

Dronken tieners zwalken minder

Geef kinderen geen glaasje bubbels tijdens de feestdagen. Strenge(re) regels van ouders voor kinderen zijn noodzakelijk om alcoholvergiftiging te voorkomen. Deskundigen leggen uit hoe en waarom.

Maurice Gispén

Delft

In de alcoholpolikliniek van het Reinier de Graaf Ziekenhuis in Delft doorlopen jongeren onder de 18 na een alcoholvergiftiging een traject met een kinderarts en een psycholoog. Het traject moet voorkomen dat het nog een keer gebeurt.



Welke jongeren drinken?

In het algemeen zien we drie verschillende 'types' tieners, zegt kinderpsycholoog Amy van Blitterswijk. „Tieners die nog nooit hebben gedronken en geen flauw idee hebben wat alcohol met ze doet. Tieners die wel in het weekend bier of wijn drinken en dan overgaan op sterke drank en de groep waarbij er sprake is van ernstige problematiek, zoals jongeren die drinken omdat ze niet willen voelen.”

En dan, een streng praatje?

„Als eerste komen jongeren op de spoedeisende hulp binnen. Als ze wakker worden, komt er een kinderarts aan hun bed voor een eerste gesprek. Dit moment wordt wel het gouden uur genoemd – hét moment waarin het meeste blijft hangen, omdat ze vaak geschrokken zijn. In de maanden daarna volgen twee gesprekken met een kinderpsycholoog. Die spreekt met alleen de tiener, met alleen de ouders en met hen samen. Om een goed beeld te krijgen van hoe het met de jongeren gaat, hoe dit heeft kunnen gebeuren en wat bijvoorbeeld de regels thuis zijn qua drinken. Vaak blijkt hieruit dat jongeren al eerder aan binge-drinking deden.”



▲ Amy van Blitterswijk, kinderpsycholoog bij de alcoholpoli in het Reinier de Graaf Ziekenhuis in Delft. FOTO NICO SCHOUTEN

Wat is binge-drinking?

„Dit betekent veel alcohol drinken in een korte tijd – de meest schadelijke vorm van drinken. In het ziekenhuis hanteren ze vier standaardglazen voor meisjes en vijf voor jongens per gelegenheid. Een standardeenheid is ook wel een glas bier of een shotglaasje wodka. Meisjes worden in het algemeen sneller dronken, omdat zij meer vet en minder vocht in hun lichaam hebben dan jongens. „Hierdoor is er minder vocht in het lichaam waar alcohol zich in

wel gevaarlijk hoog zijn, waardoor zij eerder in één keer omvallen.”

Wat zijn de risico's van te veel alcohol voor tieners?

Van Blitterswijk: „Naast de schade voor je lichaam op lange termijn zijn dronken jongeren vaak veel kwetsbaarder om aangerand te worden, sommigen worden agressief of vallen van de fiets met hun hoofd tegen de stoepwand. De keren dat iemand met de broek op de knieën wakker wordt, dat is helaas niet één verhaal.”

Ouders hebben toch weinig invloed op kinderen?

Strenge(re) regels van ouders zijn volgens Pigeaud juist wel van belang. Uit onderzoek van het Trimbos-instituut blijkt namelijk dat jongeren die thuis weleens een biertje mogen drinken, risicovoller drinkgedrag vertonen buitenshuis. De drempel naar binge-drinking is dan lager. Daardoor belanden ze ook sneller in het ziekenhuis. Voor ouders is het belangrijk om te achterhalen met wie hun kind omgaat en welke regels daar thuis gelden. Aan hen vooral het advies: houd voet bij stuk, ook als drinken bij anderen kinderen thuis wel mag.



Dronken jongeren zijn vaak ook veel kwetsbaarder om aangerand te worden

– Amy van Blitterswijk

kan verspreiden. De afbraak van alcohol duurt daardoor langer”, zegt arts-onderzoeker Louise Pigeaud (kleine foto). En voor ouders handig om te weten: jongeren zwalken in vergelijking tot volwassenen minder als ze dronken zijn. Het alcoholpercentage kan al