

Jongeren en alcohol: hoeveel is te veel?

Spoedafdelingen zien steeds jongere tieners met alcoholintoxicatie binnenkomen. Een op drie 17- tot 18-jarigen doet minstens een keer per maand aan bingedrinken, erg veel drinken op korte tijd. Nochtans is alcohol juist voor jongeren extra schadelijk. Wat kunnen we doen?



Sinds 2008 houdt het Intermutualistisch Agentschap (IMA) bij hoeveel jongeren er in België als gevolg van alcoholintoxicatie – letterlijk vergiftiging door alcohol – in het ziekenhuis belanden. Vanaf 2014 was er een lichte daling maar in 2017 werd een triest record gehaald. Bij de -18-jarigen waren er ruim zes opnames per dag, bij de +18-jarigen nog meer. Sommigen zijn amper 12 jaar oud en ook tussen jongens en meisjes is er geen onderscheid meer. UZA-kinderintensivist prof. dr. Jozef De Dooy is een van de artsen die aan de alarmbel trekt. Hij is actief in een onderzoeksgroep naar alcoholproblematiek bij jongeren, in samenwerking met prof. dr. Guido Van Hal, prof. dr. Inge Glazemakers (Universiteit Antwerpen) en dr. Michiel Callens (IMA).

Waarom is alcohol zo slecht voor jongeren?

‘Alcohol is voor niemand gezond, maar doordat jongeren nog in volle ontwikkeling zijn, kan alcohol een nefaste invloed hebben, voornamelijk op de ontwikkeling van de hersenen. Wie op jonge leeftijd met alcohol begint, heeft ook meer kans om er als volwassene verslaafd aan te raken.’

De leeftijdsgrens voor alcohol is sinds 2009 wettelijk vastgelegd op 16 jaar voor bier en wijn en op 18 jaar voor sterke drank. Helpt dat dan niet?

‘Het effect van die strengere wetgeving moeten we nog afwachten, maar een leeftijdsgrens is hoe dan ook niet zaligmakend. Zo’n verbod kan je altijd omzeilen, door een ouder iemand om drank te sturen bijvoorbeeld. Daarom

is bewustmaking volgens mij nog belangrijker. Jongeren moeten goed geïnformeerd zijn en op een goede manier met alcohol leren omgaan.’

Wat kunnen ouders en andere betrokkenen doen?

‘De eerste stap is erover praten. Bespreek samen vanaf wanneer je vindt dat een glas op een feestje kan. Bespreek wat er kan gebeuren op een fuif, hoe je kan omgaan met de sociale druk van zo’n situatie. Maar praat ook over de gevolgen van alcoholgebruik.’

Wat is dan een gezonde manier van omgaan met alcohol voor een jongere?

‘Je mag al eens een pintje drinken op je zeventiende, als je daar verantwoord mee om kan gaan. Maar onderschat de gezondheidseffecten en de gevaren van alcohol niet. Het is een drug als alle andere, met als enige verschil dat hij maatschappelijk meer aanvaard is.’

Hoe worden jongeren opgevolgd nadat ze dronken in het ziekenhuis zijn beland?

‘In België worden ze vooral medisch behandeld. Eens de alcohol uit hun systeem is, wandelen ze hier gewoon buiten. Wij pleiten al langer voor een opvolgprogramma zoals in Nederland met aandacht voor medische, sociale en psychologische aspecten, om te voorkomen dat die jongeren hervallen. Zeker dat sociale en psychologische luik is belangrijk, want de omgeving bepaalt mee hoe het alcoholgebruik evolueert. Ouders die zich zelf beter bewust zijn van de impact zullen misschien ook duidelijkere grenzen stellen en hun kind ondersteunen om andere keuzes te maken.’ ●



Gevolgen voor jongeren?

Naast de risicofactoren die ook voor volwassenen gelden, heeft alcoholgebruik voor jongeren ook specifieke negatieve gevolgen.

Op korte termijn:

- sneller dan volwassenen een black-out krijgen of bewusteloos raken
- meer risicovol seksueel gedrag
- hoger risico op ongevallen, verwondingen, geweld en zelfverwonding
- verband met suïcide, depressie, spijbelen, verminderde schoolprestaties, vechten, vandalisme, kritiek van vrienden en gebroken vriendschappen
- ontwikkelingsstilstand bv. in het leren omgaan met succes en mislukkingen, het construeren van een eigen identiteit, ...

Op lange termijn:

- hersenschade: een verstoorde ontwikkeling in werkgeheugen, verbaal geheugen en aandacht na langdurig bingedrinken
- meer kans op problematisch alcoholgebruik
- meer kans op gebruik van tabak en drugs en ander probleemgedrag
- verhoogde kans op borstkanker (bij meisjes)

Bron: Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs – VAD



Jonger dan 24?

Omdat jongeren heel specifieke risico's lopen, volgen ze best deze richtlijnen:

- Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.
- Jongvolwassenen tussen 18 en 24 jaar drinken bij voorkeur minder dan de richtlijn voor volwassenen. Dat betekent niet meer dan 10 standaardglazen

per week. Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je het gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.

Bron: Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs – VAD