fold

INDUSTRY ASSOCIATION FOR RESPONSIBLE ALCOHOL USE

Uitgegee deur: Die Bedryfsvereniging vir Verantwoordelike Alkoholgebruik

Met spesiale dank aan die Bishops Ondersteuningseenheid, Bishops, Kaapstad
wat hul kennis, in medewerking met toonaangewende deskundiges (medici, sielkundiges en opvoedkundiges),
toegepas het om die inhoud van hierdie boekie saam te stel.

fold

Ouers wat bystand benodig, kan ook hul skoolberader bel of e-pos en die name verkry van geskikte gekwalifiseerde deskundiges met die nodige ondervinding van adolessente met alkoholprobleme.

Hieronder is die name van verskeie plaaslike en internasionale webtuistes wat ouers nuttig mag vind om meer omtrent tiener alkoholgebruik te wete te kom:

Alcohol & Drug Module, SA Healthinfo SA
www.sahealthinfo.org/admodule/alcdrug.htm

Faces & Voices of Recovery SA
www.favor.org.za

South Africans Against Drunk Driving SA
http://www.sadd.org.za

National Institute on Alcohol Abuse & Alcoholism USA
www.niaaa.nih.gov

Substance Abuse & Mental Health Services Administration: Spotlight on underage drinking USA
www.samhsa.gov/underagedrinking/index.aspx

WIRED UK
www.wiredinitiative.com

Tieners & Alkohol

'n gids vir ouers en tieners

Tieners & Alkohol

Geagte leser,

Ons leef in 'n gemeenskap waarin alkohol in aansienlike hoeveelhede deur 'n groot aantal jong Suid-Afrikaners gedrink word. Die gebruik van alkohol deur tieners gaan gepaard met 'n hele verskeidenheid skadelike kort- en langtermyngevolge. Hierdie boekie is saamgestel met die doel om ouers en tieners omtrent hierdie gevolge in te lig.

Ons hoop dat die inligting in hierdie boekie tot openhartige en eerlike gesprekvoering binne gesinne oor tieneralkoholgebruik sal lei. Navorsing het getoon dat tieners wie se ouers met hulle praat en tieners wat gereeld met hul ouers oor dwelms en alkohol praat, aansienlik minder geneig is om hierdie middels te gebruik as tieners wat selde met hul ouers daaroor kommunikeer.

Bo en behalwe die aanmoediging van en hulpverlening met gesprekvoering oor alkohol, kan die inligting in hierdie boekie jong mense ook help om ingeligte besluite oor hul eie alkoholgebruik te neem. Ons vertrou ook dat die inhoud van hierdie boekie ouers sal bemagtig om geskikte perke en grense vir hul kinders met betrekking tot alkohol te stel terwyl hulle hul tienerkinders deur die problematiese oorgang na volwassenheid lei.

Die uwe

Die vervaardiger en bydraers tot Tieners en Alkohol.

Inhoudsopgawe

Die gevolge van alkoholgebruik deur tieners 3
Hierdie afdeling, geskryf vir ouers en tieners, verken sommige van die gevolge van tiener alkoholgebruik. Die kort- en langtermyngevolge van alkoholgebruik deur tieners word uiteengesit. Inligting word ook verskaf omtrent die huidige patroon van tiener drinkgewoontes.

Waarom tieners alkohol gebruik 7
Nuttige insigte vir ouers en tieners met betrekking tot die redes waarom alkohol aantreklik is vir jong mense en waarom sommige tieners alkohol misbruik.

Raad aan ouers 9
Kommunikasie riglyne vir ouers en die stel van geskikte perke. Praktiese voorstelle vir ouers oor hoe om tieners se sosiale byeenkomste en huispartytjies aan te bied.

Voorkoming van alkoholmisbruik deur tieners 11
Inligting en praktiese raad om ouers te bemagtig om die risiko van tiener alkoholmisbruik te minimaliseer.

Wat jy moet doen as jou kind alkohol gebruik 13
Nuttige riglyne vir ouers wat ontdek dat hul tieners alkohol sonder hul toestemming gebruik.

Geregtelike Implikasies 14
Inligting omtrent die Wes-Kaapse Drankwet wat die gebruik van alkohol deur tieners sonder ouerlike toesig uitdruklik verbied. Hierdie afdeling is op beide ouers en tieners gemik.

Waar om hulp en meer inligting te bekom 15
'n Lys van hulpbronne waar ouers en tieners bykomende hulp of nadere besonderhede omtrent alkoholgebruik en -misbruik kan vind.

Die gevolge van alkoholgebruik deur tieners

Die plek van alkohol in ons gemeenskap ...

Ons leef in 'n gemeenskap waarin alkohol deel uitmaak van die wyse waarop baie volwassenes sosiaal verkeer. Ons verstaan ook dat die puberteitsjare 'n tydperk is waartydens tieners volwasse gedrag ontwikkel en die volwasse rolmodelle rondom hulle naboots. Dit is dus verstaanbaar dat sommige tieners alkohol gaan gebruik en daarmee eksperimenteer.

Amper een uit elke vier hoërskoolstudente in grade 8-11 in Suid-Afrika (23%) erken fuifdrinkery gedurende die afgelope maand. Die hoogste vlakke is in die Wes-Kaap aangeteken, nl. 34% (38% vir manlike leerders en 31% vir vroulike leerders).

Bron: Mediese Navorsingsraad se Jeugrisikogedragsopname van 2002.

Alhoewel tiener eksperimentering met alkohol nie 'n nuwe verskynsel is nie, toon navorsing dat daar die afgelope jare aansienlike veranderings in die patroon van tiener drinkgewoontes is. Studies toon:

- **Adolessente begin op 'n baie jonger ouderdom drink.** Daar is 'n beduidende styging in die persentasie van 11- tot 15-jariges wat gereeld alkohol drink.

- **Adolessente drink toenemende hoeveelhede alkohol** Baie tieners erken 'n patroon van kwaai, periodieke drinkery (fuifdrinkery) met die bedoeling om dronk te word.

- **Daar is 'n verandering in houdings jeens adolessente drinkgewoontes.** Terwyl tieneral koholgebruik aan die toeneem is, is 'n begrip van die risiko's verbonde aan drank aan die afneem; talle tieners is van mening dat alkohol nie gevaarlik of skadelik is nie. Hierbenewens glo sommige ouers ook nie dat alkoholgebruik skadelik vir tieners is nie en is hulle selfs medepligtiges deur hul kinders van alkohol te voorsien, wat hulle in staat stel om skadelike hoeveelhede te drink.

Adolessente ontwikkeling ...

Puberteit is 'n belangrike tyd van emosionele, sosiale en sielkundige ontwikkeling. Dis 'n tyd wanneer adolessente volwasse gedrag aanleer, van hul families begin wegbeweeg en voorberei vir die dag wanneer hulle die huis gaan verlaat om as onafhanklike individue te leef. Op talle vlakke is die doel van puberteit om tieners gereed te maak om as onafhanklike en verantwoordelike volwassenes te leef wat in staat is om na hulself om te sien en hul eie gedrag te reguleer.

Puberteit is ook 'n tyd wanneer die tienerbrein belangrike ontwikkelings ondergaan. Namate die brein volwassenheid bereik, verkry tieners talle nuwe intellektuele vaardighede (soos die vermoë om abstrak te dink, en die vermoë om te redeneer en ingewikkelde probleme op te los). Hierdie periode van snelle breinontwikkeling duur by die meeste mense voort totdat hulle hul vroeë 20's bereik.

Die feit dat puberteit 'n tydperk van belangrike neurologiese ontwikkeling is, hou sowel geleenthede as gevare in. Dit is moontlik om adolessente breinontwikkeling te bevorder en aan te moedig

deur byvoorbeeld die brein te stimuleer, nuwe take aan te leer, voedsame en gebalanseerde maaltye te eet, baie water te drink, genoeg te slaap en gereeld te oefen.

Navorsing wat die MNR in Kaapstad onder adolessente tussen die ouderdom van 11 en 17 gedoen het, het bevind dat een derde van die toetsgroep aangedui het dat hulle al minstens een keer in hul lewens dronk was (80% van dié wat al ooit alkohol gebruik het), en net meer as 'n kwart van adolessente wat al ooit alkohol gebruik het, het aangedui dat hulle al meer as 10 keer in hul lewens dronk was.

Die tienerbrein is kwesbaar...

Omrede die adolessente brein 'n belangrike ontwikkelingstydperk ondergaan, is dit besonder kwesbaar vir aanslae van velerlei aard, waaronder alkohol, die gebruik van ander dwelms, kopbeserings en swak voeding. Blootstelling van die adolessente brein aan alkohol tydens hierdie kritieke ontwikkelingstydperk kan sekere sleutelprosesse ernstig benadeel en tot permanente strukturele en funksionele skade aan die brein lei, met matige kognitiewe skade as gevolg daarvan. Daar is toenemende bewysmateriaal wat die idee rugsteun dat dit ongesond is vir tieners om gereeld alkohol te drink - veral fuifdrinkery - onderwyl hul liggame en breine nog aan die ontwikkel is.

Neurologiese gevolge van tieneralkoholgebruik...

Tieners is kwesbaarder as volwassenes vir die volgende langtermyngevolge van alkoholgebruik:

- **Verminderde konsentrasie.** Gereelde alkoholgebruik deur tieners lei tot 'n aansienlike vermindering in konsentrasie- en fokusvermoë, om behoorlik aandag te skenk en om afleidings te vermy.
- **Skade aan langtermyngeheue.** Tieners wat gereeld drink, het meer probleme om nuwe inligting te leer en om inligting op te roep wat hulle in die verlede geleer het.
- **Skade aan werkgeheue.** Werkgeheue is die brein se stelsel vir die tydelike berging en bestuur van die inligting wat benodig word om ingewikkelde kognitiewe take soos redenering, begrip en probleemoplossing te verrig. Die vermoë van 'n persoon se werkgeheue beïnvloed hoe doeltreffend 'n persoon probleme kan oplos en inligting kan manipuleer. Tieners wat drink, toon gereeld aansienlike skade aan hul werkgeheue.
- **Afname in akademiese prestasie.** Die resultaat van 'n stadiger begrip, langtermyn-geheuetekorte en werkgeheueskade is 'n verswakking in akademiese prestasie. Tieners wat gereeld drink, presteer gemiddeld akademies swakker op skool en universiteit. Hierdie afname in akademiese prestasie verbeter nie, selfs wanneer tieners ophou drink. Dit wil voorkom asof die brein nooit herstel van die skade wat tydens puberteit daaraan gedoen is nie.

Alhoewel tieners kwesbaarder as volwassenes vir sommige neurologiese uitwerkings van alkohol is, is hulle minder kwesbaar vir ander uitwerkings. Tieners is minder kwesbaar as volwassenes vir die volgende korttermyngevolge van alkoholgebruik:

- **Alkohol-geïnspireerde verdowing.**
- **Balansversteurings.**
- **Swakker motoriese koördinasie.**

Die resultaat hiervan is dat dit baie moeiliker is om deur blote interaksie met 'n adolessent waar te neem of hy/sy gedrink het. Die gebrek aan verdowing, balansversteurings en die geringe motoriese skade wat alkoholgebruik tot gevolg het, mag dit vir tieners moontlik maak om die hoeveelheid alkohol wat hulle gedrink het, te verberg.

Navorsing wat in Kaapstad onder 2 900 hoërskoolleerders gedoen is, het 'n verband getoon tussen alkoholgebruik, klasafwesigheid en die herhaling van 'n skoolgraad. 'n Verdere lengtestudie oor 'n tydperk van twee jaar onder hoërskoolleerders in Kaapstad het 'n opmerklike verband getoon tussen fuifdrinkery, skoolverlating en lae akademiese ambisie.

Bron UK/MNR

Groter risiko van alkoholisme...

Studies het getoon dat individue wat voor die ouderdom van 15 begin drink, vier keer meer geneig is om alkoholafhanklikheid te ontwikkel, vergeleke met persone wat hul eerste drankie op 20 of ouer gehad het. Daar is talle moontlike redes hiervoor, insluitende die feit dat drankgebruik tydens puberteit 'n negatiewe uitwerking op die sosiale en emosionele ontwikkeling van individue het en hul vermoë ondergrawe om die vaardighede aan te leer wat hulle nodig het om verhoudings en konflik te hanteer of om emosies te reguleer. Om volwassenheid sonder hierdie vaardighede te betree, maak 'n persoon vatbaar vir die ontwikkeling van alkoholprobleme later in die lewe.

Misdaad en geweld...

Tieners wat gereeld drink, is meer geneig om herhaaldelike geweldmisdaad te ervaar. Dit wil voorkom asof tieners wat alkohol gebruik, meer geneig is om hulself aan gevare bloot te stel en minder in staat is om risiko akkuraat te evalueer. Hierdie verswakte oordeel veroorsaak dat hulle hulself aan gevaarlike situasies blootstel wat hulle andersins dalk sou vermy, wat weer daartoe lei dat hulle meer waarskynlik is om die slagoffers van misdaad te wees. Tieners wat drink, loop ook 'n groter risiko om probleme met die polisie op te tel, omrede die swak impulsbeheer en verminderde oordeel wat met alkoholgebruik verband hou, hulle meer geneig maak om die wet te oortree.

Ongelukke en besering...

Tieners stel hulself meer dikwels bloot aan die risiko van besering (soms noodlottig) in ongelukke en gevegte wanneer hulle of diegene rondom hulle gedrink het. Hierbenewens is alkoholverwante motorongelukke een van die algemeenste oorsake van sterfte onder individue van 15 tot 20 jaar oud.

Selfmoord...

Selfmoord is een van algemeenste oorsake van sterfte onder individue van 14 tot 25 jaar oud. Alkoholgebruik beïnvloed toestande soos depressie en stres om selfmoordneigings te vererger. Alkoholgebruik vererger nie net depressiesimptome op die lang duur nie, dit maak

tieners ook meer impulsief en gevolglik meer geneig om op selfmoordgedagtes te reageer. Alkoholgebruik verhoog die waarskynlikheid dat depressiewe tieners selfmoord sal pleeg.

Seksuele aanranding...

Seksuele aanranding, waaronder verkragting, kom mees algemeen voor onder vroue in hul laat puberteit en vroeë volwassenheid, gewoonlik binne die konteks van 'n afspraak. Navorsing toon dat alkoholgebruik deur die oortreder, die slagoffer, of beide, die waarskynlikheid van seksuele aanranding deur 'n manlike kennis verhoog. Tieners wat drink, stel hulself dus bloot aan groter risiko van betrokkenheid by voorvalle van seksuele aanranding.

Hoërisiko seks...

Tieners wat drink, is meer geneig om seksueel aktief te wees. Adolessente alkoholgebruik hou ook verband met hoërisiko seksuele gedrag, wat die risiko van swangerskap en seksueel oordraagbare infeksies verhoog.

Swakker prestasie op sportgebied...

Alkohol het geen prestasieverbeterende potensiaal nie. Trouens, die teenoorgestelde is waar. Studies het getoon dat alkohol atletiese prestasie om die volgende redes benadeel:

- **veminderde vermoë om aandag op 'n taak te fokus,** blitsige besluite te neem en gevaar te evalueer;
- **verminderde geheuefunksie** en stadiger reaksietyd;
- **swakker balans,** bestendigheid en bewegingsvaardighede;
- **verhoogde uitbundigheid** en gebrek aan oordeel;
- **babelas-gevolge,** insluitende verswakte oog-hand-koördinasie en stadiger reaksietyd.

In hierdie verband is dit belangrik om te onthou dat alkohol tot 18 uur in 'n persoon se bloedstroom kan bly. Dit kan meebring dat atlete wat die aand voor 'n kompetisie drink, swakker kan vertoon omdat hulle met alkohol in hul bloedstrome meeding. Daar moet ook daarop gelet word dat alkohol, onder andere, 'n deprimeermiddel is en dat die gebruik daarvan ontwatering tot gevolg het. Die gevolge van alkoholgebruik op prestasie, wat hierbo gelys word, duur voort selfs wanneer die bloedalkoholkonsentrasie tot "nul" teruggekeer het. Professor Tim Noakes voer aan dat "buitensporige alkoholgebruik deur sportmanne (en -vroue) ontmoedig moet word, nie omdat dit die uitvoer van vaardigheidsaktiwiteite ernstig benadeel nie, maar omdat dit die behoud van die adolessente ingesteldheid (en ontduiking van die verantwoordelikhede van volwassenheid) aanmoedig. Die beste atlete in die wêreld moet in toenemende mate intelligent, gedissiplineerd, gefokus, introspektief en volwasse wees. Alkohol werk direk daarteen in."

Alkoholvergiftiging en sterfte ...

Jongmense kan doodgaan van drankmisbruik (as gevolg van alkoholvergiftiging). Die risiko van alkoholvergiftiging word aansienlik verhoog wanneer alkoholgebruik gekombineer word met die drink van drankies wat groot hoeveelhede kaffeïen bevat. Volgens berig sterf meer tieners in die VSA aan alkoholgebruik as aan alle ander onwettige dwelmmiddels tesame.

Waarom tieners alkohol gebruik

Daar is talle redes waarom tieners alkohol gebruik. Hieronder tel:

Ontvlugting en selfmedikasie...

Die lewe is dikwels moeilik vir tieners. Hulle wend hulself tot alkohol as troosmiddel as hulle nie oor 'n gesonde uitlaatklep beskik vir hul frustrasie, sosiale angs, neerslagtigheid, woede en al die ander emosies wat deel van die grootwordproses in hul tienerjare is nie. Na hul aanvanklike blootstelling aan 'n middel, begin tieners glo dat dit hul pynlike gevoelens kan afweer. Alkohol is 'n kragtige angswerende dwelm wat simptome van stres en angs verminder. Tieners met ongediagnoseerde en onbeheerde angsprobleme loop 'n besonder groot risiko van alkoholmisbruik. As dinge boonop nie vlot verloop in hul lewens nie, glo hulle hulle het niks om te verloor deur alkohol te gebruik nie.

Verveeldheid en kitsvriende...

Tieners wat dit nie kan verdra om alleen te wees nie, vind dit moeilik om hulself besig te hou en smag na opwinding. Hulle is goeie kandidate vir alkoholgebruik. Alkohol word 'n "kammavriend" wie se opwindende belofte van pret en jolyt manna vir 'n verveelde tiener is.

Rebellie...

Watter beter manier om jou woede teenoor jou ouers te toon as om presies te doen waarteen hulle jou waarsku? Alkohol is die keusedwelmmiddel vir omgekrapte tieners omdat dit hulle bevry om aggressief op te tree, in 'n konkrete vertoon van uittarting en verwerping van hul ouers.

Almal doen dit...

Tieners is slim waarnemers en hulle sien oral rondom hulle mense wat alkohol gebruik. Hulle is uiters vatbaar vir bemarkingstrategieë wat in die media gebruik word. Daarby word alkoholgebruik in flieks, televisie en die internet geromantiseer. Tieners oorskat die aantal lede in hul portuurgroep wat alkohol gebruik. Sommige verbeel hulle as hulle nie drink nie, sal niemand met hulle vriende wil wees nie. Nóg belangriker is dat hulle ander tieners sien wat alkohol geniet en hulself dan afvra: "Hoe kan dít dan nou verkeerd wees?" Hul natuurlike nuuskierigheid dra ook tot hul eksperimentering met alkohol by.

Kitsbevrediging...

Alkohol werk vinnig. Die aanvanklike gevolge is inderdaad lekker, veral vir tieners wat van hul ongelukkige gevoelens ontslae wil raak. Die probleem is egter dat wanneer die lekker gevolge verby is, keer die negatiewe gevoelens selfs sterker terug.

Gebrek aan selfvertroue...

Sommige tieners sal dinge onder die invloed van alkohol doen wat hulle andersins nooit sou waag om te doen nie, soos om byvoorbeeld reeds voor 'n partytjie dronk te moet word. Alkohol kan dus 'n kruk word waarop sommige tieners steun, sodat hulle daarsonder in 'n sosiale opset ongemaklik voel.

Vals inligting...

Onjuiste inligting of 'n gebrek aan inligting omtrent alkohol en die skadelike gevolge daarvan dra soms tot alkoholmisbruik by tieners.

Ouerlike voorbeeld...

Die voorbeeld wat ouers vir hul kinders stel, tel geweldig sterk. Ouers kan onbedoeld hul kinders se alkoholgebruik beïnvloed deur hul eie gebruik of misbruik van alkohol te ontken of ligtelik af te maak. Die emosionele klimaat in die huis kan ook alkoholmisbruik bespoedig. Onvoldoende ouerlike betrokkenheid en gebrek aan toesig is risikofaktore vir tieners. Gebrekkige gesinskommunikasie kan ook die probleem vererger. Tieners wat nie met hul ouers kan praat nie is meer geneig om geïsoleerd en ongelukkig te voel en hierdie gevoelens kan hulle na chemiese oplossings dryf. Ouers se verhoudings en gedrag stuur kragtige boodskappe aan hul kinders oor hoe om probleme die hoof te bied.

Teenstrydige boodskappe...

Die tieners van vandag hoor teenstrydige boodskappe oor die drink van alkohol. Die een oomblik hoor hulle die eenvoudige boodskap "Sê net NEE!" en net die volgende oomblik is hulle blootgestel aan TV- en tydskrifadvertensies en reklameborde wat die boodskap uitdra dat dit koel, sexy of selfs patrioties is om te drink. Hierbenewens ken tieners volwassenes wat alkohol gebruik om te ontspan, om van stres ontslae te raak of om sosiaal te verkeer.

Raad aan ouers

Ons beveel aan dat jy vanaf graad vyf met jou kinders gesprekke begin voer oor alkohol in die huis. Onthou, hulle kommunikeer reeds vanaf 'n baie jong ouderdom met hul portuurgroep oor alkohol. Hierbenewens is hulle lank reeds blootgestel aan idees omtrent alkohol en die gebruik daarvan via TV-programme, reklame en flieks. Tensy ons as ouers gesprekke met ons kinders oor hierdie saak aanknoop, sal hul alkoholgebruik tot 'n groot mate bepaal word deur ander wat nie noodwendig die beste belange van ons kinders op die hart dra nie.

Ouers vermy soms hierdie gesprek met hul tieners as gevolg van hul eie gebruik van alkohol. Dit is egter geen goeie rede om dit te vermy nie. Dit is trouens waarskynlik selfs meer van 'n rede om openlik en eerlik met jou kind te kommunikeer. En jy doen dit vanuit die oogpunt dat jy net die beste vir jou kind wil hê. Dit maak jou inset van die allergrootste belang, omdat feitlik alle ander insette wat hy of sy gaan ontvang die een of die ander motief gaan hê (wins, insluiting in 'n groep, opwinding, manipulasie, seksuele verowering, ens.).

Goeie raad oor kommunikasie...

- **Doen voor die tyd navorsing.** (Dit sal help om hierdie boekie te lees, asook om besoek af te lê by sommige van die webtuistes wat op die binnekant van die agterblad gelys word.)
- **Maak dit baie duidelik aan jouself wat jou verwagtings vir jou kind met betrekking tot alkoholgebruik is.** Bespreek dit met die ander ouer en probeer om op 'n ooreenstemmende benadering te besluit.
- **Beplan jul vergadering.** Watter dinge wil jy graag kommunikeer? Wat wil jy graag van jou kind weet?
- **Ruim tyd met jou kind in waartydens hierdie dialoog kan plaasvind.** (Moenie net vir die regte geleentheid wag nie, want dit kom dikwels eers na 'n ongelukkige gebeurtenis voor.)
- **Moedig jou kind aan om sy of haar gedagtes en idees openlik en direk met jou te deel.** Maak dit duidelik dat jy jou kind se inset waardeer, selfs al stem jy nie met sommige van die dinge wat hy of sy sê saam nie. Wees geduldig. Luister aandagtig.
- As jy kan **toon dat jou kind se inset jou iets geleer het**, of dat dit die uitkoms van die bespreking op 'n positiewe wyse beïnvloed het, sal dit help verseker dat toekomstige gesprekvoering makliker plaasvind.
- **Maak seker dat jou kind aan die einde volkome duidelikheid het omtrent wat jy van hom of haar verwag.** Vra vrae om dit te toets. Baie mense onthou nie al die inligting sommer die eerste keer as dit mondeling oorgedra word nie.

Hierdie kommunikasie moet weer en weer plaasvind terwyl jou kind grootword. Die druk op tieners verander namate hulle ouer word. Ouers moet op hoogte bly en relevant in hul besluitneming wees. Daar is bewys dat ouerlike verwagtings van die grootste belang is as dit kom by die gedrag van tieners rondom alkohol.

Partytjies en ander sosiale byeenkomste ...

Partytjies en ander byeenkomste is belangrik vir die sosiale ontwikkeling van jongmense. Dit kan groot pret wees en betreklik veilig mits behoorlike beplanning en sorgvuldige toesig geskied. Hierdie byeenkomste moet deur ouers aangemoedig en ondersteun word. Die verantwoordelikheid van gasheerskap moet egter nie ligtelik opgeneem word nie. Die riglyne hieronder is daarop gemik om ouers te help om hul verantwoordelikheid met betrekking tot tienerpartytjies en -byeenkomste na te kom.

As jou kind na 'n partytjie toe gaan...

- **Kontak die ouers wat die partytjie aanbied** en gaan die reëlings met betrekking tot die partytjie na. Hierdie kommunikasie help om vertroue tussen gesinne te bou en beskerm alle betrokkenes.
- **Praat met jou kinders oor jou verwagtings** en die gevolge wat dit inhou om nie daaraan te voldoen nie.
- **Moenie jou kinders groot bedrae kontant gee nie.**
- **Maak dit duidelik dat hulle die partytjie onder geen omstandighede mag verlaat** en na 'n ander een kan gaan sonder jou uitdruklike toestemming nie.
- **Jy (of 'n vertroude ouer) moet hulle op die ooreengekome tyd afhaal,** maar hulle moet ook weet dat hulle jou op enige stadium kan bel as hulle die partytjie wil verlaat.
- **Uitslaapaande is nie wenslik nie,** behalwe as jy rede het om die gasheergesin volkome te vertrou. Gaan reëlings vir onbeplande uitslaapaande baie deeglik met die gasheerouers na.
- **Wees wakker wanneer jou kinders tuis kom,** of vra hulle om jou wakker te maak. Gesels eers 'n bietjie met hulle.

As jy die partytjie aanbied...

- **Maak seker dat die partytjie nie te groot is nie.** Verseker dat die volwassene-kind-verhouding hanteerbaar is.
- **Kom met jou tiener ooreen oor hoe julle wil hê die aand moet verloop** - insluitende hoe laat dit moet eindig.
- **Dui aan watter gedeeltes van die huis en tuin vir die party gebruik mag word.**
- **Wees te alle tye 'n sigbare teenwoordigheid.**
- **Kom voor die tyd ooreen oor 'n uitnodigingslys** en staan laat uitnodigings, veral ongenooide gaste, teen.
- **Vir groter partytjies reël vir sekuriteit by die hek** en die eiendom se grense.
- **Wees versigtig vir mense wat vertrek en dan weer terugkeer.**
- **Beveilig jou eie alkoholvoorraad.**
- **Verban, verwyder of deursoek sakke.** (Fisieke visentering vir groter partytjies het al geblyk van groot hulp te wees.)
- **Sit groot hoeveelhede kos voor** en moedig mense aan om te eet.
- **Jou verantwoordelikheid eindig eers wanneer 'n kind veilig afgehaal is.** Kinders behoort nie sommer net te verdwyn nie. Indien dit wel gebeur, kontak hul ouers.
- **Wees waaksaam vir die duur van die partytjie** en wees bewus van die feit dat daar mobiele afleweringsdienste bestaan wat alkohol by partytjies aflewer.

Voorkoming van alkoholmisbruik deur tieners

Daar is baie dinge wat ouers kan doen om die kanse te verminder dat hul kinders 'n ongesonde verhouding met alkohol ontwikkel. Hieronder tel:

- **Kommunikeer met jou tiener.**

Baie ouers spreek hul kommer uit oor moontlike alkoholmisbruik, maar hulle bespreek nie altyd hul sienings en bekommernisse met hul kinders nie. Bespreek eerder jou bekommernisse, asook die boodskappe wat hulle dalk via die media en hul portuurgroep kry, met jou tiener voordat 'n probleem ontstaan.

- **Moedig tieners se vermoëns en belangstellings aan.** Ouers behoort hul tieners aan te moedig om aan aktiwiteite deel te neem wat belangstellings en vaardighede ontwikkel. Hierdie aktiwiteite moet tieners laat goed voel oor hulself, sonder die gebruik van alkohol. Stokperdjies, skoolfunksies, sport, gesonde verhoudings en vrywilligerdiens kan help om jongmense weg van alkoholgebruik te hou.

- **Help jou tiener om portuurgroepdruk te hanteer.** Ouers kan hul tiener help om "nee" te sê vir alkohol sonder om aansien te verloor. Hier is sommige dinge wat tieners kan sê: "Ek hou nie van die smaak van (bier, wyn) nie." "Ek sal lewenslank gehok word as my pa uitvind dat ek gedrink het." "Ek benodig al my breinselle vir môre se rugby-oefening (wiskundetoets, huiswerk)."

- **Laat witleuentjies toe.** Raai jou tiener aan om jou te "blameer" as hy/sy onder portuurgroepdruk is. "My ma gaan my vanmiddag leer kar bestuur." "As ek nie drink nie, kan ek later uitbly." Lig hulle in dat 'n gewone "nee dankie" of "nie vandag nie" dikwels genoeg is.

- **Ken die feite omtrent alkohol.** Ouers moet die invloed van alkohol op die liggaam en die risiko's van alkoholmisbruik ken. Hierdie inligting moet duidelik en gereeld aan tieners oorgedra word. Tieners moet onderskeid tref tussen verskillende alkoholprodukte en die onderskeie alkoholvlakke in hierdie produkte, en dit met mekaar vergelyk. Byvoobeeld: 1 standaardeenheid alkohol (10g suiwer alkohol) is rofweg gelyk aan 2/3 340 ml blikkie bier (5% alkohol), 90 ml glas wyn (12% alkohol), 25 ml sopie tequila (40% alkohol), 25 ml glas vodka, rietsnaps, whisky of brandewyn (40% alkohol), en 2/3 340 ml bottel gegeurde alkoholiese drank (5% alkohol).

- **Skep hegte gesinsbande.** Hegte gesinsbande kan help om jongmense teen alkoholprobleme te beskerm. Gesinsaktiwiteite (byvoorbeeld: sport, fliek of familiebyeenkomste) tesame met openhartige besprekings en buigsame reëls kan besonder nuttig wees. Om aandagtig na jou tiener te luister, selfs wanneer jy nie saamstem nie, sal die bande tussen julle versterk.

- **Lei en beperk.** Die voorkoming van alkoholmisbruik begin tuis. Ouers moet hul tieners leiding bied en duidelike maar redelike reëls stel (byvoorbeeld: vermaan tieners om nie te drink as hulle bestuur nie, om te verhoed dat hulle ongelukke veroorsaak, maar ook om hulle in staat te stel om ongelukke te vermy wat deur ander veroorsaak word). Bespreek alkoholgebruik op 'n besadigde wyse met hulle voordat probleme daarmee opduik (byvoorbeeld gebruik nuusberigte oor alkoholverwante ongelukke om die skadelike gevolge van drank te bespreek).

- **Moedig tieners aan om gesond te wees.** Praat met jou tieners omtrent die voordele van voedsame kossoorte, oefening, veilig bestuur en voldoende slaap.

- **Stel 'n kontrak op.** Baie gesinne het dit nuttig gevind om saam te sit en 'n ouer/tiener-"kontrak" omtrent aanvaarbare en onaanvaarbare alkoholgebruik op te stel. Tieners stem in hierdie kontrak in om binne sekere duidelik bepaalde perke te bly wat die gebruik van alkohol betref. Hierdie kontrak kan ook die gevolge van die verbreking van hierdie ooreengekome perke uiteensit.

- **Moedig 'n langtermyn-fokus aan.** Tieners met 'n langtermyn-fokus, 'n visie van hul toekoms, doelwitte en planne is baie minder geneig om te drink as diegene wat hul fokus op korttermynbevrediging rig. Moedig jou tieners aan om aan hul toekoms te dink, om planne te beraam en om doelwitte vir hulself te stel.

- **Wees bewus van die voorbeeld wat jy stel.**

Wees 'n rolmodel.
As jy drink, doen dit op verantwoordelike wyse.
As jy 'n drankprobleem het, of dink jy het een, soek hulp.
As daar 'n familiegeskiedenis van middelgebruik is, bespreek dit met jou tiener.

Wat jy moet doen as jou kind alkohol gebruik

Dit kan uiters kommerwekkend vir 'n ouer wees om uit te vind dat hul kinders sonder toestemming alkohol gebruik. Wanneer dit gebeur, is dit belangrik om nie te oorreageer nie, terwyl dit ewe belangrik is om nie die probleem te ontken of die belang daarvan te geringskat nie. Situasies soos dié verg kommunikasie en gesprekvoering omtrent alkohol. Daar word aanbeveel dat jy tydens hierdie gesprekke:

- **Kalm bly.** Navorsing toon dat baie tieners alkohol so elke af en toe sal gebruik. Moenie aanvaar dat jou kind 'n alkoholis is nie, maar tree wel op en bespreek beslis die voorval met hom of haar.

- **Moenie woede en vrees toelaat om jou doeltreffendheid om te kommunikeer oorweldig nie,** maar wees eerlik omtrent jou gevoelens.

- **Wanneer julle die probleem aanspreek, kom eers oor 'n plan van aksie met jou metgesel ooreen.**

- **Praat oor die omvang van jou kind se gebruik** - hoe dikwels, met wie, waar en waarom?

- **Maak jou kind bewus van die feit dat jy nie hierdie gedrag goedkeur nie,** alhoewel jy hom/haar steeds as individu waardeer.

- **Verduidelik waarom jy bekommerd is.** Herinner jou tiener aan jul gesin se verwagtinge en reëls omtrent alkoholgebruik en dwing die gevolge van verbreking daarvan af.

- **As jy rede het om te glo dat jou tiener alkohol misbruik,** of dat jou pogings om die reëls af te dwing herhaaldelik misluk het, klop om hulp by 'n gesondheidsorgdeskundige aan.

- **Waak teen ontkenning.**

Daar is dikwels 'n element van skaamte en ontoereikendheid aan alkoholmisbruik verbonde. Ouers moet bekommerd wees as 'n tiener betrokke is by gereelde, hewige of baie vroeë gebruik van alkohol. Baie ouers voel hulpeloos en glo dat hulle die probleem binne gesinsverband kan oplos. Hierdie proses versterk die tiener in sy/haar eie ontkenning en geringskatting van hul drinkgewoonte. Konfronteer eerder die probleem en soek professionele hulp op.

Geregtelike Implikasies

Artikel 39 van die Wes-Kaapse Drankwetsontwerp, wat waarskynlik in 2007 as wet bekragtig gaan word, het ses bepalings wat met alkohol en persone onder die ouderdom van 18 verband hou:

- **Geen persoon mag sterk drank aan 'n persoon onder die ouderdom van agtien (18) jaar verkoop nie.**

- **Geen persoon mag sterk drank gee of voorsien aan 'n persoon onder die ouderdom van (18) jaar nie,** of so 'n persoon toelaat om sterk drank te gebruik nie, behalwe in onbeduidende hoeveelhede in die teenwoordigheid van so 'n persoon se ouer of voog.

- **'n Lisensiehouer mag nie 'n persoon onder die ouderdom van agtien (18) jaar toelaat om sterk drank op 'n perseel te gebruik** waarvan hy of sy die lisensiehouer is of wat onder sy of haar beheer is nie.

- **'n Lisensiehouer mag nie 'n persoon onder die ouderdom van agtien (18) jaar toelaat om in 'n gedeelte van 'n gelisensieerde perseel te wees** waar sodanige persoon ingevolge hierdie Wet of ingevolge die lisensievoorwaardes nie mag wees nie.

- **'n Persoon onder die ouderdom van agtien (18) mag nie strydig met hierdie Wet sterk drank verkry of gebruik nie,** of enige persoon met betrekking tot sy of haar ouderdom mislei met die oog daarop om sterk drank te verkry of te gebruik, of om toegang tot gedeeltes van 'n gelisensieerde perseel te verkry waar sodanige persoon nie mag wees nie.

- **Versuim om te voldoen aan subartikels (1), (2), (3), (4) of (5) is 'n misdaad.** Ouers wat hul eie kinders aanmoedig of toelaat om alkohol, of trouens enige ander dwelmmiddel, te misbruik, kan vir die mishandeling en/of verwaarlosing van hul kinders vervolg word. Persone onder die ouderdom van 18 jaar sal ingevolge die nuwe wetgewing (Artikel 41) nie toegelaat word om 'n gelisensieerde perseel te betree nie, tensy hy/sy vergesel is van 'n ouer of voog, of deur 'n volwassene met die toestemming van 'n ouer of voog.

Sommige leerders in graad 12 is ouer as 18. Hulle moet daarvan bewus gemaak word dat dit ingevolge Artikel 39 van die nuwe wetgewing 'n oortreding is om sterk drank aan 'n medeleerder, wat nog nie 18 is nie, te voorsien. 'n Persoon bo 18 wat sterk drank aan 'n persoon onder 18 voorsien, sal strydig met die Wet optree en aan swaar straf onderhewig wees. Die maksimum straf is R1 miljoen of 5 jaar gevangenisstraf.

Met die oog daarop om die kanse van litigasie te verminder, word ouers aanbeveel om ouerlike toestemming te verkry indien hulle beoog om alkohol aan iemand anders se kind (d.w.s. aan 'n persoon wat nog nie 18 jaar oud is nie) te voorsien, of indien hulle redelikerwys verwag dat 'n minderjarige waarskynlik tydens 'n geleentheid wat hulle aanbied of wat op hul perseel aangebied word, alkohol aangebied mag word.

Waar om hulp en meer inligting te bekom

Alkoholiste Anoniem	**021 510 2288**
Al-Anon	**021 595 4517**
Cape Town Drug Counselling Centre (Het 'n buitepasiënteprogram vir adolessente, maar neem nie persone in wat net alkohol misbruik nie.)	**021 447 8026**
Life Line (24-uur noodlyn plus beradingsdiens)	**0861 322 322**
The Parent Centre	**021 762 0116**
Universiteit Kaapstad (UK) se Kinderleidingkliniek	**021 650 3900**
UK se Psigiatriese Eenheid vir Kinders & Adolessente	**021 685 4103**