



Informatie
voor
ouders

Alcohol en opvoeding

Hoe je als ouder kan voorkomen dat je kind alcohol gaat drinken

Als ouder kun je verschillende dingen doen om te voorkomen dat je kind alcohol gaat drinken. Ook als je zelf drinkt. Het helpt om samen met je kind duidelijke afspraken te maken.

Alcohol is schadelijk voor opgroeiende kinderen. Het kan de ontwikkeling van de hersenen verstoren. Dat kan leiden tot geheugenproblemen of moeite met concentreren. Ook kan alcoholgebruik de schoolprestaties verminderen. Er zijn dus genoeg redenen om het eerste gebruik van alcohol zo lang mogelijk uit te stellen, in elk geval tot 18 jaar.



Afspraken maken

Uit onderzoek blijkt dat kinderen minder drinken als hun ouders duidelijke regels hebben over alcoholgebruik. Het stellen van regels heeft bij drinkende ouders net zo veel effect als bij ouders die niet drinken. Een meerderheid van de pubers vindt het ook fijn en logisch als hun ouders regels opstellen. Het is daarom een goed idee om samen met kinderen af te spreken dat ze in ieder geval tot hun 18e verjaardag geen alcohol drinken. Ook is het een goed idee om alvast te oefenen hoe je kind kan reageren als hij of zij alcohol krijgt aangeboden.

Geef je kind ook de gelegenheid om te vertellen wat hij of zij vindt. Stimuleer een open gesprek door het stellen van open vragen. Laat je kind weten dat hij of zij altijd bij jou terecht kan, ook als het niet gelukt is zich aan de afspraken te houden. Verder is het belangrijk om alvast de gevolgen te bespreken als de afspraak niet wordt nageleefd. Kies daarbij samen een passende consequentie, bijvoorbeeld dat je kind een volgend feestje eerder thuis moet komen. Vergeet daarnaast niet om complimentjes of een beloning te geven als je kind zich wel aan de afspraak houdt. Bijvoorbeeld als je kind zonder te drinken terugkomt van een feestje.



Beperk de beschikbaarheid van alcohol

De beschikbaarheid van alcohol speelt een belangrijke rol. Kinderen gaan eerder met alcohol experimenteren als ze een fles drank uit de kast kunnen pakken. Dus is het goed om de drank uit het zicht van kinderen te houden. Het kan ook een goed idee zijn om alcoholische dranken achter slot en grendel te houden. Dan weet je zeker dat de kinderen er niet zomaar bij kunnen.

Ook op andere plekken waar je kind komt, is het een goed idee om de beschikbaarheid van alcohol te beperken. Daarvoor is het belangrijk om op de hoogte te blijven van wat je kind doet. Vraag regelmatig waar je kind heen gaat, wat hij of zij gaat doen en welke kinderen daar nog meer bij zijn. In het geval van een verjaardagsfeest is het een goed idee om aan de andere ouder(s) te vragen of er alcohol aanwezig zal zijn. Probeer je kind niet te onderwerpen aan een vragenvuur, maar toon oprechte interesse. Je kind zal dan meer geneigd zijn om dingen te vertellen.

0,0%

Alcoholvrij biertje? Liever niet!

Tegenwoordig is er steeds meer alcoholvrij bier en wijn te koop. Toch is het niet zo'n goed idee om dit te geven aan je kind. Alcoholvrij bier kan ervoor zorgen dat je kind gewend raakt aan de smaak. Je kind kan dan positieve ideeën krijgen over bier of wijn. Daarmee wordt de overstap naar alcoholische drank gemakkelijker.



Zelf het goede voorbeeld geven

Het helpt om zelf het goede voorbeeld te geven. Kinderen leren door gedrag van andere mensen te kopiëren. Als ouders drinken dan kan hun kind dat gedrag overnemen. Ook als het gaat om één glas wijn bij het avondeten. Zien drinken, doet drinken. Daarom is het een goed idee om zo min mogelijk alcohol te drinken waar je kind bij is. Als je zelf veel drinkt, kan dit lastig zijn. Toch is het dan juist extra belangrijk om niet in de buurt van je kind te drinken.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen positiever denken over alcohol als hun ouders drinken. Zulke positieve opvattingen zijn een belangrijke voorspeller voor het alcoholgebruik van een kind. Kinderen drinken gemiddeld meer alcohol als ze positief denken over drinken. Kinderen die positief denken over alcohol lopen daardoor ook meer kans om verslaafd te raken.





Wat je kunt doen als je zelf drinkt

Sommige ouders willen hun kind niet verbieden om alcohol te drinken, omdat ze zelf ook drinken. Ze zijn dan bang om hypocriet over te komen. Toch kun je prima uitleggen dat alcohol niet goed is voor opgroeiende kinderen. Het is voor hun gezondheid belangrijk dat ze zo min mogelijk drinken. Anders kunnen ze er hun leven lang last van houden. En bedenk, het gaat hierbij niet over jouw gezondheid of alcoholgebruik, maar over die van je kind.

Je eigen ervaring met alcohol kan een goed voorbeeld zijn waarom je kind misschien beter niet kan gaan drinken. Pas wel op dat je de verhalen niet te lollig maakt, want dat kan juist interesse wekken. Als je problemen hebt ervaren door alcohol dan kun je uitleggen wat je sindsdien hebt geleerd. Ook als iemand in de familie kampt met alcoholisme dan kun je dat als voorbeeld nemen van wat er mis kan gaan. Je kunt daarbij vertellen: stoppen met drinken is een stuk lastiger dan er niet mee beginnen.



Wat als je kind toch gaat drinken?

Heeft je kind toch gedronken ondanks jullie afspraken? Dan is het belangrijk om vast te houden aan die afspraken. Daarnaast is het een goed idee om stil te staan bij de vraag waarom het niet is gelukt om de afspraak na te komen. Stel geïnteresseerd vragen over wat er precies gebeurd is, en wat je kind de volgende keer anders kan doen om te voorkomen dat het nog een keer gebeurt.

Het is belangrijk dat ouders weten waar hun kinderen mee bezig zijn. Opgroeiende kinderen overzien de gevolgen van hun daden nog niet altijd. Als ouder heb je niet altijd in de hand wat je kind gaat doen. Onthoud dat experimenteren normaal is voor pubers. Soms doen ze dan dingen die achteraf niet zo slim blijken.



Wil je nog meer opvoedtips?

Bekijk dan eens de website helderopvoeden.nl en alcoholinfo.nl

Colofon

Deze uitgave is tot stand gekomen met steun van het ministerie van VWS.

Auteurs Lily Menco, Tom Kiel en Els Bransen Vormgeving en productie Canon Nederland N.V. Beeld Gettyimages.nl Artikelnummer PM0540