

# Alcohol

Wat weet jij ervan?

*Anderhalve liter wodka en wat bier,  
valt wel mee dus.*

**“Ik drink samen met  
mijn vriendin anderhalve  
liter wodka voordat we  
weggaan en dan in de stad  
nog 15 euro aan drank.  
Valt wel mee dus.”**

**“Nu drink ik best veel  
bier ja, maar dat komt  
omdat het feest is.”**

Zo maar twee uitspraken van jongeren  
over hun drankgebruik. Wat vind jij van  
deze opmerkingen en hoeveel drink jij?  
Weet jij wat alcohol met je lichaam doet?



ook in uw gemeente

## *Wat weet jij over de gevolgen van het drinken van alcohol?*

Veel jongeren drinken hun eerste glas alcohol vaak op een feestje, in de vakantie en op feesten als Koninginnedag, bevrijdingsdag en carnaval. En als je eenmaal je eerste glas alcohol hebt gedronken, is de kans groot dat je het blijft doen en meer en vaker.

### *Wist je dat alcohol schadelijk is voor je hersenen en voor je hele lijf?*

Als je op jonge leeftijd begint met drinken van alcohol kun je hersen- en zenuwenbeschadiging oplopen. Het tast je leer- en vermogen aan en het is ongunstig voor je botontwikkeling. En dat terwijl je in de groei bent! Maar je hebt ook een grotere kans op hart- en vaatziekten en zelfs onvruchtbaarheid. En wist je dat jongeren die wekelijks meer dan zes glazen alcohol drinken meer kans hebben op angst en depressies?

### *Al na twee glazen alcohol reageer je minder goed, wist je dat?*

Misschien heb je wel het gevoel dat je alles goed onder controle hebt, maar je kunt je minder goed concentreren en je reageert trager met een paar glazen op.

Jongeren zijn vatbaarder voor alcohol dan volwassenen. Dat komt omdat jongeren minder vetvrije massa hebben. Daardoor wordt de alcoholconcentratie in jouw bloed hoger dan bij volwassenen ook al drink je evenveel.

Je hoort het steeds vaker: jongeren die in coma raken door een te hoge concentratie van alcohol in het bloed. Een jong lichaam voelt minder goed aan waar de grens van teveel alcohol ligt.

### *Jongeren die te veel gedronken hebben veroorzaken vaak overlast*

Alcohol en gezelligheid lijken bij elkaar te horen, maar alcohol geeft ook vaak aanleiding tot ruzie of geweld. Je kent ze vast wel: jongeren die met te veel alcohol rotzooi schoppen op straat en wildplassen. De politie pakt steeds vaker jongeren op die onder invloed van alcohol strafbare feiten plegen, zoals zinloze vernielingen, vaak in groepsverband en met geweld. En daar heeft niemand wat aan.

### **Geen verkoop van alcohol aan jongeren tot 16 jaar**

Die regel geldt in de kroeg, in de supermarkt en bij de slijter. En dat is niet voor niks als je de schadelijke gevolgen kent.

Neem eens een kijkje op de site:  
[www.drakendugs.nl](http://www.drakendugs.nl)

### **Minder drank, Meer scoren!**

Wie jong begint met drinken, speelt met zijn gezondheid en welzijn. Goed om je te realiseren als je geniet op een feest of tijdens de vakantie. Bedenk: Minder drank, Meer scoren! geldt op vele terreinen: op school, in de sport, op het werk en in je vrije tijd.