

Alcohol in beeld

Alcohol is een van de meest gebruikte middelen met een verslavingsrisico in Nederland. Veel jongeren en volwassenen drinken alcohol, vaak in sociale situaties. Alcohol is niet onschuldig: het beïnvloedt lichaam en gedrag en is op jonge leeftijd extra risicovol.

Alcohol beïnvloedt de hersenen, stemming en zelfbeheersing. Jongeren zijn extra kwetsbaar omdat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn. Vroeg beginnen met drinken verhoogt de kans op overmatig gebruik en verslaving op latere leeftijd.

Waarom is het verslavend?

Alcohol beïnvloedt het beloningssysteem in de hersenen. Na het drinken komt dopamine vrij, wat zorgt voor een prettig en ontspannen gevoel.



Het brein wil dit gevoel herhalen, waardoor de neiging om vaker te drinken toeneemt. Bij regelmatig gebruik raakt het lichaam gewend aan alcohol, waardoor

steeds meer nodig is voor hetzelfde effect



Je lichaam heeft **anderhalf uur** nodig om één standaardglas alcohol af te breken. Een standaard wijn glas bevat 10 cl, een bierglas 25 cl en sterke drank 3,5 cl.

Wijn



1 glas van 10 cl

Bier



1 glas van 25 cl (bijv. een pils)

Sterke drank



1 klein glaasje van 3,5 cl



“Kies bewust, weet wat alcohol doet.”

Juist omdat alcohol zo normaal lijkt, is het lastig om er grenzen aan te stellen.

Cijfers & trends



4 op de 10

scholieren (12-16 jaar) heeft ooit alcohol gedronken.



18,2%

van de jongeren van 12 - 18 jaar heeft in de afgelopen vier weken **minimaal vijf drankjes bij één gelegenheid gedronken.**



12,9

De gemiddelde leeftijd waarop jongeren voor het eerst alcohol gebruiken in 2023.



Een deel drinkt

riskant of overmatig



Onderzoek laat zien dat jongeren van ouders die regelmatig alcohol drinken, op **jongere leeftijd** beginnen met drinken, en een **grotere kans** hebben om vaker of meer te drinken.

Wat mag wel en wat niet?



In Nederland is de norm **NIX18**: jongeren mogen tot 18 jaar geen alcohol drinken, kopen of krijgen.

Volwassenen mogen **geen** alcohol geven aan iemand die jonger is dan 18.

Winkels, cafés en evenementen mogen **geen** alcohol verkopen aan jongeren onder de 18.

Vanaf 18 jaar mag je alcohol kopen, bezitten en drinken, maar gemeenten mogen lokale regels hebben waardoor alcohol drinken in **bepaalde openbare ruimtes is beperkt of verboden**.

Risico's

Korte termijn

- Minder concentratie en zelfbeheersing
- Slechter evenwicht en minder controle over bewegingen
- Kans op een kater of alcoholvergiftiging
- Meer risico op onveilig gedrag, agressie of ongelukken

Lange termijn

- Verhoogd risico op kanker en leverproblemen
- Slaapproblemen en somberheid
- Risico op Geestelijke en lichamelijke verslaving
- De hersenen blijven zich ontwikkelen tot ongeveer het 25^e levensjaar. Alcoholgebruik in deze periode kan de hersenontwikkeling verstoren, vooral bij regelmatig of veel drinken.



Hoe verslaving voorkomen?

Ouders

Begin het gesprek over alcohol wanneer je kind ouder wordt en meer hoort over drinken, bijvoorbeeld in het tweede of derde leerjaar van het voortgezet onderwijs. Leg uit waarom het beter is om niet te drinken voor je 18e. Heldere afspraken werken beter dan verbieden. Het programma Helder Opvoeden biedt tips voor thuis. Gratis en anoniem advies? Neem contact op met de lokale preventiewerker.

Scholen

Scholen kunnen het gesprek over alcohol normaal maken. Lesprogramma's zoals Helder op School helpen leerlingen om 'nee' te zeggen en te begrijpen dat niet iedereen drinkt.

Professionals

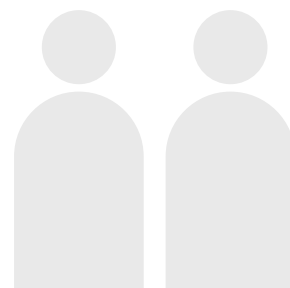
Leraren, jeugdwerkers en zorgverleners kunnen leren signalen van risicogedrag te herkennen. Trainingen binnen het Basispakket Verslavingspreventie helpen bij het voeren van goede gesprekken en doorverwijzen als dat nodig is.

Het gesprek aangaan

Stel open vragen, luister zonder te oordelen en vertel waarom je je zorgen maakt. Vraag bijvoorbeeld: "Hoe was het feestje?"

- Blijf rustig, ook als het gesprek lastig is
- Laat merken dat je er bent om te helpen
- Maak samen duidelijke afspraken over alcohol

"Hoe was het feestje?"



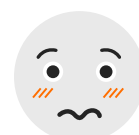
Signalen herkennen



Regelmatig drinken of vaak 'bijkomen' van feestjes



Snel geïrriteerd, somber of prikkelbaar



Ontkenning of goedpraten van het drinken.