



# ➤ Alcohol met carnaval

## Zeg NEE! tegen alcohol met carnaval

**“Ach joh, drink gezellig mee, het is toch carnaval!” zullen veel pubers tijdens het carnavalsfeest horen van vrienden, familie of misschien wel van jou.**

**Maar ook tijdens carnaval is het belangrijk om duidelijk te zijn over alcohol: niet drinken onder 18 jaar.**

### Alcohol is schadelijk voor pubers

Onderzoek laat zien dat alcoholgebruik tijdens de tienerjaren schadelijk kan zijn voor de ontwikkeling van de hersenen. Met blijvende gevolgen. Het vergroot ook de kans op roekeloos gedrag en onveilige situaties.

### Tips voor een goed gesprek over alcohol

#### ➤ Praat er samen over

Je kunt het beste met je kind praten vóór het carnaval gaat vieren. Luister en toon interesse. Probeer in het gesprek uit te vinden hoe je kind over alcohol denkt, maar blijf wel bij jouw standpunt. Je kunt uitleggen wat de effecten en risico's zijn van alcohol. Als je kind begrijpt waarom, zal hij/zij zich eerder aan de afspraken houden.

#### ➤ Maak afspraken

Uit onderzoek blijkt dat jongeren die regels mee krijgen, later beginnen met drinken en ook minder drinken. Regels stellen helpt echt! Bespreek ook de consequenties bij het niet naleven van de afspraken.

#### ➤ Zelfvertrouwen en ‘nee zeggen’

Het is belangrijk dat je kind voor zichzelf kan opkomen en zelfvertrouwen ontwikkelt. Dit maakt het makkelijker om een drankje te weigeren onder druk van vrienden. ‘Nee zeggen’ helpt je kind. Probeer samen te bespreken hoe je dat kunt doen en te oefenen.

#### ➤ Geef het goede voorbeeld

Tenslotte kun je met andere ouders praten. Ouders die samen afspraken maken over het alcoholgebruik van hun kinderen staan sterker. De kans dat kinderen met vrienden gaan drinken wordt kleiner. En geef het goede voorbeeld! Dit heeft een positief effect op het gedrag van kinderen.

## Tips voor het gesprek

### Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 5044. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website: [www.ggdz.nl/jgzcontact](http://www.ggdz.nl/jgzcontact)