



Stellingen alcohol, met commentaar van deskundige van Tactus Verslavingszorg.

### **Mijn kind alcohol verbieden voor zijn 18<sup>e</sup>, zorgt ervoor dat hij juist gaat drinken want het is spannend.**

Verbieden klinkt misschien hard, maar een afspraak maken klinkt al heel anders. Gelukkig, zo blijkt uit onderzoek, houden veel kinderen zich aan afspraken die ze met hun ouders maken. En die afspraken helpen. Kinderen die een afspraak hebben gemaakt over alcohol gebruik na hun 18<sup>e</sup> jaar drinken minder dan kinderen die geen afspraak hadden over alcohol gebruik. Natuurlijk zijn er kinderen die stiekem drinken. Maar stiekem drinkende kinderen drinken minder om niet door de mand te vallen. Ook het voorbeeldgedrag van de ouders speelt een rol bij hoeveel kinderen gaan drinken. Kinderen van ouders die niet of weinig alcohol gebruiken drinken ook minder alcohol.

### **Regels stellen heeft geen zin, mijn kind gaat toch wel drinken.**

De meeste kinderen in Nederland gaan alcohol drinken. Hoe later ze daarmee beginnen hoe beter het is voor hun gezondheid. Ook het risico op problemen door alcohol (verslaving) wordt minder als je later begint met alcohol. De afgelopen jaren zien we dat kinderen op steeds later leeftijd beginnen met alcohol. Dit komt onder andere doordat steeds meer ouders regels stellen aan het alcoholgebruik. Door afspraken te maken over alcoholgebruik kun je voorkomen dat je kind jong begint met alcohol. En als je kind alcohol drinkt kun je afspraken maken over hoeveel je kind mag drinken. Het voorbeeldgedrag van ouders is ook belangrijk. Kinderen van ouders die niet of weinig alcohol gebruiken drinken ook minder alcohol.

### **Ik kan thuis mijn kind het beste laten kennis maken met alcohol om hem voor te bereiden op het moment dat hij mag drinken.**

Jarenlang werd gedacht dat 'thuis leren drinken' de beste manier was om je kind voor te bereiden op 'verstandig' alcoholgebruik in de toekomst. Helaas blijkt uit veel onderzoek dat het tegenovergestelde waar is. Kinderen die thuis hebben leren drinken blijken meer te drinken dan kinderen die niet thuis leerden drinken. Het beste is om met je kind af te spreken dat alcohol mag na de 18<sup>e</sup> verjaardag. Gelukkig maken steeds meer ouders afspraken met hun kind over alcoholgebruik. Hoeveel je een kind gaat drinken hangt ook af van het drinkgedrag van de ouders. Kinderen van ouders die niet of weinig alcohol gebruiken drinken ook minder alcohol.

### **Ik vind het geen probleem als 12-jarigen alcoholvrije Radlers drinken**

Op het eerste gezicht is er natuurlijk niets mis met een Radler 0,0. Er zit immers geen alcohol in. Hetzelfde geldt voor alcoholvrij bier. Maar er lijkt toch een addertje onder het gras te zitten. Kinderen lijken een positieve link te leggen tussen de Radler en alcoholgebruik. Kinderen lijken te wennen aan het idee dat bier heel normaal is. De stap van alcoholvrij naar alcohol wordt daardoor kleiner. Als je als ouder wilt voorkomen dat je kind te vroeg begint met alcoholgebruik kun je dus het beste ook het drinken van Radler en 0,0 bier uitstellen. Het voorbeeld wat je als ouder geeft is nog belangrijker. Hoe ga je zelf met alcohol om. Kinderen van ouders die niet of weinig alcohol gebruiken drinken ook minder alcohol.

### **Wanneer ik drink, kan ik mijn kind niet verbieden om te gaan drinken.**

Deze reden, om je kind alcohol niet te verbieden, wordt ook vaak gehoord als het gaat om roken. Je zou als ouder natuur ook kunnen denken aan de nadelen van alcohol of roken. Een reden om afspraken te maken over alcoholgebruik is bijvoorbeeld het risico op valpartijen (op de fiets), geweld, ongewenste intimiteiten. En als kinderen al voor hun 15 verjaardag alcohol mogen drinken wordt ook het risico op alcoholverslaving op latere leeftijd veel groter dan dat je als kind op je 18<sup>e</sup> voor het eerst een biertje drinkt. Uiteraard speelt het voorbeeldgedrag ook een rol. Probeer daarom niet of weinig te drinken als er kinderen in de buurt zijn. Kinderen van ouders die niet of weinig alcohol gebruiken drinken ook minder alcohol.