

Kinderen kopiëren jouw drinkgedrag



“Dus ik drink geen alcohol als mijn kind erbij is.”

zien drinken. doet drinken.



**ALLIANTIE
ALCOHOLBELEID
NEDERLAND**

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. En dan is de kans groter dat ze voor hun 18e zelf alcohol gaan drinken.

Zien drinken, doet drinken.

Wat kun je doen om het goede voorbeeld te geven? Het kan zijn dat je af en toe alcohol drinkt waar de kinderen bij zijn. Misschien drink je zelf geen alcohol, maar vrienden en visite die bij jullie langskomen, wel. Het is dan fijn om duidelijk te zijn naar de gasten over jullie huisregels rondom alcohol. Een aantal praktische vragen om eens over na te denken:

- Zal ik wijn/bier bij het avondeten drinken of wacht ik tot de kinderen op bed liggen?
- Wil ik nog alcohol schenken op verjaardagen waar de kinderen bij zijn?
- Wil ik foto's op sociale media posten met een glas alcohol in mijn handen?
- Vind ik een fles wijn of pakket speciaal bier altijd de beste keuze voor de meester of juf?
- Is er een ander alternatief voor die kinderchampagne bij een feestje?

Hoe zit dit dan precies wetenschappelijk?

Kinderen ontwikkelen al vanaf hun tweede jaar zogenaamde alcohol cognities: 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 om ouders en andere opvoeders meer bewust te maken van hun voorbeeldfunctie wanneer ze alcohol drinken als er kinderen bij zijn. 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 zichtbaarheid van alcoholreclames op televisie te beperken. Het is namelijk verboden om voor negen uur 's avonds alcoholreclames op televisie en radio uit te zenden. Maar...Op sociale media is de hele dag door van alles te zien rondom alcohol om hun nieuwsgierigheid te prikkelen.

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



Ga voor meer informatie en deze interessante video's naar
www.ziendrinkendoetdrinken.nl

zien drinken. doet drinken.

