekkige misvattingen bij ouders over dit onderwerp. De discussieleider stelt een vraag en de deelnemers antwoorden via hun smartphone of tablet. Vervolgens is direct te zien welke antwoorden het meest/minst gegeven zijn door de deelnemers. De norm van de groep wordt als het ware inzichtelijk. Dit nodigt uit tot een discussie en biedt ook gelegenheid om relevante achtergrondinformatie over te dragen.

Inhoudelijk

Uitgangspunt voor de gekozen stellingen is een aantal veelvoorkomende misvattingen van ouders/opvoeders rondom het NIX18 thema en opvoeden. De quiz heeft 10 stellingen. Voor de discussieleider/gamemaster is per stelling een toelichting beschikbaar zodat u gedurende de discussie relevante informatie kunt inbrengen. U vindt de stellingen en bijbehorende toelichting in de bijlage uitgeschreven.

Tips

- Stimuleer deelnemers om hun standpunt scherp te krijgen en te beargumenteren. Het is belangrijk dat zij niet alleen een mening geven maar op elkaar reageren en samen écht het gesprek aangaan, hiervoor zijn argumenten nodig. De discussieleider kan hierin helpen door verder te vragen en samen te vatten.
- Het komt de discussie ten goede als er een tegengeluid is. Geef ruimte aan deelnemers om op elkaar te reageren. Het is altijd sterker als een andere ouder een tegenargument inbrengt dan dat de gamemaster deze rol pakt.
- Je hoeft niet op elke opmerking te reageren, maar bewaak wel de randvoorwaarden van een goed plenair gesprek (veiligheid en positieve insteek). Als ouders te lacherig op elkaar reageren, te fel of afwijzend op de inbreng van een ander, zal je hier als quizmaster iets mee 'moeten'.

Materiaal

- ❖ Digibord of beamer voor Kahoot!
- ❖ Een eigen account bij Kahoot! voor de gamemaster/discussieleider. (Zie voor het aanmaken van een account en inloggen, de bijlage *Uitvoering quiz*.)
- ❖ Log in en selecteer in de menubalk bovenaan 'Find Kahoots'. Toets in de zoekbalk 'NIX18' en laat de deelnemers ook inloggen (zie bijlage *Uitvoering quiz*).
- ❖ Alternatief: Als het technisch niet lukt om de quiz uit te voeren, kunt u terugvallen op een 'analoge versie'. Daarvoor heeft u de PowerPointpresentatie nodig met de quizvragen en de antwoorden zoals in deze instructie beschreven staan.

Bijlage

❖ Uitvoering Quiz

Stellingen

1. Als ouders heb je geen invloed op het rook- en drinkgedrag van je kinderen.

Dat is niet waar. Ouders kunnen wel degelijk een belangrijke invloed uitoefenen op het roken en drinken van hun kind, ook als deze boven de vijftien is. Natuurlijk is het wel belangrijk hierbij dat je in gesprek blijft met je kind, duidelijk bent, regels stelt en zoveel als mogelijk het goede voorbeeld geeft.

Zie hieronder 4 verwijzingen naar overzichtsartikelen die concluderen dat ouders een belangrijke invloed uitoefenen op het roken en drinken van hun kinderen, ook wanneer deze kinderen 15 jaar of ouder zijn.

- Van der Vorst, H., Vermeulen, E. & Van den Eijnden, J.M. (2010). Rook – en alcohol specifieke opvoeding. *Kind & Adolescent* (2010) vol 31, issue 4, pp 255-265.
- Engels, C.M.E., Kleinjan, M & Otten, R. (2013). De rol van ouders bij alcoholgebruik van adolescenten: Stand van zaken.
- J. Verdurmen, M. Kleinjan & I. Schulten (2015). De rol van ouders (en vrienden) bij het roken van adolescenten: Stand van zaken 2015
- Hiemstra, M., De Leeuw, R.N.H., Engels, C.M.E. & Otten R. (2017). What parents can do to keep their children from smoking: A systematic review on smoking-specific parenting strategies and smoking onset. *Addictive Behaviors*, 70, 107-128.

2. Natuurlijk mag mijn minderjarige kind drinken. Ik dronk vroeger ook en alles is goed gekomen.

In de loop van de jaren is er meer bekend geworden over de risico's en schadelijke effecten van alcoholgebruik. Uitstel van drinken is zeer belangrijk. Het zal de hersenontwikkeling ten goede komen en risico's verminderen. Alcohol is een bedreiging voor een gezonde ontwikkeling van puberhersen. Daarom is in 2014 de leeftijdsgrens verhoogd naar achttien jaar. Alcohol heeft namelijk een dempende werking op de hersenen. Het remt de activiteit in bepaalde hersengebieden, waardoor er veranderingen optreden in stemming en gedrag. Pubers reageren anders op alcohol dan volwassenen, omdat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn.

- Hersenstichting, 2015. Puberhersen in Ontwikkeling. Hersenstichting, Den Haag https://www.hersenstichting.nl/dynamics/modules/SFIL0200/view?fil_id=503.

3. Door het stellen van regels komt de goede band met mijn kind in gevaar.

Dit is onjuist. Je krijgt geen slechtere relatie als je regels stelt en laat weten hoe je er als ouder over denkt. Misschien kan je als ouder roken en drinken niet geheel tegenhouden, maar je tempert het wel. Bovendien, ouders maken met hun kinderen ook over veel andere zaken

afspraken. Denk bijvoorbeeld aan afspraken over tijdstip van thuiskomst, tv kijken/gamen, huiswerk maken, even een berichtje als je later bent, etc.

In een kwalitatief onderzoek gaven jongeren unaniem aan dat hun ouders de belangrijkste rol spelen in de voorlichting over middelengebruik, van hun ouders nemen ze het meest aan. Bovendien geven jongeren aan dat ze behoefte hebben aan regels en grenzen (Trimbos-instituut, 2017).

Uit het proefschrift van Vermeulen-Smit blijkt dat adolescenten minder vaak drinken wanneer hun ouders strenge regels stellen ten aanzien van alcoholgebruik, wanneer zij constructieve gesprekken met hun ouders hebben over alcoholgebruik, en wanneer ouders zich bewust zijn van de mogelijke schadelijkheid van vroegtijdig drinken.

Koning liet in haar proefschrift zien dat het stellen van strikte regels niet alleen effectief is om het beginnen met drinken uit te stellen, maar ook om het alcoholgebruik te verminderen als jongeren eenmaal drinken. Verder is het stellen van regels het meest effectief als deze worden gecombineerd met een kwalitatieve en frequente communicatie.

- Koning (2011). Prevention of alcohol use in early adolescents: a joint venture of school and parents. Universiteit Utrecht.
- Kwalitatief onderzoek onder 14-15 jarigen naar hun houding en percepties tav middelengebruik (2017). Utrecht: Trimbos-instituut.
- Vermeulen-Smit (2014). The role of parents in preventing adolescent alcohol and cannabis use. Universiteit Utrecht.

4. *Mijn kind spookt zelf niet zo veel uit en is open en eerlijk, ook over dit onderwerp.*

Bijna alle ouders noemen spontaan wel een verhaal over een vriend of vriendin waar een situatie met alcohol ontspoorde. Bewustwording van de bias is goed (is het echt altijd het kind van de ander?). Het is normaal dat kinderen van deze leeftijd zich losmaken van hun ouders, mogelijkterwijs wat experimenteren en niet alles hiervan met hun ouders delen.

Onderzoek onder scholieren uit de 1^e vier leerjaren van het VO en hun ouders laat zien dat ouders onderschatten of hun kind ooit wel eens alcohol heeft gedronken: 24% denkt dat hun kind ooit alcohol heeft gebruikt, terwijl 44% van de kinderen zelf aangeeft dat zij wel eens alcohol hebben gedronken (De Looze et al, 2013). Ook de hoeveelheid geconsumeerde alcohol blijken ouders aanzienlijk te onderschatten. Zo denken ouders, van wie het kind de afgelopen maand alcohol heeft gedronken, dat hun kind in het weekend gemiddeld 1 glas alcohol drinkt, terwijl kinderen zelf bijna 3 glazen rapporteren. Hetzelfde beeld is zichtbaar met betrekking tot roken: 3% van de ouders denkt dat hun kind ooit heeft gerookt, terwijl 20% van de jongeren die vraag bevestigend beantwoordt.

- De Looze et al (2013). HBSC 2013. Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit Utrecht.

5. Ouders die zelf drinken en/of roken, kunnen het niet verbieden voor hun kinderen.

Dit is onjuist. Regels en afspraken werken ook als je zelf rookt en drinkt. Een puber mag niet alles wat een volwassene mag. Het geven van goed voorbeeld is natuurlijk beter, bijvoorbeeld stoppen met roken en/of uit het zicht drinken. Het stellen van regels ten aanzien van het alcoholgebruik van het kind is bij stevig drinkende ouders even effectief als bij niet-drinkende ouders (van der Vorst, 2010). Ook uit het proefschrift van Koning bleek dat het stellen van regels door ouders voor het beginnen met drinken belangrijker is dan het alcoholgebruik van de ouders zelf.

- Koning (2011). Prevention of alcohol use in early adolescents: a joint venture of school and parents. Universiteit Utrecht.
- Van der Vorst, H., Vermeulen, E., Van den Eijnden, R.J.J.M. (2010). Rook- en alcohol-specifieke opvoeding. De huidige stand van zaken op het gebied van onderzoek en preventie.

6. Mijn kind is mijn verantwoordelijkheid. Elke ouder is verantwoordelijk voor zijn eigen kind.

Dit is een misvatting. Als jouw kind bijvoorbeeld mag drinken heeft dat ook invloed op zijn of haar *peers*. Bij de start van middelengebruik en experimenteren is de invloed van vrienden van belang (Rhonda Ramirez et al 2012). Jongeren die geïnteresseerd zijn om te experimenteren met roken, drinken of drugsgebruik selecteren in veel gevallen vrienden met dezelfde interesses en neiging tot experimenteren. Daarnaast spelen in een groep sociale invloedprocessen die gebruik stimuleren of remmen. De normen in een groep ten aanzien van middelengebruik zijn een belangrijke determinant voor het gedrag van een individueel groepslid (Teunissen et al, 2012).

- Rhonda Ramirez et al. (2012). Peer influences on adolescent alcohol and other drug use outcomes. J. Nurs. Scholarsh; 44(1): 36-44.
- Teunissen et al. (2012). Adolescents' conformity to their peers' pro-alcohol and anti-alcohol norms: the power of popularity. Alcohol Clin Exp Res; 36(7): 1257-67.

7. Raar dat een kind van 16 niet mag drinken en van 18 wel. Alsof het dan niet meer schadelijk is.

Natuurlijk is het ook nog na je 18^e nog schadelijk. Echter is uitstel van roken en drinken belangrijk.

Alcoholgebruik door jongeren heeft de volgende risico's
(<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/alcohol/jongeren-en-alcohol>):

- Alcohol drinken is schadelijk voor de hersenen. Vooral omdat het brein van jongeren nog in ontwikkeling is.
- Ook zijn jongeren die hebben gedronken kwetsbaar voor bijvoorbeeld seksueel geweld. Daarnaast speelt alcohol een grote rol bij agressie, geweld en ongelukken in het verkeer.
- Alcohol drinken op jonge leeftijd kan leiden tot problemen met alcoholgebruik op latere leeftijd (verslaving).
- Jongeren lopen sneller het risico alcoholvergiftiging te krijgen.

In 2014 was bij 20 van de 28 EU-lidstaten de leeftijdsgrens voor de verkoop van zwakalcoholhoudende drank 18 jaar. Voor sterke drank was dit zelfs het geval bij 24 van de 28 landen.

In 2016 is een nalevingsonderzoek gedaan naar de effecten van de leeftijdsverhoging naar 18 jaar voor het verstrekken van alcohol (Roodbeen et al, 2016). Het totale nalevingscijfer voor de verkoop van alcohol was 36% en voor tabak 43%, deze cijfers zijn hoger dan de cijfers in 2015 (respectievelijk 22% en 27%). De naleving voor de verkoop van alcohol is anno 2016 het hoogst bij ketensupermarkten (63.3%) en slijterijen (61.8%). Ook als het gaat om de verkoop van tabak is de naleving het hoogst bij ketensupermarkten (71.8%). Tabaksspeciaalzaken (56.7%) en tankstations (52.9%) staan, na ketensupermarkten, op de tweede plaats.

Er is groeiende steun onder ouders voor de verhoging van de leeftijdsgrens voor de verkoop van tabak en alcohol van 16 naar 18 jaar, die op 1 januari 2014 is ingevoerd. Het percentage ouders dat het eens is met de leeftijdsgrens van 18 jaar voor de verkoop van tabak steeg van 81% (2011) naar 92% (2015) en voor de verkoop van alcohol van 79% (2011) naar 86% (2015) (van Dorselaer, 2016).

- Roodbeen et al (2016). Alcohol & tabaksverkoop aan jongeren in 2016. Landelijke naleving van de leeftijdsgrens van 18 jaar voor de drank—en horecawet en tabakswet. Nuchter Kenniscentrum Leeftijdsgrenzen.
- Van Dorselaer et al (2016). Factsheet Peilstationsonderzoek ouders 2015. Ouders over het gebruik van tabak, alcohol, cannabis en internet door jongeren. Utrecht: Trimbos-instituut.

8. *Verbieden werkt niet, dat maakt juist nieuwsgierig.*

Het cliché ‘iets verbieden maakt extra aantrekkelijk’ is onzin en nog steeds een veelgehoorde misvatting die belangrijk is om te weerleggen. Ouders van adolescenten voeren talrijke verboden in bij de opvoeding om te vermijden dat hun kinderen ongewenst, en daarom verboden, gedrag vertonen. Op basis van de Zelf-Determinatie Theorie en de Sociale Domein Theorie wordt vooral geargumenteed dat het effect van verbieden afhankelijk is van de wijze waarop (d.w.z. autonomieondersteunend of controlerend) en het domein waarbinnen (d.w.z. moreel, prudentieel, conventioneel of persoonlijk) ouders een verbod uitvaardigen en handhaven. Recent onderzoek bij adolescenten toont het belang aan van zowel ouderlijke stijl als het sociale domein voor de effectiviteit van verbieden.

- Van Steenkiste, M., Wuyts, D., Soenens, B. & Van Petegem, S. (2017). Moet ouderlijk verbieden verboden worden?

9. *Ik bespreek altijd NIX18, de leeftijdsgrens en het stellen van regels samen met andere ouders.*

Ouders voelen zich altijd kwetsbaar als ze het over de opvoeding hebben en het bespreken van opvoeddilemma's met andere ouders is lastig. Maar de drempel hoeft niet zo groot te zijn. Een makkelijke insteek is vragen wat de ander zou doen. Ook is het goed om samen één lijn te trekken, bijvoorbeeld als het gaat om alcohol schenken op een verjaardagsfeestje.

Uit onderzoek naar de PAS interventie blijkt dat het effectief kan zijn als ouders van kinderen uit 1 klas samen afspraken maken over regels m.b.t. middelengebruik (Koning et al, 2011). De PAS interventie vond plaats binnen de Gezonde School en Genotmiddelen (hierbij leren leerlingen over een gezonde alcohol attitude en leren ze nee zeggen). Bij PAS werd echter ook ondersteuning aan ouders geboden. De ouders kregen tijdens een ouderavond een korte presentatie waarna ouders van kinderen uit 1 klas samen regels formuleerden over middelengebruik voor hun kinderen. Na afloop van de bijeenkomst kregen de ouders ook een samenvatting van de presentatie en van de besproken regels. De combinatie van de Gezonde School en Genotmiddelen en de PAS ouderavond resulteerden in uitstel van (zwaar) wekelijks drinken bij de jongeren.

- Koning et al (2011). Long-term effects of a parent and student intervention on alcohol use in adolescents. A cluster randomized controlled trial. *Am J Preventive Medicine*, 40, 541-547.

10. Iemand die thuis leert drinken, zal na zijn 18e beter met drank kunnen omgaan.

Nee, het is beter om de norm te stellen dat drinken onder de 18 'no go' is.

- www.alcoholinfo.nl: Onderzoek laat zien dat jongeren die onder ouderlijke supervisie thuis mogen drinken meer drinken dan leeftijdgenoten die thuis niet mogen drinken en dat ze vaker alcoholmisbruik laten zien.

Beschikbaarheid van sigaretten en alcoholische drank thuis lijkt een risicofactor voor roken en drinken door adolescenten. Er bestaat een positief verband tussen de beschikbaarheid van alcohol thuis en het alcoholgebruik van jongeren. Longitudinale studies hebben laten zien dat de beschikbaarheid van alcohol thuis gerelateerd is aan een toename van alcoholgebruik onder jongeren van twaalf tot en met 16 jaar. Beschikbaarheid van alcohol lijkt zelfs een sterkere voorspeller van alcoholgebruik van het kind, dan het alcoholgebruik van de ouders. De invloed van de beschikbaarheid van sigaretten thuis, blijkt minder duidelijk uit onderzoek. Een longitudinale studie zag geen duidelijke invloed van de beschikbaarheid van sigaretten op het beginnen met roken, maar mogelijk is de beschikbaarheid van sigaretten wel gerelateerd aan het al dan niet doorgaan met roken.

- Van der Vorst, H., Vermeulen, E. & Van den Eijnden, J.M. (2010). Rook – en alcohol specifieke opvoeding. *Kind & Adolescent* (2010) vol 31, issue 4, pp 255-265.

Bijlage: Uitvoering quiz

Technische voorbereiding

Ter voorbereiding op de quiz is het belangrijk dat u weet hoe Kahoot! werkt.

Maak van tevoren een account aan en test de applicatie.

1 Ga naar <https://getkahoot.com>.

2 Selecteer 'Sign up', rechtsboven in de menubalk.

3 Vul de benodigde gegevens in en maak het account aan.

4 Selecteer in de menubalk bovenaan 'Find Kahoots'.

5 Toets in de zoekbalk 'NIX18'. En selecteer de 'NIX18 quiz by Trimbos_Instituut'.

6 Druk op de paarse knop 'Play'.

7 Selecteer de 'Classic' instelling.

8 Je ziet 'Ready to join' en de deelnemers kunnen hun telefoon, tablet of laptop erbij pakken.

9 Er verschijnt een 'Game PIN', die de deelnemers kunnen intoetsen. Hun namen verschijnen één voor één op het scherm. (Zij maken zelf een 'Nickname' aan.)

10 Als alle deelnemers op het scherm zichtbaar zijn, dan kunt u de quiz starten. Druk op 'Start'.

Inloggen deelnemers

1 Installeer met smartphone of tablet de app Kahoot! en open deze/ga met uw laptop naar <https://kahoot.it>.

2 Van de 'gamemaster' krijgt u een 'Game PIN'.

Vul dat nummer in op de inlogpagina. Vul daarna ook uw 'Nickname' in.

Wat doen als de quiz niet werkt?

Als het technisch niet lukt om de quiz uit te voeren, kunt u terugvallen op een 'analoge versie'.

Daarvoor heeft u de PowerPointpresentatie nodig met de quizvragen en de antwoorden zoals in deze instructie beschreven staan.

U kunt de deelnemers laten antwoorden aan de hand van stemkaartjes. Tel de gegeven antwoorden op en vul die in op het schoolbord/whiteboard. Vervolgens gaat u naar aanleiding van de antwoorden en de discussiepunten (zie de quizvragen) met de deelnemers in gesprek.