

Datum oktober 2009

Redactioneel gericht op ouders ihkv de campagneweek MDMS



## Alcohol in de opvoeding. Hoe doet u dat?

### Tips voor ouders

De herfstvakantie staat voor de deur. Alcohol lijkt vaak makkelijker te vloeien in de vakantie dan normaal in het jaar. Deze tijd van ontspanning kan een lastig obstakel vormen als het om het alcoholgebruik van uw kind in de opvoeding gaat. Denk maar eens aan opa die zegt: “ach, laat dat kind toch, vroeg of laat komt het er toch van”. Of als je kind zegt: “Mam, doe niet zo flauw, het is vakantie, hoor!” De gedachte “ééntje moet toch wel kunnen!?” is verleidelijk. Maar het advies voor ouders is: wees duidelijk en blijf de regel stellen: ‘geen alcohol tot tenminste 16 jaar’. Ook tijdens de vakantie thuis en buitenshuis.

Maar wist u dat kinderen meestal thuis beginnen met drinken? En dat het vaak de ouders zijn die het eerste drankje aanreiken, meestal tijdens feestdagen en vakantie? En wist u dat kinderen van ouders die alcoholgebruik verbieden minder drinken later?

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.

### Bereid u voor op onverwachte situaties tijdens de vakantie

Bedenk van tevoren hoe u wilt omgaan met de regel geen alcohol tot 16 jaar. Realiseert u zich dat uw handelswijze ook consequenties heeft voor de toekomst. Een eenmaal genomen drempel is moeilijker weer op te werpen. U kunt ervoor zorgen dat alle volwassenen op één lijn zitten. Betrek ook oudere kinderen die al wel drinken bij de afspraak, zodat zij geen alcohol aan jongere broers en zusjes geven. Zo bent u goed voorbereid op onverwachte situaties tijdens de vakantie. U weet wat u gaat zeggen als uw kind zelf om alcohol vraagt of in een onbewaakt moment krijgt van anderen. En u voelt zich gesteund door andere volwassenen. Ook kunt u uw regel voor de vakantie nogmaals duidelijk aan uw kind vertellen.

### Besteed 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 bijvoorbeeld voor alcoholvrije cocktails (mocktails) van vruchtensappen, frisdrank en siroop en zorg dat er genoeg is. Op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl) vindt u leuke recepten.

### Bereid u voor op gezamenlijke vakanties

De vakantie doorbrengen met anderen gebeurt veel. Juist dat zijn situaties waar zichtbaar wordt dat de regels en normen in de opvoeding flink van elkaar kunnen verschillen. Maak zoveel als mogelijk van tevoren afspraken met de volwassenen onderling over het drinken van de kinderen. 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 wij, volwassenen, drinken vaak meer tijdens de vakantie. Maar 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.

#### **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. Voor argumenten die u aan hen wilt meegeven kunt u kijken op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl). Bereidt uw oudere kinderen ook voor op situaties die ze buitenshuis kunnen tegenkomen, bijvoorbeeld een gezamenlijke kroegtocht met vrienden of het van tevoren een gezamenlijke pot maken om drank te kunnen kopen. De ervaring leert dat daardoor vaak meer gedronken wordt dan men van tevoren van plan was.

Bron: Trimbos Instituut