

Uw kind en alcohol en roken

Klas 2

Alcohol, roken en opvoeding

- Uw kind in de 2^e klas



De laatste ontwikkelingen

- Tussen 2011 en 2015 is het aantal scholieren van 12 t/m 16 jaar dat ooit **alcohol** heeft gedronken fors gedaald van 66% naar 45%.
- Tussen 2011 en 2015 is het aantal scholieren van 12 t/m 16 jaar dat ooit **gerookt** heeft fors gedaald van 33% naar 23%.
- Campagne NIX18: het is heel normaal om tot je 18e niet te roken of alcohol te drinken.

Jongeren en alcohol



Jongeren en alcohol

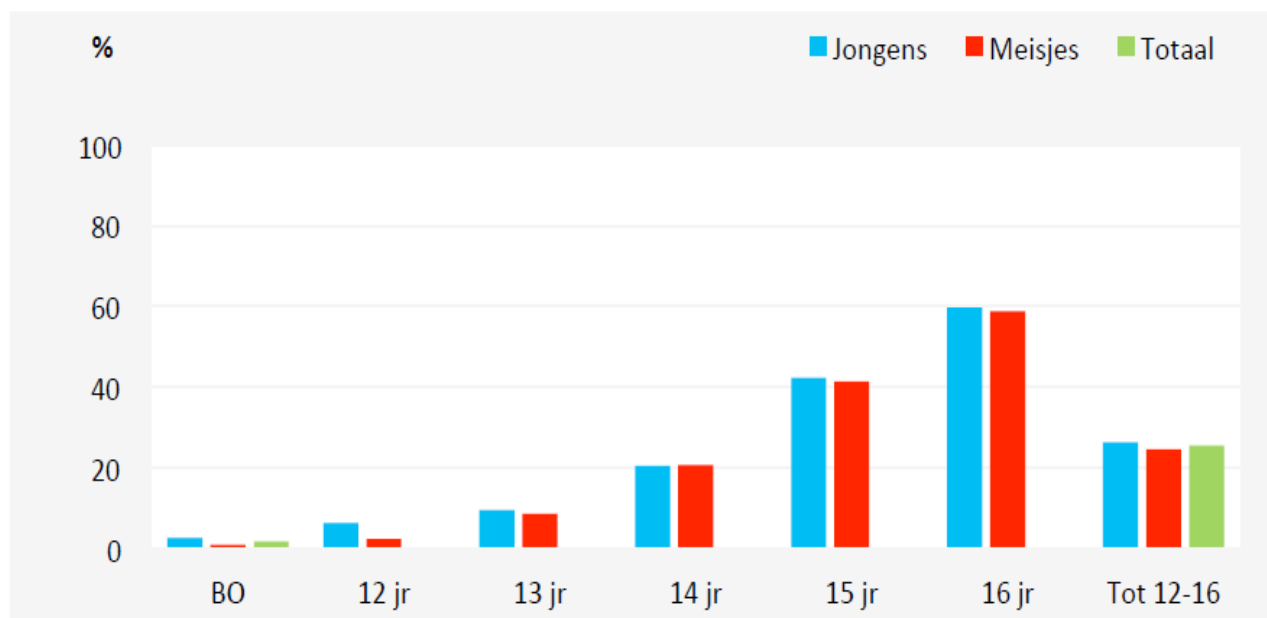
Nederlandse jongeren drinken:

- ...te vroeg
- ...te vaak
- ...te veel



Te vroeg en te vaak

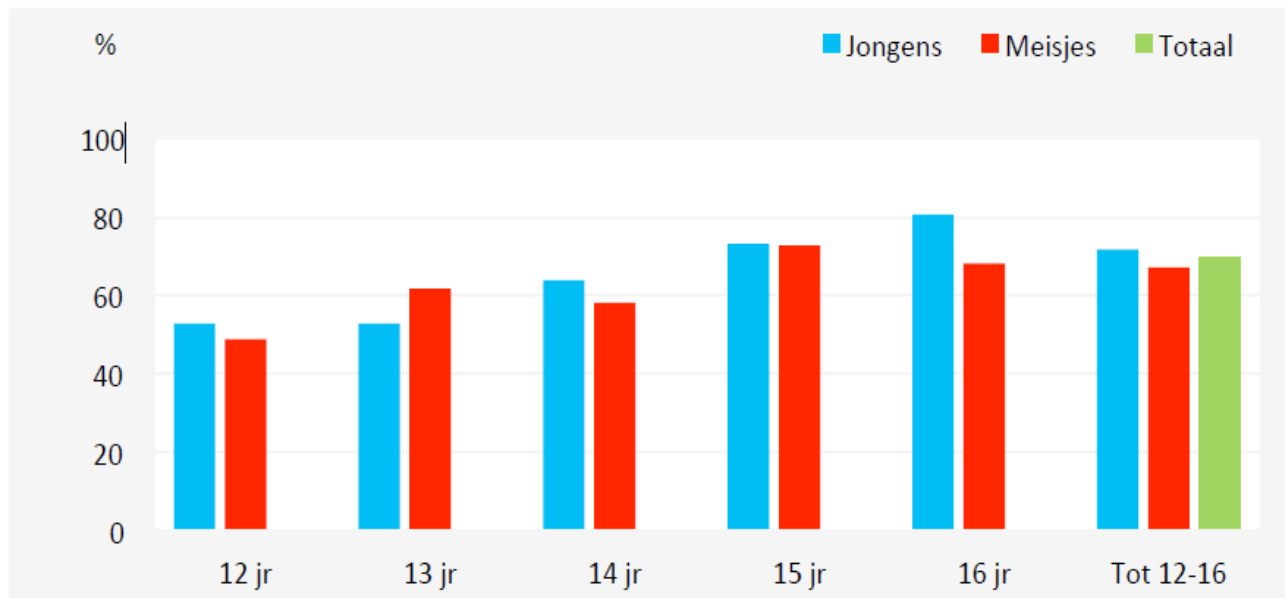
Figuur 4.2: Maandprevalentie van alcoholgebruik, basisonderwijs naar geslacht en voortgezet onderwijs naar leeftijd en geslacht (%)



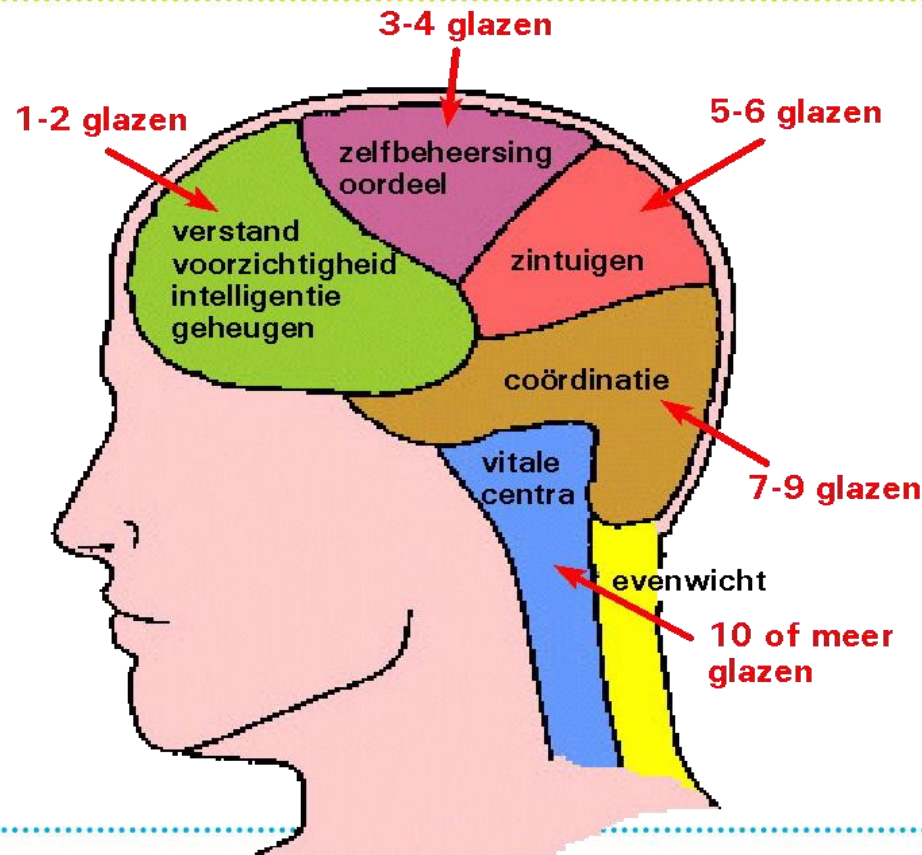
Te veel

Figuur 4.9: Scholieren die alcohol drinken (in de afgelopen maand).

Maandprevalentie van binge drinken (5 of meer glazen bij één gelegenheid), naar leeftijd en geslacht (%)



Wat weten we over de risico's?



Gevolgen van op jonge leeftijd drinken

Jongeren die jong al wekelijks drinken hebben een grotere kans op:

- latere alcoholverslaving
 - kans op veranderingen in de hersenen
 - agressie, onveilig vrijen
 - alcoholvergiftiging
 - slechte schoolprestaties en uitval
-



Gevolgen alcohol

- Jongeren zijn niet echt gevoelig voor de boodschap over mogelijke hersenschade
- Zij zijn gevoeliger voor de gevolgen op korte termijn:
 - Voor schut staan omdat je dronken bent
 - Gênante foto's op social media
 - Dingen doen waar je achteraf spijt van hebt



Wat werkt?

- Stel regels en geef duidelijk uw mening
- Bespreek het op tijd
- Geef zelf het goed voorbeeld

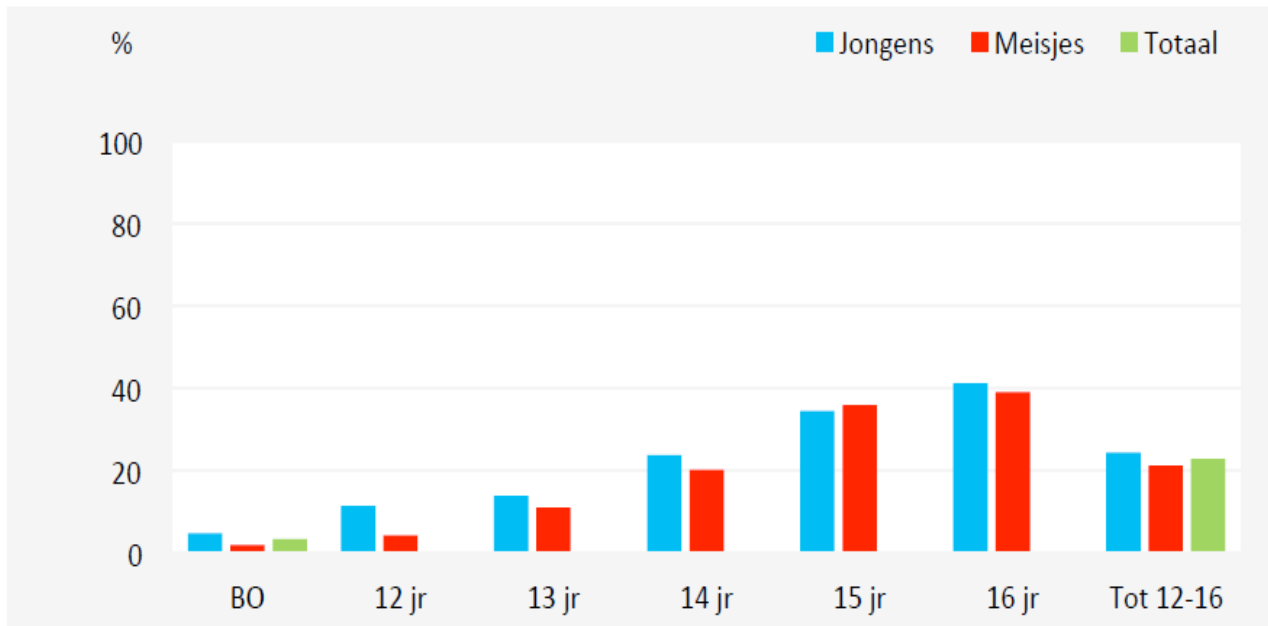
NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

Roken



Roken

Figuur 3.1: Lifetime-prevalentie van roken, basisonderwijs naar geslacht en voortgezet onderwijs naar leeftijd en geslacht (%)



Bron: Jeugd en Riskant gedrag 2015

Jongeren en roken

- De gemiddelde startleeftijd is 12,9 jaar
- Na 16 jaar beginnen jongeren niet meer snel meer met roken



Risico's roken

- Verslaving
- Kanker
- Hart- en vaatziekten
- Slechte conditie
- Bruine vingers
- Gele tanden
- Stinkende adem



Risico's meeroken

- Meeroken: ongewild inademen van tabaksrook
 - Risico's:
 - irritatie aan ogen, neus, keel
 - misselijkheid
 - hoofdpijn
-

Duidelijk advies

NIX18: Niet roken, niet drinken tot 18 jaar.



Ouders

Ouders hebben grote invloed op het gedrag en de opvattingen van hun kinderen....

(ook al ervaren ouders dat niet altijd zo)



Stelling 1

Als ik zelf rook, kan ik mijn kinderen dat niet verbieden."

Onderzoek:

Ook ouders die roken kunnen effectief het roken van hun kinderen beperken

Stelling 2

"Als ik mijn kinderen verbied alcohol te drinken, gaan ze zich tegen mij verzetten."

Onderzoek

Kinderen hechten aan heldere regels. Bij heldere regels niet meer ruzie.

Wat kunt u doen?

- Maak duidelijke afspraken met uw kind
- NIX18: niet roken en drinken tot 18 jaar
- Weet wat uw kind doet
- Actie vooraf in plaats van reactie achteraf
- Blijf in gesprek



Regels en volhouden

- Het kan lastig zijn om als individuele ouder regels te stellen, als ouders van vrienden en vriendinnen dit niet doen.
- Ons advies is: maak SAMEN afspraken voor dit jaar!



Samenvatting

- Als ouders heeft u invloed op het gedrag van uw kind
- NIX18: Niet roken en drinken tot 18 jaar
- Stel heldere grenzen
- Maak samen met andere ouders afspraken hierover



Denk na joh!



Meer weten over denknajoh? Kijk op internet, Facebook of download de screeningsapp.

De gezonde school en genotmiddelen



Meer info op:

- www.hoepakjijdataan.nl
- www.pratenmetuwkind.nl
- www.uwkindenalcohol.nl
- www.uwkindenroken.nl
- www.rookvrijopgroeien.nl
- www.puberenco.nl



Deze presentatie is onderdeel van
het preventieprogramma *De gezonde school en genotmiddelen*, zie www.dgsg.nl.

Bedankt voor uw aandacht!

Youz

Baan 176, 3011 CG in Rotterdam

088-230 30 30

preventie@youz.nl
