



### NIX18 doen we samen!

De aanpak van alcoholpreventie bij jongeren is een gedeelde verantwoordelijkheid. Ouders spelen daarbij uiteraard een belangrijke rol. Naast de ouders is ook de omgeving van belang zoals de sportvereniging, de school of de plaatselijke horeca. Iedereen draagt op een eigen manier bij aan een veilige omgeving waarin jongeren onder de 18 geen alcohol drinken.

[nix18.nl](http://nix18.nl)  
[alcoholinfo.nl](http://alcoholinfo.nl)  
[jellinek.nl/alcohol](http://jellinek.nl/alcohol)  
[pratenmetuwkind.nl](http://pratenmetuwkind.nl)

### Over 'Laat ze niet (ver)zuipen!'

'Laat ze niet (ver)zuipen!' is een samenwerking tussen alle Zeeuwse gemeenten, GGD Zeeland, Emergis Preventie, Politie Zeeland-West-Brabant en andere maatschappelijke partners. Samen werken wij aan het terugdringen van het alcoholgebruik door jongeren onder de 18 jaar en het tegengaan van problematisch alcoholgebruik door jongeren van 18 tot 24 jaar. We richten ons vooral op het netwerk rond de jongeren zoals ouders, scholen, sportverenigingen, horeca en supermarkten.

 /laatzenietverzuipen  
 [laatzenietverzuipen.nl](http://laatzenietverzuipen.nl)

# Mijn kind en alcohol



**LAAT  
NNIET!  
(VER)ZUIPEN!**

[laatzenietverzuipen.nl](http://laatzenietverzuipen.nl)



# Gevolgen alcoholgebruik

Jongeren komen in aanraking met veel verleidingen. Alcohol is daar één van. Omdat de hersenen nog zeker tot het 24e jaar volop in ontwikkeling zijn, is alcohol zeer schadelijk. Pubers die drinken, hebben minder controle over hun gedrag en belanden eerder

in vervelende situaties zoals ongelukken, vechtpartijen, sexting, ongewenste of onveilige seks. Jongeren die vroeg en vaak drinken, presteren gemiddeld ook minder goed op school.

# Je hebt wél invloed

In deze folder vind je tips om met je kind te praten over alcohol. Pubers vinden het namelijk nog steeds heel belangrijk wat hun ouders denken.



## Positief gedrag stimuleren

Samen kun je een beloning voor goed gedrag bedenken. Dit motiveert je kind geen alcohol te drinken. En vergeet niet om je kind regelmatig een complimentje te geven.



## 'Nee' zeggen

Pubers zijn gevoelig voor groepsdruk. Je kunt je kind helpen door samen te praten en te luisteren naar wat er speelt binnen de groep. Zelfvertrouwen maakt het makkelijker om een drankje te weigeren onder druk van vrienden. Samen kun je lastige situaties voorbereiden.



## Met andere ouders praten

Hoe andere ouders het doen, kan prettig zijn om te horen. Vaak wordt duidelijk dat de veel voorkomende reactie van kinderen 'ja maar iedereen mag het', niet klopt. In dat geval kun je ook afspraken maken, bijvoorbeeld over regels en toezicht bij feestjes.



## Het goede voorbeeld geven

Er zijn veel gelegenheden waarbij het drinken van alcohol voor volwassenen een gewoonte is. Kinderen krijgen zo de boodschap mee dat alcohol erbij hoort. Je kunt ook laten zien dat het gezellig is zonder alcohol.

# Praten en regels stellen helpt echt!



## Op tijd beginnen

Het verschilt per kind wat een geschikt moment is om over drinken te beginnen. Begin in ieder geval (voorzichtig) over alcohol vóórdat je kind naar de brugklas gaat. De aanleiding kan bijvoorbeeld een vraag van je kind zijn of een filmpje dat je (samen) hebt gezien. Maar ook met kinderen boven de 18 is het verstandig om over alcoholgebruik te praten. Hoe denken zij over het drinken van alcohol? Waar ligt bij hen de grens?

Hoe doe je dat?



## Wat kan ik vertellen?

Je kunt je kind waarschuwen voor de gevaren van alcohol, waaronder de schadelijkheid voor de hersenontwikkeling en de risico's op grensoverschrijdend gedrag. Vertel ook over de wetgeving. Jongeren mogen geen alcohol bij zich hebben in het openbaar, anders riskeren ze een boete.



## Duidelijke regels stellen

Juist bij het verkennen van hun grenzen hebben pubers regels nodig. De regel géén alcohol onder de 18 helpt echt! Pubers die regels meekrijgen van hun ouders, starten daardoor later met hun eerste drankje en drinken minder. Probeer consequent te zijn en geen uitzonderingen te maken bij een feestje. Zorg ervoor dat je op één lijn zit met de andere opvoeder(s) van je kind.

## In gesprek blijven

Probeer niet tégen je kind te praten, maar mét je kind. Als je oprecht interesse toont groeit het zelfvertrouwen. Gaat er toch een keer iets mis? Houd het dan bespreekbaar en ontdek waarom weigeren moeilijk was. Oefen met je kind hoe hij/zij het de volgende keer kan aanpakken.

