



team  
Jeugdgezondheidszorg

# BIERTJE?

't Is nooit te vroeg  
voor een gesprekje  
over genotmiddelen

**Het ene moment drinken ze nog ranja, het volgende vragen ze om een biertje. De jeugdarts legt onder meer uit waarom het belangrijk is dat ouders ook met jonge kinderen praten over genotmiddelen.**

Tijdens de periode dat ze op de basisschool zitten, maken kinderen een enorme ontwikkeling door. Voor veel ouders gaat 't veel te hard; als 't zou kunnen, hielden ze hun zoons en dochters nog even klein. Andere ouders gaat 't misschien niet hard genoeg. In hun ogen ben je – als je in groep zeven of acht zit - groot genoeg voor een paar biertjes. 't Is iets wat mij als jeugdarts zorgen baart: dat veel kinderen van een jaar of tien, twaalf al fors drinken. Vaak met toestemming van de ouders. Toch denk ik niet dat die ouders 't slecht voor hebben met hun kinderen. Wellicht denken ze: 'Ach, een paar biertjes kunnen toch geen kwaad.'

Maar bij kinderen kunnen die 'paar biertjes' wél kwaad. Om de eenvoudige reden dat alcohol (en dat geldt trouwens ook voor andere genotmiddelen) veel harder aankomt als je klein bent. Een pilsje in een mannenlijf is tenslotte heel wat anders dan datzelfde pilsje in het lijf van een elfjarige. Bovendien is die elfjarige nog in de groei. En die groei wordt vertraagd wanneer een kind regelmatig alcohol drinkt. Ik heb 't dan niet alleen over de lichamelijke, maar ook over de geestelijke ontwikkeling van het kind. Een kind dat regelmatig drinkt, zal dus slechter presteren op school.

Mensen hebben vaak het idee dat alcohol 'minder erg' is dan andere genotmiddelen. Ik heb al menig ouder horen zeggen: 'Ze kan maar beter een paar

breezers drinken dan dat ze een pilletje slikt!' En vaker dan eens werd me gevraagd: 'Is alcohol ook een drug dan?'

Het gebruik van genotmiddelen, van alle genotmiddelen, brengt risico's met zich mee. Als ouder wil je je kind natuurlijk voor die risico's behoeden. Dat doe je niet door te roepen: 'dat mag niet!' maar wel door er met je kind over te praten. Ook op deze leeftijd. Door bijvoorbeeld eens te vragen: 'Wat vind jij daar nou van?'

Al denkt u misschien dat uw zoon of dochter daar nog helemaal niet aan toe is, u zult zien dat uw kind wel degelijk een mening heeft over zaken als roken en alcohol. Want opa rookt ook, en die moet altijd hoesten. En als mama wijn drinkt op een feestje, gaat ze zo gek dansen. Op een eenvoudige manier kunt u uw kind uitleggen waarom mensen roken of drinken. Maar ook wat de gevolgen daarvan kunnen zijn. Waarom mensen sneller ruzie maken als ze gedronken hebben. Wat er kan gebeuren als je dronken in de auto stapt. Wat 't met je lichaam doet als je jarenlang rookt.

Wees daarbij eerlijk over uw eigen rook- en drinkgedrag. Je maakt ze immers niks wijs! Vertel bijvoorbeeld over de allereerste keer dat u een sigaret

rookte. Of over dat schoolfeestje waarop u teveel gedronken had. Als u open en eerlijk bent, dan is het voor uw kind gemakkelijker om ook open en

eerlijk te zijn. Nu, maar ook straks, wanneer hij of zij op de middelbare school zit.

Het is ook belangrijk om duidelijke afspraken te

maken. Die gaan nu waarschijnlijk nog niet over roken en drinken, maar wel over hoe laat hij (of zij) thuis moet zijn, en dat u wilt weten waar hij uithangt en met wie. Als u belangstelling toont voor wat uw kind doet en meemaakt en voor wat hem of haar bezighoudt, dan zal die puber van straks ook niet raar opkijken wanneer u informeert wie er allemaal op dat feestje komen.

Tot slot: goed voorbeeld doet volgen! Dit is voor u dus misschien een mooi moment om te stoppen met roken, of om minder te gaan drinken.

Met je kind praten over genotmiddelen hoort bij de opvoeding. Het is dan natuurlijk wel belangrijk dat je als ouder weet waar je 't over hebt.

Via [www.gezondheidswijzerlimburg.nl](http://www.gezondheidswijzerlimburg.nl) kunt u een informatiepakket 'kinderen en genotmiddelen' aanvragen. Ook voor andere informatie op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn kunt u op deze website terecht.

Maakt u zich zorgen om uw kind, neem dan contact op met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD.

### WEES EERLIJK OVER UW EIGEN ROOK- EN DRINKGEDRAG

### EEN PILSJE IN EEN MANNENLIJF IS HEEL WAT ANDERS DAN DATZELFDE PILSJE IN HET LIJF VAN EEN ELFJARIGE