

ALCOHOL, ROKEN EN OPVOEDING

TIPS VOOR OUDERS MET
OPGROEIENDE KINDEREN



Als kinderen naar het voortgezet onderwijs gaan, verandert er veel in hun leven. Ze krijgen andere interesses en hun vriendengroep verandert. Ze zijn nieuwsgierig en willen experimenteren met van alles en nog wat. Alcohol drinken en roken horen daar soms ook bij. U kunt in deze folder lezen hoe u ervoor kunt zorgen dat uw kind gezond opgroeit en wat u eraan kunt doen om te voorkomen dat uw kind alcohol gaat drinken of gaat roken.

**WAT KUNT U ERAAN
KUNT DOEN OM TE
VOORKOMEN
DAT UW KIND
ALCOHOL GAAT
DRINKEN OF
GAAT ROKEN?**





NIX18

In de wet staat dat er geen alcohol en sigaretten mogen worden verkocht aan jongeren onder de 18 jaar.

Hoeveel kinderen drinken?

In Nederland beginnen jongeren al vroeg met het drinken van alcohol. Iets meer dan een kwart van de jongeren van 13 jaar heeft al wel eens alcohol gedronken. Van de 15-jarigen heeft ruim 60% al eens gedronken.

Hoeveel kinderen roken?

Op 12-jarige leeftijd heeft ongeveer 5% van de leerlingen wel eens gerookt. Op 16-jarige leeftijd heeft ruim 30% wel eens gerookt.

Extra ongezond voor kinderen

Alcohol drinken is voor kinderen extra schadelijk. Dit komt omdat de hersenen nog in de groei zijn. De hersenen ontwikkelen zich tot en met het 24ste levensjaar. Alcohol kan de ontwikkeling van de hersenen beïnvloeden. Jongeren die regelmatig alcohol drinken, hebben ook meer kans om op latere leeftijd verslaafd aan alcohol te raken.

Opvoeden is leuk, maar niet altijd even makkelijk. Een positieve manier van opvoeden is heel belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Positief opvoeden betekent bijvoorbeeld dat u aandacht heeft voor uw kind en weet wat hij/zij graag doet. Ook praten met uw kind en duidelijke grenzen stellen horen hierbij. Dit geldt voor opvoeden in het algemeen, maar ook als het gaat om roken of drinken.

Roken is voor niemand goed, en zeker niet voor jongeren

De kans op verslaving is groter als je jong begint met roken, omdat de hersenen dan nog extra gevoelig zijn voor nicotine. En hoe vroeger jongeren beginnen met roken, hoe langer zij de schadelijke stoffen van de tabaksrook binnen krijgen.

Ouders hebben wel invloed

Ouders denken vaak dat ze minder invloed hebben als hun kind ouder wordt. Dit komt bijvoorbeeld doordat de omgeving en vrienden belangrijker worden voor hun kind. Toch blijven veel kinderen het heel belangrijk vinden wat hun ouders denken, en hebben ouders wel invloed op sommige keuzes van hun kind. Uw kind heeft uw regels nodig bij het verkennen van zijn of haar grenzen. Juist in de puberteit.

Stel op tijd de regel Niet roken en drinken tot 18 jaar

Het is belangrijk dat u als ouder regels stelt en duidelijk uw mening geeft over roken en drinken. Als ouders op tijd regels stellen, beginnen kinderen later met drinken, drinken ze minder en helpt u voorkomen dat ze gaan roken.

"Ik rook zelf, dan heeft het toch geen zin om het mijn kind te verbieden?" Moeder van Milan (13 jaar)

Ouders die zelf roken vinden het lastig om tegen hun kinderen te zeggen dat zij niet mogen roken. Toch kunt u als rokende ouder best uitleggen dat u niet wilt dat uw kind rookt. U kunt vertellen dat ook jongeren snel verslaafd kunnen raken.

En dat het moeilijk is te stoppen als je eenmaal rookt. Uit onderzoek blijkt dat ouders meer invloed hebben op jongeren dan ze vaak denken.



Praat erover met andere ouders

Het kan best lastig zijn om afspraken te maken om niet te roken en te drinken, als ouders van vrienden van uw kind dit niet doen. Probeer daarom om met andere ouders dezelfde afspraken te maken. Samen staat u sterker!

Geen uitzonderingen

Maak geen uitzondering omdat er een feestje of een speciale gelegenheid is. Probeer duidelijk en consequent te zijn: niet roken en drinken onder de 18 jaar.

Geef uw kind zelfvertrouwen

U kunt als ouder helpen om het zelfvertrouwen van uw kind te vergroten. Bijvoorbeeld door uw kind aandacht en complimentjes te geven. En ook door interesse te tonen en te praten met uw kind. Een kind met zelfvertrouwen staat steviger in zijn schoenen en kan voor zichzelf opkomen. Dit maakt het makkelijker om nee te zeggen tegen een drankje of een sigaret.

Tips voor een gesprek over roken of drinken

■ **Kies een rustig moment**

Praten over dit onderwerp gaat het beste in een goede sfeer. Heeft uw kind geen zin om te praten? Kies dan een ander moment.

■ **Wees eerlijk en open**

Laat uw kind ook zijn of haar eigen mening vertellen. Is uw kind nieuwsgierig naar roken of drinken? Wat verwacht uw kind daarvan? Probeer een open gesprek te voeren.

■ **Informeer u zelf**

Zorg dat u zelf genoeg weet over roken en drinken. Zo kunt u beter uitleggen waarom u niet wilt dat uw kind er mee begint.





Geef zelf het goede voorbeeld

Kinderen kijken naar volwassenen en doen hun gedrag na. Het is daarom belangrijk om zelf het goede voorbeeld te geven. Mag u als ouder dan niet roken of drinken?

Voor alcohol geldt het advies: drink zelf niet te veel en niet elke dag. Ook als u zelf wel eens rookt, is het belangrijk om dit niet te doen waar uw kind bij is. Spreek met elkaar af dat er binnenshuis niet gerookt wordt.

Weet wat uw kind doet

Kinderen op de middelbare school worden zelfstandiger. Het kan voor ouders lastiger worden om precies te weten wat hun kind doet en met wie hij of zij omgaat. Door interesse te tonen en vragen te stellen, zal uw kind makkelijker vertellen wat hem of haar bezighoudt. In het algemeen, maar ook als het gaat om roken of drinken. Regels stellen en erover praten gaat daardoor ook makkelijker.

"Mijn dochter wil graag een keer een mixdrankje proberen. Ik heb liever dat ze dit thuis doet dan buiten de deur. Dan kan ze eraan wennen. Ik heb haar beloofd dat ze in de vakantie thuis een mixdrankje mag drinken." Vader van Kelly (14 jaar)

Vroeger werd aangeraden om kinderen thuis te leren drinken. Inmiddels weten we dat het belangrijk is om het gebruik van alcohol zo lang mogelijk uit te stellen en zeker voor je 18e geen alcohol te drinken.

Kijk op: www.helderopvoeden.nl voor ervaringen van andere ouders en pubers. Met onder meer feiten en tips op het gebied van verleidingen en opvoeding.

Risico's van roken

Korte termijn

- Al na een paar sigaretten kans op verslaving
- Meer hoesten
- Sneller moe
- Sneller verkouden
- Gevoeliger voor infecties
- Geelbruine vingers en tanden

Lange termijn

- Meer kans op kanker
- Meer kans op hart- en vaatziekten
- Longziekten
- Meer kans op onvruchtbaarheid
- Meer kans op ziektes in de mond (zoals een rokersgebit en tandvlees-ontsteking)
- Slecht voor je huid

Risico's van alcohol drinken

Korte termijn

- Het werkt ontremmend en verdovend: meer kans op agressie, ongelukken en onveilige seks
- Veel alcohol drinken in korte tijd leidt soms tot een black-out
- Jongeren kunnen in coma raken (alcoholvergiftiging) als ze in korte tijd veel alcohol drinken

Lange termijn

- Slechtere schoolprestaties of zelfs schooluitval
- Meer kans op verslaving
- Verstoring van de ontwikkeling van de hersenen
- Verstoring van de hormoonhuishouding
- Ernstige schade aan lever, hart en maag
- Meer kans op kanker



Meer informatie:

www.helderopvoeden.nl

www.rokeninfo.nl / roken infolijn 0900 1995

www.alcoholinfo.nl / alcohol infolijn 0900 1995

Colofon

Deze uitgave is tot stand gekomen met steun van het ministerie van VWS en maakt deel uit van het preventieprogramma *Helder op school*.

4^e druk okt 2019, Trimbos-instituut, Utrecht

Helder op School (*voorheen: De gezonde school en genotmiddelen*)

Kijk voor meer informatie op www.helderopschool.nl

Bij vragen stuur een e-mail: helderopschool@trimbos.nl

Ontwerp en vormgeving

Canon Nederland N.V.