

Vragen webinar Alcohol en opvoeding...Hoe dan?!

1. Bedankt voor de goede informatie, we hebben nog heel wat te doen, we zitten wat in de toegefelijke hoek, dus mogen wel wat consequenter worden. wat ook belangrijk is om eerst met elkaar het eens te zijn, dat vind ik een hele moeilijke, want samen in het gesprek, zal ik nooit mijn standpunt vast kunnen houden en word ik overrold door mijn man en kinderen. groet Klarinda
Net met de antwoorden, waren we ook heel verschillend van menig over de antwoorden.

2. Bij de regels blijven lijkt gemakkelijk maar wat als je kind buiten de groep valt, de enige is die dit niet mag enz.

De kans bestaat dat je kind alsnog alcohol gaat drinken bij zijn vrienden. Maar door de regel te stellen, zal hij/zij wel een stuk minder drinken. Dat is de winst die je pakt.

3. als je verbiedt, ben ik bang dat mijn kind stiekem gaat drinken en niet open verteld wat ze doet. stel dat ze dan te veel drinkt en dat ze dronken ergens op straat ligt en mij niet durft te bellen omdat ze weet dat ze niet van me mag drinken. ik kies daarom voor er wel over praten en het toestaan onder voorwaarden, het niet goedkeuren maar dus wel toestaan. strugglen meer ouders hier mee?

Dingen die niet mogen zijn vaak dubbel zo aantrekkelijk. Maar niet altijd. Feit is dat pubers minder drinken als ouders open en duidelijk zijn over de risico's van alcohol, regels stellen en consequent zijn. Je hebt daarin dus veel meer invloed dan je denkt. In andere woorden. Het is heel goed van jou dat over de risico's van alcohol spreekt, maar dat betekent nog niet dat je het hoeft toe te staan.

Andere ouders strugglen hier ook mee. Weet jij wie de ouders zijn van de vrienden van jouw kind? Je kunt eens met hen in gesprek en de vraag stellen hoe zij hiermee omgaan. Hanteren zij de NIX18-regel? En hoe gaan zij het gesprek met hun kinderen aan?

4. Als jezelf niet drinkt in het bijzijn van de kinderen, is dan de 18 jaar gemakkelijker te halen?

Onderzoek laat zien dat als ouders alcohol drinken in het bijzijn van hun kinderen, dat hun kinderen op jongere leeftijd en grotere hoeveelheden gaan drinken. Het drinken in het bijzijn van je kinderen draagt ook bij aan de sociale norm om wél te drinken. Het werkt dus ook de andere kant op. Ouders die niet drinken in het bijzijn van hun kinderen, drinken op latere leeftijd en minder grote hoeveelheden.

5. Ik wil graag af en toe een biertje drinken, moet ik dat nu stiekem gaan doen zodat ik niet een slecht voorbeeld ben?

Alcohol is van oudsher een middel dat we op speciale gelegenheden gebruiken. Alcohol is in de loop der jaren geworden tot een alledaags middel dat we te vaak drinken, meer dan gezond is. Wanneer we weer terug kijken naar de functie van alcohol zul je merken dat er veel gelegenheden zijn waarbij kinderen niet aanwezig zijn waar je bij gelegenheid kunt drinken. Als de kinderen op bed liggen of als er een gelegenheid (feest of receptie) waar geen kinderen aanwezig zijn kun je gerust iets drinken. Je voorbeeldrol kun je het beste vervullen door niet in het bijzijn van kinderen alcohol te drinken.

6. wat is goed voorbeeld gedrag? Helemaal geen alcohol drinken?

Alcohol is van oudsher een middel dat we op speciale gelegenheden gebruiken. Alcohol is in de loop der jaren geworden tot een alledaags middel dat we te vaak drinken, meer dan gezond is. Wanneer we weer terug kijken naar de functie van alcohol zul je merken dat er veel gelegenheden zijn waarbij kinderen niet aanwezig zijn waar je bij gelegenheid kunt drinken. Als de kinderen op bed liggen of als er een gelegenheid (feest of receptie) waar geen kinderen aanwezig zijn kun je gerust iets drinken. Je voorbeeldrol kun je het beste vervullen door niet in het bijzijn van kinderen alcohol te drinken.

Wat je vaak nog ziet, is dat op verjaardagsfeesten alcohol wordt geschonken. Als je wil dat op verjaardagsfeesten geen alcohol meer wordt geschonken, dan is het handig om het vooraf te melden als je je gasten uitnodigt. U kunt bijvoorbeeld dan meteen aangeven welke dranken en lekkernijen u wel serveert. Eventueel informeert u vooraf enkele ouders van de vriendjes en vriendinnetjes die uitgenodigd worden. Als iemand ernaar vraagt kunt u toelichten dat u geen alcohol schenkt op kinderfeestjes omdat u het goede voorbeeld wilt geven.

7. Mag je als ouder geen alcohol drinken in het bijzijn van de kinderen omdat je het goede voorbeeld moet geven, of hebben jullie tips om hier toch mee om te gaan

Alcohol is van oudsher een middel dat we op speciale gelegenheden gebruiken. Alcohol is in de loop der jaren geworden tot een alledaags middel dat we te vaak drinken, meer dan gezond is. Wanneer we weer terug kijken naar de functie van alcohol zul je merken dat er veel gelegenheden zijn waarbij kinderen niet aanwezig zijn waar je bij gelegenheid kunt drinken. Als de kinderen op bed liggen of als er een gelegenheid (feest of receptie) waar geen kinderen aanwezig zijn kun je gerust iets drinken. Je voorbeeldrol kun je het beste vervullen door niet in het bijzijn van kinderen alcohol te drinken.

8. Vanaf welke leeftijd is alcohol drinken niet meer schadelijk
Alcohol is op iedere leeftijd schadelijk. Er wordt wel eens gezegd dat 1 of 2 glazen alcohol goed voor hart- en bloedvaten zou zijn, maar inmiddels is dit achterhaald. Alcoholgebruik vergroot het risico op het ontwikkelen van veel nare ziekten, zoals verschillende vormen van kanker, dementie en leverproblemen. Het drinken van alcohol op voor je 24^e levensjaar is nóg schadelijker, omdat je lichaam dan nog op volop in ontwikkeling is. Inmiddels wordt steeds meer bekend dat drinken na je 55^e levensjaar extra schadelijk is, omdat je lichaam de alcohol minder goed gaat verwerken.

9. Hoe kunnen de pubers het beste uitleggen waarom ze beter geen alcohol kunnen drinken?

Pubers doen niet wat je zegt, maar doen wat je doet. Een open en duidelijk gesprek over de risico's van alcohol helpt. Echter, het uitleggen dat alcohol schadelijk is voor de gezondheid aan je kind is mogelijk te ver weg en abstract. Het kan helpen om spelregels af te spreken, zoals NIX18. Kijk voor meer tips op: Opvoedtips voor ouders met pubers - Helderopvoeden.nl

10. Mijn kinderen zijn 11 jaar en jonger. Wat vertel ik wel/niet over het omgaan met alcohol? En wanneer begin ik hiermee?

Op de basisschool vinden de meeste kinderen roken en drinken vies. Maar als ze naar de middelbare school gaan, kunnen ze er al snel anders over gaan denken. Het is als ouder een goed idee om op tijd een gesprek aan te knopen met je kind over alcohol. De meeste kinderen beginnen op de middelbare school met alcohol drinken. Dus het is een goed moment om het gesprek over alcohol te beginnen als je kind naar de brugklas gaat.

11. Je hoort vaak dat jongeren thuis al alcohol krijgen. Is dat iets om aan te raden? Of juist niet?

Onderzoek laat zien dat pubers die thuis 'leren' drinken, later buitenshuis vaker én meer alcohol drinken. Je kunt pubers niet leren doseren. In plaats daarvan leer je ze over grenzen gaan...

Lang is dit gedacht, maar inmiddels ook al een geruime tijd achterhaald. We snappen de behoefte om je kind thuis, in een veilige omgeving, kennis te laten met alcohol als die wens er vanuit je kind is. Als je kind 18 of ouder is te doen, is daar niets mis mee.

We adviseren op kinderen onder de 18 zeker niet vast te laten wennen aan alcohol. Als ouder heb je wellicht de gedachte dat je kind hiermee in zijn nieuwsgierigheid bevredigd wordt en elders geen alcohol zal drinken. Onderzoek laat zien dat jongeren die met hun ouders thuis mogen drinken meer drinken dan jongeren die thuis niet mogen drinken. Ook is bij jongeren die thuis mogen drinken vaker misbruik van alcohol te zien.

12. Hoe kan je kinderen helpen bij groepsdruk

Het maken van duidelijke afspraken geeft uw kinderen houvast. NIX18 is één van de duidelijke afspraken. Duidelijke afspraken over het drinken van alcohol kunnen uw kind helpen met groepsdruk om te gaan, doordat uw kind weet welke consequenties er volgen op het drinken van alcohol: "nee bedankt, ik mag twee weken niet op Facebook van mijn ouders als ik drink". Het maken van gezamenlijke afspraken met andere ouders kunnen daarnaast helpen groepsdruk te verminderen. Voor alle vrienden gelden dan immers dezelfde regels. Het kan voor uzelf bovendien prettig zijn eens met andere ouders over het onderwerp alcohol te praten en ideeën uit te wisselen.

13. Wat is jullie advies wanneer je kind toch stiekem gaat drinken, terwijl de afspraak samen is gemaakt om niet voor de 18 jaar te drinken. Wat kan je dan doen?

Complimenteer uw kind voor zijn of haar eerlijkheid en ga in gesprek met uw kind. Het is belangrijk om te weten wat de achterliggende reden is dat uw kind alcohol heeft gedronken. Was het nieuwsgierigheid? Was het niet opgewassen tegen groepsdruk? Was er een andere reden? Als u de reden weet, kunt u hierover in gesprek gaan en wellicht uw kind ondersteunen. Als uw kind bijvoorbeeld groepsdruk ervaart, is het nuttig om dat te bespreken en te oefenen hoe hij/zij hiermee om kan gaan. Daarnaast is het voor de duidelijkheid en betrouwbaarheid goed, om u aan de vooraf gemaakte afspraken en eventuele consequenties te houden. Als u eerder met uw kind afspraken heeft gemaakt over de gevolgen als hij/zij zou drinken, is het voor de duidelijkheid en betrouwbaarheid goed, om u aan die vooraf afgesproken consequenties te houden. Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat uw kind een uitgaansavond moet overslaan.

14. Ik denk dat ik wel invloed heb, maar vraag me af hoe je invloed nog werkt, als er groepsdruk is. Mijn kind zegt wel dat ie daar niet gevoelig voor is, maar ik kan me groepsdruk wel voorstellen

15. Zoon is begonnen met shandy, later 0,0 bier (zou gezonder zijn dan cola, minder suiker). Nu 17 jaar en krijgt soms (bij festiviteiten) een biertje. Onder mom van: jullie dronken al veel jonger alcohol en ik ben al bijna 18 jaar. Lastig. Was van plan om vast te houden aan niks onder de 18. Hoe doe je dat?

16. Onze oudste van bijna 15 jaar begint nieuwsgierig te worden naar het drinken van alcohol. Is het verstandig om hem alcoholvrij bier te laten drinken of moeten we dit ook zo veel mogelijk afhouden?

Een biertje zonder alcohol is natuurlijk beter dan eentje mét, maar als kinderen alcoholvrij bier drinken, leer je ze eigenlijk een volwassenritueel aan. Moet je dat willen? De chocoladesigaretten zijn om die reden uit de handel genomen.

17. Hoe werkt het met de voorbeeldfunctie in de kantines van de sportclub bijvoorbeeld?

18. Werkt het bij pubers/kinderen niet zo: hoe meer je "verbied", hoe nieuwsgieriger ze gaan worden en het dus juist wel gaan doen?

Inderdaad: dingen die niet mogen zijn vaak dubbel zo aantrekkelijk. Maar niet altijd. Feit is dat pubers minder drinken als ouders open en duidelijk over de risico's van alcohol, regels stellen en consequent zijn. Je hebt daarin dus veel meer invloed dan je zelf denkt.

19. Is het zinvol om een beloning in vooruitzicht te stellen als ze voor hun 18e niet drinken

Pubers zijn meestal prima te motiveren als zij zélf het nut ergens van inzien. Dat zegt onder andere neurowetenschapper Sabine Peters, die onderzoek doet naar het puberbrein, in een [artikel](#) van NRC. Als ze het nut inzien zijn ze wel degelijk van de bank te krijgen en tot redelijk nadenken in staat. En dat hangt weer samen met het feit dat pubers erg gevoelig zijn voor beloning: ze zijn veel gemotiveerder om leuke dingen te doen, dan dingen waar ze geen zin in hebben of die op de korte termijn (in hun ogen) weinig opleveren of heel abstract zijn. Zo zal hun motivatie om niet te gaan roken eerder zijn omdat het zo duur is, dan omdat het ongezond is. Probeer hier dus rekening mee te houden als je iets gedaan wilt krijgen van je kind.

20. Werkt het bij pubers/kinderen niet zo: hoe meer je "verbied", hoe nieuwsgieriger ze gaan worden en het dus juist wel gaan doen?

Inderdaad: dingen die niet mogen zijn vaak dubbel zo aantrekkelijk. Maar niet altijd. Feit is dat pubers minder drinken als ouders open en duidelijk over de risico's van alcohol, regels stellen en consequent zijn. Je hebt daarin dus veel meer invloed dan je zelf denkt.

21. Hebben jullie tips hoe om te gaan met nog 1 16 jarige en de rest is boven de 18. als we op vakantie zijn is hij de enige die niet drinkt. 0.0 laten drinken of allemaal alcoholvrij?

Een biertje zonder alcohol is natuurlijk beter dan eentje mét, maar als kinderen alcoholvrij bier drinken, leer je ze eigenlijk een volwassenritueel aan. Moet je dat willen? De chocoladesigaretten zijn om die reden uit de handel genomen.

22. mag je aan je kinderen toegeven hoe lastig je groepsdruk zelf vroeger vond. Of werkt dit averechts

Dit maakt jouw boodschap alleen maar sterker. Hiermee toon je begrip en voel je mee met je kind. Je regel wordt er niet anders door.

23. Wat als beide ouders hier niet op één lijn liggen? Mijn man zou zeker voor toegeeflijk gaan....

Samen moet je de grens bepalen. Misschien zoeken naar een compromis. Als de een toegeeflijk is en de ander streng weten kinderen prima bij wie ze moeten zijn met hun vraag. Wat we ook vaak zien bij ouders die het niet met elkaar eens zijn is dat ze hun menig uitvergroten als compensatie voor de toegeeflijkheid/strengheid van de ander daarmee vergroot je het conflict alleen maar. Ons advies, Kom gezamenlijk tot een standpunt en communiceer dat met je kind.

24. Regels / Afspraak.. wat is het verschil??

Een regel wordt door jou gesteld, eenzijdig : bijv: voor je 18^{de} niet drinken. Een afspraak is tussen 2 mensen en veronderstelt dat de ander daar ook nog wat over te zeggen heeft. Onze boodschap is noem een regel geen afspraak

25. is voorlichting aan groep 7 leerlingen zinvol?

Voorlichting over alcohol aan groep 7 leerlingen is niet zinvol. In algemene zin is de houding ten opzichte van alcohol (en ook roken en drugsgebruik) nog overwegend negatief. Dit wordt wel positiever.

Mogelijkheden zijn voor preventie zijn:

- aandacht hebben voor alternatieven, zoals sport-, cultuur- of andere zinvolle vrijetijdsactiviteiten.

- ouderbetrokkenheid. Focus je op de goede band met jouw kinderen.

- Sociale norm. Sta als leerkracht of ouder niet toe dat een groep 7 leerling alcohol drinkt, rookt of drugs gebruikt. Spreek hem of haar erop aan en informeer de ouders.

Neem ook contact met de jeugdverpleegkundige van GGD Fryslân en/of de preventiewerker van VNN.

26. Hoe kun je in gesprek gaan als je de andere ouders van de vrienden van je kind op de middelbare school niet kent? Je ziet elkaar niet meer op het schoolplein

Je moet er inderdaad wat meer moeite voor doen. Maar ouders waarderen het vaak wel als je je even voorstelt en uitlegt dat je hun opvoeding en keuzes respecteert en dat jij niet wilt dat je kind al gaat drinken.