



Eindexamenfeest: met of zonder alcohol?

De eindexamenperiode is een spannende tijd voor uw kind. Als het werk is gedaan en het diploma hopelijk gehaald, kan de vlag uit. Er zijn examenfeestjes om te bezoeken en misschien wil uw zoon/dochter wel zelf zo'n feest organiseren. Hieronder tips voor hoe u dit in goede banen kunt leiden:

Wist u dat steeds meer jongeren en ouders de leeftijdsgrens van 18 jaar voor alcohol en roken oké vinden, dus dat die norm opschuift?

Tips wanneer uw kind een eindexamenfeestje wil geven:

- **Denk mee met uw kind in de voorbereiding.** Denk samen na over wie er wordt uitgenodigd. Als het vooral vrienden zijn, bespreek dan de mogelijkheid van een alternatief voor een feest: een leuk uitstapje of een andere doe-activiteit. Alcohol is dan geen thema.
- Wil uw kind een feest, met jongeren en volwassenen, denk dan actief mee over **de tijden, de omvang en de invulling.** Lekker eten, goede muziek en beleving - zoals een groepsfoto-activiteit of fotobooth - maken het feest al sprankelend zonder (veel) alcohol.
- Geef uw kind verantwoordelijkheid, maar geef aan dat u zich wel aan de afspraken wil houden.
- Bespreek met uw kind wat gasten drinken en hoeveel. Zorg voor voldoende en lekkere alcoholvrije drankjes (**kijk eens op www.happydrinks.nl**). **Haal niet meer alcohol in huis dan die avond met gemak op kan.** Kies bijvoorbeeld voor flesjes i.p.v. een biertap. Zorg voor populaire alcoholarme drankjes.
- **Praat met andere ouders** en probeer samen na te denken over regels en toezicht op feestjes. Zorg er samen voor dat de kinderen geen drank meenemen of deze elkaar cadeau doen. Geef aan dat u niet wil dat uw kind ergens indrinkt.
- **Blijf aanwezig.** Laat tijdens het feestje (af en toe) zien dat u er bent en hou 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**.

Tips wanneer uw kind examenfeestjes wil bezoeken:

- Kies een goed moment vooraf aan de feesten 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 voor een feest 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 eventueel consequenties eraan zoals een feest overslaan.

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

