

VOORKOM ALCOHOLSCHADE BIJ UW OPGROEIENDE KIND

→ *deze folder helpt ouders* ←



DRANK

maakt meer kapot dan je lief is.

ALCOHOL EN OPVOEDEN

→ **Tips en advies voor ouders** ←

HERKENT U ÉÉN VAN DEZE VRAGEN...?

- *Hoeveel mag mijn kind eigenlijk drinken?*
- *Wat zijn de risico's van alcoholgebruik door jongeren?*
- *Is het verstandig om mijn kind thuis te leren drinken?*
- *Kan ik andere ouders bellen over het feestje, en afspraken maken over alcoholgebruik?*



Kinderen komen vaak jong in aanraking met alcohol. Thuis, bij familie of kennissen van de ouders. Door tv-programma's, reclame en verkoop van alcohol in sportkantines en supermarkten. En als kinderen ouder worden door vrienden en uitgaan. Deze brochure is voor ouders en opvoeders met kinderen vanaf ongeveer 10 jaar, die vragen hebben over alcohol en opvoeden.

U kunt het alcoholgebruik van uw kind het beste zolang mogelijk uitstellen. Maar hoe doet u dat? Welke regels kunt u stellen en hoe praat u het beste met uw kind over alcohol? Welke effecten heeft alcohol op een kind en wat moet uw kind zelf weten over alcohol? U krijgt informatie en praktische tips in deze brochure. Tot slot leest u waar u terecht kunt voor meer informatie of een persoonlijk advies.

ALCOHOL IS ONGEZOND VOOR KINDEREN EN JONGEREN

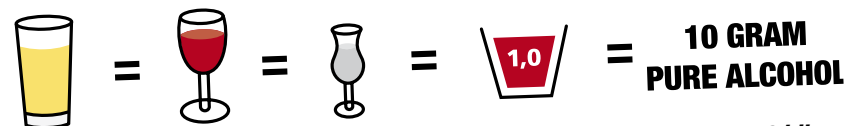
Kinderen en jongeren groeien nog, wegen minder en zijn kleiner dan volwassenen. Bij kinderen en jongeren leidt het gebruik van alcohol sneller tot risico's dan bij volwassenen. Ook zijn jongeren meer en langer onder invloed dan volwassenen, wanneer zij evenveel alcohol drinken.

STEL HET STARTMOMENT ZO LANG MOGELIJK UIT

Stel het startmoment van alcohol drinken bij uw kind zo lang mogelijk uit. U bepaalt op welke leeftijd u het goed vindt dat uw kind alcohol drinkt. U kunt kinderen tot 16 jaar beter geen toestemming geven alcohol te drinken. In de wet ligt vast, dat aan kinderen onder de 16 jaar geen alcohol verkocht mag worden. Dat gegeven kan u helpen het startmoment zo lang mogelijk uit te stellen.

JONGEREN ZIJN SNELLER ONDER INVLOED

Een standaardglas alcoholhoudende drank bevat 10 gram pure alcohol.



Deze hoeveelheid pure alcohol leidt tot een promillage van gemiddeld 0,2 bij een volwassen man en 0,3 bij een volwassen vrouw. Het promillage geeft aan, hoeveel alcohol er in het bloed zit. Het lichaam van een vrouw of meisje bevat minder vocht en meer vet. Dus is het promillage hoger dan bij mannen, na het drinken van dezelfde hoeveelheid alcohol. Hoe lichter iemand is, hoe hoger het promillage na het drinken van een standaardglas alcoholhoudende drank. Jongeren zijn dus sneller onder invloed. Bovendien zijn meisjes sneller onder invloed dan jongens. Bij jongens en meisjes in de groei doet de lever langer over het afbreken van alcohol dan bij volwassenen.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN ALCOHOLGEBRUIK DOOR UW KIND?

1. ALCOHOL IS EXTRA ONGEZOND TIJDENS DE GROEI

De hersenen ontwikkelen zich minder

Na de geboorte zijn de hersenen niet af, ze ontwikkelen zich tot gemiddeld het 24ste jaar. In deze periode ontstaan noodzakelijke verbindingen tussen zenuwcellen in verschillende delen van de hersenen. Alcohol verstoort dit proces, en dat kan van invloed zijn op het karakter en gedrag van uw kind op volwassen leeftijd. De hersenen van kinderen die op 12 jarige leeftijd starten met drinken, groeien minder dan van kinderen die niet drinken. Na een aantal jaren blijkt dat ze minder goed kunnen onthouden, concentreren en leren dan jongeren die niet drinken.

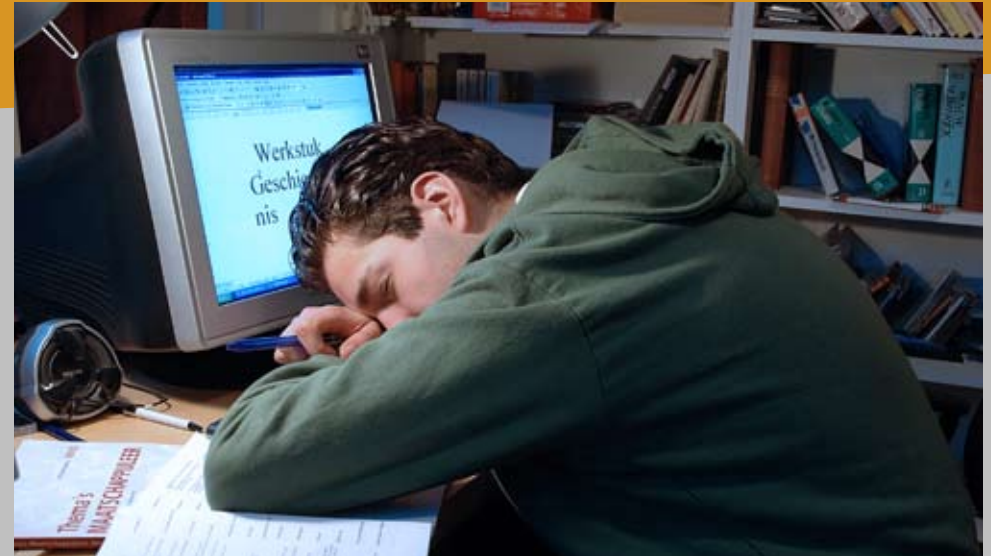
Bij jongeren die regelmatig veel drinken, is het risico op alcoholverslaving op latere leeftijd groter dan bij jongeren die dat niet doen.

Een rem op de botontwikkeling en de ontwikkeling van de seksualiteit

De gevolgen van drinken van alcohol op jonge leeftijd, en de consequenties daarvan op latere leeftijd worden steeds duidelijker. In de puberteit groeien de spieren en botten versneld, en ontwikkelt de seksualiteit zich. Hormonen beïnvloeden deze processen. Alcohol verstoort de balans tussen hormonen. Alcohol verlaagt onder andere de hoeveelheden mannelijk hormoon en groeihormoon. Van jongens is bekend dat alcoholgebruik de botontwikkeling remt.

2. MINDER GOEDE SCHOOL-, STUDIE- EN WERKPRESTATIES

Na een avond alcohol drinken functioneert het geheugen slechter. Bovendien verstoort alcohol een goede nachtrust. Het inslapen gaat vaak makkelijk, maar de rest van de nacht is de slaap onrustig. De concentratie op school, studie en werk is daardoor minder. Het leidt tot minder goede prestaties. Na een avond veel drinken ben je de volgende ochtend nog steeds onder invloed. Een gezonde volwassene heeft per standaardglas alcohol gemiddeld anderhalf uur nodig om de alcohol af te breken. Bij een kind of jongere kost het meer tijd. De lever, het orgaan dat alcohol afbreekt, is nog niet volgroeid.



Jongeren die in het weekend veel alcohol drinken, hebben minstens twee dagen nodig voor lichamelijk en geestelijk herstel.

3. MEER KANS OP ONVEILIG VRIJEN

Alcohol heeft een ontremmend effect. Gevoelens van onzekerheid of angst nemen af. Jongeren voelen zich losser, zien minder risico's en krijgen minder controle over zichzelf. Ze durven meer door alcohol, doen eerder dingen die ze zonder alcohol niet zouden doen. Zo vrijen jongeren vaker onveilig als ze gedronken hebben. De kans op seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) en ongewenste zwangerschappen is daardoor groter. Bijna één op de twee jongeren twijfelt of het lukt om onder invloed van alcohol een condoom te gebruiken.

4. VAKER ONGELUKKEN EN AGRESSIE

Niet alleen de controle vermindert, ook het reactievermogen neemt af. De kans op verkeers- of andere ongelukken, ook op de fiets en lopend, is hierdoor veel groter. Jongeren die drinken, blijken tijdens het uitgaan vaker slachtoffer of dader te zijn van agressief gedrag. Wanneer mensen agressiedelicten plegen, is dit vier van de tien keer onder invloed van alcohol.

HET ALCOHOLGEBRUIK VAN JONGEREN¹

5. VAAK VOORKOMEND: EEN BLACK-OUT

Veel alcohol drinken in een korte tijd leidt soms tot een black-out. Dat is een tijdelijke stoornis van de hersenen. Tijdens het drinken merkt iemand dit niet, maar de volgende ochtend blijkt de herinnering uit het geheugen verdwenen te zijn. Door de tijdelijke stoornis is de informatie uit het korte termijn geheugen niet doorgegeven aan het lange termijn geheugen. Als iemand regelmatig een black-out heeft, kan blijvende schade aan de hersenen ontstaan.

6. KANS OP EEN ALCOHOLVERGIFTIGING

Jongeren drinken tijdens het uitgaan vaak veel in een korte tijd. Daardoor lopen ze het risico op een alcoholvergiftiging. Het zenuwstelsel raakt bij een vergiftiging verdoofd, na bewusteloosheid kan een coma optreden met zelfs de dood tot gevolg. Bij jonge en onervaren drinkers ontstaat een vergiftiging sneller en bij een lager promillage dan bij volwassenen. Voor iedereen geldt: veel drinken in korte tijd is schadelijker voor het lichaam dan dezelfde hoeveelheid alcohol drinken verspreid over meerdere dagen.



Meisjes beginnen op dezelfde leeftijd als jongens met drinken. Op 13-jarige leeftijd drinken evenveel meisjes als jongens.

ZE STARTEN JONG MET ALCOHOL

De helft van de kinderen is op 13 jarige leeftijd al gestart met het drinken van alcohol. Ongeveer evenveel meisjes als jongens hebben dan al alcohol gedronken.

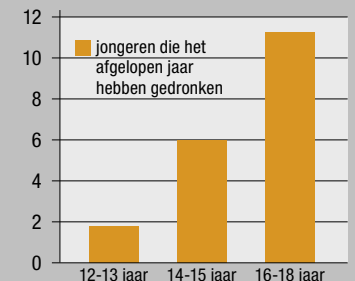
ZE DRINKEN STEEDS MEER

Jongeren tussen 12-18 jaar die het afgelopen jaar hebben gedronken, drinken gemiddeld bijna 7 glazen per week. Jongens drinken gemiddeld ruim 8 en meisjes 5 glazen per week. Ook gaan jongeren naarmate zij ouder worden al gauw meer alcohol per week drinken. Een 12-13 jarige drinkt per week gemiddeld 1,8 glas, een 14-15 jarige al 6 glazen en een 16-18 jarige ruim 11 glazen.

ZE DRINKEN VAKER IN EEN MAAND

Van de 13-jarigen die alcohol drinken heeft 37% drie keer of vaker in de afgelopen maand gedronken. Bij de 14-jarigen drinkt 47% minimaal drie keer in de laatste maand. Op 15-jarige leeftijd is dit al 61%. Met 16 jaar drinkt 73% drie keer of vaker in de afgelopen maand.

gemiddeld aantal glazen per week naar leeftijd



ZE MOGEN VAAK THUIS DRINKEN

De meeste jongeren drinken met een beste vriend(in) of met andere vrienden². Veel jongeren mogen ook thuis, in het bijzijn van ouders drinken. Van de 13-jarigen mag 9,5% thuis drinken. Bij 14-jarigen mag 19,5% en bij 15-jarigen 37,8% thuis drinken. Jongeren denken dat een veel groter aantal ouders het goed vindt als ze thuis drinken.

1. Bron: Peilstationsonderzoek scholieren 2007, Trimbos-instituut
2. Bron: IVO, 2005

TIPS VOOR U

STEL OP TIJD REGELS

Het helpt als u - voordat uw kind alcohol wil proeven en drinken- de regel stelt 'geen alcohol tot 16 jaar'. U heeft dan de meeste kans om het startmoment uit te stellen. Kinderen beginnen vaak al op 11-12 jarige leeftijd met het uitproberen van alcohol. Maak de regel voor die tijd duidelijk aan uw kind. Kinderen die nog niet begonnen zijn met drinken accepteren de regel makkelijker. Het voorkomt discussies later. Het is belangrijk dat uw kind weet waar het aan toe is en dat het weet wat u verwacht.

U heeft meer invloed dan u misschien denkt. Uit onderzoek blijkt, dat jongeren later minder drinken als ouders op tijd regels stellen.

INFORMEER BIJ UW KIND

U kent uw kind het beste en heeft het meeste zicht op wat uw kind wel en niet doet. Het is belangrijk u niet te laten verrassen door uw kind. Veel ouders blijken niet te weten dat hun kind al drinkt. Wellicht dachten ze dat alcohol nog niet de belangstelling van hun kind had. Ook uw kind kan eerder alcohol gedronken hebben dan u denkt en verwacht.

Het gaat niet om het kind van kennissen, dat bij feestjes wat mag meedrinken. Of om het kind uit de klas, dat een feestje thuis geeft waar Breezers gedronken kunnen worden. Het kan ook uw kind zijn dat al proeft en drinkt maar het niet verteld heeft. Vraag het zelf aan uw kind. Uw regels over alcohol kunt u ook het beste zelf duidelijk maken aan uw kind.

KIES ALS OUDERS SAMEN

Bij het stellen van regels is het belangrijk dat beide ouders het eens zijn over de regel. Praat met elkaar over welke regel u met betrekking tot alcoholgebruik van uw kind wilt stellen. Een kind merkt snel als ouders het niet eens zijn. Dat maakt het moeilijker om zich aan de regel te houden. Hoe serieus moet het de regel nemen? De eerste stap is samen de regel stellen 'geen alcohol tot 16 jaar'.



BESPREEK CONSEQUENTIES

Een kind verwacht bij het niet opvolgen van een regel dat het gevolgen heeft. Het is verstandig als u van te voren bedenkt wat een geschikte straf is als het kind wel drinkt. Vertel dit ook aan uw kind. Het kan uw kind motiveren de eerste keer drinken uit te stellen. Ook kan een kind er gebruik van maken als anderen hem proberen over te halen. Hij of zij kan bijvoorbeeld zeggen 'nee joh, van mijn ouders mag ik een week niet op de computer als ik alcohol drink'. Voor uw kind is het motiverend als u zegt dat u het goed vindt van uw kind dat hij geen alcohol proeft en drinkt. U kunt ook besluiten om er nog een andere beloning voor uw kind tegenover te zetten.

PRAAT OP EEN GOEDE MANIER OVER ALCOHOL

- Probeer het gesprek over alcohol met uw kind in een prettige sfeer te laten verlopen. Hoe u het gesprek voert is belangrijker dan dat u vaak over alcohol praat. Geef uw kind ook de ruimte om zijn of haar verhaal te vertellen. Uw kind is misschien nieuwsgierig naar alcohol, wil bij een groep vrienden horen die alcohol drinkt of heeft juist interesse voor de dingen die van u niet mogen. Uw kind kan ook een bepaalde verwachting van alcohol hebben. Bijvoorbeeld omdat anderen zeggen dat het 'lekker' is of omdat uw kind denkt dat het stoer is om te drinken. Probeer dit duidelijk te krijgen en praat hierover.
- Ga niet onderhandelen met uw kind over de door u vastgestelde leeftijdsgrens. Met betrekking tot alcohol werkt het beter als u consequent vasthoudt aan deze leeftijdsgrens.

PUBERTEIT EN ALCOHOL

Kinderen in de puberteit zijn nieuwsgierig, willen experimenteren en vinden het vooral belangrijk om bij een groep te horen. Het drinken van alcohol hoort hier al gauw bij. Het is nieuw, spannend en kan leuk zijn. Alcohol geeft een ontspannen en lossere gevoel. Dit effect kan in de puberteit belangrijk zijn. Jongeren voelen zich dikwijls onzeker over zichzelf en hun contact met anderen, hebben last van verlegenheid of willen juist heel stoer zijn. Alcohol lijkt hierbij te helpen.

- Praat met uw kind over nu en niet over de toekomst. Het praten over problemen die later kunnen ontstaan is te ver weg voor jongeren.

Noem bijvoorbeeld: **moe zijn de volgende dag**

een slechte adem hebben

minder goede sport- en schoolprestaties

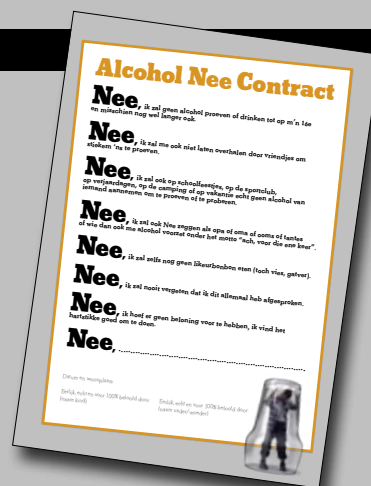
anders omgaan met vrienden dan je eigenlijk wilt

je schamen omdat je niet meer weet wat je gedaan hebt

- Nederland heeft een wettelijke leeftijdsgrens van 16 jaar voor de verkoop van alcohol. Onder de 16 jaar mag geen alcohol aan jongeren verkocht worden. Steeds meer gemeenten willen een leeftijdsgrens van 18 jaar invoeren. U kunt dit vertellen aan uw kind. Uitsluiten van alcoholgebruik tot 16 jaar is dan het minste dat u kunt afspreken.

GEbruik een contract met uw kind

Op www.alcoholinfo.nl kunt u een voorbeeld van een leuk contract downloaden. U kunt hiermee met uw kind de afspraak 'geen alcohol tot 16 jaar' vastleggen.



WETTELIJKE LEEFTIJDGRENZEN BIJ ALCOHOLVERKOOP

De Drank- en Horecawet maakt onderscheid tussen zwakalcoholhoudende drank en sterke drank. Bier, wijn, mixdrankjes en gedistilleerde drank met minder dan 15% alcohol zijn zwakalcoholhoudende dranken. Gedistilleerde drank met 15% alcohol of meer valt in de categorie sterke drank. Het is geen enkele verstrekker (barkeeper, kantinevrijwilliger, slijter, caissière) toegestaan om aan jongeren onder de 16 jaar zwakalcoholhoudende drank te verkopen. Voor sterke drank geldt een leeftijdsgrens van 18 jaar. Het is verstrekkers ook niet toegestaan iemand alcohol te verkopen als het duidelijk is dat die verkochte drank onmiddellijk wordt doorgegeven aan een jongere.

THUIS ALVAST LEREN WENNEN AAN ALCOHOL? BETER VAN NIET

Veel ouders kiezen ervoor om kinderen thuis aan alcohol te laten wennen. Af en toe een slokje proeven of een glas tijdens de feestdagen, verjaardagen of in het weekend. Een veel gehoorde opmerking van ouders is 'beter thuis waar ik er controle op heb, dan buiten de deur'. Toch kunt u dit beter uitstellen tot tenminste 16 jaar. Voor die tijd geeft u met het thuis 'leren drinken' het signaal af dat u alcoholgebruik op deze leeftijd goed vindt. Het blijft vaak niet bij dat slokje of een glas. Eenmaal begonnen wordt het snel meer en vaker. Voor kinderen werkt een duidelijke regel beter. Geen alcohol tot 16 jaar, thuis niet en buitenshuis niet.

MOEDER VAN MIRANDA

*'Ik dacht dat mijn dochter beter thuis een glaasje kan meedrinken. Dan went ze er aan en kan ik het in de gaten houden. Liever thuis dan buiten de deur, toch?'
Vroeger was het advies om uw puber thuis te laten wennen aan alcohol. Nu blijkt dat het juist belangrijk is het startmoment van drinken zo lang mogelijk uit te stellen, in ieder geval tot het 16de jaar. Thuis laten wennen aan alcohol kan, maar wel op latere leeftijd.*

HET GOEDE VOORBEELD GEVEN WERKT

- Het goede voorbeeld geven werkt, ook in de opvoeding. Niet drinken in het bijzijn van uw kinderen is natuurlijk het beste, net als met roken. Maar u geeft uw kind ook een goed voorbeeld als u zich houdt aan het alcoholadvies voor volwassenen. Dit verkleint de kans dat uw kind later teveel gaat drinken. Leg uit dat alcohol drinken door een volwassene iets anders is dan alcohol drinken door een jongere in de groei. Uw kind mag toch ook niet autorijden voordat het 18 jaar is en een rijbewijs heeft?
- Stel ook regels in als u zelf (te)veel drinkt. Misschien hebt u het idee dat u daardoor niet geloofwaardig bent. Maar ook als u zelf veel drinkt, kunt u toch het alcoholgebruik van uw kind in de goede richting beïnvloeden.
- Onderzoek toont aan dat kinderen en jongeren de boodschap van ouders over het niet of wel mogen drinken overnemen. Daar kunt u uw voordeel mee doen.

WAT IS VERANTWOORD ALCOHOLGEBRUIK VOOR VOLWASSENEN?

Voor gezonde volwassen vrouwen

- *Drink niet meer dan één tot twee standaardglazen alcohol per dag. Als u een keer meer wilt drinken, houd dan een maximum van drie glazen aan.*
- *Drink niet wanneer u zwanger bent of borstvoeding geeft.*

Voor gezonde volwassen mannen

- *Drink niet meer dan twee tot drie standaardglazen alcohol per dag. Als u een keer meer wilt drinken, houd dan een maximum van vijf glazen aan.*

Voor mannen en vrouwen

- *Voorkom dat alcoholgebruik een gewoonte wordt: drink ten minste twee dagen per week geen alcohol.*
- *Drink niet als u nog moet rijden, werken, sporten of studeren en bij gebruik van bepaalde medicijnen.*
- *Drink niet als u een kinderwens probeert te vervullen. Het drinken van alcohol kan de vruchtbaarheid verminderen en verhoogt het risico op een miskraam.*

BLIJF OP DE HOOGTE VAN WAT UW KIND DOET

Probeer zicht te hebben en te houden op wat uw kind doet. Toon interesse en begrip voor de dagelijkse dingen en activiteiten van uw kind. Zo heeft u de meeste kans dat uw kind vertelt wat hem of haar bezighoudt. Dit geldt ook voor activiteiten waarbij alcohol een rol speelt. Afspraken maken en regels stellen kan dan makkelijker gaan.

PRAAT MET ANDERE OUDERS

U kunt met andere ouders ervaringen uitwisselen. Hebben zij de regel dat alcohol tot 16 jaar nog niet mag? Hoe praten zij hier met hun kind over? Wat doen zij als hun kind zich niet aan deze afspraak houdt? Hoe regelen zij het als er thuis een feestje is van het kind? Vaak wordt duidelijk dat de veel voorkomende reactie van kinderen 'ja maar, iedereen mag het' niet klopt. Veel ouders denken genuanceerder. Misschien zijn ze zelfs wel opgelucht wanneer een andere ouder erover begint.

*De puberteit kan een moeilijke periode zijn in het contact tussen u en uw kind.
Met tips van andere ouders kunt u uw voordeel doen.*

WEES GOED GEÏNFORMEERD

Op www.alcoholinfo.nl staat informatie over de werking en effecten van alcohol. Ook andere onderwerpen zoals alcohol en verkeer, risico's van teveel drinken op korte en lange termijn, binge-drinken en alcohol in de opvoeding treft u aan.

Op de website www.uwkindenalcohol.nl vindt u advies over opvoeding en alcohol. U kunt uw kennis testen, filmpjes bekijken over moeilijke situaties die zich voor kunnen doen met uw kind en hoe u deze kunt oplossen. U vindt ook tips hoe met andere ouders afspraken te maken.

Uw kind krijgt op school voorlichting over alcohol- en drugsgebruik. U kunt vragen wat de school doet. Ook kunt u informeren of de school een alcoholbeleid heeft. Welke regels heeft de school voor alcoholgebruik tijdens feesten, kampen en (meerdaagse) excursies? Op www.dgsg.nl vindt u meer informatie.

VADER VAN MARTIJN (11 JAAR)

Mijn zoon heeft vrijdagavond een feestje bij zijn vriendje thuis. Ik hoor van hem dat ze Breezers mogen drinken. Daar ben ik niet blij mee. Kan ik die ouders bellen? U kunt aan uw zoon duidelijk maken dat u niet wil dat hij alcohol drinkt. Daarnaast kunt u contact opnemen met de ouders van het vriendje. Informeer eerst of het klopt wat u gehoord heeft. Vertel dat u uw kind nog te jong vindt voor alcohol.

Informeer hoe de ouders van plan zijn hiermee rekening te houden. Ook kunt u vragen hoe de ouders toezicht houden op het alcoholgebruik van de kinderen.

MIJN KIND DRINKT AL EN IS NOG GEEN ZESTIEN. WAT NU?

Met de informatie uit deze brochure kunt u opnieuw met uw kind praten

- Ga met uw kind in gesprek over de risico's van alcoholgebruik.
- Vertel dat u het noodzakelijk vindt nieuwe afspraken te maken met uw kind.
- Spreek met uw kind af dat het stopt met drinken. Zo lang als mogelijk is het beste, maar 16 jaar kunt u als richtlijn gebruiken.
- Lukt dit niet, of kiest u hier niet voor, leer uw kind dan hoe alcoholgebruik beperkt kan worden. Tips hiervoor kunt u vinden op www.alcoholinfo.nl.
- Koop zelf geen alcohol voor uw kind en bied uw kind geen alcohol aan.
- Geef uw kind de ruimte om zelf met een voorstel te komen en kijk of u er samen uit kunt komen.

HEEFT U OUDERE KINDEREN?

Als uw kind ouder dan 16 jaar is en alcohol drinkt, maak dan duidelijk afspraken over wanneer en hoeveel er gedronken wordt. De hersenen van uw kind zijn tot het 24ste jaar nog steeds in ontwikkeling. Alcohol blijft schadelijk, zeker bij teveel in een keer drinken en/of te vaak in een week. De richtlijn is daarom voor jongeren anders dan voor volwassenen. Minder glazen per keer en veel minder vaak in een week. Tips voor u zijn:

- Spreek af dat het alcoholgebruik beperkt blijft tot één, hooguit twee avonden in het weekend.
- Bespreek de effecten en risico's van alcoholgebruik met uw kind.
- Spreek met uw kind af hoeveel glazen het drinkt.
- Laat uw kind vooral niet drinken op de avond voordat het naar school, werk of sportactiviteiten moet.
- Spreek af dat het niet drinkt voordat het gebruikt maakt van fiets, scooter, brommer, motor of auto. Informeer uw kind dat bij teveel drinken de volgende ochtend het promillage te hoog kan zijn om deel te nemen aan het verkeer.
- Spreek af dat uw kind in geen geval zoveel en/of snel drinkt dat het aangeschoten of dronken wordt.
- Vraag of uw kind de drinktest voor jongeren www.watdrinkij.nl wil doen. Vraag naar de uitkomst van de test, bijvoorbeeld als start van een gesprek.
- Maakt u zich zorgen over het alcoholgebruik van uw zoon of dochter? Schroom niet om informatie te vragen of hulp te zoeken. U kunt contact opnemen met de Alcohol Infolijn of de preventieafdeling van een instelling voor verslavingszorg. Op de pagina met adressen en links vindt u informatie hoe u contact kunt leggen.

**WAT DOET U ALS UW KIND EEN ALCOHOLVERGIFTING HEEFT?
HERKENT U HET ALS UW KIND TEVEEL DRINKT?
DE ALCOHOL INFOLIJN GEEFT ANTWOORD...**



LINKS EN INFORMATIE

Alcohol Infolijn: 0900 500 20 21 (€ 0,10 p/m)

Voor informatie en vragen over alcohol en alcoholgebruik, een (anoniem) telefonisch gesprek met een medewerker, het bestellen van brochures en afluisteren van hulpadressen.

Drugs Infolijn: 0900 19 95 (€ 0,10 p/m)

Voor informatie en vragen over drugs en drugsgebruik en een (anoniem) telefoongesprek met een medewerker.

www.alcoholinfo.nl

Informatie over alcohol en een alcoholvraagbaak voor het publiek.

www.uwkindenalcohol.nl

Feiten over alcohol en jongeren, tips voor ouders en handvatten bij de alcoholopvoeding.

www.watdrinkkijj.nl

De drinktest voor jongeren.

www.drinktest.nl

Een test met (anoniem) advies voor volwassenen.

www.drankjewel.nl

Informatie voor kinderen en volwassenen die opgroeien met ouders met een alcoholprobleem.

www.dgsg.nl

Informatie voor ouders en docenten over het preventieproject De gezonde school en genotmiddelen.

Ouderavonden en cursussen

Preventie-afdelingen van instellingen voor verslavingszorg organiseren ouderavonden en/of cursussen over alcohol- en drugsgebruik in de opvoeding. Op www.alcoholinfo.nl kunt u het adres van een instelling vinden. Ook kunt u hier nakijken of bij u in de buurt de datum van een ouderavond bekend is.

U kunt contact opnemen met de school van uw kind. Vaak bieden zij in het kader van een gezondheidsproject over alcohol en drugs activiteiten voor ouders aan.

COLOFON

Trimbos-instituut, tweede druk, mei 2008.

Deze brochure is tot stand gekomen met financiële steun van VWS.

Tekst

Project Alcohol en Opvoeding, Liesbeth Naaborgh.
Met dank aan medewerkers van GGD'en, verslavingszorginstellingen en onderzoekers.

Fotografie

Erik den Oude.

Vormgeving en druk

Roordra, Amsterdam.

Ladenius Communicatie BV, Houten.

Artikelnummer AV 061877

Deze uitgave is te bestellen bij het Trimbos-instituut, via www.trimbos.nl en www.alcoholinfo.nl/winkel, of via de Afdeling bestellingen, Postbus 725, 3500 AS Utrecht, 030-297 11 80; fax:030-297 11 11. e-mail: bestel@trimbos.nl. Onder vermelding van het artikelnummer.

De personen in deze brochure staan alleen afgebeeld ter illustratie van de teksten en hebben geen directe relatie met de inhoud en context van deze uitgave.

© 2008 Trimbos-instituut, Utrecht.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Trimbos-instituut.

DRANK
maakt meer kapot dan je lief is.