



Noord- en Oost-Gelderland

EEN  
GEZOND  
HOUSTAST

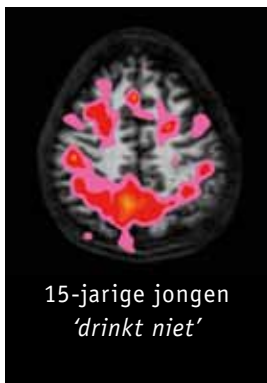
Let op: vanaf 1 januari 2014  
is de leeftijdsgrens 18 jaar.

# ALCOHOL

## INFORMATIE VOOR OUDERS

### Wat doet drank met de hersenen van uw kind?

We weten pas sinds kort dat alcohol veel invloed heeft op de ontwikkeling van de hersenen. Hier ziet u een voorbeeld van een onderzoek. U ziet de hersenen van



dr. S. Tapert

Hersenactiviteit tijdens een geheugentaak

twee jongens van 15 jaar. De ene jongen drinkt niet. De ander drinkt vaak en veel en is jong begonnen met drinken. Ze doen allebei dezelfde oefening waarbij ze hun geheugen nodig hebben. Op dat moment hebben zij allebei geen alcohol gedronken. De gekleurde vlekken laten hun hersenactiviteit zien. Bij de drinker gebeurt duidelijk minder in de hersenen dan

bij de jongen die niet drinkt. Deze en andere onderzoeken laten steeds hetzelfde zien: alcohol drinken is schadelijk voor de hersenen. De hersenen zijn pas klaar met groeien rond het 23e jaar. Alcohol remt deze groei. Hoe jonger uw kind begint met drinken, hoe schadelijker het is. Het kabinet heeft daarom besloten dat de leeftijd om alcohol te mogen kopen minimaal 18 jaar is, met ingang van 1 januari 2014.

## Stel alcohol drinken zo lang mogelijk uit

### Tips

- Houd de volgende regel aan: thuis en buitenshuis zo lang mogelijk geen alcoholgebruik, ook na de wettelijke grens van 18 jaar.
- Het goede voorbeeld geven werkt: wees matig met alcohol in het bijzijn van uw kinderen.
- Wees als ouder consequent voor uw kind en voor uzelf.
- Spreek al met uw kind over alcohol als het naar het voortgezet onderwijs gaat.

### En als mijn kind toch gaat drinken? Vertel uw kind dan het volgende

- Je hersenen groeien nog volop. De beslissing van 16 naar 18 jaar is ook in jouw voordeel.
- Naar school, sport of werk? Drink de avond ervoor niet.
- Nog aan het verkeer deelnemen? Drink géén alcohol.
- Beperk je alcoholgebruik tot het weekend. Dus hooguit één of twee avonden per week.
- Drink hooguit één glas per keer (het advies voor volwassenen! is 1 glas voor vrouwen en 2 glazen voor mannen).



**Wilt u meer informatie? Kijk op [www.nix18.nl](http://www.nix18.nl) of [www.hoepakjijdataan.nl](http://www.hoepakjijdataan.nl)**

*Heeft u na het lezen van deze flyer nog vragen? Neem dan contact op met GGD Noord- en Oost-Gelderland: T 088 – 443 32 00 of mail naar [minderdrinken@ggdnog.nl](mailto:minderdrinken@ggdnog.nl)*

GGD Noord- en Oost-Gelderland is kernpartner in het Centrum voor Jeugd en Gezin.