



PUBER IN HUIS?

ZO BLIJVEN DE FEESTDAGEN GEZELLIG ÉN ALCOHOLVRIJ

De feestdagen staan weer voor de deur. Voor jongeren zijn dit vaak momenten waarop ze nieuwsgierig worden naar alcohol of andere middelen, of sociale druk voelen om mee te doen. Als ouder heb je juist rond zulke momenten meer invloed dan je soms denkt. Gebruik die kracht op een positieve manier.

Duidelijke afspraken helpen

Kinderen en jongeren voelen zich veilig wanneer ze weten waar ze aan toe zijn. Heldere grenzen gaan niet over streng zijn, maar over steun en voorspelbaarheid. Onderzoek laat keer op keer zien dat jongeren betere keuzes maken wanneer ouders duidelijk en consequent zijn.

Praktische tips voor gezonde en verbindende feestdagen

- ▶ Wees vooraf duidelijk over verwachtingen
Leg uit waarom jullie kiezen voor NIX tot 18 en hoe dit bijdraagt aan een gezonde ontwikkeling. Meer info: <https://www.nix18.nl/tips-voor-ouders>
- ▶ Geef zelf het goede voorbeeld
Laat zien dat gezelligheid niet afhangt van alcohol. Wees creatief en zet samen bijvoorbeeld een heerlijke alcoholvrije 'feestvariant' op tafel: <https://www.ah.nl/allerhande/recepten/mocktails>
- ▶ Betrek je kind in de voorbereiding
Samen een menu opstellen, het huis versieren, boodschappen doen, koken of activiteiten bedenken kan

het samen gevoel versterken. Dit kan ook een moment zijn om dieper door te vragen op de beleefwereld van je kind.

▶ Praat open en zonder oordeel

Vraag naar ervaringen in de vriendengroep. Benader deze situaties op een nieuwsgierige manier. Gesprekstips hiervoor zijn te vinden op: <https://www.helderopvoeden.nl/opvoeden/tips-voor-een-goed-gesprek>

▶ Doe je voordeel met duidelijke afspraken

Duidelijke afspraken zijn niet belerend, maar juist beschermend. Ze maken echt verschil in het gedrag van je kind. Daarom is de NIX18 afspraak zo belangrijk om samen te maken: geen nicotine, alcohol of andere middelen gebruiken en zeker niet onder de 18. <https://www.nix18.nl/de-voordelen-van-nix18>

Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 5044. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website: www.ggdzl.nl/jgzcontact. Of stel je vragen aan Mondriaan Preventie: <https://www.mondriaan.eu/ons-aanbod/preventie-zuid-limburg>