

NIX is de afspraak

Per 1 januari mag aan jongeren onder de 18 jaar geen alcohol of tabak worden verkocht. Ook mogen jongeren tot hun 18^{de} geen alcohol bij zich hebben in het openbaar (zoals op straat of in de kroeg). Hoe past u, als ouder, deze wet nu toe in de thuissituatie?

Als ouder heeft u een belangrijke rol in het beïnvloeden van de leeftijd waarop uw kinderen gaan drinken. Bij veel ouders leeft het idee dat wanneer ze hun kind op vroege leeftijd thuis (in een veilige omgeving) laten drinken, ze hen helpen met alcohol om te gaan. Dit is echter niet het geval. Het werkt juist averechts. Het blijkt dat jongeren die thuis regels meekrijgen van hun ouders later beginnen met drinken en minder drinken.

Wat kunt u doen tijdens de opvoeding van uw kind, met name in de puberteit, om duidelijk te maken dat alcohol niet mag voor hun 18^{de} levensjaar:

- Ontken niet dat alcohol drinken leuk kan zijn. Kinderen weten dit en zullen het niet geloven als je enkel zegt dat het schade veroorzaakt. Geef aan dat, hoewel het leuk kan zijn, het gevaarlijk is om voor je 18^e te drinken.
- Gebruik een goed moment om te praten over alcohol aan te gaan. Dit kan naar aanleiding van bijvoorbeeld een feestje of een soapserie. Ga een gesprek aan en geef geen 'les'.
- Leg uit waarom jullie niet willen dat uw zoon of dochter drinkt. Kinderen en met name pubers willen begrijpen wat de achterliggende gedachte is. Dit helpt hen ook om het tegenover vrienden te kunnen uitleggen waarom ze niet drinken.
- Geef aan wat de gevolgen zijn als je voor je 18^{de} levensjaar drinkt. U kunt de gevolgen op langere termijn benoemen, zoals de hersen die tot je 24^{ste} nog volop in ontwikkeling zijn en waarbij alcohol dit proces kan verstoren. Daarentegen hebben kinderen meer aan de directe gevolgen die voor hen merkbaar zijn, bijvoorbeeld de vermoeidheid, de kosten en het niet goed kunnen sporten. Maar wellicht voor de kinderen wel het belangrijkste; grenzen vervagen als je alcohol hebt gedronken hebt. Je weet niet altijd meer wat je doet met alle gevolgen van dien. Onder invloed van alcohol kun je dingen doen waar je nuchter niet achter zou staan.
- Overleg met andere ouders om zo ervaringen uit te wisselen, maar ook om tot gezamenlijke afspraken te komen. Dit maakt het voor uw kind ook makkelijker om van de alcohol af te blijven.
- Maak geen uitzonderingen. Hierdoor lijkt er ruimte te zijn om wel alcohol te drinken.

Vragen?

Vragen over dit onderwerp? Neem contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin via info@cjgregioarnhem.nl of 088-3555000. Kijk voor meer informatie over opvoeden en opgroeien op onze website: www.cjgregioarnhem.nl