

Jongeren en ouders hebben goeie ideeën

Hoezo is er niks te doen?

Door Luuk Miedema,
preventie alcohol&drugs

De Coronamaatregelen lijken heel zwaar: een avondklok, geen feestjes thuis, niet naar de kerk en niet naar de keet. De focus op wat er allemaal niet kan is groot. En daar worden jongeren niet vrolijker van. Als we vaak genoeg zeggen dat het 'niet te doen' is, dan praten we elkaar de put in. Vandaag kijken we wat er wel kan. Wie heeft er goede ideeën. Welke jongeren of ouders weten wel wat ze moeten doen in deze bijzondere tijd?

Jongeren, maar ook volwassenen, die verstrikt raken in de gedachte dat hun leven stilstaat, kunnen depressief worden. Sommigen gaan op zoek naar middelen om die vervelende gedachte te verdrijven. Alcohol, wiet, XTC, gokken, snoepen en roken zijn allemaal middelen die heel eventjes helpen. Gelukkig zien we steeds meer ouders die samen met hun kinderen oplossingen vinden die ook op de lange termijn een oplossing brengen.

“Ga zelf skeeleren”

Een moeder uit Lunteren probeerde haar dochter van de bank af te krijgen: “Pak je skeelers en ga lekker een uurtje sporten.” Haar dochter riep van achter haar mobieltje: “Ga zelf skeeleren.” Dat vond de moeder een goed idee. Ze kocht een paar skeelers en gaat nu samen met haar dochter twee keer per week een steeds groter rondje maken. “Achterafgezien is het helemaal niet zo ingewikkeld, kinderen willen graag samen iets doen. En in deze periode moeten wij daar wat meer tijd in steken. En die tijd heb ik ook, allerlei vergaderingen en verjaardagsfeestjes gaan immers niet door.”

Legio mogelijkheden

Gerrie Kelderman van Malkander spreekt veel ouders en jongeren. Ze heeft een handvol tips van jongeren en ouders gekregen. “Ik begin maar eens met iets wat ouders soms lastig vinden. Koop een nieuwe game, gamen kan verslavend zijn, maar aan de andere kant is gamen ook leerzaam voor kinderen. Als een kind het in deze lastige periode heel goed doet, dan is een nieuwe game een leuke beloning. En daarbij maak je afspraken over het gebruik van de computer.”

“Wil je dat je kind actief wordt, dan moet je soms zelf ook wat gaan doen. Ga eens mountainbiken samen met je kind, en dan liefst in een omgeving waar je nog niet eerder geweest bent. Steppen is ook weer erg in bij jongeren, er zijn weer hele leuke nieuwe steps te koop en anders kan je ze huren. Verder gaan



we in april in alle dorpen een fotospeurtocht organiseren voor jongeren en voor de ouders komt daar een coffee to go bij. En in de meivakantie gaan we vijf dagen in de dorpen sportieve activiteiten organiseren samen met Sport Service Ede. Kirsten van Alphen van Sport Service vult aan: “In Wekerom is een sportbieb, daar kunnen kinderen van 4 tot 13 jaar allerlei artikelen lenen om te sporten. Zodra we weer vrijwilligers hebben in Ederveen en Harskamp, dan kan daar de sportbieb ook weer open.”

En als je wat ouder bent?

Ben je iets ouder, dan wil je vaak zonder je ouders iets doen. Een paar jongeren uit Lunteren zagen dat ze al voor 17,50 een dagkaart konden kopen bij de NS en gingen zo samen een dagje naar zee. Wie in de buurt wil blijven heeft het voordeel dat we in een toeristische omgeving wonen. Bezoek je eigen omgeving eens als een tourist dan zie je dat er scooters te

huur zijn, maar ook mountainbikes en E-choppers. En ook een online escaperoom behoort tot de mogelijkheden.

Samen actief

Anne Jan Odinga houdt zich bezig met alcohol en drugspreventie in de dorpen. Uit landelijk cijfers lijkt het middelengebruik te stijgen. Activiteiten en ontmoeting zijn voor jongeren heel belangrijk. Hij ziet dat veel jongeren nu geen plek hebben om elkaar te ontmoeten. “Sommigen lijden daar ook echt onder. Die hebben echt wel een prikkel nodig. We zijn met hen aan het sporten. Bootcamps, voetbaltoernooien, boogschieten, het is maar wat ze willen. Het is in deze tijd belangrijk dat jongeren iets te doen hebben we zien ook dat steeds meer ouders samen aan de slag zijn met hun kinderen, dat gaat de goede kant op.”

Kijk voor meer informatie over activiteiten op:
www.nuchterede.nl

Fotospeurtocht: 15.45 – 17.00 uur

Harskamp, De Spil 13 april
Otterlo, De Aanloop 15 april
Lunteren, Westhoffhuis 16 april
Wekerom, Kulturhus 22 april
Ederveen, De Zicht 23 april
Meer informatie Malkander-ede.nl

Meivakantie activiteiten

4 mei Harskamp/Otterlo
5 mei Wekerom/De Valk
6 mei Lunteren
7 mei Ederveen
Meer informatie <https://www.sportservice-ed.nl/>