

Advies? Kom langs bij het CJG

Het project Minder drank, Meer scoren en het Centrum voor Jeugd en Gezin Zwolle besteden in de week van 26 t/m 29 april extra aandacht aan alcoholgebruik van jongeren. Ouders en jongeren kunnen bij het CJG terecht met allerlei vragen over opvoeden en opgroeien, ook over alcoholgebruik en opvoedtips. Kom eens langs. Elke dag van de week is er een spreekuur in een van de Inlooppunten CJG. Kijk voor de openingstijden en adressen op www.cjgzwolle.nl. De hulp is gratis en een afspraak maken is niet nodig.

Schadelijke gevolgen

Na het drinken van alcohol worden de hersenen verdoofd. Dit heeft allerlei effecten op de stemming en het gedrag. Zo vallen remmingen weg en vermindert de concentratie. Voor jongeren zijn de effecten sterker, omdat zij in de groei zijn. Daar waar een paar drankjes geen schade opleveren bij volwassenen, kunnen de risico's bij jongeren groot zijn:

- de hersenen ontwikkelen zich nog tot gemiddeld het 24e levensjaar, alcohol verstoort deze ontwikkeling;
- de kans op alcoholverslaving op latere leeftijd is groter bij jongeren die regelmatig veel drinken;
- school-, studie- en werkpresentaties nemen af;
- meer kans op onveilig vrijen;
- toename van ongelukken en agressie;
- kans op alcoholvergiftiging.

Bron: Trimbos Instituut

Alcohol in de opvoeding. Hoe doe je dat?

Tips voor ouders

De meivakantie staat voor de deur. Alcohol lijkt vaak makkelijker te vloeien in de vakantie dan normaal in het jaar. Deze tijd van ontspanning kan een lastig zijn als het om het alcoholgebruik van je kind in de opvoeding gaat. Denk maar eens aan opa die zegt: "ach, laat dat kind toch, vroeg of laat komt het er toch van". Of als je kind zegt: "Mam, doe niet zo flauw, het is vakantie, hoor!" De gedachte "ééntje moet toch wel kunnen!?" is verleidelijk. Maar het advies voor ouders is: wees duidelijk en blijf de regel stellen: 'geen alcohol tot tenminste 16 jaar'. Ook tijdens de vakantie en op een feestje.

Maar wist je dat kinderen meestal thuis beginnen met drinken? En dat het vaak de ouders zijn die het eerste drankje aanreiken, meestal tijdens feestdagen en vakantie? En wist je dat kinderen van ouders die alcoholgebruik verbieden minder drinken later?

Kies ervoor om kinderen onder de 16 jaar niet te laten drinken. Maar hoe doe je dit als ouder? Om te helpen consequent te blijven, een paar tips.

Bereid je voor op onverwachte situaties tijdens de vakantie

Bedenk van tevoren hoe je wilt omgaan met de regel geen alcohol tot

16 jaar. Realiseer je dat nu handelen ook consequenties heeft voor de toekomst. Als je eenmaal een glaasje hebt toegestaan is het moeilijker om het de volgende keer te verbieden. En zorg er voor dat alle volwassenen op één lijn zitten. Betrek ook oudere kinderen die al wel drinken bij de afspraak, zodat zij geen alcohol aan jongere broers en zussen geven.

Zo ben je goed voorbereid op onver-

wachte situaties tijdens de vakantie. Je weet wat je gaat zeggen als je kind om alcohol vraagt of in een onbewaakt moment krijgt van anderen. En je voelt je gesteund door andere volwassenen. Ook kun je de regel voor de vakantie (nogmaals) duidelijk maken aan de kinderen.

Geef zelf het goede voorbeeld

Het goede voorbeeld geven werkt, ook in de opvoeding. Maar ook wij,

Campagneweek
Minder drank Meer scoren!
van 26 t/m 29 april



Kijk voor het programma op www.cjgzwolle.nl en www.minderdrankmeerscoren.nl



Mam, pap mag ik ook een biertje?
Hoe reageer je als je kind die vraag stelt?

Voor deze en andere opvoedvragen: kom eens langs bij het CJG.
Kijk voor het adres en de openingstijden op www.cjgzwolle.nl



volwassenen, drinken vaak meer tijdens de vakantie. Maar met mate drinken kan natuurlijk ook. Als je je houdt aan de alcoholadviezen voor volwassenen, dan verklein je de kans dat je kind later teveel gaat drinken.

Maak ook afspraken met oudere kinderen die al drinken

Je kunt afspraken blijven maken over hoe vaak en hoeveel ze drinken, ook al is het stadium gepasseerd dat je alcohol verbiedt. Regels stellen werkt ook bij oudere kinderen. Bereid hen ook voor op situaties die ze buitenshuis kunnen tegenkomen, bijvoorbeeld een gezamenlijke kroegentocht met vrienden of het van tevoren een gezamenlijke pot maken om drank te kunnen kopen. De ervaring leert dat daardoor vaak meer gedronken wordt dan men van tevoren van plan was.