

## Pubers en drank: Hoe zit dat na vijf jaar alcoholverbod voor 18-?

<https://www.trouw.nl/nieuws/pubers-en-drink-hoe-zit-dat-na-vijf-jaar-alcoholverbod-voor-18~bc3b313e/>

Drinken op het schoolfeest is verboden en met de Romereis gaat een blaasest mee. Vijf jaar na de invoering van het verbod op alcoholgebruik voor achttienminners is het tijd voor de vraag: 'En? Werkt het een beetje?'

### **Zolderkamer**

Heeft de verhoging van de alcoholleeftijd alleen geleid tot een verschuiving van alcohollocatie? Dronken ze in 2013 hun biertje of wijntje in de kroeg, maar nu in het park of op hun eigen zolderkamer? Ninette van Hasselt wil dit misverstand snel uit de wereld helpen. De 'programmamanager jongeren en riskant gedrag' van het Trimbos-instituut hoort van veel ouders niet alleen dat hun tieners tegenwoordig in het park drinken, maar ook dat ze na de wetswijziging alleen maar meer zijn gaan drinken.

### **Sceptisch**

Ze weet nog dat sommige van haar collega's op het Trimbos-instituut sceptisch waren over de aanpak van alcoholgebruik onder jongeren, ook toen in 2012 het initiatiefwetsvoorstel van ChristenUnie, PvdA, CDA en SGP in de Tweede Kamer werd aangenomen. Verhoging van de alcoholleeftijd zou niets opleveren, aldus de critici. Keiharde cijfers over het effect zijn er nog niet – daarvoor is onderzoek over een langere periode nodig – maar er zijn volgens Van Hasselt wel duidelijke trends waarneembaar. "In 2006 begonnen we voor het eerst met campagnes over het overmatige alcoholgebruik onder jongeren. Daarvoor, in 2005, had 70 procent van de 13-jarigen ervaring met alcohol, inmiddels is dat 27 procent."

Dat is volgens Van Hasselt een belangrijk verschil. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat bij elk jaar dat je later begint met drinken, de kans op alcoholproblemen in de toekomst met maar liefst 14 procent afneemt. Een ander getal: in 2013 had 46,7 procent van de vijftienjarigen voor het eerst gedronken, nu is dat 40 procent. Bij de zestienjarigen ging dat percentage omlaag van 66,3 naar 49,9.

### **Middenmoters**

De afname van alcoholgebruik onder jongeren is in grote delen van West-Europa waarneembaar en wordt vooral veroorzaakt door de toename van social media, dat leidt tot minder risicovol gedrag op alle fronten, maar Nederland scoort heel goed. We zijn van de Europese 'topdrinkers' middenmoters geworden.

Dat komt ook door de toegenomen kennis van de negatieve effecten van alcohol. Het kan bij jongeren hersenschade tot gevolg hebben en bij mensen die meer dan één glas per dag drinken, stijgt het risico op kanker in de lip, mond, keel en lever met 7 tot 10 procent.

“De nieuwe wetgeving geeft ouders een belangrijk handvat om die grens van achttien jaar ook hun jongere kinderen op te leggen. Of ze zich daar na hun zestiende aan houden is een tweede, maar deze wet steunt ouders die hun kinderen stimuleren om drinken uit te stellen.” Daarbij worden ze geholpen door de scholen die de leeftijdsnorm doorgaans strikt handhaven. De alcohol op het schoolfeest is verdwenen en met de Romereis gaat een blaastest mee. Dat was wel even slikken, maar er lopen nu geen laveloze kinderen meer over Piazza della Repubblica.

### **Natte drinkcultuur**

En als jongeren op hun zestiende of zeventiende gaan drinken, stappen ze meteen ‘hoog’ in. Er is dus geen sprake van uitstelgedrag dat de hele opbouw van drankgedrag in vertraging brengt. Een zeventienjarige uit 2018 drinkt evenveel en net zo vaak als een zeventienjarige uit 2010, ook al is hij of zij twee jaar later begonnen. Samengevat gaan jongeren dus later drinken, en de leeftijds grens van achttien jaar heeft daarbij ontegenzeggelijk een rol gespeeld. Jongeren zijn de laatste tien jaar ook minder gaan drinken, maar als ze er eenmaal mee beginnen, gaan ze snel naar een ‘volwassen’ consumptie.

### **Voorbeeldgedrag**

Over een aantal weken komt staatssecretaris Paul Blokhuis (VWS) met zijn Nationaal Preventieakkoord waarin zulke maatregelen worden verwacht. Intussen kunnen ouders zelf veel doen, zegt Ninette van Hasselt van het Trimbos. Ze heeft zelf opgroeiende kinderen en schreef het boek ‘Pubers en uitgaan’. Ze weet ze dat alcoholopvoeding niet makkelijk is. “Toch ben je als ouders niet machteloos”, zegt ze, “al moet je niet verwachten dat kinderen keurig doen wat jij zegt. Regels zijn natuurlijk belangrijk en moeten niet alleen gaan over de leeftijd waarop je mag drinken, maar ook over hoe vaak je kind uit mag en tot hoe laat.”

Minstens zo belangrijk is ze in de gaten houden, zegt ze. Blijf met ze praten en vraag waar ze heengaan, met wie, en vraag na afloop of ze het gezellig hebben gehad. “Zorg dat je als ouder kennis hebt van alcohol en drugs en wat die middelen met je doen, en draag die betrouwbare informatie over aan je kind. Die kennis is beter dan de verhalen van de straat.”

Tot slot, voorbeeldgedrag doet er erg toe. Als ouders zelf veel drinken, is het extra belangrijk aandacht te besteden aan de overige punten. Van Hasselt: “Denk niet: ik kan zelf niet van de drank afblijven, hoe kan ik nu regels stellen? Juist voor die ouders is het belangrijk dat wel te doen.”

## Achtergrondinformatie voor docent

### Standaardglazen

Elke soort alcoholhoudende drank heeft zijn eigen standaardglas. Op deze manier bevat een standaardglas bier (5 %), wijn (12 %) en sterke drank (35%) allemaal evenveel pure alcohol (circa 10 gram). Dus wanneer je elk drankje uit het daarvoor bestemde glas drinkt weet je hoeveel alcohol je binnen krijgt. In een mixdrankje uit een flesje zit meer alcohol: de hoeveelheid alcohol is gelijk aan 1,25 standaardglas. De hoeveelheid alcohol in een shooter staat gelijk aan 0,33 standaardglas.

### Werking

Alcohol wordt gedronken en komt via de slokdarm in de maag terecht. Via de maagwand wordt 20% van de alcohol in het bloed opgenomen. De rest gaat via de maag naar de dunne darm. In de dunne darm wordt de alcohol snel in het bloed opgenomen en gaat naar de lever. Daar wordt de alcohol afgebroken. Via het bloed bereikt de alcohol na een minuut of 10 de hersenen en vanaf dat moment is de gebruiker onder invloed. Als er voedsel in de maag zit, duurt de opname van de alcohol iets langer. Alcohol verdooft de hersenen. Dit heeft allerlei effecten op je stemming en gedrag. Zo vallen remmingen weg, het geheugen en concentratie nemen af en zelfkritiek verdwijnt. Hoe meer er gedronken wordt, hoe sterker de effecten.

Het drinken van alcohol veroorzaakt niet bij iedereen hetzelfde bloedalcoholgehalte (BAG). BAG is het aantal gram alcohol per liter bloed. Vele individuele factoren spelen hierbij een rol:

- De alcohol wordt verdeeld over de totale hoeveelheid lichaamsvocht. Iemand die veel weegt merkt dus minder van een zelfde aantal glazen dan iemand die weinig weegt.
- Geslacht is ook van invloed op het bloedalcoholgehalte (BAG). Het lichaam van een vrouw bevat minder vocht per kilo gewicht dan dat van een man. Daarom wordt de alcohol bij vrouwen minder verdund en zijn vrouwen gemiddeld sneller onder invloed dan mannen.
- Maagvulling kan ook een rol spelen. Het voedsel in de maag zorgt er namelijk voor dat de alcohol gelijkmatiger en langzamer in het bloed wordt opgenomen. Kortom: met een volle maag is men minder snel onder invloed van alcohol dan met een lege maag.
- Ook de lichamelijke conditie en het eventuele medicijngebruik zijn van invloed op het bloedalcoholgehalte.

Eén standaardglas alcohol bevat 10 gram alcohol en leidt gemiddeld tot een promillage van 0,2 bij mannen en 0,3 bij vrouwen. De lever breekt alcohol af. Een standaardglas alcohol wordt binnen 1 á 1,5 uur afgebroken. Dit afbraakproces is niet te beïnvloeden.

### Risico's

Het gebruik van alcohol is nooit zonder risico's. Voor jongeren is alcohol extra ongezond. Tussen 12 en 18 jaar komt het voorste gedeelte van de hersenen, de prefrontale cortex, tot rijping. Dit deel is verantwoordelijk voor het karakter en de persoonlijkheid, voor zelfcontrole, organiseren, plannen en rekening houden met anderen. Door het drinken van alcohol op jonge leeftijd kan dit gedeelte van de hersenen zich niet goed ontwikkelen. Hierdoor kunnen veranderingen in de persoonlijkheid optreden en kan het een verstoorde werking hebben op het cognitief functioneren (leren, motoriek en coördinatie). Zo ontstaan

aandacht- en concentratieproblemen. Jong starten met het drinken van alcohol vergroot daarnaast de kans op verslaving op latere leeftijd.

### **Wetgeving**

- Het gebruik en de verkoop van alcoholhoudende dranken is legaal. Voor de verkoop van zwakalcoholhoudende dranken en sterke drank, geldt een leeftijdsgrens van 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar zijn strafbaar als ze alcohol in bezit hebben, zowel in een horecagelegenheid als op de openbare weg. De verkoper van de alcohol is in overtreding wanneer er in strijd met de leeftijdsgrenzen alcohol verkocht wordt.
- Het wettelijk toegestane bloedalcoholpromillage voor bestuurders van alle voertuigen, die langer dan vijf jaar hun rijbewijs hebben, bedraagt 0,5 promille (dit komt overeen met ongeveer 2 alcoholische drankjes). De eerste vijf jaar na ontvangst van het rijbewijs geldt voor alle beginnende bestuurders een alcohollimiet van 0,2 promille.

**bron:** <https://www.trimbos.nl/docs/321cf133-823c-44e0-8ce1-7968941993dd.pdf>