

Voorlichting

Ook in uw gemeente
voorlichting over het
drankgedrag van jongeren.

Mam, het is feest, mag ik ook een biertje?

Hoe reageert u als uw kind die vraag stelt? Alcohol lijkt vaak makkelijker te vloeien in de vakantie of op een feest. Vooral die momenten zijn lastig als het gaat om opvoeding en het alcoholgebruik van uw kind.

Hoe reageert u als opa zegt: "ach, laat dat kind toch, vroeg of laat komt het er toch van". Denkt u wel eens "ééntje moet toch wel kunnen!?"

Maar het advies aan ouders is:

wees duidelijk en blijf de regel stellen:

'geen alcohol tot tenminste

16 jaar'. Ook tijdens de vakantie of op een feest, thuis en buitenshuis.

Kijk ook eens op:

www.uwkindenalcohol.nl



ook in uw gemeente

Alcohol op jonge leeftijd kan tot onherstelbare schade leiden.

Kinderen die op jonge leeftijd alcohol drinken, kunnen hersen- en zenuwenbeschadiging oplopen en er is een grotere kans op hart- en vaatziekten en zelfs onvruchtbaarheid. Maar het tast niet alleen het leervermogen aan, het is ook ongunstig voor de botontwikkeling en dat terwijl ze in de groei zijn. Bovendien is er een groter risico voor alcoholverslaving op latere leeftijd, als op jonge leeftijd te veel en te vaak alcohol wordt gedronken. En wist u dat jongeren die wekelijks meer dan zes glazen alcohol drinken meer kans hebben op angsten en depressies?

Kinderen beginnen meestal thuis met drinken

Het zijn vaak de ouders die het eerste drankje aanbieden. Het is goed om te weten dat kinderen van ouders die alcoholgebruik verbieden, later minder drinken. Kies ervoor om uw kind onder de 16 jaar niet te laten drinken. Maar hoe doe je dit als ouder? Om u te helpen consequent te blijven kunt u de volgende tips gebruiken.

Bereidt u voor op kwetsbare situaties tijdens de vakantie

Bedenk van tevoren hoe u wilt omgaan met de regel geen alcohol tot 16 jaar. U weet dan wat u gaat zeggen als uw kind zelf om alcohol vraagt of in een onbewaakt moment krijgt van anderen. Realiseert u zich dat als u één maal een glas alcohol toestaat, het moeilijker is dat in het vervolg te verbieden. Vertel uw regel voor de vakantie of het feest duidelijk aan uw kind. Betrek ook oudere kinderen die al wel drinken bij de afspraak, zodat zij geen alcohol aan jongere broer of zus geven.

Maak ook afspraken met oudere kinderen die al drinken

U kunt afspraken blijven maken over hoe vaak en hoeveel ze drinken, ook al is het stadium gepasseerd dat u alcohol verbiedt. Regels stellen werkt ook bij oudere kinderen.

Besteedt aandacht aan de drankjes van de kinderen

Alcoholvrije dranken, zoals Jip- en Janneke-champagne en alcoholvrije wijn worden door kinderen als 'nep' ervaren, maar geven wel de boodschap mee dat alcohol bij een feest of vakantie hoort. Kies daarom voor alcoholvrije cocktails (mocktails) van vruchtensappen, frisdrank en siroop. Op www.alcoholinfo.nl vindt u leuke recepten.

Bereidt u voor op gezamenlijke vakanties

De vakantie doorbrengen met anderen gebeurt veel. Juist dat zijn situaties waar zichtbaar wordt dat de regels in de opvoeding flink van elkaar kunnen verschillen.

Maak van tevoren afspraken met de volwassenen onderling over het drinken van de kinderen. Het beste is er voor te zorgen dat alle volwassenen op één lijn zitten. Maak vooral uw eigen regels en afspraken op tijd kenbaar. Dit voorkomt vervelende discussies en situaties tijdens de vakantie. En wijk niet van uw eigen gemaakte afspraken met uw kind af onder druk van familie of vrienden.

Geef zelf het goede voorbeeld

Het goede voorbeeld geven werkt, ook in de opvoeding. Maar ook volwassenen drinken vaak meer tijdens de vakantie of op een feest. Met mate drinken kan natuurlijk ook. Als u zich houdt aan de alcoholadviezen voor volwassenen dan verkleint u de kans dat uw kind later teveel gaat drinken.