

# Wil jouw kind een eindexamenfeest geven?

## Tips voor een tof feest zonder kater! (Bron Mondriaan Preventie)

De eindexamenperiode is een spannende tijd. Op 13 juni horen de eindexamenkandidaten of ze geslaagd zijn en dan kan de vlag uit. Jongeren die HAVO/VWO afronden zijn vaak 18 jaar en veel van hen willen een feest geven. Misschien jouw kind ook; bij jullie in de garage of samen met vrienden in die toffe schuur! Wat vind jij als ouder: moet je alles goedvinden omdat je zo blij bent met deze mijlpaal? Moet er bij deze speciale gelegenheid alles kunnen wat in 'onze tijd' vaak kon?

### Wat je als ouder niet wil is dat jongeren op zo'n feest...

- ...ziek worden van de alcohol;
- ...dronken worden en vallen (zich bezeren, iets kapot maken);
- ...in slaap vallen;
- ...niet meer weten wat ze doen;
- ...een jonger broertje of zusje alcohol gaan geven;
- ...gênante foto's van elkaar maken en die delen via social media;
- ...of een ongeluk krijgen als ze 's nachts slingerend naar huis fietsen.

### TIPS voor jou als ouder

**Tip 1: Bespreek het feest tijdig;** voordat de jongeren met de organisatie begonnen zijn. Laat weten dat je jouw zoon/dochter (of de vriendengroep) ruimte geeft om leuke dingen te bedenken. En ook dat je over zaken die veiligheid aangaan, zoals alcohol, wil meedenken.

**Tip 2:** Als je zoon of dochter het feest samen met vrienden geeft, **probeer dit dan tijdig met de andere ouders te bespreken.** Samen kunnen jullie op een positieve manier voorkomen dat er te veel gedronken wordt.

**Tip 3: Denk mee in de voorbereiding.** Maak jongeren bewust van eventuele gevolgen van teveel alcohol en vraag hen wat een tof feest tof maakt. Denk mee over de **tijden, de omvang en de invulling.** Leuke inrichting, goede muziek, lekker snacks en beleving.

Tip 4: De gouden tip: **Haal niet meer alcohol in huis dan nodig is.** Bereken samen wat en hoeveel deze genodigden ongeveer zullen drinken. Leg de jongeren uit dat er ook **voldoende en lekkere alcoholvrije of alcoholarme drankjes** besteld worden.

Tip 5: Mocht er een openingstoast zijn, maak dan een heerlijke alcoholvrije cocktail, bv de Caiperihnee. (kijk eens op [www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl)).

Tip 6: **Zet sapjes en flessen met smaakjeswater voor 't grijpen neer** op de tafels met plastic bekertjes ernaast.

Tip 7: Het werkt preventief als je **als ouders positief aanwezig bent.** Deels aan de zijlijn maar ook door jezelf regelmatig te laten zien. Goed idee is om ouders achter de bar te laten staan. Ook werkt het preventief als vaders en moeders op dat feest zelf matig drinken: Mensen spiegelen immers dat wat ze zien.

Tip 8: Als je **signalen** ziet van drankmisbruik en grensoverschrijdend gedrag, bespreek het met je zoon of dochter, zodat zij zelf de kans krijgen dit op te lossen.

Tip 9: Geef je kind de volgende dag een **groot compliment** als het een geslaagd en katervrij feest is geweest!

Meer tips voor opvoeders over uitgaan, alcohol en drugs bij 18 plussers vind je op facebookpagina [www.trimbos.nl/opvoedingsenuitgaan](http://www.trimbos.nl/opvoedingsenuitgaan)