

## Help, een puber in huis!

Ouders kunnen het gevoel hebben dat ze geen invloed meer hebben als hun kind aan het puberen is. En nu komt **Carnaval** eraan, een feest waar overal **alcohol** te krijgen is.

**NIX18**

Vroeg beginnen met drinken maakt het puberbrein extra gevoelig voor alcohol. U wilt toch ook dat uw kind met een gezond stel hersens opgroeit? De norm is daarom **NIX18** (tot 18 jaar geen alcohol drinken).

Door duidelijke regels te stellen en in gesprek te blijven, kunnen ouders hun pubers zolang mogelijk **alcoholvrij** houden. Maar, dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

We weten dat pubers lastig kunnen zijn en hun grenzen opzoeken. Wat bij de een werkt, werkt weer niet bij de ander. Je voelt je soms een ouder van NIX. Herkent u dat?

Vrienden worden steeds belangrijker voor een puber. Toch blijven pubers het belangrijk vinden wat hun ouders denken.

**Ouders hebben nog altijd invloed** op de keuzes van hun kind. Pubers hebben regels nodig bij het zoeken naar hun grenzen. Praten, regels stellen en het maken van afspraken helpt om beginnen met drinken te voorkomen.

Kijk eens op [www.alcoholinfo.nl/opvoeding](http://www.alcoholinfo.nl/opvoeding)

## Enkele tips voor Carnaval

- Praat MET je kind en niet alleen TEGEN je kind.**  
Laat je puber zelf vertellen en luister naar je kind.
- Bespreek het op tijd.** Zeg als ouder dat je niet wil dat er alcohol gedronken wordt tijdens Carnaval. Doe dit voordat uw puber op stap gaat.
- Ben duidelijk.** Stel voor drinken de regel 'geen alcohol tot achttien jaar' en probeer de regel vast te houden. Als ouders dit duidelijk zeggen, helpt dat om drinken te voorkomen. De boodschap is: "Ik wil niet dat je drinkt".
- Praat erover met andere ouders.**  
Pubers zeggen vaak dat andere ouders minder strenge regels hebben. Is dat wel zo?
- Blijkt dat uw kind toch gedronken heeft, bespreek dit dan de volgende dag op een rustig moment. Geef nog eens duidelijk aan dat u niet wilt dat uw kind drinkt.

**Wij wensen u een NIX18 Carnaval met uw puber!**

