

ALCOHOL

Zonder flauwekul

*Op een feestje of in een café drinken
veel mensen alcohol.
Dat vinden ze gezellig.
Maar is alcohol drinken eigenlijk wel
gezellig?*

*Het is belangrijk dat je weet wat
alcohol met je doet.
Dat je weet wat de risico's zijn.
En dat je nooit te veel moet drinken.
Daarover gaat deze folder.*

*'Een feestje zonder alcohol is
kinderachtig.'*
Anne, 17 jaar

*'Ik drink niet.
Ik gebruik medicijnen.
Dan kan het gevaarlijk zijn als ik
drink.'*
Michel, 18 jaar



Wat is alcohol?

Pure alcohol is heel erg giftig.

Als je pure alcohol drinkt, kun je er dood aan gaan.
Daarom zit er in bier, wijn en sterke drank veel water.

In bier, wijn en sterke drank zit alcohol.

Maar niet in alle dranken zit evenveel alcohol.

In bier zit ongeveer 5 procent alcohol.

In een mixdrankje zit ongeveer 8 procent alcohol.

In wijn zit ongeveer 12 procent alcohol.

In sterke drank zit ongeveer 35 procent alcohol.

Elke soort drank wordt geschonken in een standaardglas.

Als je bier, wijn en sterke drank in het juiste standaardglas schenkt, dan zit er in elk glas evenveel alcohol.



Wat zijn mixdrankjes?



Er zijn ook allerlei mixdrankjes te koop.

Mixdrankjes bestaan uit frisdrank met sterke drank.

Een voorbeeld hiervan is een breezer of een shooter (je zegt sjoeter).

Shooters zitten in hele kleine flesjes.

Je kunt ze in één keer leegdrinken.

De werking van deze drankjes kan sterker zijn dan je verwacht.

Dat komt omdat er vaak veel alcohol in zit.

Maar er zit ook veel suiker in.

Daarom proef je de alcohol bijna niet.

Je kunt per ongeluk te veel drinken.

Je wordt dan dronken of zelfs ziek.

Kater

Sommige mensen drinken veel alcohol op één avond.

De volgende dag hebben ze dan vaak hoofdpijn.

Soms moeten ze overgeven.

Ze zijn dan erg ziek.

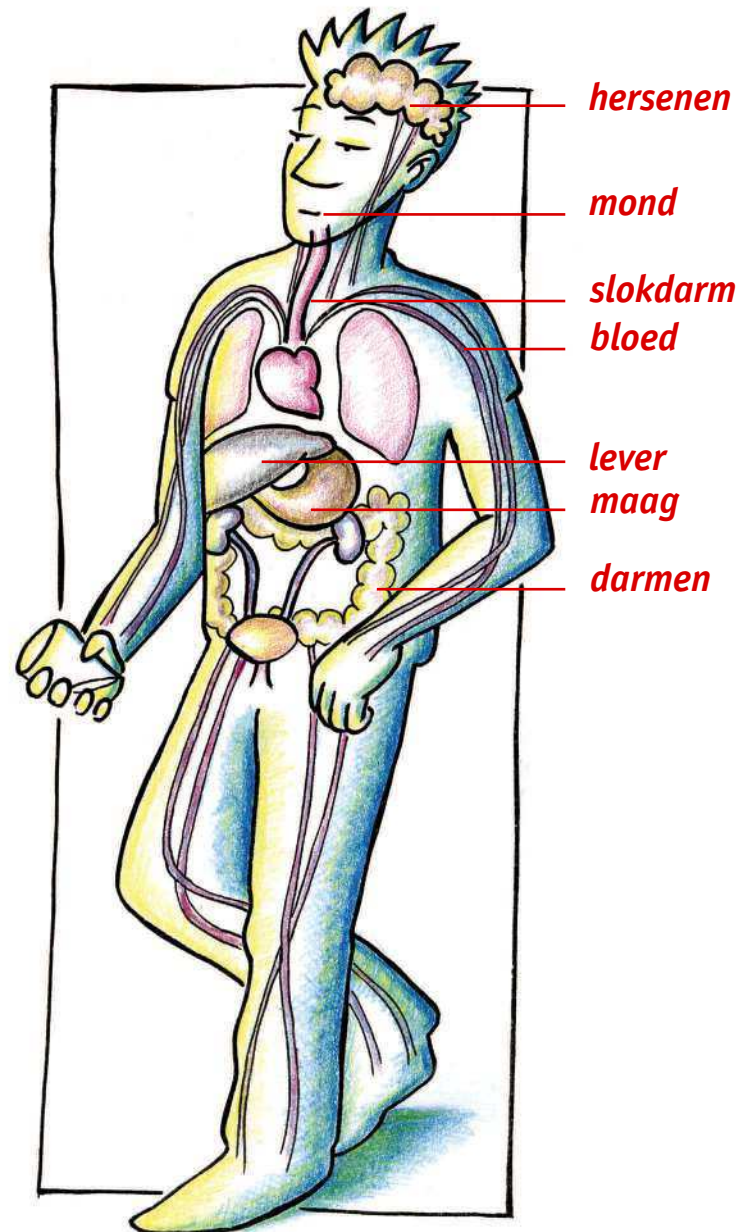
Dit heet een kater.

Waar komt alcohol in je lichaam?

Stel je drinkt een mixdrankje.

Wat gebeurt er dan met de alcohol in je lichaam?

- *Via je mond komt de alcohol in je slokdarm.*
- *Na je slokdarm komt het in je maag en je darmen.*
- *Je merkt er dan nog niet zoveel van.*
- *In je maag en je darmen komt een deel van de alcohol in je bloed terecht.*
- *Het bloed zorgt ervoor dat de alcohol in je hele lichaam komt.*
- *De alcohol komt ook in je hersenen.*
- *Daardoor voel je je licht in je hoofd.*
- *De alcohol komt via je bloed ook in je lever.*
- *Je lever haalt de alcohol uit je bloed.*



Wat gebeurt er als je alcohol drinkt?

Hoe lang blijft alcohol in je lichaam?

Het duurt ongeveer anderhalf uur voordat één standaardglas alcohol uit je lichaam is.

Standaardglazen	Tijd die je lichaam nodig heeft om alcohol kwijt te raken
	
	
	
	
	

 = één uur  = half uur

Als je alcohol drinkt, werken je hersenen niet meer goed.

Hoe meer alcohol je drinkt, hoe slechter je hersenen werken.

- Je denkt dat je nog goed kunt lopen. Maar dat is niet zo.
- Je denkt dat je goed kunt praten. Maar ook dat is niet zo.
- Je kunt niet meer goed zien. Soms zie je zelfs dubbel.
- Je kunt dingen niet meer zo goed onthouden.
- Soms weet je de volgende dag niet meer wat je gezegd hebt.
- Je kunt niet meer goed bewegen.
- Je gaat ook langzamer bewegen. Maar dat heb je zelf niet door. Dit is in het verkeer extra gevaarlijk!
- Als je heel veel alcohol drinkt kun je zelfs bewusteloos raken.

Hoe voel je je door alcohol?

Alcohol zorgt ervoor dat je je anders gaat voelen.

- *Je kunt je blijer gaan voelen.*
- *Je kunt je minder verlegen voelen.*
- *Je kunt je ook verdrietig gaan voelen.*
- *Je kunt erg boos worden. Je kunt bang worden.*
- *Soms voel je je heel zielig.*
- *Of je denkt opeens dat je verliefd bent op iemand die je ziet.*
- *Soms doe je dingen waar je later spijt van krijgt.*

Tip!

*Pas op als je een ziekte hebt.
Bij epilepsie is de kans op een aanval veel
groter als je alcohol drinkt.*



Waarom is alcohol slecht voor je gezondheid?

DRANK

maakt meer kapot dan je lief is.

Alcohol is slecht voor je gezondheid.

Alcohol kan ervoor zorgen dat je hersenen minder goed werken.

Als je jong bent is alcohol extra slecht voor je hersenen.

Je hersenen zijn dan nog in de groei.

Alcohol zorgt ervoor dat die groei verkeerd gaat.

Als je lange tijd veel drinkt kun je problemen krijgen met je geheugen.

Tip!

Hoe jonger je bent, hoe schadelijker alcohol is. Dat komt omdat je dan nog in de groei bent.

Waarom kan alcohol gevaarlijk zijn?

Als je veel alcohol drinkt, kun je dingen gaan doen die je anders niet doet.

Bijvoorbeeld seks.

Als je onveilige seks hebt, kun je een geslachtziekte krijgen.

Dat noem je een soa.

Meisjes kunnen door onveilige seks bovendien zwanger worden.

Als je veel en vaak alcohol drinkt, bestaat de kans dat je je nergens meer druk om maakt. Je interesseert je dan niet meer voor andere mensen.

Je interesseert je dan ook niet meer voor je werk of school.

Je kunt ook agressief worden.

En daardoor ruzie krijgen.

Veel ruzies bij het uitgaan komen door alcohol.

Sommige mensen gaan door alcohol met elkaar vechten.

Soms loopt een ruzie erg uit de hand en vallen er gewonden.

Als je heel veel alcohol drinkt op een avond kun je een alcoholvergiftiging krijgen.

Je kunt zelfs in coma raken.

Dat kan bijvoorbeeld gebeuren als je voor het uitgaan eerst thuis gaat indrinken.

Kun je alcohol drinken en drugs of medicijnen gebruiken?

Tip!

*Stel je wilt een drankje met alcohol drinken.
En je gebruikt ook medicijnen.
Wat is dan verstandig?
Praat hier van tevoren over met je begeleider
of ouders.*

Het is gevaarlijk als je alcohol drinkt en tegelijkertijd drugs gebruikt.

Je weet niet wat het effect zal zijn.

Ook met medicijnen is alcohol gevaarlijk.

Soms werken de medicijnen door de alcohol niet meer zo goed.

Ook kan de werking van de alcohol opeens veel sterker zijn dan je verwacht en word je ziek.

Je kunt ook gevaarlijke dingen gaan doen.

Zoals een drukke weg oversteken zonder uit te kijken.



Alcohol en het verkeer



Tip!

Stel je gaat een avondje uit.

Je bent van plan om een biertje te drinken.

Regel van tevoren hoe je weer thuiskomt.

Je kunt op dat moment een betere keuze maken.

Je bent dan nog nuchter.

Het is verboden om met alcohol op auto te rijden, te fietsen of scooter te rijden.

Dat is niet voor niets zo.

- *Je reageert niet zo snel meer.*
- *Je ziet minder.*
- *Je slingert over de weg.*
- *Je denkt dat je nog wel kunt rijden.*
- *Je voelt je goed en durft daardoor juist meer.*

Het is gevaarlijk om te rijden als je alcohol op hebt.

Als je toch in de auto of op de scooter stapt met teveel alcohol op, kun je een boete krijgen.

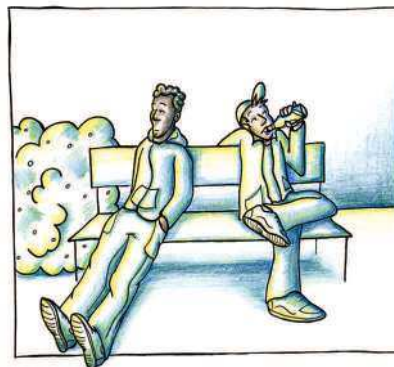
Of je autorijbewijs of scooterrijbewijs wordt afgepakt.

Als je dronken op straat loopt, kun je een boete krijgen.

Beïnvloeden

Soms drink je alcohol terwijl je het eigenlijk niet wou.

*Bijvoorbeeld omdat je met een groepje bent.
Je vindt het dan misschien stoer om te drinken.
Of je vrienden zeggen: 'Toe, neem ook.'
En wat doe jij dan?
Je kunt gewoon 'Nee, bedankt!' zeggen.
Maar wat doe je als je 'nee' zeggen moeilijk vindt?
Vooral bij goede vrienden is dat soms moeilijk.
Die vrienden kunnen dan zeggen dat je echt een keer mee moet doen.
Ze proberen je dan over te halen om toch alcohol te drinken. Maak van tevoren afspraken met jezelf.
En bedenk van tevoren wat je dan kunt zeggen.
Als iemand het je dan vraagt, weet je wat je moet doen.*



Tip!

Vraagt iemand wel eens of je alcohol wilt? Bedenk dan van tevoren redenen om een drankje te weigeren. Bijvoorbeeld: 'Nee dank je, ik wil graag een cola.'

De wet



Er is een nieuwe wet.

*Hier staat in dat je pas alcohol mag kopen als je **18 jaar** bent.*

En als je nog geen 18 bent, en je hebt alcohol bij je, kun je een boete krijgen.

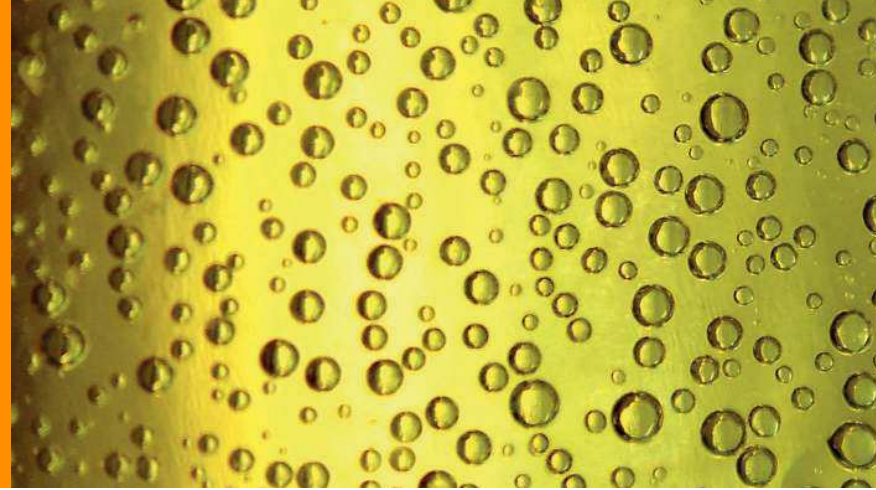
De nieuwe wet is er omdat alcohol heel slecht is voor jongeren die nog in de groei zijn.

Als je alcohol koopt moet je soms laten zien hoe oud je bent.

Dan moet je je paspoort, rijbewijs of identiteitskaart laten zien.

NIX<18

Verslaafd aan alcohol



Wist je dat ook jongeren verslaafd kunnen zijn aan alcohol?

Praten over alcohol

Hoe weet je dat je teveel drinkt?

Of misschien denk je al dat je teveel drinkt.

Ga in beide gevallen praten met iemand die je vertrouwt.

Dit kunnen je vrienden of je ouders zijn.

Je kunt ook praten met je begeleider van waar je woont, van school of van je werk.

Soms drinkt iemand alcohol om zijn problemen te vergeten.

Het lijkt alsof alcohol de problemen oplost.

Dit is niet zo.

Soms drinkt iemand alcohol omdat het een gewoonte is.

Je moet steeds meer drinken om hetzelfde effect te voelen.

Hierdoor kun je verslaafd raken.

Je hebt dan steeds zin in drank.

Als je geen drank drinkt, voel je je ziek.

Het is moeilijk om van een verslaving af te komen.

Mensen die verslaafd zijn aan alcohol, kunnen hulp vragen bij een instelling voor verslavingszorg.

En wat doe jij? Test jezelf!

Hoe ga jij met alcohol om?

Kies het antwoord dat het meest bij jou past.

Vraag 1: Ik drink alcohol.

- a Ja
- b Nu niet, maar misschien in de toekomst wel
- c Nee

Vraag 2: Ik drink alleen alcohol als ik met vrienden of op een feestje ben.

- a Nee, ik drink ook wel eens als ik alleen ben
- b Ja, ik drink alleen voor de gezelligheid
- c Nee, ik drink nooit alcohol

Vraag 3: Als mijn vrienden aandringen om alcohol te drinken, doe ik mee.

- a Ja
- b Soms
- c Nee

Vraag 4: Ik vind het gezelliger met alcohol als ik uitga.

- a Ja
- b Soms
- c Nee

Vraag 5: Ik drink wel eens teveel als ik met mijn vrienden uitga.

- a Ja
- b Soms
- c Nee

Vraag 6: Ik drink wel eens om mijn problemen te vergeten.

- a Ja
- b Soms
- c Nee

Alles eerlijk aangekruist?

Kijk dan op de volgende bladzijde voor de uitslag.

De risico's van alcohol op een rijtje

De antwoorden van de test op bladzijde 14

Tel de punten op.

a is 2 punten

b is 1 punt

c is 0 punten

*eigenlijk van plan was.
Of als je eigenlijk geen
zin hebt. Bedenk goed
waarom je alcohol drinkt.*

0 – 3 punten

*Je drinkt geen alcohol of
niet vaak.*

*Of alleen als je zin hebt.
Zorg dat je dit volhoudt!*

4 – 8 punten

*Je drinkt wel eens
alcohol. Soms ook wel
eens wat meer dan je*

9 – 12 punten

*Je drinkt best vaak.
Ook wel eens als je alleen
bent of als je problemen
hebt.*

*Je kunt verslaafd raken
aan alcohol.*

*Denk nog eens goed na.
Je kunt er ook eens met
iemand over praten.*

Alcohol drinken kan leuk en lekker zijn. Maar alcohol drinken heeft veel risico's.

- *Je kunt er teveel van drinken en ziek worden.*
- *Je kunt dingen doen die je anders niet doet,
zoals bijvoorbeeld zoenen met een meisje of jongen.
Of sex met iemand hebben.
De volgende dag schaam je je misschien.*
- *Je kunt agressief worden terwijl je dat normaal helemaal
niet bent.*
- *Je kunt steeds vaker en meer gaan drinken en
verslaafd raken.*
- *Alcohol kan je veel geld kosten.*

Het is niet verstandig om alcohol te drinken. Als je het toch wilt, lees dan de volgende tips:

- *Drink niet overdag.*
- *Drink niet meer dan een of twee drankjes op een avond.*
- *Drink niet meer dan twee keer per week.*
- *Laat je niet overhalen iets te drinken als je het
niet wilt.*
- *Zeg 'nee' als je geen zin hebt.*
- *Als je je zorgen maakt over alcohol praat er
dan over. Bijvoorbeeld met je begeleider.*

Hulp

Voor hulp kun je naar een instelling voor verslavingszorg bij jou in de buurt gaan. Op internet kun je het adres vinden van een verslavingszorginstelling bij jou in de buurt.

Kijk op www.alcoholinfo.nl, links & adressen, hulp in de buurt.

Praten met je begeleider, ouders of goede vrienden helpt ook.

Meer informatie

Voor meer informatie kun je de Alcohol Infolijn bellen: 0900- 1995 (10 cent per minuut).

Je kunt ook kijken op:

- www.alcoholinfo.nl
- www.watdrinkjjj.nl
- www.trimbos.nl

Colofon

Deze folder is tot stand gekomen door samenwerking van Brijder Verslavingszorg, Centrum Maliebaan, De Koraal Groep, Iriszorg, Jellinek, Lijn 5 OPL, Mondriaan Zorggroep, Novadic-Kentron, Tactus, Kwadrant, Verslavingszorg Noord Nederland, William Schrikker Groep en Trimbos-instituut.

<i>Uitgave:</i>	<i>Trimbos-instituut</i>
<i>Projectleiding:</i>	<i>Els Bransen</i>
<i>Tekst:</i>	<i>Hettie Rensink</i>
	<i>Iris Hilderink</i>
	<i>Jolien Bareman</i>
<i>Vormgeving:</i>	<i>AlbertsKleve BNO</i>
<i>Fotografie:</i>	<i>Angelië de Jonge</i>
	<i>Pierre Schermel</i>
<i>Illustraties:</i>	<i>Kaponga</i>

Bestellen: www.trimbos.nl

*© Februari 2014 Trimbos-instituut
4e druk*