

# Wat doet alcohol met jonge hersenen?

## Zoek de verschillen!

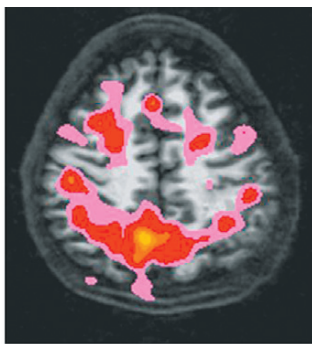
**Alcohol.** Je kunt er vrolijk van worden, maar ook vervelend of ziek. Jongeren voelen de werking van alcohol sneller en heftiger. Een jongere die heeft gedronken zal daar de volgende dag last van hebben, zich moe voelen en minder presteren op school of met sporten. Het effect van alcohol op jongeren is groter dan op volwassenen omdat zij nog in de groei zijn. Vooral voor de hersenen is alcohol schadelijk. Hersenen veranderen nog volop tot het 24e jaar. Alcohol verstoort die ontwikkeling en kan de hersenen zelfs onherstelbaar beschadigen.

Belangrijke delen van de hersenen kunnen achterblijven in de groei en dat kan van invloed zijn op het karakter en het gedrag. Bij jongeren die alcohol drinken, werkt het geheugen minder goed, ze slapen slechter en ze kunnen zich minder goed concentreren. Ook kunnen deze jongeren minder goed plannen en beslissingen nemen. Met meer kans op onveilig vrijen tot gevolg. Wie alcohol drinkt, veroorzaakt bovendien eerder ongelukken. Bij het drinken van veel alcohol in korte tijd kunnen een black-out en alcoholvergiftiging optreden. Een regelmatige black-out veroorzaakt blijvende schade aan de hersenen. Na bewusteloosheid kan zelfs een coma optreden, vandaar het woord 'comazuipen'. **Kortom: er zijn genoeg redenen om als jongere geen alcohol te drinken!** Kijk maar naar onderstaande afbeelding.

## Hersenactiviteit tijdens een geheugentaak

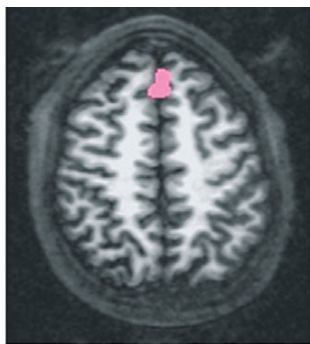
15-jarige jongen

"drinkt niet!"



15-jarige jongen

"drinkt veel, vaak en jong begonnen"



Hierboven staan hersenen van twee jongens van 15 afgebeeld. Voorafgaand aan dit onderzoek hebben zij drie weken geen alcohol gedronken. De gekleurde vlekken laten zien welke delen van de hersenen actief worden bij de geheugentaak. Bij de drinker gebeurt er minder in de hersenen dan bij de jongere die niet drinkt.

### Veranderingen wet

Daarom heeft de Rijksoverheid per 1 januari 2014 de leeftijdsgrens voor alcoholhoudende drank van 16 naar 18 jaar verhoogd. Aan jongeren onder de 18 jaar mag geen alcohol meer verkocht worden. Ook mogen jongeren onder de 18 geen alcohol in bezit hebben op voor het publiek toegankelijke plaatsen (zoals straat, park, café, sportvereniging enzovoorts). Ben je nog geen achttien? Dan ben je strafbaar als je alcohol in je bezit hebt of drinkt. Je riskeert dan een boete. Ook als de fles of het blikje nog dicht is. De hoogte van de boete is vastgesteld op € 45,- voor jongeren tot 16 jaar en € 90,- voor 16- en 17-jarigen.

### Over de grens

Veel Zeeuws-Vlaamse jongeren gaan daarom stappen over de grens, in België. Hier staat de leeftijdsgrens namelijk nog op zestien jaar. Je bent weliswaar in België als jongere tussen de 16 en 18 jaar niet strafbaar als je drank koopt of in het openbaar drinkt. Maar het verandert natuurlijk niets aan de vele gezondheidsrisico's die het met zich meebrengt. Kortom, jongeren houden daarmee eigenlijk alleen maar zichzelf voor de gek!

## Verbieden helpt! En overige opvoedtips voor ouders

Ouders kunnen een gezonde ontwikkeling van hun kind(eren) bevorderen door alcoholgebruik niet toe te staan tot 18 jaar, ook thuis niet! Het leren 'thuis drinken' is een achterhaald opvoedadvies. Uit onderzoek blijkt dat kinderen dan juist eerder en meer alcohol buitenshuis drinken dan kinderen die thuis geen alcohol krijgen aangeboden.

### Hieronder de belangrijkste tips voor ouders en opvoeders:

- Nee is Nee, ook als het feest is. Juist op bijzondere dagen is de verleiding groter om 'niet moeilijk' te doen. Wees er op tijd bij. Stel de regels in voordat je kind interesse in alcohol krijgt. Sommige kinderen beginnen al te experimenteren op de leeftijd van 12 jaar.
- Stel duidelijke en eenvoudige regels over het alcoholgebruik. Probeer het drinken van alcohol zo lang mogelijk uit te stellen, NIX tot je 18e. Ga daarbij niet onderhandelen en wees consequent.
- Praat met je kind over alcoholgebruik en ook over de nieuwe wet. Leg uit dat de overheid terug is gekomen op het idee dat alcohol drinken op 17- en 18-jarige leeftijd moet kunnen. Dit komt omdat jongeren boven de 16 jaar te veel en te vaak drinken en uit onderzoek blijkt dat dit tot het 24e jaar extra schade kan opleveren voor de ontwikkeling van de hersenen.
- Bespreek de consequenties, spreek af welke straf je kind krijgt als het zich niet aan de regels houdt.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Koop geen alcohol voor een kind onder de 18 jaar.
- Leer kind(eren) 'nee' zeggen. Probeer te achterhalen waarom weigeren moeilijk kan zijn.
- Sluit eventueel een alcoholcontract af met je kind.
- Blijf betrokken. Hou zicht op wat je kind doet, waar en met wie.

### Laat ze niet verzuipen

Op [www.cjgzeeuwsvlaanderen.nl](http://www.cjgzeeuwsvlaanderen.nl) en [laatzienietverzuipen.nl](http://laatzienietverzuipen.nl) staat meer informatie over de verhoging van de leeftijdsgrens en tips voor ouders over alcohol en opvoeden. Onder de naam 'Laat ze niet (ver)zuipen!' werken de dertien Zeeuwse gemeenten, Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), GGD Zeeland, Indigo Preventie, Politie Zeeland en andere maatschappelijke partners samen om het overmatig alcoholgebruik onder Zeeuwse jongeren aan te pakken.

## Voor vragen over opgroeien en opvoeden



centrum voor  
jeugd en gezin  
Zeeuws-Vlaanderen

0800 254 01 15

[www.cjgzeeuwsvlaanderen.nl](http://www.cjgzeeuwsvlaanderen.nl)

[info@cjgzeeuwsvlaanderen.nl](mailto:info@cjgzeeuwsvlaanderen.nl)

[f CJGZeeuwsVlaanderen](https://www.facebook.com/CJGZeeuwsVlaanderen)