

Je kind opvoeden over alcohol en drugs

Als ouder wil je je kind op een gezonde manier leren omgaan met alcohol. Je wil dat ze er niet te snel mee beginnen en later dat ze niet te veel drinken. Je hoopt uiteraard ook dat je kinderen nooit drugs gaan gebruiken. Maar al doe je nog zo je best om hen ertegen te beschermen, toch zal je kind vroeg of laat met alcohol en drugs te maken krijgen.

Je invloed als ouder

Hoe zorg je er dan voor dat je kind verantwoord omgaat met alcohol, en niet begint te experimenteren met drugs? Op die vragen bestaat geen pasklaar antwoord, waardoor sommige mensen denken dat ze weinig kunnen doen. Bovendien vrezen veel ouders dat hun kinderen, eenmaal in de puberteit, niet meer naar hen luisteren. Zeker niet wanneer het gaat over alcohol of drugs.

Niets is minder waar. Uit onderzoek blijkt dat ouders net wel invloed hebben op het alcohol- en druggebruik van hun kinderen. Als ouder kan je er mee voor zorgen dat je kind beter in staat is om een eigen mening te vormen en zelf bewuste en gezonde keuzes te maken.

Wat kan je doen?

Communiceren en grenzen stellen vormen de basis:

- Wacht niet tot je kind met alcohol of drugs geconfronteerd wordt om erover te praten. Zelfs als je kind een prille tiener is, kan je het samen over alcohol of drugs hebben. Een feestje waar alcohol wordt geschonken of een concreet voorval op school, vormen een goede aanleiding.
- Geef het goede voorbeeld en drink bijvoorbeeld zelf met mate.
- Stel grenzen en maak duidelijke afspraken. Bijvoorbeeld: geen alcohol voor je kind zestien wordt, ook niet proeven.
- Leer je kind zelf gezonde keuzes maken. Daarvoor is het belangrijk dat je kind zich goed voelt in zijn vel en zelfvertrouwen opbouwt. Geef je kind genoeg aandacht en bevestiging. Toon interesse voor wat je kind doet. Ook als je kind een puber wordt, doet een complimentje nog deugd.

Surf naar de website van De DrugLijn voor meer informatie over alcohol, drugs en opvoeden. Op elk van de bovenstaande punten wordt daar nog dieper ingegaan. Je vindt er ook productinformatie en zelftests. Je kan De DrugLijn uiteraard ook bellen, mailen, Skypen of chatten, voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Aandachtspunten voor de gemeente

1. Artikel publiceren in het gemeentelijk infoblad
2. Bronvermelding voor dit artikel: ©VAD vzw

3. Indien u een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.