

## WAT&HOE?

### PRATEN OVER ALCOHOL

#### 1. Op welke leeftijd kan ik het onderwerp 'alcohol' ter sprake brengen?

Wanneer uw kind nieuwsgierig wordt naar alcohol hangt af van zijn of haar (oudere) vrienden, eventuele oudere broers of zussen, enzovoort. Wij raden aan om het onderwerp alcohol voorzichtig ter sprake te brengen voordat uw kind naar de brugklas gaat. Probeer een gesprek niet te forceren. U kunt het gesprekken beginnen door bijvoorbeeld in te gaan op een tv-reclame over alcohol of een krantenartikel dat u hebt gelezen. Natuurlijk kan ook een vraag van uw kind over alcohol aanleiding zijn om het gesprek aan te gaan.

#### 2. Wat moet ik mijn kind vertellen?

In het gesprek over alcohol kunt u de volgende onderwerpen aan de orde stellen:

##### **Waarschuwen voor de gevaren**

Vertel uw kind welke gevaren het drinken van alcohol op jonge leeftijd met zich meebrengt. Een aantal van de belangrijkste gevaren op een rijtje:

- De hersenen van uw kind zijn nog tot zijn of haar 25<sup>e</sup> levensjaar in ontwikkeling. Alcohol verstoort dit proces en brengt schade aan de hersenen.
- Het drinken van alcohol is schadelijk voor de gezondheid: vooral de maag, lever en darmen kunnen slecht tegen alcohol.

- Alcohol is een drug, die het lichaam langzaam verdooft en het gedrag verandert.  
Uw kind kan er vrolijk van worden, maar ook ziek of vervelend. Veel mensen worden agressiever van alcohol. Ze vechten meer en dit kan tot (grote) problemen leiden.
- Als uw zoon of dochter op jonge leeftijd al alcohol drinkt, is de kans groter dat hij of zij later verslaafd raakt.
- De kans op verkeersongelukken is veel groter.

##### **Wetgeving vertellen**

Laat uw zoon of dochter weten wat er volgens de wet wel en niet mag. Vertel dat er wetten zijn die het drinken van alcohol onder de 18 verbieden en dat uw kind het risico loopt een boete te krijgen wanneer hij deze wetten overtreedt.

##### **Regels stellen**

Voordat u de regels met uw kind bespreekt, is het van belang om het eerst met uw partner eens te zijn over de regels. Spreek vooraf ook met elkaar af wat de consequenties zijn als uw zoon of dochter zich niet aan de regels houdt. Zorg ervoor dat de regels duidelijk en eenvoudig zijn en stel alleen regels die u kunt handhaven. Leg uw kind ook uit waarom u een regel stelt en controleer of hij de regel begrijpt.

### 3. Hoe reageer ik op 'Ja, maar...'?

Blijf bij uw beslissing en zorg ervoor dat uw kind begrijpt waarom het gevaarlijk kan zijn voor hem om alcoholische drank te drinken. Herinner uw kind eraan dat er ook veel jongeren zijn die ervoor kiezen om geen alcohol te drinken en adviseer hem om bij betrouwbare en verantwoordelijke vrienden te blijven. Een echte vriend zal uw kind immers nooit dwingen om iets te doen wat hij niet wil.

### 4. Wat als ik er niet bij ben?

Het is begrijpelijk dat u zich zorgen maakt over uw kind wanneer het van huis is. Als ouder gaat u snel van het ergste uit, terwijl dit vaak onnodig is. Het is beter om belangstelling te tonen en te accepteren dat uw kind naarmate hij ouder wordt wat meer vrijheid nodig heeft. Zorg ervoor dat u weet waar uw kind naartoe gaat en hoe en met wie ze thuiskomen. Vergeet niet om uw kind regelmatig een complimentje te geven wanneer hij zich verantwoordelijk gedraagt. Gaat er toch iets mis? Probeer te begrijpen wat er is gebeurd en ga met uw kind in gesprek.

### 5. Hoe leer ik mijn kind om niet toe te geven aan groepsdruk?

Tieners zijn erg gevoelig voor groepsdruk. Ze willen graag ergens bijhoren en doen daarvoor dingen die ze individueel niet zouden doen. Dit geldt ook voor het (op te jonge leeftijd) drinken van alcohol. Voor uw kind is het van belang dat u begrip toont voor de situatie. U kunt u kind helpen door samen te praten over wat er speelt binnen de groep en te luisteren naar zijn zorgen. Vertel uw kind ook dat hij waarschijnlijk niet de enige is die het lastig vindt om met de groepsdruk om te gaan en geef aan dat er veel lef voor nodig is om 'nee' te zeggen. Spreek met uw kind af dat hij de komende drie keer dat hem gevraagd wordt of hij een alcoholisch drankje wil 'nee' zegt en vraag hem achteraf wat de reactie van de groep was. De kans is groot dat zijn vrienden zijn keuze naarmate de tijd verstrijkt steeds meer respecteren.