

# Leuke Pubers!?

nieuwsbericht Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | november 2018

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404  
GZ Bussum | (035) 692 63 50 | [www.jggv.nl](http://www.jggv.nl)

## Agenda

### 22 januari 2019: Start cursus **“Communiceren met je puber”**

Tijdens de vier bijeenkomsten durende cursus komen onder andere de volgende thema's aan de orde: 'verandering in de puberteit', 'manieren van opvoeden', 'communiceren met je kind', 'valkuilen in de communicatie' en 'overleggen en grenzen stellen'.

[Klik hier voor meer informatie en aanmelden via onze website.](#)

### 6 maart 2019: Start cursus **“Positief opvoeden voor gescheiden ouders”**

Vind je het moeilijk om de draad weer op te pakken na de scheiding? Om je kind te helpen bij het omgaan met de gevolgen hiervan? Om beter te communiceren met je ex-partner, zodat conflicten zoveel mogelijk worden voorkomen? Je kunt deze vragen zelf proberen op te lossen, maar ook samen met andere ouders.

[Klik hier voor meer informatie en aanmelden via onze website.](#)

## Hoe ga ik in gesprek met mijn puber over alcohol?

### Pubers en alcohol

De omgeving heeft veel invloed op pubers. Als veel van je vrienden drinken, is het niet cool om als puber het te houden bij een colaatje. Het oordeelsvermogen van pubers is vaak nog beperkt en ze zijn erg gericht op nieuwe ervaringen en uitdagende prikkels. Bovendien moet een puber nog leren om niet te impulsief te reageren. De cultuur onder jongeren is in veel gevallen dat het goed, spannend en cool is om alcohol te gebruiken. Het bespreekbaar maken van alcoholgebruik is voor veel ouders een lastige opgave. Hoe pak je een gesprek over alcoholgebruik het beste aan?



### Het geheim van een goed gesprek

Vind je dit een lastig onderwerp om met je kind te bespreken? Misschien denk je wel: "ik begin er niet over. Ik kan beter geen slapende honden wakker maken" of

“hij luistert toch niet naar mij”. Het is goed om regelmatig met je puber te praten over alcoholgebruik. Daarbij is goed luisteren naar je kind belangrijk, maar dat is ook jouw uitleg waarom je grenzen stelt.

### Tips:

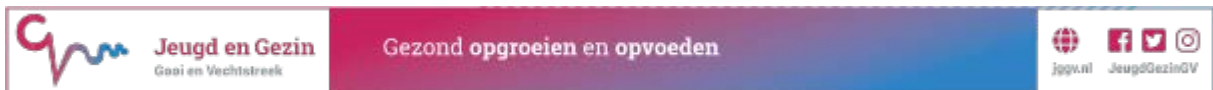
- Praat met je puber in plaats van tegen je puber. Praten is contact maken en niet proberen je zin te krijgen. Het gesprek begint met luisteren, waarbij je met je volle aandacht bij het gesprek bent.
- Kies een goed moment. Als het niet goed uitkomt spreek dan samen een ander moment af.
- Bespreek één ding tegelijk. Als je over alcohol in gesprek wilt gaan, haal er dan geen andere onderwerpen bij. Te veel regels bespreken schrikt af. Je puber zal het als gezeur ervaren.
- Laat je kind merken dat je hem/haar begrijpt.
- Informeer jezelf voordat je in gesprek gaat. Alleen verbieden helpt niet. Het is ook belangrijk dat je kan uitleggen waarom drinken niet mag.
- Veel ruzies met pubers gaan over zaken als uitgaan en de daarbij horende regels. Als ouder kan je in verleiding komen om je puber te overladen met argumenten waarom het geen goed idee is dat hij of zij alcohol drinkt. Je bent bang dat je kind het niet bij één keer laat en dat hij zijn toekomst op het spel zet. Je mag in het gesprek best je gevoelens benoemen, bijvoorbeeld door te zeggen: “Ik ben bang dat”, dat werkt beter dan “je moet dit niet doen omdat ik het zeg”. Pubers zijn eerder onder de indruk van gevoelens dan van rationele argumenten van hun ouders.
- Stel grenzen: soms moet je als ouder gewoon een grens stellen. Als je duidelijke regels afspreekt over het drinken van alcohol geeft dat je kind meer houvast dan dat hij/zij soms wel maar soms ook niet mag drinken. Je begeeft je op een hellend vlak. Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen van ouders die strenge regels stellen veel minder alcohol drinken dan kinderen van toegeeflijke ouders. Praat ook over wat de gevolgen zijn als hij/ zij de regels overtreedt.
- Bespreek met je kind van te voren lastige situaties zodat je kind hier alvast over nadenkt. Hoe gaat hij/zij bijvoorbeeld om met druk vanuit de vriendengroep? Wat zou je doen als...? Door gericht te vragen en het geven van voorbeelden kan je kind zich een beeld vormen van er kan gebeuren.
- Er is een gratis cursus over dit onderwerp “Praten met uw kind”. Dit is een online cursus waarin je leert hoe je over roken, alcohol en blowen kunt praten met je kind. <https://www.pratenmetuwkind.nl>

## Blijf betrokken

Houd zicht op wat je kind doet. Niet door hem of haar voortdurend te controleren maar door interesse te tonen. Vraag hem/haar bijvoorbeeld na een feest hoe het was en of het gelukt is niet te drinken. Veroordeel je kind niet en maak geen ruzie als het toch mis gaat. Probeer liever te achterhalen waarom weigeren voor je kind moeilijk is en hoe hij/zij dat in de toekomst anders zou kunnen aanpakken.

Je kan ook contact zoeken met andere ouders. Pubers zeggen weleens: "Ja, maar hij of zij mag het ook!" Als je hier met andere ouders over in gesprek gaat wordt snel duidelijk of dat wel of niet klopt.

Daarnaast kan je vragen aan de school van je kind wat zij doen op het gebied van voorlichting over alcohol. Je kunt daar in je eigen gesprekken met je kind op aansluiten.



## Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van vo-scholen en mbo-scholen binnen de regio Gooi en Vechtstreek.

Delen van de informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen is toegestaan.