

Stel op tijd regels

Ouders kunnen het drinkgedrag van hun kinderen op verschillende manieren beïnvloeden. Uit onderzoek onder jongeren blijkt dat u meer invloed heeft op het drinkgedrag van uw kind dan u denkt. Regels stellen werkt!

Tip 1

Stel op tijd regels

Het helpt als u, voordat uw kind alcohol wil proeven en drinken, de regel stelt 'geen alcohol tot 18 jaar'. U heeft dan de meeste kans om het startmoment uit te stellen. Kinderen beginnen vaak al op 11-12 jarige leeftijd met het uitproberen van alcohol. Maak de regel voor die tijd duidelijk aan uw kind.

Tip 2

Informeer bij uw kind

Het is belangrijk u niet te laten verrassen door uw kind. Veel ouders blijken niet te weten dat hun kind al drinkt. Vraag het aan uw kind. Uw regels over alcohol kunt u ook het beste zelf duidelijk maken aan uw kind.

Tip 3

Kies als ouders samen

Bij het stellen van regels is het belangrijk dat beide ouders het eens zijn over de regel. Praat met elkaar over welke regel u met betrekking tot alcoholgebruik van uw kind wilt stellen. De eerste stap is samen de regel stellen 'geen alcohol tot 18 jaar'.

Tip 4

Bespreek consequenties

Een kind verwacht bij het niet opvolgen van een regel dat het gevolgen heeft. Het kan uw kind motiveren de eerste keer drinken uit te stellen. Ook kan een kind er gebruik van maken als anderen hem proberen over te halen. Hij/zij kan bijvoorbeeld zeggen 'nee joh, van mijn ouders mag ik een week niet op de computer als ik alcohol drink'.

Bronvermelding 6 tips: www.alcoholinfo.nl

Tip 5

Thuis alvast leren wennen aan alcohol? Beter van niet

Veel ouders kiezen ervoor om kinderen thuis aan alcohol te laten wennen. Af en toe een slokje proeven of een glas tijdens de feestdagen, verjaardagen of in het weekend. Een veel gehoorde opmerking van ouders is 'beter thuis waar ik er controle op heb, dan buiten de deur'. Toch kunt u dit beter uitstellen tot tenminste 18 jaar. Voor die tijd geeft u met het thuis 'leren drinken' het signaal af dat u alcoholgebruik op deze leeftijd goed vindt. Voor kinderen werkt een duidelijke regel beter. Geen alcohol tot 18 jaar, thuis niet én buitenshuis niet.

Tip 6

Praat met andere ouders

U kunt met andere ouders ervaringen uitwisselen. Hebben zij de regel dat alcohol tot 18 jaar nog niet mag? Hoe praten zij hier met hun kind over? Wat doen zij als hun kind zich niet aan deze afspraak houdt? Hoe regelen zij het als er thuis een feestje is van het kind? Vaak wordt duidelijk dat de veel voorkomende reactie van kinderen 'ja maar, iedereen mag het' niet klopt. Veel ouders denken genuanceerder. Misschien zijn ze zelfs wel opgelucht wanneer een andere ouder erover begint.

www.ggdzw.nl
www.brijderjeugd.nl
www.opgroeienzonderalcohol.nl
www.hoepakjijdataan.nl
www.cjgz.nl

Boeken

Het sociale brein van de puber (2012) van Eveline Crone.

Een boek over vriendschappen, veranderende relaties met ouders en leeftijdsgenoten en het belang van erbij horen.

De alcoholvrije puber (2013) van Nico van der Lely, Mireille de Visser en Joke Ligterink.

Een praktische gids met tips en trucs, beknopte achtergrondinformatie en diverse interviews.

Documentaires

www.zembla.nl

Op zembla staan veel documentaires, ook over alcoholgebruik onder jongeren en comazuipen. Zoek op alcohol of comazuipen.

Internebsites voor ouders

www.opgroeienzonderalcohol.nl

Website van GGD Zaanstreek-Waterland over alcohol en opvoeding voor alle ouders van jongeren. Met informatie over o.a. voorlichtingsactiviteiten in de regio en verwijzingen naar diverse links.

www.hoepakjijdataan.nl

Praktische tips en informatie over alcohol, roken, blowen, seks, veiligheid en voeding.

www.jellinek.nl

Site waarop duidelijk de werking van alcohol in het lichaam en in de hersenen (en andere middelen) wordt getoond via animaties.

Internebsites voor jongeren

www.alcoholinfo.nl

Landelijke website met uitgebreide informatie over alcohol.

www.drugsinfo.nl

Site waar je de drugdancer vindt. De drugdancer is een virtueel persoon die je drugs kunt toedienen. Je ziet dan de werking van de verschillende drugs op deze persoon.

www.game-check.mirro.nl

Deze site helpt je om bewuster te kijken naar jouw gamegedrag. Je leert hoe je de controle kunt behouden en je krijgt tips om een gameverslaving te voorkomen.

