

Kinderen kopiëren jouw drinkgedrag



zien drinken. doet drinken.



Als opvoeder heb je meer invloed dan je denkt! Kinderen zien volwassenen als voorbeeld en kopiëren wat wij doen. Wees je dus bewust van jouw drinkgedrag. Voor kinderen die volwassenen alcohol zien drinken, wordt alcohol aantrekkelijker. Voorkom dat kinderen op jonge leeftijd beginnen met alcohol: Zien drinken, doet drinken.

Wat kun je dan doen om het goede voorbeeld te geven?

Het kan zijn dat je af en toe een drankje drinkt waar de kinderen bij zijn. Misschien drink je helemaal niet, maar vrienden en visite die bij jullie langskomen, wel. Het is dan fijn om te weten wat jullie huisregels zijn en daarover duidelijk te zijn naar de gasten. Een aantal praktische voorbeelden om eens over na te denken:

- Zal ik wijn/bier bij het avondeten drinken of zal ik wachten tot de kinderen op bed liggen?
- Wil ik nog alcohol schenken op de kinderverjaardagen?
- Wil ik foto's op sociale media posten met een glas alcohol in mijn handen?
- Vind ik een fles wijn of pakket speciaal biertjes een geschikt cadeau voor iedereen?
- Is er een ander feestelijk alternatief voor die kinderchampagne bij een schoolfeest?

Hoe zit dit dan precies wetenschappelijk?

Kinderen ontwikkelen al vanaf hun tweede jaar zogenaamde alcoholcognities: ze leren over alcohol. Vanaf het vierde jaar beginnen kinderen te onthouden wanneer hun ouders drinken. Ook merken ze dat het gedrag van hun ouders verandert, nadat ze hebben gedronken. Vanaf hun zesde jaar hebben kinderen positieve verwachtingen over de effecten van alcohol. Dat betekent dat veel kinderen die hun ouders zien drinken, positiever gaan denken over alcohol dan kinderen die hun ouders niet zien drinken. Dit vergroot de kans dat deze kinderen op jonge leeftijd gaan drinken en later te veel gaan drinken. Kortom: zien drinken, doet drinken.

Over de campagne 'Zien drinken, doet drinken'

Deze campagne is opgezet door de Alliantie Alcoholbeleid Nederland. De alliantie zet zich met deze campagne in om ouders en andere opvoeders meer bewust te maken van hun voorbeeldfunctie wanneer ze alcohol drinken in het bijzijn van kinderen. We willen een positief signaal afgeven: opvoeders hebben meer invloed dan ze denken om te voorkomen dat hun kinderen onder de 18 alcohol gaan drinken.

Weet jij wat jouw kind allemaal in de media ziet?

De Mediawet helpt om de beschikbaarheid van alcoholreclames op televisie te beperken. Het is namelijk verboden om voor negen uur 's avonds alcoholreclames op televisie uit te zenden. Maar.... kijken jongeren nog TV?

Op sociale media is namelijk de hele dag door van alles te zien rondom alcohol om hun nieuwsgierigheid te prikkelen: van het 'shotje van de week' tot een Licor 43-taart en toffe drankspelletjes met balletjes, en het 'atten' van bierflesjes.

- Bekijk de documentaire van Pointer (KRO/NCRV) over alcoholgebruik onder jongeren
- Of luister naar wat Dr. Hanneke Hendriks (Radboud Universiteit Nijmegen) zegt over de invloed van alcoholreclame.



Ga voor meer informatie naar:
www.ziendrinkendoetdrinken.nl

zien drinken. doet drinken.

