Kinderen kopiëren jouw gedrag



zien drinken.
doet drinken.

ziendrinkendoetdrinken.nl

Antes
Specialist in psychiatrie en verslaving

Gemeente Rotterdam

IKPAS

Zien drinken, doet drinken

Kinderen kijken naar hun ouders en nemen gedrag vaak over. Ook hoe ouders met alcohol omgaan, beïnvloedt wat kinderen daarover denken en verwachten. Ouders hebben hierin meer invloed dan ze misschien denken.

Zien drinken, doet drinken.

Als je minder of geen alcohol drinkt waar je kind bij is, is de kans kleiner dat je kind vóór zijn of haar 18e begint met drinken.

Geef het goede voorbeeld

Het goede voorbeeld geven, begint bij de keuzes die je zelf maakt. Stel jezelf bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Drink ik wijn of bier tijdens het avondeten of wacht ik tot de kinderen op bed liggen?
- Schenk ik alcohol op verjaardagen waar kinderen bij zijn?
- Plaats ik foto's op sociale media waarop ik alcohol drink?
- Geef ik de meester of juf altijd een fles wijn of een pakket met speciaalbier?
- Is er een ander drankje dat ik kan geven in plaats van kinderchampagne bij een feestje?
- Zeg ik wel eens: 'Dit biertje heb ik wel verdiend'?

Wat zegt de wetenschap?

Wist je dat kinderen al vanaf hun tweede jaar leren over alcohol? Tweejarigen zien al het verschil tussen een fles bier en een fles cola. Vanaf hun vierde onthouden kinderen wanneer hun ouders drinken en merken ze dat hun gedrag daarna verandert. Kinderen van zes jaar die hun ouders zien drinken, denken vaak positiever over alcohol dan kinderen die dat niet zien.

Daardoor is de kans groter dat ze jong beginnen en later te veel drinken.

Tip: Doe mee met IkPas

Wil je bewuster omgaan met alcohol? Zet dan met IkPas je alcoholgebruik een maand op pauze. Zo ontdek je welke plek alcohol in jouw leven heeft.

IkPas is een gratis online programma. Je spreekt met jezelf af je alcoholgebruik een maand op pauze te zetten.

Hoe werkt het?

- Meld je aan via de IkPas-app in de App Store.
- Zet je alcoholgebruik een maand lang op pauze.
- Ontvang steun via de app en een nieuwsbrief, drie keer per week.

Doe mee en ontdek wat een maand pauze doet voor jou en je omgeving!

Zien drinken, doet drinken is een campagne van IkPas.