

Als kleine kinderen groot worden:

12
feb
2025

Praten met je puber over gamen, alcohol, tabak en drugs?

Heb je kinderen tussen 12 en 16 jaar die nog geen tabak, alcohol of drugs gebruiken of er net mee beginnen experimenteren? Heb je een zoon of dochter die regelmatig gamet?

Hoe kan je je kind verstandig leren omgaan met alcohol? Hoe kan je voorkomen dat je kind verslaafd wordt aan gamen?

Ook al ervaar je dat niet altijd zo, als ouder heb je heel wat in huis om je tieners te helpen gezonde keuzes te maken.

Erover praten en grenzen stellen, is de basis. Dat klinkt misschien eenvoudig, maar is het niet altijd.

Waarschijnlijk heb je wel eens vragen als ...

- Welke regels stel ik over alcohol als mijn dochter naar een fuif gaat?
- Wat kan ik doen als mijn zoon van vijftien dronken thuiskomt?
- Vanaf wanneer gamet mijn kind te veel?
- Wat zeg ik tegen mijn dochter als een klasgenoot van school is gestuurd door cannabisgebruik?
- Hoe kan ik tabak verbieden als ik zelf rook?

Nood aan een individueel gesprek?

Wie nood heeft aan een persoonlijk gesprek of meer info wil over dit thema, kan terecht bij het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. Het gesprek kan doorgaan in Herentals, in Turnhout of eventueel digitaal of telefonisch.

Hiervoor mag je contact opnemen via context@cggkempen.be of tel. 014 41 09 67.

Webinars & interessante info

Je kan deelnemen aan enkele gratis online webinars in mei:

- [Praten met je tiener over alcohol, tabak en drugs : 7 mei](#)
- [Praten met je tiener over gamen: 21 mei](#)

Of download de brochures:

- [Als kleine kinderen groot worden - Brochure | VAD](#)
- [Als kleine kinderen groot worden en gamen - Brochure | VAD](#) (indien je hiervan graag een gedrukt exemplaar ontvangt, neem contact op met de dienst Gezondheid: gezondheid@laakdal.be)



📞 Contactinformatie

- **Gezondheid**
 - T 013 67 01 10
 - gezondheid@laakdal.be