

Weetje – Tijd doorbrengen met kind is remmende factor op middelengebruik

Twintig jaar geleden behoorden de IJslandse jongeren tot de jongeren die de meeste alcohol dronken van Europa. Maar sinds de introductie van de zogenaamde 'IJslandse aanpak' is dat verleden tijd. Het alcoholgebruik onder jongeren is inmiddels zelfs zo spectaculair gedaald dat ze in IJsland nu juist minder drinken dan alle andere Europese leeftijdsgenoten.

Wist jij dat?

- Er binnen de 'IJslandse aanpak' ook vooral oog is voor welke factoren bescherming bieden om middelengebruik te voorkomen?
- Dat je als ouder de sleutel van in ieder geval één beschermende factor in handen hebt ?
- Dat het hierbij gaat om tijd doorbrengen met het gezin, zowel doordeweeks als in het weekend?
- Dat het hierbij vooral gaat om de kwantiteit, dus de hoeveelheid tijd?
- En dat één uur per dag al heel waardevol is?
- Dat dit verspreid over de hele dag geteld mag worden?
- Dat je tijdens dit uur niet allerlei 'hoogstaande' activiteiten hoeft te doen, maar simpele dingen al goed genoeg zijn?
- Dat je kunt denken aan bijvoorbeeld samen eten, een spelletje doen, een tv programma/serie/film kijken, sporten, de hond uitlaten?



Wil je aan de slag met meer tijd doorbrengen met jouw gezin?

Op 1 maart start de actie 30 dagen gezonder!

Bij deze actie kun je meedoen met elk voornemen. Je kunt het zo groot of klein maken als jij wilt. Belangrijk hierbij is om jouw voornemen zo concreet mogelijk te maken (bijvoorbeeld 'wij eten in de maand maart elke avond de warme maaltijd met elkaar aan tafel' of 'wij kijken in de maand maart elke avond met het gezin naar 'RTL Boulevard/Het Achtuurjournaal/La casa de papel/...'). Daarnaast moet het ook haalbaar zijn. Dus zijn er verschillende sporttrainingen rond 17.00 of 18.00 uur, dan kun je beter voor het ontbijt kiezen. Of kijken jullie niet graag t.v. maar wordt een spelletje, legpuzzel of wandeling wel gewaardeerd, kies dan voor zo iets.

Meer informatie en aanmelden kan via [Aandacht \(voor elkaar\) - 30dagengezonder](#)

in control | OF ALCOHOL
OF DRUGS