

NIX18

Feestdagen van NIX

Kerst en Oud & Nieuw komen eraan. Veel volwassenen drinken dan alcohol. Ook kinderen krijgen tijdens de feestdagen soms de kans om een glaasje te drinken of te 'proeven'. Vooral voor kinderen die nog in de groei zijn is het schadelijk om alcohol te drinken. Hoe ga je daar als ouder tijdens de feestdagen mee om?

Tips

- Houd je aan de afspraak van NIX18: 'niet roken en niet drinken onder de 18 jaar'. Maak geen uitzondering tijdens de feestdagen. Want als het tijdens de feestdagen wel mag, waarom dan niet op andere dagen?
- Geef je kind geen 'kinderchampagne' of 0,0% bier. Kinderen leren daardoor dat alcohol bij feestjes en gezelligheid hoort. Een feestje kan ook gezellig zijn zonder (nep) alcohol, toch?
- Bespreek lastige situaties met elkaar. Bijv. 'Wat zou je doen als je vrienden wel alcohol drinken? En 'Hoe zeg je 'nee' als iemand je alcohol aanbiedt?'
- Praat met de ouders van vrienden van je kind. Welke afspraak hebben zij met hun kind over alcoholgebruik? Hoe gaan zij om met alcoholgebruik tijdens feestjes? Samen sta je sterker en voorkom je dat jullie tegen elkaar uitgespeeld worden ('Bij al mijn vrienden mag het wel').
- Heeft je kind toch alcohol gedronken? Bespreek dan hoe het zich de volgende keer wél aan de afspraak kan houden.



Meer tips vind je op de website www.helderopvoeden.nl.

Het goede voorbeeld geven

Drink zelf ook met mate en liefst buiten het zicht van kinderen, want kinderen doen volwassenen na ('Zien drinken, doet drinken'). Wil je als ouder het goede voorbeeld geven en geen of minder alcohol drinken? Doe dan mee aan Dry January! Inschrijven kan op www.ikpas.nl.

Praten met een professional

Wil je een persoonlijk gesprek met een professional over het alcoholgebruik van je kind, van jezelf of van een naaste? Neem dan contact op met Armida Panka a.panka@iriszorg.nl van Iris in de Buurt/IrisZorg.