

Under Sixteen

Tips over alcohol, voor ouders van jongeren onder de 16 jaar

Krantenkoppen en resultaten uit onderzoek zijn duidelijk genoeg: De gemiddelde leeftijd waarop kinderen alcohol gaan drinken ligt ruim onder de 13 jaar. Jongeren die met een alcoholcoma in het ziekenhuis terecht komen, zijn gemiddeld 15 jaar. En dat komt steeds vaker voor. Als ouder kunt u veel doen om het alcoholgebruik van uw kind uit te stellen. Regels stellen werkt!

Tienerhersenen moeten zich nog jarenlang ontwikkelen

De hersenen van tieners zijn volop in ontwikkeling. Dat gaat door tot ze ongeveer 24 jaar zijn. Tussen 12 en 18 jaar komt vooral het voorste deel van de hersenen tot rijping. Dat deel is verantwoordelijk voor het karakter, de persoonlijkheid, voor zelfcontrole, organiseren, plannen van gedrag en rekening houden met anderen. Allemaal zaken die reuze belangrijk zijn rond die tijd en onmisbaar in het latere leven! Alcohol verstoort die ontwikkeling. Dat haalt een kind nooit meer in ...



Jongeren die alcohol drinken hebben meer kans op:

- slechte leerprestaties;
- aandachts- en concentratiestoornissen;
- risicovolle seksuele contacten;
- ongevallen en verwondingen;
- misdragingen en betrokkenheid bij vechtpartijen;
- alcoholverslaving op latere leeftijd.

Praat met uw kind over het niet drinken van alcohol

Kinderen beginnen vaak al op elf- of twaalfjarige leeftijd met experimenteren. Maak daarom dan al afspraken over het niet drinken van alcohol. Op die leeftijd zullen kinderen een verbod makkelijker accepteren en heeft u de meeste kans het startmoment uit te stellen.

- Maak liever één keer duidelijke afspraken over alcohol, dan er steeds weer over te beginnen.
- Kies een rustig moment, als u alleen bent met uw kind.
- Zorg voor een prettige sfeer; wees eerlijk en open.
- Vraag niet aan uw kind of hij/zij wil doen wat u zegt, maar vertel wat u verwacht.

Maak heldere afspraken: géén alcohol

- Maak met uw kind een duidelijke afspraak: 'Geen alcohol, in ieder geval tot je 16 jaar bent'
- Leg uw puber uit waarom u de regel stelt.
- De regels gelden in alle situaties, dus ook bij privé-feestjes waar andere kinderen mogelijk wel drinken, ook tijdens vakanties en op momenten dat ouders er niet bij zijn.
- Bespreek mogelijke beloningen bij naleving van de regels en de sancties bij overtreding.

En als het mis gaat...

Heeft uw kind - tegen de afspraken in - toch alcohol gedronken?

- Spreek uw puber aan op zijn/haar gedrag.
- Veroordeel uw kind niet en maak geen ruzie.
- Probeer na te gaan waarom het voor uw puber moeilijk was om zich aan de regels te houden.
- Maak opnieuw afspraken.

Meer informatie

voor ouders

- www.hoepakijdataan.nl
- www.alcoholinfo.nl
- Brochure 'Hoe help ik mijn kind nee zeggen tegen roken, drinken en blowen?'
- Brochure 'Pubers & drank. Bemoei je ermee!' (J/M alcoholspecial)
- Cursus 'Beter omgaan met pubers' (data op www.ggdgooi.nl)

voor jongeren

- Jongerenmagazine 'Control!' (vanaf 14 jaar)
- www.selfcontrol.nu
- www.watdrinkij.nl met o.a. anonieme drinktest en persoonlijk advies

Sweet Sixteen

Tips over alcohol, voor ouders van jongeren vanaf 16 jaar

Voor veel jongeren is de 16e verjaardag een moment waarnaar ze lang uitkijken. Wat doet u als ouder op die dag? Toekijken hoe uw puber 'los' gaat? Overvallen worden door vrienden die bierpakketten en flessen sterke drank meenemen als verjaarscadeau? Of liever niet ... Als ouder kunt u veel doen om het alcoholgebruik van uw kind uit te stellen of te beperken. Regels stellen werkt!

Tienerhersenen in ontwikkeling

De hersenen van tieners zijn volop in ontwikkeling. Dat gaat door tot ze 24 jaar zijn.

Jongeren die alcohol drinken hebben meer kans op:

- slechte leerprestaties;
- aandachts- en concentratiestoornissen;
- risicovolle seksuele contacten;
- ongevallen en verwondingen;
- misdragingen en betrokkenheid bij vechtpartijen;
- alcoholverslaving op latere leeftijd.

Hieronder is te zien hoe alcohol de hersenen van jongeren kan beschadigen.



Party, party!

Praat ruim voor de 16e verjaardag met uw puber over het verjaardagsfeest. Bespreek bijvoorbeeld:

- wie er uitgenodigd worden;
- of er alcohol wordt gedronken (en zo ja, hoeveel);
- dat er voldoende drankjes zijn zonder alcohol;
- dat u aanwezig én verantwoordelijk bent bij het feest.

Maak heldere afspraken

Bespreek ook samen de alcoholregels die gelden vanaf de 16e verjaardag.

- De beste afspraak over alcohol is: 'Het blijft nee'.
- Laat alcohol drinken iets blijven voor bijzondere gelegenheden, zoals verjaardagen en andere feesten. Alcohol en verkeer gaan niet samen.
- Spreek af dat uw tiener niet aan de drankvoorraad in huis komt.
- Wilt u toestaan dat uw kind af en toe alcohol drinkt? Spreek dan af dat hij of zij maximaal twee glazen alcohol per keer drinkt.

Wissel ervaringen uit

Natuurlijk zegt uw puber dat alleen hij of zij zich aan die strenge regels moet houden. Houd zicht op wat uw kind doet en met wie. Toon interesse, maar controleer niet. Praat met de ouders van vrienden en klasgenoten over alcohol, zodat u weet hoe zij erover denken. Maak zo mogelijk gezamenlijke afspraken. Wel zo helder!

Geef als ouder het goede voorbeeld

Natuurlijk helpt u uw puber door zelf matig te zijn bij het gebruik van alcohol. Ook een ouder die zelf drinkt, kan het zijn of haar kind wel degelijk verbieden. Voor volwassenaanvallen gelden andere regels dan voor kinderen. Als u zelf moeite heeft met matig alcoholgebruik, kunt u daar het beste eerlijk over zijn.

Meer informatie

voor ouders

- www.uwkindenalcohol.nl
- www.alcoholinfo.nl
- www.alcoholenopvoeding.nl
- Brochure 'Voorkom alcoholische schade bij uw opgroeiende kind'
- Brochure 'Pubers & drank. Bemoei je ermee!' (J/M alcoholspecial)
- Cursus 'Beter omgaan met pubers' (data op www.ggdgooi.nl)

voor jongeren

- Jongerenmagazine 'Control'
- www.selfcontol.nu
- www.watdrinkij.nl met o.a. anonieme drinktest en persoonlijk advies