



Examenfeest **MET OF ZONDER ALCOHOL?**

**Het diploma is gehaald, de vlag kan uit.
Tijd voor een examenfeestje!
Een paar tips voor een goede afloop:**

- Denk mee met uw kind in de voorbereiding. Denk samen na over wie wordt uitgenodigd. Zijn het vooral vrienden? Bespreek dan de mogelijkheid van een alternatief voor een feest. Alcohol is dan geen thema.
- Wil uw kind een feest met jongeren en volwassenen, denk dan actief mee over de tijden, de omvang én de invulling. Lekker eten, goede muziek en beleving maken het feest al sprankelend zonder (veel) alcohol.
- Geef uw kind verantwoordelijkheid, maar geef aan dat u zich wel aan de afspraken wilt houden.





- Bespreek met uw kind wat de gasten drinken. En hoeveel. Zorg voor voldoende en lekkere alcoholvrije drankjes (tip: www.happydrinks.nl). Haal niet te veel alcohol in huis. Kies bijvoorbeeld voor flesjes en geen biertap.
- Praat met andere ouders en denk samen na over regels en toezicht op feestjes. Zorg er samen voor dat de kinderen geen drank meenemen of elkaar cadeau doen.
- Blijf aanwezig. Laat tijdens het feestje (af en toe) zien dat u er bent en houd een oogje in het zeil. Dat werkt al preventief. Wanneer u als ouder op het feest niet of matig drinkt, geeft u een positief voorbeeld.
- Kies een goed moment vooraf om een gesprek te voeren. Praat over de voor- en nadelen van drinken en geef uw grens duidelijk aan: NIX onder 18!
- U kunt eigen positieve en negatieve ervaringen delen. Help uw kind met tips over hoe het de verleidingen kan weerstaan.
- Maak duidelijk dat u indrinken niet toestaat: thuis niet en ook elders niet.
- Met een gesprekje bij thuiskomst toont u interesse en kunt u inschatten of uw kind misschien toch (teveel) gedronken heeft. Bespreek dan waar het mis gegaan is en verbindt er eventueel consequenties aan.

Op www.hoepakjijdataan.nl staan praktische tips voor een goed gesprek over alcohol, roken, drugs, seksualiteit of gamen.

