

Tips voor ouders van 'drinkende' pubers

1. Bepaal uw standpunt.

Eenduidigheid over de regels bij beide ouders is cruciaal. Tips:

- Kies als ouders samen regels voor het gezin.
- Bepaal als ouders vooraf consequenties voor het overtreden van de regels. (zowel thuis als buiten, tijdens feestjes etc.)
- 'Nix 18' is het advies en de richtlijn. Houdt deze in het vizier bij het maken van afspraken. Als u toestaat dat er gedronken mag worden, zijn kinderen minder geneigd zelf grenzen te stellen.

Veel gestelde vragen van ouders over opvoeding en alcoholgebruik onder jongeren.

- *Waarom regels?*

Pubers hebben, net als jongere kinderen, grenzen nodig. Ouders moeten zelf bepalen welke regels het best passen binnen hun gezin. Huisregels kunnen pubers helpen om geen alcohol te gebruiken. Regels werken alleen als het kind precies begrijpt wat de bedoeling is.

- *Gaat een puber zich niet afvragen of we wel om hem geven als we veel regels stellen?*

Nee, het stellen van regels is een manier waarop ouders kunnen laten zien hoeveel zij om hun puber geven. Huisregels werken het best in een gezin waar veel liefde en genegenheid is. Natuurlijk zijn er in alle gezinnen op zijn tijd ook onenigheden, maar dat betekent niet dat gezinsleden niet meer van elkaar houden. Pubers uit gezinnen waar veel genegenheid en bemoediging is zullen minder snel alcohol gebruiken.

- *Is experimenteren met alcohol niet gewoon een onderdeel van de puberteit?*

Nee, zelfs eenmalig gebruik kan leiden tot ongelukken, overdosis, geweld of ongewenst seksueel gedrag. Daarnaast kunnen de effecten van alcohol het gebruik versterken.

- *Moedigt het stellen van regels niet juist aan om tegen de regels aan te schoppen?*

Onthoud dat ouders veel invloed kunnen hebben op de keuze van pubers omtrent alcoholgebruik. 'Invloed' is wat anders dan 'controle'. Proberen een puber te controleren leidt mogelijk tot machtsstrijd. De kern is dat ouders het gedrag van hun kind nu eenmaal niet volledig kunnen controleren, maar zij kunnen sterke invloed hebben op zijn of haar keuzes.

- *Is het eerlijk om verschillende grenzen te stellen voor mij en mijn kind?*

Het helpt als ouders de reden kunnen aangeven waarom zij andere verwachtingen hebben voor verschillende leden van het gezin. Vergelijk het met een brommer- of autorijbewijs.

2. Afspraken: Kies een goed moment!

Tips over het bespreken van afspraken:

- Vraag niet aan je kind of hij wil doen wat je zegt, maar vertel wat je verwacht.
- Stel en bespreek duidelijke, passende en logische afspraken met je kinderen. "Wat vind je zelf redelijk?"
- Laat geen onduidelijkheid of tweeledige uitleg van de afspraken bestaan.
- Vermijd tegenstrijdigheden en inconsequenties.
- Leg aan je puber de reden uit van je standpunt als het gaat om het maken van een afspraak.
- Spreek het gedrag aan, veroordeel je kind niet (ik-boodschap).
- Wees eerlijk en open.
- Zoek naar een passende gelegenheid.
- Herhaal de afspraken.
- Begin met belonen bij het nakomen van afspraken.
- Schrijf afspraken desgewenst op.



Voorbeelden van afspraken (die ouders kunnen bespreken met hun kind)

- Als er op een feestje wordt gedronken, mag er niet meer dan twee standaardglazen gedronken worden.
- Als er wordt gedronken, worden er geen mixdrankjes gedronken waarbij er zonder maatdop is gemeten.
- Stem met andere ouders af welke afspraken er gelden.

Voorbeelden van regels (die ouders kunnen stellen/bespreken met hun kind)

- Oudere kinderen in het gezin geven geen alcohol aan minderjarige vrienden of jongere broers/zussen.
- Oudere kinderen in het gezin ontmoedigen het gebruik van alcohol door jongere kinderen.

| Voorbeelden van beloningen | Voorbeelden van straf |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erkenning | Eerder thuiskomen |
| Compliment | Een of twee weken minder/geen tv kijken, dvd huren, msn-en, muziek luisteren, bellen, Playstation spelen |
| Meer vrijheid, bijvoorbeeld langer opblijven, later thuiskomen van een vriend/feestje, logeren bij vrienden of een speciale gebeurtenis | De komende week thuisblijven na schooltijd en een of twee weekenddagen |

Veel gestelde vragen van ouders over het bespreken van regels.

- *Moet ik mijn kind vertellen wat de regels zijn als hij allang weet hoe ik erover denk?*

Tenzij ouders de huisregels duidelijk bespreken, samen met de redenen en gevolgen van de regels, zullen kinderen er simpelweg niet aan denken. Wanneer pubers betrokken zijn bij het ontwikkelen van huisregels over alcoholgebruik, zullen zij beter in staat zijn om weerstand te bieden wanneer zij met alcohol in aanraking komen.

- *Hoe vertel ik mijn kind wat ik van alcoholgebruik vind?*

Jonge pubers vinden het erg belangrijk wat hun ouders vinden. Ouders wordt aangeraden hun kind te laten weten hoeveel zij om hem geven en dat het belangrijk is dat de puber geen alcohol gebruikt.

Tip: Ouders wordt geadviseerd om te zoeken naar momenten om in gesprek te gaan met hun kind over alcoholgebruik. Er zijn veel aanleidingen om over alcoholgebruik te beginnen, zoals een tv-reclame, een gesprek over school of bij het zien van iemand die alcohol drinkt.

Tip: Ouders wordt afgeraden om belerend en prekend te zijn, maar om alcoholgebruik wel een terugkerend onderwerp van een lopend gesprek te maken.

- *Wat vertel ik mijn kind?*

Wanneer een ouder met zijn kind in gesprek is, kan hij feiten over alcohol open en eerlijk, zonder boosheid bespreken. Veel pubers zullen dan vertellen wat zij weten van alcohol en wat hun ervaringen zijn. Ouders wordt geadviseerd met hun kind te praten over enkele nadelige gevolgen. Ook kunnen zij hun puber vertellen waarom het zo belangrijk is dat hij niet drinkt of minder drinkt.

- *Wat als mijn kind me vaak heeft horen vertellen over mijn overmatige alcoholgebruik toen ik jong was?*

Ouders die uitgebreid aan hun kinderen verteld hebben dat zij vroeger veel alcohol gebruikten, kunnen gewoon eerlijk zeggen dat zij dronken toen zij minderjarig waren. Tip: Ouders zouden bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Ik heb inderdaad als puber alcohol gedronken en ik zou willen dat ik dat niet gedaan had. Tegenwoordig is veel meer bekend over de risico's van alcoholgebruik op jonge leeftijd'.

- *Is het niet gênant om de overeengekomen regels op te hangen?*

Het herinnert zowel ouders als kinderen precies aan de afspraken en consequenties. Bovendien laat je als ouder zien dat het besprokene belangrijk is.

- *Zorgt het vaststellen van consequenties niet dat je je kind niet vertrouwt en dat je verwacht dat de regel overtreden zal worden?*

Positieve consequenties kunnen een krachtige motivatie zijn om regels te volgen. Wanneer een overtreding de eerste keer niet bestraft wordt, kan een puber het idee krijgen dat hij er makkelijk mee weg komt. Het straffen zonder waarschuwing geeft een puber aanleiding om te denken dat een ouder onredelijk is.

- *Hoe ga ik om met het spanningsveld tussen controle en invloed*

Als ouders is het altijd zoeken naar een balans van controle en invloed op afstand. Belangrijk is dat je hierover praat met je kind en ook benoemt dat het maken van de afspraak ook een stukje vertrouwen hebben is dat je kind zich houdt aan de afspraken. Belangrijk is dat de afspraken die gemaakt worden vooraf helder zijn. Praat ook met elkaar na of de afspraken die gemaakt waren achteraf goed waren en hoe je kind hiermee is omgegaan.

Controle middelen worden vaak geassocieerd met negatieve situaties maar vergeet niet dat middelen (alcohol) grenzen doet vervagen en dat het soms heel belangrijk is dat er externe controle is om de jongeren actief te leren hoe om te gaan met alcohol. Thuis heb je als ouder een voorbeeldfunctie en door actief betrokken te zijn bij hoe een kind keuzes maakt met betrekking tot middelen oefen je toch controle uit

3. Toezicht houden..

- Weet waar je kind is, met wie, wat hij doet en wanneer hij thuis komt.
- Leer de ouders van de vrienden van je kinderen kennen.
- Stel specifieke regels voor perioden zonder toezicht, feestjes en vakanties.
- Herken risicogedragingen zoals; verminderde schoolprestaties, verhoogde absentie van school, omgaan met vrienden die drinken, verandering van vriendengroep, vermijden van het praten over vrienden, verminderde motivatie en energie, verminderde interesse in hobby's, sterke binding met drugscultuur (tijdschriften, slogans, kleding, muziek), vijandigheid wanneer je als ouder alcoholgebruik wil bespreken, fysieke problemen, zoals slechte concentratie, alcohollucht of andere signalen van alcoholgebruik.



| Thuis | Feestjes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geen vrienden toegestaan als er geen volwassene thuis is (of alleen één of twee vertrouwde vrienden) | Verstrek alcoholvrije drankjes op tienerfeestjes |
| Kinderen moeten meteen na school naar huis komen | Sta kinderen niet toe om zowel in als zonder het bijzijn van de ouders te drinken |
| Kinderen moeten een volwassene/ouder bellen voordat ze van huis weggaan | Ga na of toezicht door een volwassene op feestjes aanwezig is. |
| Een van de ouders belt het kind na school, verwachtend dat hij/zij thuis is, tenzij het kind specifieke toestemming heeft om ergens anders te zijn | Neem contact op met andere ouders om de aanwezigheid van een 'volwassen toezichthouder' te bevestigen en om te zorgen dat feestjes waar je kind heen gaat alcoholvrij zijn |
| De puber mag na schooltijd naar het huis van een vriend als er een volwassene aanwezig is en als de ouders het van tevoren weten | |

Algemene tips voor ouders van 'drinkende' pubers

- Leer pubers hoe zij hun alcoholgebruik kunnen beperken.
- Ga met je kind in gesprek over de risico's van alcoholgebruik.
- Ontwikkel een plan om je kind te helpen weerstand te bieden tegen sociale druk.
- Geef Zelf het goede voorbeeld.
- Als kinderen toch drinken, geef als ouders voorlichting en leer ze te drinken op een zo "verantwoord mogelijke" manier.

Voorbeelden van tips die ouders aan drinkende pubers kunnen geven:

- Als je dorst hebt, drink dan eerst water of alcoholvrije dranken.
- Drink water of alcoholvrije drankjes tussen alcoholische drankjes door.
- Houd in de gaten hoeveel (standaard)glazen je gedronken hebt. Vermijd het bijvullen van een glas, want dan raak je gemakkelijk de tel kwijt.
- Bedenk van te voren hoeveel je wil drinken en houd je daar aan.
- Spreid het drinken uit over de tijd, zodat je niet aan je grens komt voordat het feestje is afgelopen.
- Drink niet door tot de fles leeg is, enkel om de fles op te maken.
- Let op hoe je je voelt en stop als je genoeg hebt gehad.

Wat als je kind al te veel drinkt?

Ouders kunnen hun kind helpen om stapsgewijs de hoeveelheid alcohol te verminderen. Als een puber op dit moment bijvoorbeeld 10 (standaard)glazen drinkt, ga in gesprek over wat zij redelijk vinden. Hier kan je een doel opstellen. Bijvoorbeeld om tijdens een feest maximaal 8 standaardglazen te drinken i.p.v. 10 en beloon dit zodra het gelukt is. Pas vervolgens na 1 of 2 weken de limiet aan tot 5 of 6 glazen.

Ouders moeten niet verwachten dat het in een keer goed zal gaan. Als een puber terugvalt in het oude patroon, hoef je als ouder niet op te geven of boos te worden. De ouder kan beter nagaan wat de reden is van de terugval en het probleem oplossen om herhaling te voorkomen.

Maakt u zich zorgen om uw eigen drinkgedrag? Doe de zelftest op www.alcoholenik.nl.

Nieuwe wetgeving alcohol en tabak

Vanaf 1 januari 2014 stelt de nieuwe wetgeving dat aan jongeren onder de 18 jaar geen alcohol en tabaksmiddelen verkocht mag worden.

Voor jongeren is er géén veilige grens aan te geven voor gebruik. Doordat men steeds meer weet over de gezondheidsrisico's van alcoholgebruik en jongeren ook met zwak alcoholhoudende drank geneigd zijn tot binge drinken (veel drinken in korte tijd), heeft de overheid besloten om de leeftijdsgrens óók voor zwak alcoholhoudende dranken op te hogen naar 18 jaar.

Alcoholgebruik brengt voor jongeren te veel acute gezondheidsrisico's met zich mee. Het kan de ontwikkeling van de hersenen verstoren, leiden tot verminderde leer- en schoolprestaties en tot een verhoogd risico op verslavingsproblemen op latere leeftijd. Jongeren onder de 18 jaar kunnen dus beter geen alcohol drinken en dit ook niet aan elkaar aanbieden.

Over Youz

Youz biedt advies en behandeling voor jongeren tot 24 jaar in het omgaan met alcohol, drugs, gokken en gamen. Youz is er ook voor de omgeving van jongeren tot 24 jaar. Zij kunnen bij Youz terecht voor informatie, advies en hulp.

De afdeling vroegsignalering en geïndiceerde preventie van Youz geeft voorlichting, trainingen, advies en begeleiding aan iedereen die met jongeren te maken heeft, op de domeinen School, Vrije Tijd en Thuis.

Informatie

Voor meer informatie over het in gesprek gaan met uw kind over middelengebruik en gamen, de achtergronden van gebruik en verslaving, risicofactoren en meer, kijk op www.puberenco.nl.

Bij vragen kunt u contact opnemen met de afdeling 'Vroegsignalering en Geïndiceerde Preventie' van Youz tel. 088-2303030 of stel uw vraag via preventie@youz.nl.

Aanbevolen websites:

www.youz.nl

www.puberenco.nl

www.hoepakjijdataan.nl

www.maakjekeus.nl (voor jongeren)

www.alcoholenik.nl (zelftest voor volwassenen)

www.cannabisenik.nl (zelftest voor volwassenen)

www.hersenstichting.nl (voor de brochure over het puberbrein)

www.mediaopvoeding.nl

www.nix18.nl

Adresgegevens

Baan 176
3011 CG, Rotterdam

Bronnen:

Ouders over alcohol, roken en drugsspecifieke opvoeding, trimbos instituut, 2007;

Wat werkt bij middelengebruik, NJI, 2012;

De rol van ouders in de ontwikkeling van alcoholgebruik onder adolescenten, van der Vorst et al., 2005 en 2007
Puber en Co