

STICHTING JEUGD <en> ALCOHOL

Hand-out naar aanleiding van informatieavond ouders

Cijfers alcoholvergiftigingen onder de 18 jaar in Nederland

- Er zijn ongeveer 800 kinderen per jaar die in het ziekenhuis worden opgenomen met een alcoholvergiftiging. Dit lijkt het topje van de ijsberg te zijn, aangezien er ook kinderen niet in het ziekenhuis terecht zullen komen met dit acute probleem.
- De gemiddelde leeftijd van kinderen die worden opgenomen met een alcoholvergiftiging in de Nederlandse ziekenhuizen is in de afgelopen tien jaar gestegen van 15 naar 16 jaar.
- Van de kinderen die met een alcoholvergiftiging in het ziekenhuis worden opgenomen is iets meer dan de helft jongen. De meisjes zijn meestal iets jonger dan de jongens, omdat zij eerder in de pubertijd terecht komen en gaan experimenteren met alcohol.
- Het gemiddelde alcoholpromillage is 1,95 promille. Dit staat gelijk aan 8-10 standaardglazen alcohol.
- Naast alcohol hebben de kinderen die worden opgenomen ook in 18% van de gevallen een ander middel tot zich genomen (zoals bijvoorbeeld cannabis). Dit wordt meestal gevonden tijdens de urine screening en is een belangrijk punt om tijdens de alcoholpolikliniek op in te spelen.
- Niet bier, maar wodka wordt het meest gedronken onder de jongeren met een alcoholintoxicatie. Dit wordt dan vaak gemixt met zoete frisdrank, waardoor de jongeren de alcohol niet zullen proeven. Hierdoor hebben ze ook geen idee hoeveel ze precies binnen zullen krijgen. Verder zijn ook de zoete likeuren erg in opkomst bij deze groep jongeren.



Regels van ouders omtrent alcoholgebruik van hun kind



- Uit onderzoek blijkt dat strengere regels van ouders omtrent alcoholgebruik van hun kind < 18 jaar resulteert in minder drinken van kinderen. Verder is bekend dat kinderen die thuis mogen drinken ook meer buiten de deur drinken.
- De regels van ouders omtrent alcoholgebruik < 18 jaar zijn in de afgelopen jaren veranderd. Zo gaf in 2011 69% van de ouders toestemming voor het alcoholgebruik. In 2016 was dit nog maar 19%. Dit is een super mooi resultaat en wij hopen dat dit in de aankomende jaren nog verder af zal nemen.

Wat horen we terug op de alcoholpolikliniek (het nazorgtraject voor alcoholvergiftiging < 18 jaar):

- Veel kinderen weten niet hoeveel alcohol er in een bepaald type drank zit, wat de inhoud van een standaardglas alcohol is en wat de alcohol met je doet. Daarom hadden ze de alcoholvergiftiging totaal niet zien aankomen.
- Ouders denken vaak dat hun kind nog niet met alcohol bezig zou zijn en hebben daarom hierover ook nog geen gesprekken gevoerd. Je kan dit gesprek met je kind hierover daarom niet te vroeg beginnen.

NIX <18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

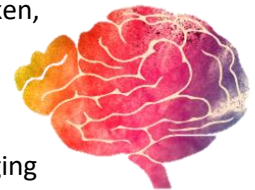
Kenmerken alcoholgebruik < 18 jaar.

- Kinderen doen steeds vaker aan *binge drinken* (veel alcohol drinken in korte tijd). De definitie *binge drinken* wordt bij meisjes vanaf 4 glazen en bij jongens vanaf 5 glazen per avond gesproken. Dit is extra gevaarlijk omdat je zo sneller dronken wordt. Je lichaam breekt namelijk maar een vaste hoeveelheid alcohol per uur af.
- Jongeren zijn vaak ineens dronken, met groot gevaar voor bewustzijnsverlies. Jongeren beleven vaak niet de fase van verlies van spraak- of bewegingsvermogen zoals bij volwassenen. Hierdoor kan je het minder goed zien aankomen als ze dronken aan het worden zijn.
- Het alcoholpromillage (hoeveelheid alcohol per liter bloed) hangt af van gewicht, geslacht en omstandigheden. De alcohol wordt verdeeld over de totale hoeveelheid lichaamsvocht.
 - Iemand die veel weegt heeft na het drinken van dezelfde hoeveelheid alcohol een lager alcoholpromillage dan iemand die weinig weegt.
 - Daarnaast bevat het lichaam van een vrouw minder vocht dan dat van een man. Daarom wordt alcohol bij vrouwen minder verdund en hebben zij bij eenzelfde hoeveelheid alcohol een hoger promillage dan mannen.
 - Ook de omstandigheden zijn van invloed op het alcoholpromillage. Bijvoorbeeld een volle maag vertraagt de opname van alcohol, waardoor je alcoholpromillage lager blijft dan als je op een lege maag drinkt.



Gevolgen alcohol

- Hersenen groeien tot je 24^{ste} levensjaar. Alcohol verstoort de ontwikkeling van je concentratie, geheugen, leervermogen en intelligentie. *Binge drinken* is hiervoor nog een extra risicofactor.
- Korte termijn effecten alcohol:
 - Zelfoverschatting, loslaten remmingen, agressie toename, seksueel risicogedrag, alcoholvergiftiging, verminderde spiercoördinatie, ongelukken, braken, stuipen, black outs.
- Lange termijn effecten alcohol:
 - Hersenschade (vergroot risico bij kinderen die veel en vaak drinken, jong starten, meisjes, ADHD, drugsgebruik). Bij de tweede keer alcoholvergiftiging heeft 43% van de jongeren kans op het verliezen van 10-15 IQ punten.
 - Kanker, jaarlijks zijn er 3000 gevallen van kanker door alcoholgebruik. Dit gaat met name om borstkanker en darmkanker.
 - Psychische problemen, zoals verslavingsproblemen, depressie, psychosen en angststoornissen. Als kinderen starten met drinken < 16 jaar dan hebben ze 4-6x meer kans op veelgebruik van alcohol later in het leven.



Extra informatiebronnen:

- [Stichtingjeugdinalcohol.nl](https://www.stichtingjeugdinalcohol.nl) (op de hoofdpagina staat een filmpje 'impressie alcoholpoli' die gebruikt kan worden tijdens het gesprek met uw kind over de effecten en gevaren van alcohol).
- [Trimbos.nl](https://www.trimbos.nl) (onderzoeksinstituut met focus op o.a. alcoholgebruik)
- [Stap.nl](https://www.stap.nl) (Nederlands instituut voor alcoholbeleid)
- [nocnsf.nl/alcohol-en-sport](https://www.nocnsf.nl/alcohol-en-sport) (informatie over alcoholvrije sportomgeving)
- [Alcoholinfo.nl](https://www.alcoholinfo.nl) (veel nuttige informatie en mogelijkheid tot stellen van vragen over alcohol)

STICHTING
JEUGD <en>
ALCOHOL