

ALCOHOL, ROKEN EN OPVOEDING

UW KIND IN KLAS 1 VAN HET VOORTGEZET ONDERWIJS

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.



**DE GEZONDE SCHOOL
EN GENOTMIDDELEN**



Vanaf 1 januari 2014 mogen alcohol en tabak alleen nog verkocht worden aan jongeren vanaf 18 jaar.

HOEVEEL KINDEREN DRINKEN?

In Nederland beginnen jongeren al vroeg met het drinken van alcohol.

Ongeveer de helft van de jongeren van 13 jaar heeft al weleens alcohol gedronken. Van de 15-jarigen heeft meer dan 80% al eens gedronken.

HOEVEEL KINDEREN ROKEN?

Op 12-jarige leeftijd heeft één op de tien leerlingen wel eens gerookt. Op 16-jarige leeftijd heeft meer dan de helft wel eens gerookt.

SCHADELIJK VOOR KINDEREN

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

“Ik wil niet dat mijn kind gaat roken of drinken. Wat kan ik doen?”

Moeder van Shamila (13 jaar)

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 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 omdat de omgeving of vrienden bijvoorbeeld 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.

CURSUS PRATEN MET UW KIND

‘Als ik erover begin, krijgen we meteen ruzie!’

Wilt u weten hoe u met uw kind kunt praten over lastige onderwerpen?

Doe de gratis online cursus *Praten met je kind*. In zes lessen leert u hoe u met uw opgroeiende kind kunt praten over roken, alcohol en blowen.

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 en drinken ze minder en helpt u voorkomen dat ze gaan roken.

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.



T I P S

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 niet mee begint.



Leer uw kind om *NEE* te zeggen

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.

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 teveel en niet elke dag. Ook als u zelf wel eens rookt, is het belangrijk om dit niet te doen waar uw kind bij is. U kunt ook afspreken met elkaar dat er in huis niet gerookt wordt, ook niet door het bezoek.

“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 voor je 18e geen alcohol te drinken.

Kijk op:
hoepakjijdataan.nl of op
uwkindenalcohol.nl of
uwkinderroken.nl voor
meer tips over alcohol of
roken en opvoeding.



Risico's van roken

Risico's van alcohol drinken

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.

"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.

KORTE TERMIJN

- Al na een paar sigaretten kans op verslaving
- Meer hoesten
- Slechtere conditie
- 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 tandvleesontsteking)
- Slecht voor je huid

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

Kijk voor meer informatie over de risico's op www.alcoholinfo.nl en op www.rokeninfo.nl

MEER INFORMATIE

www.hoepakjijdataan.nl
www.uwkindenalcohol.nl
www.uwkindenroken.nl

www.pratenmetuwkind.nl
www.rokeninfo.nl
www.alcoholinfo.nl

COLOFON

Deze uitgave is tot stand gekomen met steun van het ministerie van VWS en maakt deel uit van het preventieprogramma *De gezonde school en genotmiddelen*. Kijk voor meer informatie op www.dgsg.nl.

Vormgeving: AlbertsKleve BNO
1^e druk juli 2014



Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction



DE GEZONDE SCHOOL EN GENOTMIDDELEN