



Je kunt altijd in situaties komen waarin je de kans krijgt andere te adviseren of hulp te bieden.

Het kan gebeuren dat je bezorgd bent over de manier waarop een vriend, partner of familielid met alcohol omgaat. Misschien ben je wel de eerste die het probleem opmerkt en kan helpen.

Praat met je kinderen over alcohol

De manier waarop kinderen met alcohol omgaan wordt het sterkst beïnvloed door hun ouders. Sommige moeders voelen zich niettemin machteloos, vooral wanneer hun kinderen het voorbeeld volgen van personen die te veel drinken, of die al drinken terwijl ze nog te jong zijn.

Onderzoek toont aan dat ouders belangrijk zijn bij het sturen van hun kinderen. Ze kunnen minderjarig alcoholgebruik voorkomen, en verstandig en veilig drinkgedrag stimuleren zodra hun kinderen oud genoeg zijn.

Praat vaak met je kinderen en begin daar vroeg mee, zodat ze goed geïnformeerd zijn wanneer ze door leeftijdgenoten onder druk worden gezet om te veel te drinken of om te gaan drinken als ze daar nog niet oud genoeg voor zijn.

Het is belangrijk om betrokken te zijn. Als je met je kinderen al goed kunt praten over hun vrienden, interesses en leven, dan zullen gesprekken over alcohol natuurlijker en effectiever zijn.

Geef ze geen preek, maar betrek ze bij discussies en stel ze open vragen over hun opvattingen. Als je een vriend of familielid hebt die medische kennis heeft over de risico's van te veel drinken, zoals een verpleegster, laat die er dan eens over vertellen tegen je kinderen. Als het onderwerp voorbij komt, bijvoorbeeld op tv, grijp het dan aan als gelegenheid om er met je zoon of dochter over te praten. Vraag wat ze ervan vinden en hoe zij zouden reageren. Dit moedigt ze aan om er open over te zijn en hun verantwoordelijkheid te nemen.

Wees een goed rolmodel

Kinderen leren door voorbeelden te volgen. En goed voorbeeld doet goed volgen.

De manier waarop ouders met drank omgaan is belangrijk voor de houding van hun kinderen ten opzichte van alcohol. Kinderen waarvan de moeder een alcoholprobleem heeft, krijgen veel vaker zelf met dergelijke problemen te maken. Als je wilt dat je kinderen verantwoord met alcohol omgaan wanneer ze oud genoeg zijn, doe dat dan zelf ook.

Vrienden en familie

Misschien maak je je zorgen over het alcoholgebruik van sommige volwassenen. Het drankgebruik van je vrienden, partner of volwassen familieleden kan zodanige vormen aannemen dat het naar jouw

mening slecht is voor henzelf en de mensen om hen heen. Een vriendelijk woord en blijk van betrokkenheid kan het begin zijn van een dialoog en ze de goede richting op sturen.

Wacht niet totdat anderen iets merken en actie ondernemen. Andere mensen zijn misschien niet zo opmerkzaam als jij. Misschien zien ze het drankgebruik van een vriend wel ten onrechte als een teken dat ze goed omgaan met druk of stress, omdat ze 'nog steeds uitgaan en plezier maken'.

in het kort

- Hoewel veel problemen met alcohol een even grote invloed hebben op beide seksen, komen vrouwen vaak in specifieke situaties terecht, of hebben specifieke zorgen over alcoholgebruik.
- Moeders hebben veel invloed op de manier waarop hun kinderen met alcohol omgaan, ongeacht hun leeftijd; praat met je kinderen, informeer ze, luister naar ze en wees een goed rolmodel.
- Als je bezorgd bent over iemands drankgebruik, wees er dan voor hem/haar; praat met hem/haar, breng tijd met hem/haar door zonder alcohol te drinken en steun hem/haar bij het vinden van professionele hulp.

www.overAlcohol.nl

is een site die je helpt bij het maken van geïnformeerde keuzes met betrekking tot alcohol

Andere websites

Op deze sites kun je meer informatie vinden die misschien nuttig is:

www.alcoholinfo.nl
www.jellinek.nl
www.trimbos.nl
www.drinkaware.co.uk
www.aa-nederland.nl
www.tactus.nl
www.alcoholondercontrole.nl

www.spreekbeurten.info/alcohol
www.alcoholenik.nl
www.stichting-be-aware.nl
www.verslaving.nu
www.laatzienietverzuipen.nl
www.alcoholdebaas.nl