

Alcohol en pubers

Tot ongeveer het 25e jaar zijn de hersenen in ontwikkeling. Niet volgroeide hersenen zijn extra gevoelig voor alcohol en dat is één van de belangrijkste redenen dat alcoholgebruik door jongeren sterk wordt afgeraden. Het is dus heel verstandig als jonge mensen tot hun 25e niet of zeer beperkt alcohol gebruiken. Artsen signaleren bij jongeren die te veel hebben gedronken: concentratieproblemen, slaapstoornissen en een slechter geheugen. Uit sommige onderzoeken blijkt dat jongeren die alcohol drinken het minder goed op school doen dan jongeren die niet drinken. Zeker is dat jongeren die te vroeg beginnen op latere leeftijd een grotere kans hebben op het ontstaan van alcoholverslaving. Zo is gebleken dat jongeren die voor hun 15e al drinken vier keer zoveel kans hebben op verslaving in vergelijking met jongeren die beginnen op hun 19e jaar (bron: Grant*). Jongeren die vroeg beginnen met alcoholgebruik hebben ook een grotere kans om te gaan roken of om drugs te gaan gebruiken. Daarom zijn een verbod op alcoholreclame, een hogere prijs voor alcohol en ook de campagne NIX18 super belangrijk!



Alcohol en puberbrein

VRAAG:

Is er ergens een filmpje te vinden waarop pubers uitgelegd wordt wat alcohol doet met je brein?

[Erik Scherder vertelt: Het effect van alcohol op het brein](#)



[Erik Scherder vertelt: 'Waarom jongeren beter niet kunnen drinken'](#)





Regels stellen werkt.

VRAAG:

Alcohol en NIX18 is lastig om die regel te stellen. Waarom is het goed om dat wel te doen?

Ouders moet er tijdens de pubertijd nog voor zorgen dat de planning, organisatie en grenzen van het kind goed bewaakt worden. Gewoon omdat het puberbrein dat nog niet goed zelf kan.

Het is dus heel goed om af en toe 'nee' te zeggen, ook al is 'ja' zeggen op korte termijn misschien makkelijker. Maar grenzen stellen is, zeker op de lange termijn, beter.

Kinderen begrijpen het heel goed dat er consequenties aan vastzitten als ze zich niet aan de spelregels houden. De consequenties kun je van tevoren met elkaar bedenken. De consequenties duren het liefst maar kort en hebben zoveel mogelijk te maken met de overtreding. Denk bijvoorbeeld aan het volgende weekend niet uit mogen, als je kind een keer 's avonds te laat thuiskomt.

Daarnaast is het handig om even stil te staan bij de vraag waarom het niet gelukt is om een afspraak na te komen. Een beloning als het wel gelukt is, is minstens zo belangrijk!! Dit kan ook al in de vorm van een compliment

VRAAG:

Wat voor beloningen op korte termijn wordt bedoeld? Kan je een voorbeeld van korte termijn beloning geven?

Beloning zou ik altijd samen kiezen: het gaat bijvoorbeeld over iets dat je samen kunt doen.

Tips van ouders uit de chat

- *Wij doen geen beloning omdat dat aangeeft dat het bijzonder is als ze niet drinken. Wij hebben besproken, het mag niet van de wet, dus waarom zou je het doen. Met een vriendin heeft ze zelf besproken en samen zeggen ze nee, dit werkt hier tot nu toe (!) goed*
- *Ik zou iets kiezen wat jouw kind leuk vindt. Dan heb je waarschijnlijk een goede beloning. Is verschillend per kind.*
- *Een party! Maar dan zonder alcohol Slaap party, fruit party,*
- *Ik heb toen een afspraak gehad dat als op tijd thuis zou zijn op zaterdag en niet zou drinken, dan ze dan de vrijdag daarna ook af mocht spreken (alleen dan niet op stap bv). Ze was toen 15...*

VRAAG:

10 en 12 jaar: welke afspraak moet ik maken, en hoe?



De afspraak is NIX18. En bespreek consequenties

Het is soms lastig om in contact te blijven met je kind. Naast de afspraak is uitleggen ook nodig. We weten dat verbieden helpt. Maar niet altijd.

Kinderen leren een mening te ontwikkelen door over dingen te praten. Het gaat er hierbij niet om hoeveel er wordt gepraat, maar wel of het een goed gesprek is. Het is dus ook belangrijk om over lastige onderwerpen te praten zoals alcohol, drugs en seks.

Het helpt om je als ouder goed voor te bereiden op een gesprek over moeilijke onderwerpen. Weet waar je over praat. Kies vervolgens het juiste moment om het gesprek te voeren. Doe dat op een moment dat je daar ruim de tijd voor kan nemen.

Tijdens het gesprek kun je als ouder het best open vragen stellen die niet veroordelend klinken. Laat vooral je kind vertellen. Dat kun je doen door bijvoorbeeld je zin te laten beginnen met: 'vertel...', 'en...', 'hoezo...?', 'dus...' of 'want...?'. Kinderen moeten het gevoel krijgen dat ze serieus worden genomen. Sommige momenten zijn makkelijker om over lastige onderwerpen te praten. Vaak gaat het om momenten dat ouders kunnen luisteren zonder dat een kind zich gedwongen voelt om iets te vertellen. Dat kan bijvoorbeeld tijdens een wandeling zijn, een autorit of tijdens de afwas. Door je daar als ouder bewust van te zijn kun je deze momenten ook creëren.



VRAAG:

Op welke leeftijd moet je die afspraken maken dat het reëel is dat ze zich eraan houden?

Dit webinar was gericht op ouders van kinderen uit Groep 8 van het Basisonderwijs en klas 1 van het Voortgezet Onderwijs (VO). Dat doen we omdat we weten dat jongeren grote stappen maken als ze eenmaal op het VO zitten.

Soms zijn kinderen dan ook wat sneller in dingen ontdekken dan ouders in de gaten hebben. Toch ken je als ouder je kind het best. De afspraak kun je als ouder niet vroeg genoeg maken. De afspraak herhalen, uitleggen en erop toe zien heeft meer nut als kinderen er mee in aanraking komen. Vanaf begin van het VO is dat pas echt noodzakelijker.

Kinderen die duidelijke regels krijgen van hun ouders beginnen meestal later met alcohol drinken. Het helpt hierbij om van jongs af aan een duidelijke afkeurende norm uit te dragen. Alle pubers hebben grenzen nodig, maar dat geldt nog meer voor zeer impulsieve pubers of pubers die erg op zoek zijn naar sensatie. Verwacht wel wat protesten. Want pubers zullen af en toe flink tegen die grenzen aan schoppen; daarvoor zijn het pubers.

Ze zijn wel geneigd zich beter aan afspraken te houden waar ze zelf ook het nut van inzien

VRAAG:

Volgens mijn zoon mag bij iedereen altijd alles en bij mij mag niets. Ik vind het soms lastig, maar ik blijf zoveel mogelijk bij mijn regels. Is dat een goede manier?

Praten met andere ouders en school

Andere ouders worstelen vaak met dezelfde vragen en problemen. Ervaringen uitwisselen kan helpen. Zeker als er veel strijd is over de regels of als je je als ouder onzeker voelt. Grote kans dat je zult merken dat jullie eigen regels helemaal niet 'zo streng' zijn. Ook is het niet gek om eventuele zorgen met school te bespreken. Zij kunnen vaak meer vertellen over wat er speelt op school en mogelijk zijn er speciale lesprogramma's om in te zetten.

Daarnaast is het een manier waarop pubers leren onderhandelen. 'Toch iets voor elkaar te krijgen'. Natuurlijk is het lastig om soms echt even opvoeder te zijn in plaats van maatjes.

VRAAG:

Wij hebben onze dochter een 'contract' laten tekenen. Als ze niet rookt en drinkt tot haar 18e, krijgt ze haar rijbewijs (theorie en praktijk). Is dat een goede afspraak?

Dat ligt een beetje aan je kind. Kort door de bocht: Als het werkt, dan is het goed.

Wat kanttekeningen zijn dat als je kind toch een keer experimenteert is het geen reden om alsnog te stoppen. Dat het rijbewijs dan toch van de baan is kan juist een reden zijn om te blijven roken.

Ook is het wat ver weg. Consequenties die op korte termijn raken, halen meer uit. Lees ook [Rijbewijs in ruil voor niet roken of drinken. Een goede deal?](#)



VRAAG:

Hoe moeten we omgaan als ze er over liegen?

Ja als je idd je best doet en dat kind er toch over blijkt te liegen... moeilijk, hoe moet je daarmee omgaan?

Je hoeft als ouder niet alles te weten van je kind. Geheimen horen erbij. Maar het is wel belangrijk om te weten of het goed gaat met je kind en een beeld te hebben van waar hij of zij mee bezig is. Uithoren door middel van een vragenvuur werkt meestal niet zo goed. Wat wel werkt is oprechte interesse tonen. Onderzoek laat zien dat kinderen minder risicovol gedrag vertonen als ze het idee hebben dat ouders hen in de gaten houden. Ook is het belangrijk dat kinderen weten dat ze altijd bij hun ouders terecht kunnen.

En minstens zo belangrijk is het om kinderen complimenten te geven. Ook zomaar, zonder dat ze daar iets voor hebben moeten doen. Als kinderen zich geliefd voelen en merken dat ouders trots zijn, krijgen ze meer zelfvertrouwen.

VRAAG:

Mijn man en ik drinken nauwelijks. Wij verschaffen onze zoon van 16 jaar ook geen alcohol maar hij drinkt toch regelmatig. We gedogen het zodat hij niet stiekem doet en in gesprek blijven hierover maar keuren het niet goed. Nog tips?

Jullie geven al een goed voorbeeld en gaan ook het gesprek aan met je kind.

Deze vrijheden terugveroveren is veel moeilijker dan uitstellen. Je zou in een goed gesprek je kind eens kunnen uitdagen om een keer niet te drinken, zoals jij liever hebt. Of afstemmen met andere ouders gezamenlijk de regel weer terug te draaien.

Als dat niet lukt, kun je nog het aantal gelegenheden bepalen. 'Ik wil niet dat je drinkt, maar als je toch drinkt, mag je maar 1 keer per twee weken weg.' Wat eventueel daarnaast nog zin heeft zijn concrete maximum aantallen afspreken. 'Niet meer dan 2'. Let op 'niet te zat' werkt niet. Dat zien pubers als snel als een vrijbrief.

VRAAG:

Wij wonen op de grens, vriendinnen in België zullen op 16-jarige leeftijd al mogen drinken. Hoe moet ik daar mee omgaan?

Dat maakt het wel een stuk lastiger. Maar probeer trouw te blijven aan wat jij als ouder vindt. Dat dat niet afhankelijk is van de regio, of land waar vrienden of vriendinnen vandaan komen.

Jij hebt de regie als ouder. Vergeet dat niet en draag dat uit.

We willen je met dit webinar ook vooral het gevoel geven dat je opvoeder bent en dat het stellen van regels wel degelijk helpt, ondanks dat het net over de grens anders is.

Een goed gesprek met je puber

VRAAG:

Hoe pak je zo'n gesprek aan met een bokkige puber?

- [Praten met pubers: 17 tips voor een \(echt\) goed gesprek](#)
- Met je kind praten over alcohol. Lees <https://www.alcoholinfo.nl/opvoeding/tips-voor-ouders>

VRAAG:

Ik ben ook heel benieuwd hoe je op die weerwoorden van je puber moet reageren?

(Discussiëren en/of het laatste woord willen hebben)

Lees <https://www.jmouders.nl/puber-bepaalt/>

VRAAG:

Hoe kan ik mijn kind stimuleren zonder dat hij het gevoel heeft dat ik hem op zijn nek zit?

Sturing geven zonder een bemoeial te worden genoemd lijkt mij een uitdaging.

In de NIX 18 spotjes is dat de afgelopen jaren naar voren gekomen. De afspraak gebeurt in een goed gesprek waarbij je ook naar je kind luistert. Maar juist vooraf aan de risicomomenten herinner je je kind aan die afspraken. 'Denk aan onze afspraak.' Dat is voldoende.

Een heel praktisch vervolg hieraan is dat je ook afsprekt dat je kind even langskomt als die thuiskomt. 'Vertel nog even hoe het is geweest, ook al lig ik in bed.' Je krijgt de kans onder het mom van pure interesse, dat je ook heel even kan checken of er gedronken is. Als dat zo is, bespreek je dat pas de volgende dag.

VRAAG:

Is er een verschil tussen "gewone" pubers en een 11jarige puberende zoon die hoogbegaafd en hoog sensitief is?

Stel me zo voor dat je het lastig kan hebben in de 'onderhandelingen'. Maar bedenk, wat voor puber je ook hebt, dat de regels nu eenmaal gelden in jouw huis en gelden voor jouw kind omdat je van hem/haar houdt.



Alcohol drinken zo lang mogelijk uitstellen

VRAAG:

Hoe je als ouder kan voorkomen dat je kind alcohol gaat drinken

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/pm0540-alcohol-en-opvoeding>

VRAAG:

Onze dochter is nu 12 en zegt: ik ga noooooit roken en noooooit drinken! Zo vies. En zo ongezond! Maar hoe is dat over 1-2-3- jaar...?

Mijn dochter van 13 zegt nu al: ik ga zeker drinken...is zij gewoon realistisch??

Je weet nu al dat je als ouders behoorlijk aan de bak moet. Uitstellen blijft het devies.

Probeer daar creatief in te zijn. Weet dat de regels altijd van invloed zijn. Als ze dan gaat drinken ondanks de afspraken is de kans groot dat het wel minder zal zijn, dan als je die regels niet hebt.

VRAAG:

En als je thuis in een veilige omgeving de eerste keer alcohol drinkt is toch beter dan ergens waar je geen zicht erop hebt? (Liever thuis dan stiekem)

Onderzoekers zeggen dat kinderen die thuis moge drinken, dat sneller buiten de deur zullen doen.

Een puber maakt dat verschil niet zo nadrukkelijk. 'Als ik thuis mag drinken, mag is dat elders ook' is meer wat zij ervan oppakken.

VRAAG:

Hoe meer er verboden wordt, des te spannender het is om dit stiekem te doen. Zo werkt dat toch bij pubers?

Dat is een hardnekkige fabel. De regels hebben ècht zin, maar niet altijd. Natuurlijk spelen er meer krachten op het moment dat je er als ouder niet bij bent. Maar weet dat zelfs dan er sprake is van een overweging in het hoofd van je puber, omdat je afspraken hebt gemaakt.

Kortom, door duidelijke afspraken te maken, verklein je de kans dat er wordt gedronken, en als er wordt gedronken is dat vaak minder dan bij kinderen die dat wel mogen.



VRAAG:

Bij vrienden van ons krijgen de kinderen 0% drankjes, mijn kinderen vinden het stom dat zij Het niet mogen. Wat vinden jullie van 0% drankjes? Vanaf wanneer sta je 0% drankjes toe?

Feitelijk is het niet erg. Toch kan je dat beter niet geven. Je maakt het jezelf heel moeilijk, omdat de stap naar alcohol kleiner is. Het is natuurlijk slim van de brouwers.

Door een 0.0% variant te geven (bijvoorbeeld kindercampagne), geef je het signaal aan je kind dat champagne of bier drinken heel normaal is. Zo is de stap naar iets drinken met alcohol sneller gemaakt.

VRAAG:

Dus als ik t goed begrijp zorgt thuis proberen ervoor dat ze het buiten huis ook 'gewoner' vinden? Dus dat ze sneller een slokje zullen nemen dan?

Klopt.

Het effect van voorbeeldgedrag van ouders.

Jongeren drinken alcohol omdat ze hun ouders zien drinken, omdat ze mee willen drinken met andere jongeren (groepsdruk), uit nieuwsgierigheid en omdat ze zich wat losser willen voelen. Wat helpt is dat alcohol voor hen gemakkelijk verkrijgbaar is en bovendien betaalbaar. Ook zijn jongeren gevoelig voor alcoholreclame, zoals op sociale media, bij sportwedstrijden op tv en gewoon in de supermarkt. Alcoholreclame is overal.

VRAAG

Drinken in het bij zijn van kinderen, is dat verstandig?

Hoe vaker kinderen je zien drinken hoe jonger en hoe meer ze gaan drinken blijkt uit diverse studies. Strekking is dat je bewust bent van de invloed die je kan hebben. Positief maar ook minder positief. Je maakt daarin zelf overwegingen.

VRAAG:

Dat jij niet drinkt wil toch niet zeggen dat jouw kind niet gaat drinken en/ of dat je er geen invloed op kan hebben?

Als je wel drinkt in het bijzin van kinderen heeft dat een stimulerend effect op het toekomstig drinkgedrag van je kind. Hoe groot dat effect is, verschilt per ouder en kind. Als ouder heb je enige invloed.



Alcohol en vrienden

VRAAG:

Hoe leer je je puber weerbaar te zijn tegen groepsdruk?

Is jouw puber niet zo weerbaar en nogal gevoelig voor groepsdruk? Dit kun je als ouder doen

Vallen en opstaan maakt het kind ook weerbaarder

Als kinderen opgroeien leren ze door te ontdekken. Maar sommige experimenten zijn nog te vroeg, lees gevaarlijk of te ingewikkeld. Het jonge kind van 3 hoeft niet te weten hoe het oversteekt. Het blijft weg van de straat omdat jij dat zegt. Het kind kan veilig ontdekken als het binnen bepaalde kaders blijft. De ontdekkingen zijn dan proportioneel. Het vallen is niet te hard en het opstaan is makkelijker. Dat opstaan is belangrijk om vertrouwen te krijgen in nieuwe situaties. Dat vallen hoort er soms bij. Maar dat na het opstaan een kind bepaald of het handig is het opnieuw te proberen of het wellicht later te proberen. Bij alcohol zijn de gevolgen van een experiment met alcohol voor pubers niet te overzien. Dat kunnen volwassenen wel. Pas vanaf 18 jaar zijn die gevolgen enigszins beperkt dat het experiment veiliger kan worden aangegaan.

Kinderen leren weerbaarder te zijn, is dus een combinatie van langzaam regels oprekken zodat passende vrijheden ontstaan om te leren. Denk aan de hete kachel voor het kind en de rijlessen voor 17/18 jarigen.



Pubers en verslaving

[Animatie hoe werkt een verslaving](#)

VRAAG:

Klinkt logisch, maar drugsgebruik schijnt behoorlijk hoog te zijn. Ouders zijn toch niet massaal aan de drugs of geven die aan hun kinderen. Daar heb je geen voorbeeldgedrag? Het gebruik van verdovende middelen onder de jeugd van nu wordt ook steeds normaler?

Druggebruik is lang niet zo groot als gebruik van alcohol. Maar toch is er nu een generatie ouders die is grootgebracht met het idee dat een experiment met XTC 'moet kunnen'. Dus ergens kan het juist zo zijn dat er nu juist meer ouders zijn, die daar soepeler in zouden kunnen zijn.

De verslavingszorg heeft eigenlijk grofweg net zoveel alcoholisten in behandeling als alle verslaafden aan alle andere soorten drugs.

Momenteel is er veel aandacht voor het terugbrengen van het aantal jongeren dat drinkt onder de 18. Uit onderzoek is (nog) niet gebleken dat jongeren meer drugs zijn gaan gebruiken omdat ze niet mogen drinken.

VRAAG:

Wij hebben als ouders nooit drugs gebruikt, betekent dat dan ook dat het onwaarschijnlijk is dat onze kids met drugs gaan experimenteren...?

Dat is een goede vergelijking. Als je de onderzoeken over kopieergedrag andersom interpreteert, zou de kans wel kleiner moeten zijn. Als kinderen kopiëren, kopiëren ze dan ook goed voorbeeldgedrag? Waarschijnlijk wel.

Maar soms zit impulsief gedrag in je kind. Dat herken je als ouder al vroeg. Die kinderen gaan makkelijker experimenten en zijn daarin moeilijker te sturen.

Dus het herkennen van impulsief gedrag, vraagt al vroeg duidelijke regels van ouders.

VRAAG:

De houding tov drugs is toch nu heel anders? Kunnen jullie de link naar het volgende webinar daarover meesturen?

Op maandagavond 23 november 2020 om 19:30 uur, is een digitale editie van Happy Ouders.

<https://www.happyouders.nl/C4173-Aanmelden-West-Brabant-West.html>

Webinar van 23 november is voor ouders van VO-klas 2 en 3. Alle VO scholen van Roosendaal, Bergen op Zoom, Woensdrecht, Steenberg en Rucphen worden aangeschreven. Kijk op www.happyouders.nl als je sowieso wil deelnemen. Dan gaat het over veilig uitgaan. Lachgas, toch weer alcohol en Halt.



VRAAG:

Omgaan met al dat gamen vind ik zelf erg moeilijk, ze glippen er zo tussendoor.

Komt er ook een webinar over gamen?

Er is eerder een webinar geweest over je puber en gamen. Dit webinar kan je op deze site terugkijken <https://www.ggdwestbrabant.nl/webinar/webinars-voor-ouders>

Ook zijn we van plan om een nieuw webinar te gaan organiseren, samen met Helder Theater in 2021.

Wil je op de hoogte blijven, [schrijf je dan in voor een nieuwsbrief over webinars van de GGD.](#)

VRAAG:

En komt nog iets over scherm verslaving?

We willen zo veel mogelijk inspelen op vragen van ouders. Als we vaker deze vragen krijgen van ouders dan overwegen we om ook over dit thema een webinar te geven.

VRAAG:

En hoe zit dat met lachgas?

Op deze website vind je wat informatie over

<https://www.trimbos.nl/kennis/drugs/lachgas>



Overige vragen

VRAAG:

En depressieve gevoelens. Komt dat ook door de snelle ontwikkeling in de hersens?

Dat is een goede maar ingewikkelde vraag.

Daarvoor verwijzen we naar de GGZ. GGZ Westelijk Noord-Brabant (regio Bergen op Zoom en Roosendaal) of GGZ Breeburg (regio Breda)

Die hebben beide een preventie afdeling en een afdeling die gericht is op jeugd.

Helaas zien we heel veel depressie bij de jeugd. Nog los van alcohol en drugs.

Maar steeds vaker gerelateerd aan gamen en social media.

VRAAG

10 jr geleden hoorde je veel over bingedrinken. Nu is daar minder aandacht voor. Komt het ook minder voor?

Binge drinken komt helaas nog steeds veel voor. Het is ook extra schadelijk. Overigens ook na 18 jaar. Maar omdat we ons nu richten op het überhaupt drinken van alcohol, hopen we dat ouders ook het Binge drinken kunnen beperken. Op de ouderavond hieronder zal er meer aandacht voor zijn. Deze is voor ouders van kinderen uit klas 2 en 3.

Op maandagavond 23 november 2020 om 19:30 uur, is een digitale editie van Happy Ouders.

<https://www.happyouders.nl/C4173-Aanmelden-West-Brabant-West.html>

Webinar van 23 november is voor ouders van VO-klas 2 en 3. Alle VO scholen van Roosendaal, Bergen op Zoom, Woensdrecht, Steenberg en Rucphen worden aangeschreven. Kijk op www.happyouders.nl als je sowieso wil deelnemen. Dan gaat het over veilig uitgaan. Lachgas, toch weer alcohol en Halt.

VRAAG:

Over de wet NIX18, graag meer uitleg?

De 18 jaar wet betekent dat er geen alcohol verkocht mag worden en onder de 18 mag je het niet in bezit hebben in de openbare ruimte; je mag thuis wel drinken onder 18. Hoewel het beter is van niet.

Interessante websites

**HELDER
OPVOEDEN**

Met je kind praten over drinken, roken en blowen

Omgaan met opgroeiende kinderen en met alle verleidingen die ze tegen komen. Hoe je dat kunt doen, vind je op deze website.

[KLIK HIER!](#)



Zien drinken. Doet drinken.

[KLIK HIER!](#)

opvoedinformatie
NEDERLAND



[Ons aanbod](#) [Over ons](#) [Projecten](#) [Nieuws](#) [Contact](#)



Wij bieden betrouwbare informatie over opvoeden, opgroeien en gezondheid voor ouders, jongeren en kinderen.

JM
OUDERS

[Opvoeden](#) [Ouders](#) [Gezondheid](#) [School](#) [Vrije Tijd](#)

J/M Ouders is een site voor ouders met kinderen tussen vier en zestien jaar. Met actuele onderwerpen over [opvoeden](#), onderwijs en de [gezondheid](#) van je kind. J/M Ouders behandelt opvoedvraagstukken waar ouders tegenaan lopen op wetenschappelijke wijze. Daarnaast vind je antwoorden op vragen omtrent opvoeden en gezondheid in de breedste zin van het woord