



leuven

PREVENTIEDIENST LEUVEN

T 016 210 700

preventie@leuven.be



Alcohol.
Hoeveel is te veel?

de druglijn

INHOUD

Wat zegt de wet?	1
Begin niet te vroeg	1
Tips om mee te geven aan jongeren	1
Opvoedings-tips	2
Veilig naar huis	2
Info of hulp	2



V.U.: Mohamed Ridouani,
Prof. Van Overstraetenplein 1
3000 Leuven

MIJN KIND EN ALCOHOL

Het is niet zonder reden dat de verkoop van alcohol aan jongeren gereguleerd is. Alcohol heeft immers op jongere leeftijd veel meer negatieve gevolgen op de gezondheid. Daarom is het ontraden van alcoholgebruik en het uitstellen van de beginleeftijd belangrijk.

Daartegenover staat dat het drinken van alcohol algemeen aanvaard is in onze maatschappij. Daarom komt onze jeugd er al op jonge leeftijd mee in contact.

Ouders en volwassenen spelen een belangrijke rol door hoe ze zelf omgaan met het drinken van alcohol. En ze hebben meer invloed op hun kinderen dan ze zelf denken!

Hierbij geven we ouders graag info, weetjes en tips over alcohol en hoe je als ouder je kinderen kan bijstaan om gezonde en veilige keuzes te maken.

Wat zegt de wet?

Het is verboden om alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan **min 16-jarigen**. Met alcohol worden alle alcoholhoudende dranken van meer dan 0.5% vol., bedoeld (onder andere bier, wijn,...).

Het is verboden om zowel sterke drank als cocktails te verkopen, schenken of aan te bieden aan **min 18-jarigen**.

Aan elke persoon die alcohol wil kopen, mag gevraagd worden zijn leeftijd aan te tonen.

Drinken en rijden gaan niet samen, ook dronken met de brommer of fiets rijden is strafbaar.

Meer info over alcohol en de wet
www.druglijn.be/drugs-abc/alcohol

Begin niet te vroeg

Hoe jonger je bent, hoe gevoeliger voor de impact van alcohol en hoe groter de kans op latere **problemen** ook. De **hersenen** van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling (tot 25 jaar) en alcohol remt die ontwikkeling af.

Onderzoek leert dat het zelfs beter is om **geen alcohol** te drinken voor 18 jaar. In heel wat landen is de leeftijdsgrens dan ook vastgelegd op 18 jaar.



De gezondheidsnorm voor volwassenen is 10 standaardglazen per week, best gespreid over verschillende dagen en niet dagelijks.

TIPS om mee te geven aan jongeren

- Wacht minstens een halfuurtje tussen twee drankjes alcohol.
- Wissel een glas alcohol af met water/frisdrank en drink traag.
- Let op met gesuikerde mixdrankjes zoals alcopops of zelf gemaakte cocktails, het is moeilijker het alcoholpercentage hiervan in te schatten.
- Draag zorg voor jezelf en mekaar.
- Wil je niet drinken, ondanks groepsdruk? Zeg 3 keer 'nee', het werkt en anderen krijgen respect voor je keuze!
- Zorg dat er mensen bij zijn die je vertrouwt, zodat het veilig blijft.
- Drinken helpt niet om je beter te voelen in je vel. Praat erover met een vriend, een vertrouwenspersoon of het JAC (www.caw.be/jac/).
- www.vad.be/materialen/detail/drink-drank-dronk

Opvoedingstips

Veilig naar huis

Op tijd het gesprek aangaan

- Praat erover voor je kind met alcohol wordt geconfronteerd, bv. bij de overstap naar het middelbaar of naar aanleiding van een feestje waar alcohol geschonken wordt.
- Af en toe een ongedwongen gesprek brengt meer op, bv. tijdens een ritje in de auto.
- Wees eerlijk en open, geef je mening maar luister ook naar die van je kind.
- Focus op nu en risico's/nadelen op korte termijn, niet op later.
- Blijf op de hoogte van wat je kind bezig houdt.

Opvoeden is grenzen afbakenen Opgroeien is grenzen aftasten

- Bepaal **samen** wat kan en wat niet kan, en leg uit waarom je bepaalde regels belangrijk vindt.
- Wees duidelijk maar ook zeker rechtvaardig en redelijk.
- Pas de grenzen aan naarmate ze ouder worden maar blijf steeds consequent.

Het goede voorbeeld geven

- Kinderen en jongeren nemen onbewust gedragingen en meningen van hun ouders over. Daarom is het belangrijk om **zelf bewust** om te gaan met het gebruik van alcohol en drugs in het bijzijn van je kinderen. Als ouder sta je **model**.
- Pas als je open en eerlijk bent over je eigen gebruik, zal je kind dat ook zijn.
- Zelf een glaasje alcohol aanbieden is geen goed idee, ook niet tijdens speciale gelegenheden.

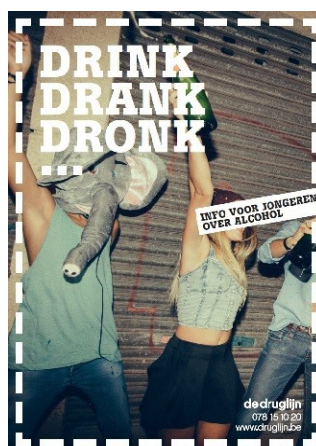
Vermoeden van problemen? Spreek je bezorgdheid uit of zoek hulp



Afspraken maken over bereikbaarheid, uur van thuiskomen, veilig vervoer en overnachting

Tips om mee te geven aan jongeren: vrienden dragen zorg voor zichzelf en mekaar

- Hou je gsm bij de hand, een sms'je kan wonderen doen.
- Spreek een vaste plek af waar jullie elkaar terugvinden.
- Hou elkaar op de hoogte als je even alleen of met anderen weggaat. Je vrienden kunnen helpen inschatten of dat wel een goed idee is.
- Geef ook een seintje wanneer je terug bent. Zo voorkom je dat je vrienden zich zorgen maken en je gaan zoeken.
- Keer als het kan samen huiswaarts. Verzeker je ervan dat je maten veilig thuis geraken.
- Mocht het ergens fout gaan: laat mekaar dan zeker niet in de steek, op welk vlak dan ook.



Wees op je hoede

Diefstal is een fenomeen waarmee ook het Leuvense uitgaansleven te maken krijgt. Neem daarom zo weinig mogelijk cash geld mee en berg je smartphone goed op, loop er niet mee te koop. Het is niet nodig angstig te zijn, maar een zekere **alertheid** kan geen kwaad als je 's avonds laat naar huis gaat.

Meer info of hulp?

Preventiedienst stad Leuven, Philipssite 4, 3001 Leuven, preventie@leuven.be, 016 21 07 00

Maak je je zorgen over het alcohol- of druggebruik van je schoolgaande jongere: vroeginterventie@leuven.be, 016 21 07 00

Huis van het Kind, Savoyestraat 4, 3000 Leuven, info@huisvanhetkindleuven.be, 016 27 24 90, <https://www.huisvanhetkindleuven.be/onthaal>

www.druglijn.be/bezorgd-om-iemand/alcohol-drugs-opvoeden