

## **Alcohol en opvoeden: regels werken!**

Veel kinderen komen al jong in aanraking met alcohol. Door vrienden, uitgaan, reclame, tv-programma's en de verkoop in bijvoorbeeld supermarkten. Maar ook op feestjes, in de sportkantine en thuis.

Kinderen drinken nu te jong, te veel en te vaak.

### **Wat kun je als ouder doen?**

Ouders kunnen het drinkgedrag van kinderen op verschillende manieren beïnvloeden. Uit onderzoek onder jongeren blijkt dat ouders meer invloed hebben op het drinkgedrag van een kind dan zij denken. Regels stellen werkt!

**Stel op tijd regels (11-12 jaar):** Wanneer je als ouder op tijd begint met regels stellen, heb je de meeste kans om het eerste drinkmoment van je kind uit te stellen. Veel ouders denken dat verbieden niet werkt. Hier is onderzoek naar gedaan. En wat blijkt? Hoe duidelijker de regels zijn, hoe later kinderen beginnen met drinken en hoe minder ze gaan drinken. Tot welke leeftijd je alcohol drinken het beste kunt uitstellen, lees je in de themabrief "Alcohol: extra ongezond tijdens de groei".

- ✘ **Informeer bij je kind:** Het is belangrijk je niet te laten verrassen door je kind. Veel ouders weten niet dat hun kind al drinkt. Vraag het eens aan je kind.
- ✘ **Kies als ouders samen:** Bij het stellen van regels is het belangrijk dat beide ouders het eens zijn over de regel. Bespreek met elkaar welke regels jullie over alcohol drinken willen stellen. De eerste stap is samen de regel stellen tot welke leeftijd geen alcohol gedronken mag worden.
- ✘ **Bespreek consequenties:** Een kind verwacht bij het niet opvolgen van een regel dat het gevolgen heeft. Het kan een kind motiveren de eerste keer drinken uit te stellen. Ook kan een kind er gebruik van maken als vrienden hem proberen over te halen. Hij/zij kan bijvoorbeeld zeggen 'nee joh, van mijn ouders krijg ik een week huisarrest als ik alcohol drink'.

**Thuis alvast 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 kun je dit beter uitstellen tot de leeftijd waarop je hebt afgesproken dat je kind mag beginnen met alcohol drinken. Voor die tijd geef je met het thuis 'leren drinken' het signaal af dat je alcohol drinken voor deze leeftijd goed vindt. Voor kinderen werkt een duidelijke regel beter voor zowel binnenshuis als buitenshuis.

**Praat met andere ouders:** Je kunt met andere ouders ervaringen uitwisselen. Tot welke leeftijd mogen hun kinderen geen alcohol drinken? 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 hun kind? Vaak wordt duidelijk dat de veel voorkomende reactie van kinderen 'ja maar, iedereen mag het' niet klopt. Veel ouders denken hier anders over. Misschien zijn ze zelfs wel opgelucht wanneer een andere ouder erover begint.

### **Meer informatie?**

[www.uwkindenalcohol.nl](http://www.uwkindenalcohol.nl)

[www.ggdgelre-ijssel.nl](http://www.ggdgelre-ijssel.nl)