

Tips voor Ouders van 'niet-drinkende' pubers

1. Bepaal uw standpunt.

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

- Kies als ouders samen regels voor het gezin. Betrek de kinderen in dit proces. Kinderen zijn meer geneigd regels te volgen als ze er zelf ook iets over hebben kunnen zeggen.
- Leg als ouder uit waarom je een bepaalde regel stelt.
- Bepaal als ouders vooraf consequenties voor het overtreden van de regels.
- Vertel je puber hoe je tegenover alcoholgebruik staat.
- Hanteer de norm 'geen alcohol voor minderjarigen'. Nix 18.

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. Stellen van Regels: Kies een goed moment!

Tips over het bespreken van de regels.

- Vraag niet aan je kind of hij wil doen wat je zegt, maar vertel wat je verwacht.
- Stel en bespreek duidelijke, passende en logische regels met je kinderen.
- Stel regels resoluut en vriendelijk.
- Leg aan je puber de reden uit van je standpunt of de regel die je stelt.
- Spreek het gedrag aan, veroordeel je kind niet (ik-boodschap).
- Zoek naar een passende gelegenheid.
- Herhaal de regels.
- Begin met de beloningen en ga vervolgens over naar de straffen (consequenties).

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

- Kinderen mogen niet drinken tot ze 18 zijn.
- Tijdens feestjes in huis van volwassenen zijn altijd alcoholvrije drankjes en versnaperingen aanwezig wanneer alcohol geschonken wordt.
- Kinderen mogen niet naar tienerfeestjes waar alcohol geschonken wordt.
- Kinderen hebben geen toegang tot de drank van hun ouders.



Veel gestelde vragen van ouders over het bespreken van alcoholgebruik

- *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.



- *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 wou 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.

"Samen sta je sterk. Maak afspraken met andere ouders."



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.
- Betrek pubers (meer) bij het vaststellen van regels en consequenties wanneer zij ouder worden.
- Stel regels ten aanzien van 'geen alcohol onder de 18 jaar' vroeg, voordat kinderen 11-12 jaar zijn.

Voorbeelden van regels voor perioden zonder toezicht

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	

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

Nieuwe wetgeving alcohol en tabak

Sinds 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