

Goed om
te weten
over ...

ALCOHOL





Goed om
te weten
over ...

ALCOHOL

- Alcohol drinken is slecht voor je gezondheid.
- Alcohol drinken kan ook gevaarlijk zijn.
- Ben je jong? Dan is alcohol drinken extra slecht voor je gezondheid en extra gevaarlijk.
- In deze folder geven we je informatie en tips over alcohol.

Wat is alcohol?

- Alcohol is een giftige stof.
- Alcohol doet iets met je lichaam en je hersenen.
- In bier, wijn, mixdrankjes en sterke drank zit alcohol.
- Er zit niet in alle dranken evenveel alcohol.
 - In bier zit ongeveer 5% alcohol.
 - In een mixdrankje zit ongeveer 8% alcohol.
 - In wijn zit ongeveer 12% alcohol.
 - In sterke drank zit ongeveer 35% alcohol.

Voor elk drankje bestaat een speciaal glas. Wijn drink je uit een wijnglas. Bier drink je uit een bierglas. Schenk je voor bier, wijn of sterke drank de juiste hoeveelheid in het juiste glas? Dan zit er in elk glas evenveel alcohol.

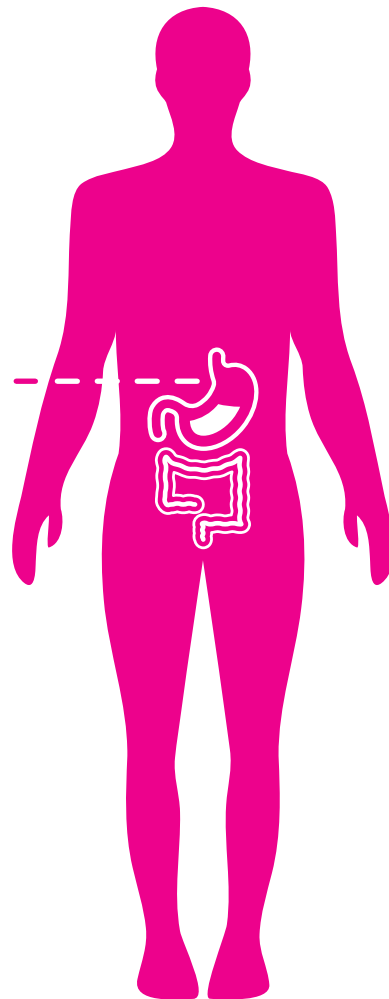


- Schenk je een drankje in een groter glas? Dan drink je meer alcohol. Dit is ongezonder.
- In mixdrankjes zit frisdrank, vruchtensap of spa rood met sterke drank.
- Door de suiker in de frisdrank proef je de alcohol minder goed. Daardoor wil je misschien meer alcohol toevoegen of heb je minder snel door dat je te veel alcohol drinkt.

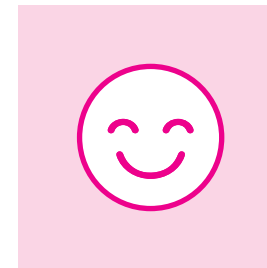


Hoelang blijft alcohol in mijn lichaam?

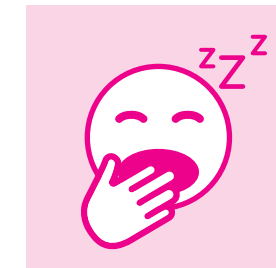
- Alcohol blijft een paar uur in je lichaam. Hoe meer glazen alcohol je drinkt, hoe langer het effect van alcohol duurt.
- Alcohol komt via je maag en darmen in je lichaam.
- Na ongeveer 10 minuten kan je het effect van alcohol al voelen.



Wat doet alcohol met mij?



Je kan je ontspannen en vrolijk voelen.



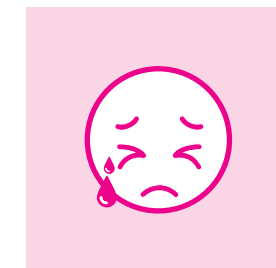
Je kan minder snel voelen dat je moe wordt.



Je kan minder bang worden.



Je kan meer zelfvertrouwen krijgen.



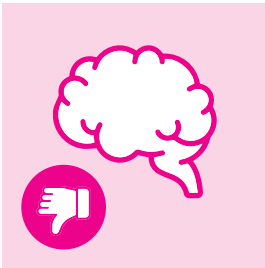
Je kan ook verdrietig of angstig worden.



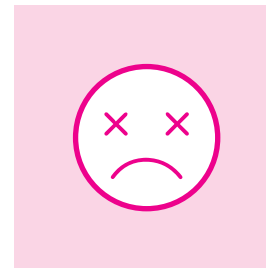
Je kan dingen gaan doen die gevaarlijk zijn.



Wat zijn de gevaren van alcohol?



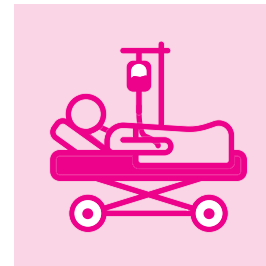
Je hersenen werken minder goed. Je kan minder goed dingen onthouden en nadenken. Je reageert langzamer. Hoe meer alcohol je drinkt, hoe slechter je hersenen werken.



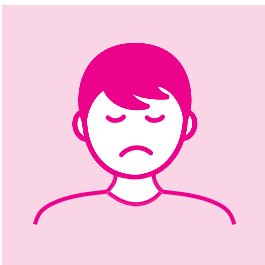
Soms weet je de volgende dag niet meer wat je gezegd of gedaan hebt. Dit heet een **black out**.



Je kan minder goed zien of dubbelzien. Ook kan je minder goed lopen en ga je langzamer bewegen. Dit is gevaarlijk in het verkeer.



Drink je veel alcohol achter elkaar? Dan kun je bewusteloos raken. Dit heet **alcoholvergiftiging**.



Je kan dingen doen waar je later spijt van krijgt. Bijvoorbeeld onveilige seks of seks als je dat niet wilt. Je kan ook dingen kapot maken of gaan vechten.



Je kan de volgende dag last krijgen van een **kater**. Je voelt je dan slap, moe en misselijk. Soms moet je overgeven en krijg je hoofdpijn.



LET OP



Drink je al lang of veel alcohol?

Dan zijn er nog meer gevaren:

- Je kan problemen krijgen met leren.
Je kan minder goed opletten op school of werk.
Je haalt dan lage cijfers of maakt fouten.
Hierdoor kan je een klas opnieuw moeten doen of problemen krijgen op je werk
- Het is slecht voor je hersenen, lever, maag en darmen.
Je kan dan ziekten krijgen, zoals kanker.
Alcohol is ook slecht voor je bloedvaten en je hart.
Je kan dan een hoge bloeddruk of een hartaanval krijgen.
Je hersenen kunnen voor altijd beschadigd raken.
- Alcohol kan je veel geld kosten.

Kan ik verslaafd raken aan alcohol?

Ja, je kan verslaafd raken aan alcohol.

- Verslaafd zijn betekent dat je niet meer zonder kan.
Of dat je denkt dat je niet meer zonder kan.
Je moet de hele tijd aan alcohol denken.
- Je hebt ook steeds meer alcohol nodig om hetzelfde gevoel te krijgen.
- Je voelt je niet lekker, totdat je weer alcohol drinkt.
- Stop je met alcohol als je verslaafd bent?
Dan kan je ziek worden omdat je lichaam dan alcohol nodig heeft.
- Begin je al jong met drinken van alcohol?
Dan is de kans op verslaving groter.
- Komt verslaving in je familie voor?
Dan is de kans op verslaving nog groter.
- Ook jongeren kunnen verslaafd zijn aan alcohol.
- Ben je verslaafd aan alcohol? Dan moet je hulp zoeken bij een arts.



Kan ik alcohol tegelijk met medicijnen of drugs gebruiken?

Het is gevaarlijk als je alcohol tegelijk met medicijnen of drugs gebruikt.

- Je weet niet wat het effect zal zijn.
- Soms werken medicijnen niet goed door de alcohol.
- Door medicijnen kunnen alcohol en drugs een sterker effect hebben. Dit kan extra ongezond en extra gevaarlijk zijn.

Wil je alcohol drinken en gebruik je medicijnen?

Bespreek dit dan eerst met je ouders, begeleider, (huis)arts, apotheek of iemand anders die je vertrouwt.



Wat staat er in de wet over alcohol?

- Als je jonger bent dan 18 jaar is het verboden om alcohol te kopen of bij je te hebben.
- Neem altijd een identiteitskaart, paspoort of rijbewijs mee als je alcohol koopt. Bij de kassa of de bar kunnen ze hier om vragen.
- Het is verboden om alcohol te kopen voor iemand die jonger is dan 18 jaar. Ook mag je geen alcohol geven aan iemand die jonger is dan 18 jaar.
- Het drinken van alcohol is niet verboden. Haal altijd hulp als jij of iemand anders dit nodig heeft.
- Het is verboden om met een fiets, scooter of auto te rijden als je meer dan 2 glazen alcohol hebt gedronken. Je kan een boete krijgen. Ook kan de politie je rijbewijs afpakken. Je hebt dan 10 dagen of langer geen rijbewijs.
- Als je korter dan 5 jaar je rijbewijs hebt mag je ook niet autorijden na één glas alcohol.



Wil je GEEN alcohol drinken? Lees dan deze tips:

- Zeg 'nee' als je geen zin hebt om alcohol te drinken.
Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen?
Dan kan je dit oefenen met iemand die je vertrouwt.
- Schrijf op wat je zou kunnen zeggen.

Drink geen alcohol:

- Doordeweeks of overdag.
- Als je nog moet rijden met bijvoorbeeld de fiets, scooter of auto.
- Als je zwanger wilt worden of zwanger bent.
- Als je borstvoeding geeft.
Alcohol is heel schadelijk voor een baby.



Wil je TOCH alcohol drinken? Lees dan deze tips:

- Drink niet meer dan één glas alcohol per avond.
- Drink niet te snel.
Wacht na ieder glas een tijdje om te voelen wat de alcohol met je doet.
Drink na een glas alcohol een glas water of fris.
- Heb je alcohol gedronken?
Drink dan water voordat je gaat slapen.
Hierdoor voel je je de volgende dag beter.





Heb je hulp nodig?

- Maak je je zorgen over alcohol? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je vrienden, je familie, een begeleider of je (huis)arts.
- Je kan ook bellen met de landelijke Alcohol Infolijn op 0900-1995.
Dit kost 10 cent per minuut plus de kosten van je mobiele telefoon.
- Er zijn ook organisaties die je kunnen helpen. Daar werken mensen die weten wat je het beste kan doen als je minder of helemaal geen alcohol meer wilt drinken. Daar kan je ook andere vragen stellen over alcohol en drugs.
Zoek hulp bij jou in de buurt via www.alcoholinfo.nl/hulp/professionele-hulp

MEE

MEE is een organisatie die mensen met een beperking en hun netwerk helpt. Kijk voor een adres in de buurt op www.mee.nl/mee-locator

Test jezelf

Op de website van Steffie vind je meer informatie over alcohol en kan je testen hoe jij met alcohol omgaat: www.bekijkhetnuchter.nl

Heb je nog vragen over alcohol na het lezen van dit boekje? Je kan je vragen hier opschrijven. Bespreek je vragen met je ouders, begeleider, (huis)arts, apotheek of iemand anders die je vertrouwt.

Colofon

Uitgave

Trimbos-instituut, 2022

Brochures in deze serie

Goed om te weten over hasj en wiet

Goed om te weten over lachgas

Goed om te weten over xtc

Goed om te weten over cocaïne

Goed om te weten over speed