Uw kind en alcohol tijdens carnaval

Heeft u kinderen in de puberleeftijd, dan zouden die met carnaval in de verleiding kunnen komen om met alcohol te gaan experimenteren. En voor jongeren vanaf 18 jaar die willen drinken is het met zo'n feest soms lastig hun eigen grens te kennen. Bij uitgaan horen wel spelregels!

**Op welke manier kunt u het beste uw kinderen begeleiden:**

**Pubers tot 18 jaar:**

* Bespreek eerst met uw partner uw aanpak. Licht uw vrienden die mee gaan carnaval vieren hier over in.
* Bespreek minimaal een week voor carnaval op een rustig moment  de spelregels met uw kind, waarbij de boodschap duidelijk  is: "Je mag geen alcohol drinken, ook niet een beetje".
* Leg uit waarom en laat uw kind vertellen wat het ervan vindt, maar blijf bij uw standpunt (zie [www.hoepakjijdataan.nl](http://www.hoepakjijdataan.nl/)).
* Maak afspraken over waar en met wie uw kind carnaval viert.
* Door bij thuiskomst een kort gesprek te voeren, interesse te tonen en door uw kind dan te observeren laat u merken dat u op uw kind let.
* Wat als uw kind toch heeft gedronken: bespreek dit de dag erna. Vraag hoe dit gebeurd is. Waar is het mis gegaan? Begrijpt uw kind wat de afspraak is? Ga in gesprek over hoe dit de volgende keer te voorkomen. Kijk samen met uw kind hoe het "nee" kan zeggen. Bijvoorbeeld door een standaard antwoordzin te bedenken zoals: "Ik mag niet drinken van mijn ouders". Bij herhaling kunt u een consequentie eraan verbinden zoals een avond thuis blijven.
* Mocht u zelf ook carnaval gaan vieren, dan kunt u uw kinderen laten zien hoe u plezier heeft met  "niet te vroeg en niet te veel of te vaak alcohol".
* Geef uw kind complimentjes en aandacht. Ieder kind groeit van een compliment!

**Jongeren vanaf 18 jaar:**

* Mocht uw jong volwassen kind geen interesse hebben in alcohol: sterk het dan in deze houding.
* Drinkt uw kind wel: bespreek dit onderwerp op een rustig moment en liefs ruim voordat carnaval begint. Luister wat uw kind ervan vindt en leg de effecten van alcohol duidelijk uit (zie www.alcoholinfo.nl).
* Bespreek de voor- en nadelen, met name de korte termijneffecten. U kunt uw eigen ervaringen delen; hoe voelde u zich toen u een keer "te ver was gegaan?".
* Bepaal samen een maximale hoeveelheid glazen. Daarmee geeft u uw kind concrete informatie waardoor het makkelijker is om matig te drinken.
* Ten slotte is het ook bij jongeren belangrijk om te weten met wie en hoe zij thuis komen, om bereikbaar te zijn en om over de avond na te praten.