Jongeren en alcohol. Hoe behoud je controle?

[tabak, alcohol en drugs]

Sinds 2009 is alcohol verkopen, schenken of aanbieden aan jongeren onder de 16 jaar verboden. En dat helpt. Meer dan de helft van de jongeren onder de 16 jaar drinkt geen alcohol volgens een bevraging van VAD.

Keerzijde van de medaille? De positieve evolutie zet zich niet door. Alsof jongeren eenmaal ze 16 zijn de remmen losgooien. 7 op 10 drinkt maandelijks alcohol en 3 op 10 elke week.

Alcohol op jonge leeftijd is niet goed voor je lichamelijke en geestelijke ontwikkeling, want je hersenen groeien tot je 25 jaar bent. Jong beginnen met alcohol vergroot ook de kans op problemen in de toekomst. Hoe jonger je bent als je met alcohol begint, hoe meer je later zal drinken en hoe afhankelijker je wordt.

Ben je 16 jaar of ouder? Zo behoud jij de controle:

- Beperk alcohol tot maximum 1 of 2 glazen per gelegenheid.
- Wissel elk glas alcohol af met een glas water.
- Drink niet te veel op korte tijd. Bingedrinken is een aanslag op je lever en hersenen.
- Zorg dat alcohol drinken geen wekelijkse gewoonte wordt.
- Weet dat meisjes sneller dronken worden dan jongens.
- Ben je van plan om alcohol te drinken, regel dan vooraf vervoer.
- Zorg voor elkaar als iemand te veel gedronken heeft.
- Drink geen alcohol als je jonger bent dan 16 jaar.

Vragen over alcohol? Chat, mail of bel anoniem met De Druglijn, 078 15 10 20, www.druglijn.be

Een publicatie van Logo Kempen

Bron: VAD persbericht - 4/02/2016