

'Een artikel over alcohol op de basisschool? Mijn kind drinkt nog helemaal niet!' Misschien drinkt uw kind inderdaad geen alcohol. Maar wist u dat tegenwoordig één op de vijf kinderen in groep 8 regelmatig wél een glaasje drinkt? De laatste jaren beginnen kinderen steeds jonger met drinken, en ze drinken ook steeds meer.

Ook al drinkt uw kind nu nog geen druppel, vroeg of laat krijgt hij of zij te maken met alcohol. Dat kunt u niet voorkomen. Maar u heeft wél invloed op hoe uw kind omgaat met alcohol. Hoe slecht is alcohol eigenlijk voor uw kind? En hoe zorgt u ervoor dat uw kind niet te vroeg gaat drinken? Op deze vragen krijgt u hieronder antwoord.

### **Alcohol is extra ongezond tijdens de groei**

Jongeren verdragen alcohol slechter dan volwassenen. Ze zijn nog in de groei, wegen minder en zijn kleiner. De effecten van alcohol voelen ze hierdoor sneller en heviger. De hersenen ontwikkelen zich tot gemiddeld het 24e jaar. Alcohol verstoort die ontwikkeling en dat kan van invloed zijn op het karakter en het gedrag van uw kind. En bij jongeren die regelmatig drinken is de kans op alcoholverslaving op latere leeftijd groter. In de puberteit groeien botten en spieren versneld. Hormonen beïnvloeden deze processen en alcohol verstoort de balans. Alcohol verlaagt o.a. de hoeveelheid mannelijk hormoon en groeihormoon. Van jongens is bekend dat alcoholgebruik de botontwikkeling remt.



### **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!

Het helpt als u - voordat uw kind alcohol wil proeven en drinken- de regel stelt 'geen alcohol tot 16 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.

### **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. Het gaat niet om het kind van kennissen, dat bij feestjes wat mag meedrinken. Vraag het zelf aan uw kind. Uw regels over alcohol kunt u ook het beste zelf duidelijk maken aan uw kind.

### **Kies als ouders samen**

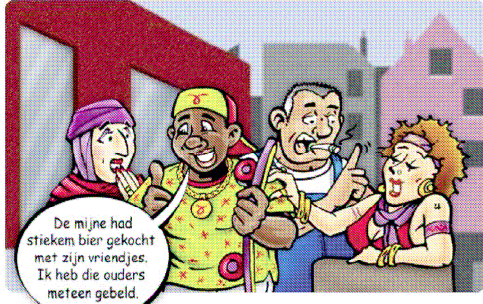
Bij het stellen van regels is het belangrijk dat beide ouders het eens zijn over de regel. Praat met elkaar over welke regel u met betrekking tot alcoholgebruik van uw kind wilt stellen. De eerste stap is samen de regel stellen 'geen alcohol tot 16 jaar'.

### **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'.

### **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 16 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 16 jaar, thuis niet en buitenshuis niet.



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

### **Praat met andere ouders**

U kunt met andere ouders ervaringen uitwisselen. Hebben zij de regel dat alcohol tot 16 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.

### **Maak een Alcohol-Nee-Contract met uw kind**

U kunt een voorbeeld van een leuk contract downloaden op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl). U kunt hiermee met uw kind de afspraak 'geen alcohol tot 16 jaar' vastleggen. Met of zonder beloning.

### **Praten over alcohol**

Praten met je kind over alcohol is niet altijd makkelijk, maar wel erg belangrijk. Algemene regels voor een gesprek zijn:

- respectvol met de ander omgaan
- de ander serieus nemen
- de ander op zijn of haar gemak stellen,
- luisteren naar wat de ander zegt,
- de ander de kans geven bij te kunnen komen na een inspannend gesprek

De manier waarop u over alcohol praat, is belangrijker dan hoe vaak u dat doet.

### **Het goede voorbeeld geven werkt**

Veel van het gedrag dat jongeren vertonen hebben ze geleerd van anderen.

- Als ouders het goede voorbeeld geven, werkt dat in de opvoeding. Houdt uzelf aan het alcoholadvies voor volwassenen. Dit verkleint de kans dat uw kind later teveel gaat drinken.
- Stel regels in, ook als u zelf (te)veel drinkt. Ook als u zelf veel drinkt, kunt u toch het alcoholgebruik van uw kind in de goede richting beïnvloeden.
- Leg uit dat alcohol drinken door een volwassene iets anders is dan alcohol drinken door een jongere in de groei. Een vergelijking; uw kind mag ook geen autorijden voordat het 18 jaar is en een rijbewijs heeft.

### **Meer informatie?**

Voor vragen over alcohol in de opvoeding kunt u contact opnemen met het team Gezondheidsbevordering van GGD Kennemerland, tel. 023-7891708. Zie ook de websites [www.uwkindenalcohol.nl](http://www.uwkindenalcohol.nl) en [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)

Bron: [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)