



ALCOHOL OP SWEET 16 FEESTJES

Tips voor ouders om het alcoholgebruik op sweet 16 feestjes te beperken

Uw zoon of dochter wordt dit jaar zestien en wil dit graag vieren met een feest. Wat kan jij als ouder betekenen om hier een onvergetelijke moment van te maken?

Als je zoon/dochter 16 jaar wordt, mag hij/zij volgens de wet alcohol drinken. Veel jongeren zien het feestje als de ideale gelegenheid om voor de eerste keer te drinken. Bereid je voor op deze vraag en denk goed na of je al dan niet alcohol zal serveren. Deze folder geeft je tips om het alcoholgebruik op het feestje te beperken.

18 jaar als grens

Het eerste contact met alcohol vindt doorgaans plaats tijdens de adolescentie.

Jongeren mogen volgens de wet vanaf 16 jaar bier en wijn drinken, toch is het raadzaam om dit uit te stellen tot de leeftijd van 18 jaar. Jongeren zijn op verschillende vlakken nog volop in ontwikkeling waardoor ze gevoeliger zijn voor de effecten van alcohol dan volwassenen.

Wil je meer weten over de gevolgen van alcohol? Neem dan eens een kijkje op de website van de Druglijn: www.druglijn.be. De gevolgen worden opgesplitst op korte en lange termijn. Het is belangrijk om te weten dat het bespreken van de gevolgen op lange termijn niet veel zin heeft bij jouw zoon of dochter. Jongeren maken zich hier namelijk nog geen zorgen over. Het is beter om de gevolgen op korte termijn te bespreken. Deze gevolgen hebben nu invloed op het leven van de jongeren en hebben dus meer effect.

Hoe alcohol beperken?

De beste manier om de alcoholinname te beperken is uiteraard om geen alcohol aan te bieden. Hierdoor leer je de jongeren inzien dat ze zich zonder alcohol ook kunnen amuseren.

Het is als ouder aangeraden om consequent te zijn in het niet aanbieden van alcohol. Een feestje is dus geen uitzondering. Er bestaat niet zoiets als 'leren drinken in een veilig klimaat'. Wanneer je jouw zoon of dochter bijvoorbeeld thuis laat drinken, leer je ze dat het oké is, want het mag zelfs thuis.

Stel jezelf ook de vraag of het effectief een feestje moet zijn. Er zijn tal van andere leuke concepten te bedenken, waar alcohol minder aanwezig hoeft te zijn. Verzin een alternatief dat zodanig leuk is dat alcohol niet nodig is.

Wanneer er toch gekozen wordt om alcohol te serveren, kunnen volgende stappen een houvast bieden om de alcoholinname te beperken.



STAP 1: GOEDE RELATIE MET JOUW KIND & PRATEN OVER ALCOHOL

Een eerste belangrijke stap bij het organiseren van een sweet sixteen feest is erover praten met jouw zoon of dochter.

Wanneer?

Het is belangrijk dat je op voorhand jouw grenzen omtrent alcohol deelt met jouw tiener.

Hoe vroeger je hierover kan praten, hoe beter. Het beste moment om het met jouw zoon of dochter over alcohol te hebben is namelijk vóór het eerste gebruik of wanneer er nog niets fout is gelopen.

Hoe communiceer je het best over alcohol?

En warme relatie is de basis voor een goed gesprek. Door liefde te tonen, jouw tiener positief te bekrachtigen en aandacht te geven voor wat goed gaat zal jouw kind zich beter in zijn vel voelen. Een kind dat zich goed in zijn vel voelt heeft minder het gevoel alcohol nodig te hebben om erbij te horen of om zich losser te voelen, etc.

Duidelijke en consequente regels zijn zeker belangrijk. Jongeren hebben nog niet de vaardigheden om die voor zichzelf te stellen. Regels brengen de goede band met jouw zoon of dochter niet in gevaar. Integendeel, jongeren hebben net nood aan duidelijkheid, ook al geven ze andere signalen.

Praat op een rustige manier en probeer zoveel mogelijk overbodige discussies te vermijden. Luister ook naar je kind. Wat is zijn/haar mening? Welke rol speelt alcohol voor hem/haar tijdens zo een feestje en laat hen zelf ook nadenken over mogelijke alternatieven. Door jouw kind hierbij te betrekken, maak je het thema bespreekbaar en help je om jouw zoon of dochter een eigen mening te laten ontwikkelen.

"Al mijn vrienden mogen dat wel!"

Heeft jouw zoon of dochter schrik dat er vrienden gaan afhaken wanneer je geen alcohol schenkt? Praat hier over. Ga bijvoorbeeld na over hoeveel vrienden het gaat.



Checklist

STAP 2: VOORBEREIDING

Maak afspraken met jouw kind

Bij de voorbereiding van het sweet sixteen feestje zullen er enkele afspraken gemaakt worden met jouw zoon of dochter. Opnieuw is het belangrijk om jouw kind hierbij te betrekken.

Het is niet nodig om over de volledige lijn streng te zijn. Bij bepaalde zaken kan je als ouder wat meer speling laten. Bijvoorbeeld bij het kiezen van de hapjes, thema, locatie, tijdstip, aantal gasten, ... Bij topics die voor jou belangrijk zijn om af te grenzen, mag je dan wel weer wat strenger zijn. Bijvoorbeeld over het schenken van alcohol, het einduur van het feestje, ...

Heb je afspraken gemaakt? Probeer hier dan zo min mogelijk van af te wijken. Hoe consequenter je bent, hoe hoger de kans dat je kind deze grenzen zal accepteren.

Praat erover met andere ouders

Het kan een goed idee zijn om hier eens met andere ouders over te praten. Wanneer jullie als ouders van dezelfde vriendengroep op dezelfde lijn zitten, maakt dat het natuurlijk eenvoudiger. Door ervaringen uit te wisselen heb je het gevoel dat je er niet alleen voor staat. Doe dit zowel met ouders die al een sweet 16 achter de rug hebben, als ouders die nog in de aanloop ernaar zitten en waarschijnlijk dezelfde vragen hebben.

Bepaal zelf de drankkaart

Wanneer jij, als ouder, de drankkaart bepaalt, kies je zelf welke dranken je aanbiedt. Hou hierbij rekening met de wetgeving die stelt dat het vanaf 16 jaar uitsluitend toegestaan is om bier of (schuim)wijn te consumeren. Voorzie dus zeker geen sterke drank en cocktails op het feestje, want dit is pas toegestaan vanaf de leeftijd van 18 jaar.

Zorg daarnaast voor een voldoende uitgebreid aanbod van alcoholvrije dranken. Organiseren jullie een groot feest met drankbonnetjes? Bied deze alternatieven dan tegen een lagere prijs aan. Bovendien is het aangewezen gratis kraantjeswater te voorzien.

Aantal consumpties beperken

Wanneer er alcohol geserveerd wordt, kan je het aantal consumpties best beperken tot 1 alcoholisch drankje per persoon. Uiteraard geldt dit enkel voor jongeren die ouder zijn dan 16 jaar. Je kan bijvoorbeeld werken aan de hand van een bonnetjessysteem. Geef bijvoorbeeld elke tiener, ouder dan 16 jaar, een gekleurd bonnetje zodat ze, indien ze willen, een alcoholisch drankje kunnen afhalen. Wanneer dat bonnetje op is, is het enkel nog toegelaten om alcoholvrije drankjes te consumeren.



Voor:

STAP 3: UITNODIGINGEN VERSTUREN

Uitwisselen contactgegevens

Bij het versturen van de uitnodigingen is het belangrijk om jouw contactgegevens hierop te vermelden. Op die manier kunnen andere ouders met jou contact opnemen wanneer ze vragen hebben.

Ook omgekeerd is het aangewezen om de telefoonnummers te hebben van de ouders van de jongeren die naar het feest komen. Zo kan ook jij hen contacteren indien nodig.

Geen alcohol voor wie geen 16 jaar is.

Het is aangeraden om via de uitnodiging best al te communiceren of er al dan niet alcohol voorzien is op het feestje. Vermeld hier ook bij dat er geen alcohol geserveerd zal worden aan jongeren onder de 16 jaar. Door dit op voorhand aan te geven vermijd je voor een groot deel conflicten op het feest zelf. Ook voor de ouders van deze jongeren kan dit geruststellend zijn.

Sta niet toe dat jongeren zelf alcohol meebrengen

Vermeld op voorhand op de uitnodiging dat er geen eigen drank mag meegebracht worden naar het feest. Ook wat betreft cadeaus met alcohol worden best op voorhand al afspraken gemaakt. Geef via de uitnodiging aan dat het niet is toegestaan.

Begin- en einduur

Laat het feestje niet te laat starten om op die manier indrinken te voorkomen. Vergeet ook het einduur van het feest zeker niet te vermelden. Door dit op voorhand mee te geven weten zowel de jongeren als de ouders wanneer het feest gedaan zal zijn.



STAP 3: HET FEEST ZELF

Hou een oogje in het zeil

Het is belangrijk en noodzakelijk om zelf aanwezig te zijn op het feest van jouw tiener. Als ouder ben jij namelijk verantwoordelijk voor het welzijn van de gasten. Op die manier kan je ook tijdig ingrijpen en zorg je ervoor dat het niet kan escaleren.

Afhankelijk van de grootte van het feest, kan je ook andere ouders van gasten uitnodigen om mee aanwezig te zijn en het feestje in goede banen te leiden.

Geef zelf het goede voorbeeld

Het is vanzelfsprekend dat je zelf het goede voorbeeld geeft door jouw eigen alcoholgebruik te beperken. Laat zien dat de avond ook leuk kan verlopen zonder alcohol.

Thema en activiteiten

Zorg voor een leuk thema. Dit kan helpen om de focus van alcohol af te leiden. De genodigden bezighouden zorgt ervoor dat er meer te doen is dan enkel drinken. Voorbeelden van leuke activiteiten zijn: spelletjes, karaoke, tafelvoetbal, dansen en muziek...

Geef geen alcohol aan jongeren jonger dan 16 jaar

Controleer bij het geven van alcohol steeds de leeftijd van de jongeren. Dit kan je doen door er elke keer naar te vragen, maar je kan ook werken met polsbandjes. Door met twee kleuren te werken kan je meteen zien of de jongere al dan niet 16 jaar is. Ga ook na of de regel, dat jongeren onder de 16 jaar geen alcohol mogen drinken, nageleefd wordt onder de jongeren zelf. Het komt namelijk voor dat 16-plussers alcohol komen halen en dit doorgeven aan jongeren die nog geen 16 jaar zijn.

Doe bij voorkeur niet aan zelfbediening

Als ouder sta je best zelf achter de bar om de jongeren van drankjes te voorzien. Op die manier heb je controle op wie wat drinkt en hoeveel men drinkt. Merk op tijd op wanneer jongeren te veel alcohol drinken.

Wat als iemand toch dronken is?

Hoe dan ook is het belangrijk om op voorhand te bespreken wat je zal doen wanneer je merkt dat iemand te veel drinkt of gedronken heeft. Een jongere die zichtbaar dronken is, mag je geen alcohol meer schenken. Je hebt het recht om deze jongere naar huis te sturen, op voorwaarde dat je ervoor kan zorgen dat hij of zij veilig thuis geraakt. Dit kan je doen door de ouders van de jongere in kwestie op te bellen, de persoon zelf naar huis te voeren of door een taxi te bestellen.

Meer informatie, hulp of advies

Zit je nog met vragen over tabak, alcohol,
andere drugs, gamen of gokken?

www.druglijn.be

Op zoek naar preventie, vroeginterventie of
hulpverlening in de buurt?

www.vad.be/doorverwijsgids

De informatie uit deze brochures kwam tot stand door het Vlaams
expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD).

V.U.: Ben Engelen, Parklaan 14B, 9100 Sint-Niklaas

