

Q&A ouderavond 'Onder Invloed'

In deze Q&A wordt een aantal chatvragen uit het webinar van 23 september 2021 beantwoord. Sommige antwoorden zijn wellicht wat kort en bondig. Mocht je behoefte hebben aan meer informatie dan kan er altijd contact worden gezocht met een preventiedeskundige van Brijder Jeugd: Preventie@brijder.nl of 088 3582260

1. 0.0% bier en wijn, wel of niet okay?

Wij adviseren jongeren onder de 18 jaar geen alcoholvrije dranken te laten drinken. Een mogelijk ongewenst effect van alcoholvrije dranken is dat jongeren onder de 18 jaar die alcoholvrije dranken drinken, ook sneller dranken met alcohol gaan drinken. Ze wennen aan de smaak wat de stap van alcoholvrij naar drank met alcohol kleiner kan maken. In het [Nationaal Preventieakkoord](#) wordt dan ook gesteld dat alcoholvrije dranken niet bedoeld zijn voor jongeren onder de 18 jaar. Meer informatie is te vinden op: [Expertisecentrum Alcohol | Mogelijke ongewenste effecten van alcoholvrije dranken \(trimbos.nl\)](#)

2. Hoe maak ik mijn kind weerbaar tegen groepsdruk?

Weerbaarheid vergroten bij jouw kind heeft te maken met het vergroten van het zelfvertrouwen van jouw kind. Dit kun je doen door complimenten te geven en positieve eigenschappen te benoemen. Blijf vooral in gesprek met jouw kind en stel open vragen. Je kunt ook op een speelse manier oefenen hoe jouw kind 'nee' kan zeggen tegen alcohol. Belangrijk is om jouw kind zelf te laten nadenken en niet jouw mening op te leggen.

3. Mijn kind is 17 jaar, sommige vrienden al 18 jaar. Hoe ga ik hiermee om op feestjes?

Blijf naar jouw kind de NIX 18 boodschap uitstralen en geef aan dat dat wellicht lastig is maar voor jou wel belangrijk. Wij zijn er ons van bewust dat jouw kind waarschijnlijk wel bij zijn vrienden alcohol drinkt. Weet echter dat jouw duidelijke NIX18 grens er voor zal zorgen dat als hij alcohol drinkt, hij minder en minder vaak drinkt.

4. Wat als mijn partner anders denkt over NIX18 dan ik?

Dat is enorm ingewikkeld. Het is belangrijk om naar jullie kind toe een eenduidige grens te geven. Ga hierover als ouders met elkaar in gesprek. Komen jullie er niet uit, vraag dan hulp. Dit kan door met familie of vrienden in gesprek te gaan maar je mag ook contact opnemen met de preventie afdeling van Brijder: preventie@brijder.nl
Zijn jullie gescheiden? Dan ook is het belangrijk om een eenduidige grens te trekken.

5. Is het niet beter om ze op 16-17 jarige leeftijd in vertrouwde omgeving kennis te laten maken met alcohol?

Uit onderzoeken weten we dat als kinderen thuis alcohol drinken zij ook buitenshuis meer alcohol drinken. Kinderen die een duidelijke grens mee krijgen (NIX 18) drinken buitenshuis minder alcohol.

6. Hoe leren we onze kinderen gecontroleerd met drank omgaan?

Het belangrijkste is dat jongeren weerbaar worden en we weten dat als jongeren ouder worden/zijn de hersenen meer zijn ontwikkeld. De verstandige prefrontale cortex is dan beter ontwikkeld en zij denken vaker beter na voordat zij doen. Ga als jouw kind 18 jaar wordt het gesprek aan over wat verstandig alcoholgebruik is (als er al sprake is van verstandig gebruik).

7. Wat zijn momenteel de populairste drugs onder scholieren?

Dat is altijd moeilijk te zeggen en kan zelfs per regio verschillen. Wel weten we dat alcohol nog verreweg het middel is dat de meeste problemen geeft onder jongeren. Daarnaast is cannabis (blowen) ook een middel dat problemen geeft en de laatste tijd wordt er veel gesproken over lachgas.

8. Hoe kan ik op een goede manier mijn kinderen meegeven wat de risico's van alcohol en drugs zijn?

Het gesprek aangaan aan de hand van een actualiteit is altijd een goede manier. Dus n.a.v. een krantenartikel of iets op het nieuws. Je kunt dan samen op internet bijvoorbeeld een kennistest invullen.

9. Op feestjes vanaf 15 jaar zie ik andere kinderen stiekem zelf drank meenemen. Hoe ga je daarmee om?

Als het feest bij jouw thuis plaats vindt dan is het belangrijk daar vooraf duidelijke afspraken over te maken en deze te controleren. Dus bij binnenkomst tassen inleveren bijvoorbeeld. En zorg ervoor dat er af en toe een volwassene een ronde doet tijdens het feest met bijvoorbeeld bitterballen. Hierdoor zie je weer even hoe het gaat en kun je eventueel ingrijpen als er alcohol in het spel is.

10. Wat als je weet dat vrienden van jouw kind wel alcohol drinken of drugs gebruiken en je dat van jouw kind niet mag zeggen tegen hun ouders?

Dat is een lastige situatie. Je kunt deze van 2 kanten bekijken. Aan de ene kant wil je niet dat jouw kind er op wordt aangekeken dat zijn vrienden door hem/ haar in de problemen komen met hun ouders. Aan de andere kant wat zou jij als ouder willen? Waarschijnlijk dat jij geïnformeerd werd. Kortom, die twee zaken afwegende kun je een beslissing maken. Want maak jij je grote zorgen over een vriend of vriendin van jouw kind dan is het wellicht verstandig om ouders in te lichten.

11. Is het delen van mijn eigen ervaringen met drank en drugs toen ik een puber was verstandig om te doen?

Daar is geen goed of fout op te antwoorden. Het hangt af van de relatie tussen jou en jouw kind en het karakter. Besef je wel dat toen jij jong was de wereld er anders uitzag. Belangrijk is vooral dat je jouw kind weerbaar maakt en hij/ zij keuzes maakt die goed voor hem/haar zijn.

12. Gaan ze niet helemaal los als ze 18 jaar worden?

Dat hoeft niet te gebeuren en daar kun je met jouw kind over in gesprek gaan. Geef aan dat jouw kind volgens de wet in bezit mag zijn van alcohol maar dat dit niet betekent dat hij/ zij helemaal los hoeft te gaan. Stel open vragen over hoe jouw kind dit ziet.

13. Hoe jonger je begint met alcohol drinken, hoe meer kans op een coma?

Jongeren kunnen gemakkelijker bewusteloos raken door alcohol dan volwassenen. Ook kan alcohol de ontwikkeling van de hersenen verstoren. Jongeren die veel drinken, raken bovendien vaker (ongewenst) zwanger. Via onderstaande link kunt u meer informatie vinden. Er staat een korte filmpje met meer informatie van Neuropsycholoog Erik Scherder. [Expertisecentrum Alcohol | Gezondheidsrisico's van alcohol bij jongeren en maatschappelijke kosten \(trimbos.nl\)](http://www.expertisecentrumalcohol.nl/gezondheidsrisico's-van-alcohol-bij-jongeren-en-maatschappelijke-kosten-trimbos.nl)

14. Ouders om mij heen vinden het wel prima dat hun kinderen alcohol drinken onder de 18 jaar, wat dan?

Ga het gesprek aan met de andere ouders (mits zij daarvoor open staan) en geef aan dat jij het niet okay vindt en hoopt dat zij dit respecteren. Vraag aan deze ouders dan ook dat zij daar rekening mee houden. In gesprek met jouw eigen kind kun jij aangeven wat jouw standpunt is. Wellicht dat onderstaande informatie jou kan helpen:

Opvoedstijl en alcoholgebruik (informatie afkomstig van www.expertisecentrumalcohol.nl)

Naast het alcoholgebruik van ouders en broers en/of zussen speelt de opvoedstijl een belangrijke rol in de ontwikkeling van het alcoholgebruik van jongeren. Ouders kunnen met hun opvoedstijl zowel een positieve als een negatieve invloed hebben op het alcoholgebruik van hun kind. Een autoritatieve opvoedstijl - gekenmerkt door betrokkenheid, emotionele steun, het stellen van grenzen en open communicatie - is een beschermende factor op het alcoholgebruik van hun kinderen.

Naast de algemene opvoedstijl, zijn specifieke aspecten van de opvoeding van belang. **Zo vormt een afkeurende houding van ouders omtrent het alcoholgebruik in de puberteit een beschermende factor op het alcoholgebruik van jongeren indien deze zich vertaalt in:**

- **Het stellen van regels**
Strikte regels omtrent drinkgedrag van kinderen draagt bij aan uitstel van beginnen met drinken en een lagere alcoholconsumptie bij jongeren.
- **Monitoring**
Aandacht, oplettendheid en toezicht door ouders met betrekking tot activiteiten van jongeren (zowel wat betreft hun vrienden, school als gedrag thuis) en communicatie die duidelijk maakt dat de ouder bezorgd is en bewust van die activiteiten. Matige monitoring en toezicht zijn voorspellend voor alcoholgebruik bij jongeren.

