

Alcoholgebruik? Tips en adviezen

Voor ouders/verzorgers

Alcohol drinken is een onderdeel van het sociale leven geworden. De Nederlandse jongeren behoren tot de grootste drinkers van Europa. In Nederland beginnen jongeren al vroeg met het drinken van alcohol. Steeds meer jongeren krijgen problemen door het drinken van alcohol. Ongeveer de helft van de jongeren van 13 jaar heeft weleens alcohol gehad, van de 14-jarigen heeft ongeveer 70% al eens gedronken!

Is dit erg? Ja! Voor jongeren is het gebruik van alcohol voor hun 25^{ste} levensjaar extra schadelijk. Dit komt omdat jongeren, en in het bijzonder de hersenen, dan nog volop in de groei zijn.

Hersenen zijn het centrale orgaan van het menselijk lichaam. Ze bestaan uit miljarden zenuwcellen die verantwoordelijk zijn voor de aansturing van onder andere de ademhaling en het hart. Bijna de helft werkt al bij de geboorte. De rest ontwikkelt zich in de rest van het leven tot minimaal het 25^{ste} levensjaar.

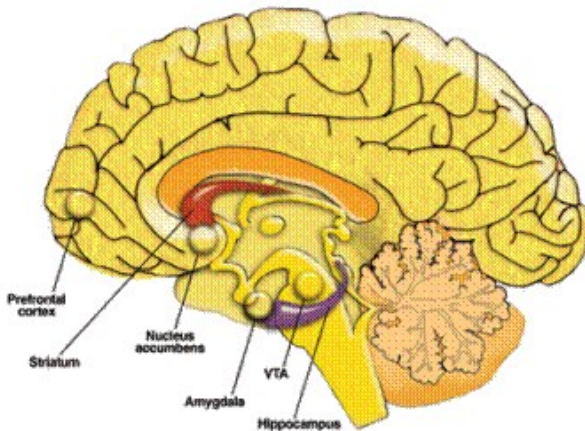
De rijping van de hersenen gaat van achteren (waar o.a. het leren lopen wordt aangestuurd) naar voren (waar het deel zit wat helpt bij beslissingen nemen).

De hersenen sturen alles aan maar bij jongeren vindt nog niet overal die communicatie plaats tussen de verschillende hersendelen zoals bij emotie en ratio, waardoor een jongere onbesuisd gedrag kan vertonen. Daar slaat ook de term 'puberbrein' op. Alles doet het wel maar er kan totaal nog geen inschatting worden gemaakt wat de gevolgen zijn.

Wat nu als uw zoon/dochter (teveel) alcohol drinkt?

Alcohol drinken voor het 25^{ste} levensjaar beïnvloedt dus de ontwikkeling van de hersenen van uw zoon/dochter. Een volwassene wordt langzaam dronken van alcohol. Bij pubers is dat niet zo (door het onvolgroeid brein) bij hen gaat van het ene op het andere moment 'het licht uit'.

Van een alcoholintoxicatie spreekt men als het alcoholgehalte in het bloed zo hoog is dat uw zoon/dochter ervan bewusteloos of zelfs in coma raakt. Bij hoeveel alcohol dit is, hangt af van de persoon en wordt beïnvloed door: geslacht, lengte, gewicht, maaginhoud, snelheid van opname in het bloed en tolerantie.



Belangrijke hersengebieden die nog in ontwikkeling zijn bij uw zoon/ dochter en welke door de alcohol beïnvloed worden zijn:

- de hippocampus, deze kan hierdoor gaan krimpen, wat slechtere schoolprestaties tot gevolg kan hebben
- de prefrontale cortex: dit hersendeel is verantwoordelijk voor zelfcontrole en sociaal functioneren, voor doelgericht handelen, redeneren en het oplossen van problemen. Dit gedeelte zorgt voor iemands persoonlijkheid (ontwikkeling duurt tot 25 jaar). Door alcohol raakt deze beschadigd en zorgt voor gedragsverandering

In deze periode ontstaan de verbindingen tussen zenuwcellen in verschillende delen van de hersenen. Door de alcohol wordt deze groei van de hersenen en de ontwikkeling van de verbindingen tussen de zenuwcellen verstoord. Gevolg hiervan is dat jongeren die op jonge leeftijd al alcohol hebben gedronken na een aantal jaar minder goed kunnen onthouden, zij krijgen concentratieproblemen en kunnen minder goed leren/presteren op school.

Problemen op korte termijn:

- alcohol werkt verdovend en zorgt ervoor dat jongeren niet meer helder kunnen denken. Het neemt bepaalde grenzen weg, hierdoor is de kans op agressie, ongelukken en onveilige seks groter
- veel alcohol drinken in korte tijd (binge-drinken), dit kan zorgen voor een black out. Vaak wordt er dan gedacht dat er iets door het drankje van de jongere is gedaan. Alcohol alleen kan hier dus ook voor zorgen
- als jongeren teveel drinken, kunnen ze in coma raken (alcoholvergiftiging) met als gevolg dat: het lichaam ernstig uit balans raakt, kans op onderkoeling, kans op braaksel in de longen (wat een longontsteking kan veroorzaken)
- in het ergste geval kan het zelfs tot de dood leiden

Problemen op lange termijn:

- alcohol zorgt ervoor dat de hersenen zich minder goed ontwikkelen. Hierdoor lopen jongeren kans op blijvende schade aan de hersenen en kunnen zij geheugen- en/of leerproblemen krijgen
- slechtere schoolprestaties
- verslaving
- ernstige schade aan lever, hart en maag

Verandering hormoonhuishouding: Alcohol beïnvloedt onder andere de hoeveelheden groeihormoon, hierdoor blijf de lengte achter.

De hardnekkigste misverstanden over jongeren en alcohol¹

1. *Wanneer je alcohol verbiedt, gaan jongeren juist (stiekem) drinken dus je kunt je kind het best thuis 'leren drinken'.*

Velen van ons zijn opgegroeid met het idee dat alcohol weinig schadelijk is en dat je het drinken van alcohol het beste thuis kan leren drinken. Jongeren zitten echter nog in een ontdekkende levensfase waarin veel geëxperimenteerd wordt. Dus ook het gebruik van alcohol zullen ze willen ontdekken. Het gedrag is gericht op het bevredigen van behoeftes zonder dat zij de risico's/consequenties kunnen overzien. Daarom is het van belang om juist in deze tijd duidelijke grenzen te stellen.

2. *Jongeren leren van een kater/alcoholvergiftiging.*

15/16 jarigen die een negatieve ervaring hebben gehad door alcoholgebruik bijvoorbeeld een ongeluk/kater/coma, daarvan heeft:

- 65% van de jongeren geen intentie om minder te drinken, de meesten vinden het cool en/of grappig

Daarbij:

- weet 50% van de ouders er niets van
- schuift 50% van de ouders het op de eigen verantwoording van de jongere (maar kan dat op deze leeftijd?)

[1] Nico van der Lely, Mireille de Visser en Joke Ligterink "Onze kinderen en alcohol"

Advies voor ouders

Er zijn drie bepalende factoren voor alcoholgebruik:

1. de persoonlijke motivatie en intentie (groepsdruk, sociaal milieu, opvoeding, alcoholervaringen, fysiek milieu, persoonlijkheid, fysieke gezondheid, hersenontwikkeling en genen)
2. het aanbod van drank (van ouders, familie, vrienden, supermarkt, horeca, slijter en ontmoetingsplaats waar drank verkocht wordt)
3. het toezicht en de (sociale) controle

Tips voor ouders:

- Wees ouder van je kind, geen vriend.
- Zeg 'nee' tegen alcohol en wees consequent. Dus ook geen glaasje met Oudjaar.
- Bied structuur en regels. Stop met onderhandelen met je kind, geef in plaats daarvan aan wat wel en wat niet mag.
- Houd drank weg bij je kind. De beschikbaarheid van drank is voor pubers nog steeds groot (er is geld voor, winkels geven het mee, het staat thuis).
- Let op je eigen voorbeeldgedrag. Kinderen kopiëren. Als ze zien dat hun ouders elke avond een glas wijn drinken, vinden ze dat normaal. Maar ze realiseren zich niet dat een glas wijn bij het eten wel iets anders is dan 15 mixdrankjes op zaterdagavond.
- Onderschat het gevaar van alcohol voor je kind niet. Gezond wantrouwen is beter dan naïef vertrouwen.
- Ook dat ene slokje of glaasje heeft schadelijke invloed op het alcoholgebruik van je kind (wake-up call). Verbiedt dit, handhaaf je eigen regels en controleer of je kind je regels heeft nageleefd.
- Start met regels voordat je kind de eerste keer alcohol heeft gedronken of naar feestjes gaat (dus uiterlijk groep 8).
- Bel andere ouders op en vraag hoe zij met alcohol omgaan wanneer er een feestje is.
- *Steeds praten over alcohol (zonder verder regels te stellen) werkt averechts. Maak er weinig woorden aan vuil, ga geen discussies aan maar zeg simpelweg 'nee'.*
- Als je als ouders je kind wilt beschermen tegen alcohol, dan moet je één lijn trekken. Dat geldt voor ouders die samen zijn, maar nog meer voor ouders die gescheiden zijn.

Meer weten?

- Alcohol infolijn: (0900) 50 02 021 (€ 0.10 p/m)
- Voor anoniem informatie, vragen over alcohol en alcoholgebruik, en het bestellen van brochures/ hulpverleningsadressen bij u in de buurt
- www.alcoholinfo.nl Voor informatie en vragen over alcohol
- www.uwkindenalcohol.nl Feiten over alcohol en jongeren, tips en handvatten voor ouders bij de alcoholopvoeding.
- www.watdrinkijj.nl De drinktest voor jongeren. Informatie voor jongeren en volwassenen die opgroeien met ouders met een alcoholprobleem.
- 'Onze kinderen en alcohol', Nico van der Lely en Mireille de Visser (van de oprichters van de alcoholpoli Delft)
- IRIS Bezoekadres:
Noordelijke Spoorstraat 15, 6711 NJ Ede, (088) 60 62 140

Afspraken voor de 'Day After'

- 08.30 uur Tijd voor uw zoon/dochter om wakker te worden. Hij/zij bestelt het ontbijt.
- 09.30 uur Ouders worden verzocht om aanwezig te zijn met schone kleding en toiletpullen.

Na het ontbijt gaat uw zoon/dochter douchen en zich klaar maken voor de dag. In de loop van de ochtend vult u en uw zoon/dochter apart van elkaar de vragenlijsten in voor de kinderarts, medische psycholoog en Iriszorg. Voordat uw zoon/dochter naar huis mag, krijgt hij/zij nog een ontslaggesprek met de arts assistent/kinderarts. U moet hier als ouders/verzorgers bij aanwezig zijn.

De eerst komende werkdag wordt er, door de secretaresse van de kinderen jongerenafdeling, een controleafspraak gemaakt op de intoxicatiepoli (deze controleafspraak is ongeveer 3 maanden na de opname van uw zoon/dochter op onze afdeling). Deze afspraak wordt u toegestuurd. Een onderdeel van het protocol bij een opname van een jongere met een alcoholintoxicatie is Iriszorg. Zij nemen thuis contact met u op.

Opmerkingen:

- er mag geen gebruik worden gemaakt van (mobile)telefoon, laptop en internet
- er mag geen bezoek van vrienden/vriendinnen/familie worden ontvangen. Alleen ouders/verzorgers zijn welkom
- ouders worden geadviseerd dat één van hen blijft slapen