



Geen scheutje, ook als het feest is!

Uw kind en alcohol, u kunt er wat aan doen...

Het is vijf voor twaalf, de eerste vuurwerkpijlen schieten buiten al omhoog. Je zus pakt een fles champagne en zet automatisch ook een glas neer voor je veertienjarige dochter. Zelf heb je ook al wat op, je twijfelt of je nog iets zult zeggen en dan denk je: ach, het is maar een keer per jaar Oud en Nieuw. Eén glas kan toch geen kwaad?



Maar uw twijfel is terecht, het kan wél kwaad. Steeds duidelijker wordt hoe schadelijk alcohol voor kinderen is en hoe verstandig het is om drinken tot tenminste 16 jaar niet toe te staan. Vooral met de feestdagen zoals Kerst en Oud & Nieuw en de in vakanties is de kans groot dat uw kind een glaasje alcohol drinkt. Als je je kind dat ene glaasje toestaat, geef je het signaal af dat drank nou eenmaal bij feesten hoort en dat je

best een beetje mag schipperen, ook bij kinderen. Maar kinderen die jong starten met hun eerste glas alcohol, drinken later meer en hebben meer kans op gezondheidsschade dan jongeren die op oudere leeftijd voor het eerst alcohol drinken.

Voor jongeren is het belangrijk het startmoment van het drinken van alcohol zo lang mogelijk uit te stellen. U, als ouder, bepaalt vanaf wel-

ke leeftijd u het goed vindt dat uw kind alcohol drinkt. Stel dit moment zo lang mogelijk uit, in ieder geval tot 16 jaar. Maak binnen uw gezin afspraken over het alcoholgebruik van alle gezinsleden en praat hier met elkaar over.

Alcohol op jonge leeftijd kan tot onherstelbare schade leiden

Kinderen die op jonge leeftijd alcohol drinken, kunnen hersen- en



zenuwenbeschadiging oplopen en er is een grotere kans op hart- en vaatziekten en zelfs op onvruchtbaarheid. Het tast niet alleen het leervermogen aan, het is ook ongunstig voor de botontwikkeling en dat terwijl ze in de groei zijn. Bovendien is er een groter risico voor alcoholverslaving op latere leeftijd, als op jonge leeftijd te veel en te vaak alcohol wordt gedronken. En wist u dat jongeren die wekelijks meer dan zes glazen alcohol drinken meer kans hebben op angsten en depressies?



Advies? Vraag het CJG!

Kinderen, jongeren en ouders kunnen terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) met allerlei opvoed- en opgroevragen, ook om te praten over alcoholgebruik. De hulp is gratis en een afspraak maken is niet nodig. Kijk voor de openingstijden en adressen van de Inlooppunten CJG op www.cjgz zwolle.nl. Bellen of mailen kan ook (038) 455 46 55, info@cjgz zwolle.nl.

Tips

Hoe kunt u als ouders van pubers tijdens de feestdagen hiermee omgaan? Er zijn acht tips voor lastige situaties die u helpen om consequent te blijven tijdens risicomomenten in de opvoeding.

Bereid je voor

Bedenk van tevoren hoe je omgaat met het alcoholverbod. Bespreek dat ook met de andere feest- of vakantiegangers. Herinner je kind van tevoren nog even aan de regels. Weet wat je gaat zeggen als hij/zij om dat slokje vraagt of het in een onbewaakt ogenblik van anderen krijgt.

Bied een alternatief

Schenk bij voorkeur geen kinderchampagne of alcoholvrije wijn. Ook dan is de boodschap dat een feest niet zonder drank kan. Kies liever voor alcoholvrije drankjes van vruchtensappen, frisdrank en siroop.

Bepak jezelf

Geef het goede voorbeeld en drink met mate. Vertel protesterende kinderen: 'Jij drinkt toch ook!', dat er een verschil is tussen volwassenen en jongeren in de groei. Een dertienjarige mag toch ook geen auto rijden?

Bepaal grenzen

Maak afspraken over alcoholgebruik. Drinken ze nog niet, dan is de boodschap helder: verboden tot hun 16e. Maar ook oudere kinderen

hebben baat bij regels: hoe vaak en hoeveel? Bereid ze ook voor op situaties die ze buitenshuis tegen kunnen komen, bijvoorbeeld tijdens een tocht met vrienden langs allerlei Oud & Nieuw-feesten.

Begin vroeg

Hoe jonger kinderen weten wat wel en niet kan op alcoholgebied, hoe beter ze zijn voorbereid. Kinderen beginnen vaak al op elf- of twaalfjarige leeftijd met experimenteren. Zorg dat ze voor die tijd op de

hoogte zijn. Op die leeftijd zullen ze een verbod makkelijker accepteren en heb je de meeste kans om het startmoment uit te stellen.

Betrek andere ouders erbij

Bespreek je alcoholbeleid met andere ouders/volwassenen, zodat zij weten waar je staat en ze je kind geen drank aanbieden. Probeer met ouders van vriendjes één lijn te trekken. Welke regels stellen zij? Drinkt hun kind met Kerst? Vaak blijkt dan dat het eeuwige



argument: 'maar hij mag het wel!', niet klopt.

Bespreek misstappen

Betrap je je kind - ondanks alle afspraken - toch met een vol (of erger: leeg!) glas, zet hem dan niet publiekelijk voor schut, maar neem hem apart en zeg dat dit tegen de afspraak is. Maak ook anderen duidelijk dat jullie een deal hadden. Ga geen discussies aan.

Blijf betrokken

Zorg dat je zicht hebt op wat je kind doet. Niet door hem voortdurend te controleren, maar door interesse te tonen. Vraag hem bijvoorbeeld na een feest hoe het was en of het gelukt is niet te drinken. Veroordeel hem niet en maak geen ruzie als het toch mis ging. Probeer liever te achterhalen waarom weigeren moeilijk was en hoe hij dat in het vervolg zou kunnen aanpakken. Houd het bespreekbaar.

Meer weten?

Kijk dan op www.uwkinden.alcohol.nl, www.drankendugs.nl en op www.minderdrankmeerscores.nl.

Bron: Trimbos

Alcoholvrije Ananas-mintshake

Doe in een fruitblender 2 schijven verse ananas, 5 blaadjes mint en 1 dl ijskoude, verse sinaasappelsap. Dan in de blender (met staafmixer kan ook). In een groot glas doen en een rietje erin. Als je een goede fruitblender hebt, kun je direct vijf kleine ijsblokjes mee mixen. Drinken maar!

Uit: Het smaakpretpark van Pierre Wind Kosmos uitgevers BV Utrecht/Antwerpen 2009.



15 december 2010
37e jaargang, nummer 46
volgend nr: 22 december 2010

Eindredactie:

Gemeente Zwolle
Afdeling Communicatie

Informatiecentrum

Gemeente Zwolle

Tel. 14038

www.zwolle.nl

postbus@zwolle.nl



Aangepaste openingstijden Inlooppunten Centrum voor Jeugd en Gezin

Bezoek ook eens de website voor allerlei opvoed- en opgroevragen

Hoeveel zakgeld zal ik geven? Hoe maak ik afspraken over internetgebruik? Wat doe ik als er thuis steeds ruzie is? Ik word vaak gepest. Hoe kan ik dat stoppen? Hoe vertel ik mijn dochter dat we gaan scheiden? Het zijn vragen die je misschien ook wel hebt. En waar je niet direct een antwoord op weet. Ook tijdens de kersvakantieperiode kunnen ouders, kinderen en jongeren voor deze en andere opgroei- op voedvragen terecht bij een van de Inlooppunten CJG.

Tijdens de kerstvakantieperiode zijn de openingstijden van de Inlooppunten CJHG aangepast. Zonder afspraak kun je terecht bij:

Inlooppunt CJG Oost

Wijkcentrum de Enk

van 13.30 - 14.30 uur op:

- maandag 20 december
- maandag 27 december

Locatie In het Wonderwoud

Beukenstraat 83

Van 08.30 - 09.30 uur op

- woensdag 22 december

Inlooppunt CJG Zuid

Democratenlaan 86

Van 13.30 - 15.30 uur op:

- dinsdag 21 december
- donderdag 23 december
- dinsdag 28 december
- donderdag 30 december

Het CJG is telefonisch te bereiken tijdens kantooruren via telefoonnummer (038) 455 46 55. Kijk voor meer informatie over het CJG, de openingstijden na de vakantieperiode op de website: www.cjgz zwolle.nl. De website is ook 24 uur per dag te raadplegen voor allerlei opvoed- en opgroevragen en om een vraag online te stellen.