



1NUL1

KEEP CALM AND
USE YOUR BRAIN!



GAME
OVER



WWW.1NUL1.NL

1NUL1 is powered by Emergis preventie

VOLG ONS VIA:



TIPS



HET GOEDE VOORBEELD GEVEN WERKT

- * Het goede voorbeeld geven werkt, ook in de opvoeding. Niet drinken en niet roken in het bijzijn van je kind is natuurlijk het beste. Maar het helpt ook al als je jezelf aan geldende grenzen houdt, dus matig gebruikt. Dit verkleint de kans dat je kind later veel gaat gebruiken.
- * Als je wel veel van iets gebruikt, je rookt bijvoorbeeld of drinkt regelmatig alcohol; stel dan ook regels voor jezelf in. Misschien heb je dan niet het idee dat je geloofwaardig bent. Maar ook dan kan je het gebruik van je kind in de goede richting beïnvloeden.
- * Onderzoek toont aan dat kinderen en jongeren jouw mening over gebruik belangrijk vinden en dus overnemen. Je hebt vaak als ouder veel meer invloed dan je denkt, doe daar jouw voordeel mee!

THUIS ALVAST LEREN WENNEN AAN ALCOHOL? BETER VAN NIET!

Veel ouders kiezen ervoor om kinderen thuis aan alcohol te laten wennen. Af en toe een slokje proeven of een glas tijdens een feest, 'oud en nieuw', verjaardag of in het weekend. Een veel gehoorde opmerking van ouders is 'beter thuis waar ik er controle op heb, dan buiten de deur'. Toch kan je dit beter uitstellen tot minimaal 18 jaar. Voor die tijd geef je met het thuis

'leren drinken' het signaal af dat je alcoholgebruik op deze leeftijd goed vindt. Het blijft vaak niet bij dat slokje of een glas. Eenmaal begonnen wordt het snel meer en vaker. Voor kinderen werkt een duidelijke regel beter. Geen alcohol tot 18 jaar, thuis niet en buitenshuis niet.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN WAT JOUW KIND DOET



Probeer zicht te hebben en te houden op wat jouw kind doet. Toon interesse en begrip voor de dagelijkse dingen en activiteiten van jouw kind. Ze heb je de meeste kans dat jouw kind vertelt wat hem of haar bezighoudt. Dit geldt ook voor activiteiten rondom riskant gedrag zoals roken of alcohol. Afspraken maken en regels stellen kan dan makkelijker gaan.

PRAAT MET ANDERE OUDERS

Je kan met andere ouders ervaringen uitwisselen. Hebben zij de regel dat alcohol tot 18 jaar nog niet mag? Hoe praten zij hier met hun kind over? Wat doen zij als hun kind zich niet aan deze afspraak houdt? Hoe regelen zij het als er thuis een feestje is van een kind? Vaak wordt duidelijk dat de veel voorkomende reactie van kinderen 'ja maar, iedereen mag het' niet klopt. Veel ouders denken genuanceerder. Misschien zijn ze zelfs wel opgelucht wanneer een andere ouder erover begint.