

Inhoud

Deel 1: Alcoholgebruik en de risico's 13

Kennistest 15

- 1 De risico's 17**
 - Kortetermijnrisico's 18
 - Langetermijnrisico's 23
- 2 Alcoholgebruik door kinderen en jongeren 27**
 - Hoeveel drinken kinderen? 27
 - Hoeveel drinken jongeren? 30
 - Omgaan met een kind dat te veel drinkt 31
- 3 Richtlijnen 35**
 - Leeftijdsgrenzen 35
 - Nieuwsgierigheid naar alcohol 36
 - Regels handhaven 38
 - Regels aanscherpen 39

Deel 2: De verleiders 43

Kennistest 44

- 4 Mixdranken 45**
 - Wat, wie en hoeveel 45
 - De risico's van mixdranken 47
 - Omgaan met mixdranken 48
- 5 Overal te zien en te koop 51**
 - Alcoholreclame en kinderen 51
 - Regels over alcoholreclame 52

	De invloed van alcoholreclame	53
	Praten over alcoholreclame	53
	Regels over alcoholverkoop	55
	Alcohol kopen onder de zestien	56
	De verantwoordelijkheid van de omgeving	56
6	Vrienden en uitgaan	59
	Omgaan met groepsdruk	60
	Hoe gedraagt je kind zich buitenshuis?	62
	De vrienden van je kind	62
	Wanneer mag je kind voor het eerst uit?	65
	Afspraken over uitgaan	66
	Veilig thuiskomen	68
	Regels over verkoop in de horeca	70
	Deel 3: Voorkomen dat je kind te veel drinkt	75
	Kennistest	76
7	Het goede voorbeeld geven	77
	Hoeveel drinken volwassenen?	77
	Richtlijnen voor volwassenen	78
	De risico's van overmatig alcoholgebruik bij volwassenen	79
	Effect van alcohol op hart en bloedvaten	81
	Omgaan met alcohol in huis	82
	Alcohol in het verkeer	83
8	Open communicatie	85
	De positieve kanten van alcohol	85
	Vertellen over de risico's van alcohol	87
	Verantwoord alcoholgebruik	87
	Luisteren naar je kind	88
	Discussie uitlokken	89
	Eerlijk zijn over je eigen ervaringen	89
9	Regels en toezicht	93
	Kennis van het gedrag van je kind	93
	Duidelijk zijn	95
	Het veranderen van bestaande regels	96
	Regels naleven	97
	Als je kind zich niet aan de regels houdt	99
	Tot slot	102
	Bijlagen:	
	1 Antwoorden op de kennistests	103
	2 Nuttige adressen en websites	107
	Literatuur	109
	Over de auteurs	111