

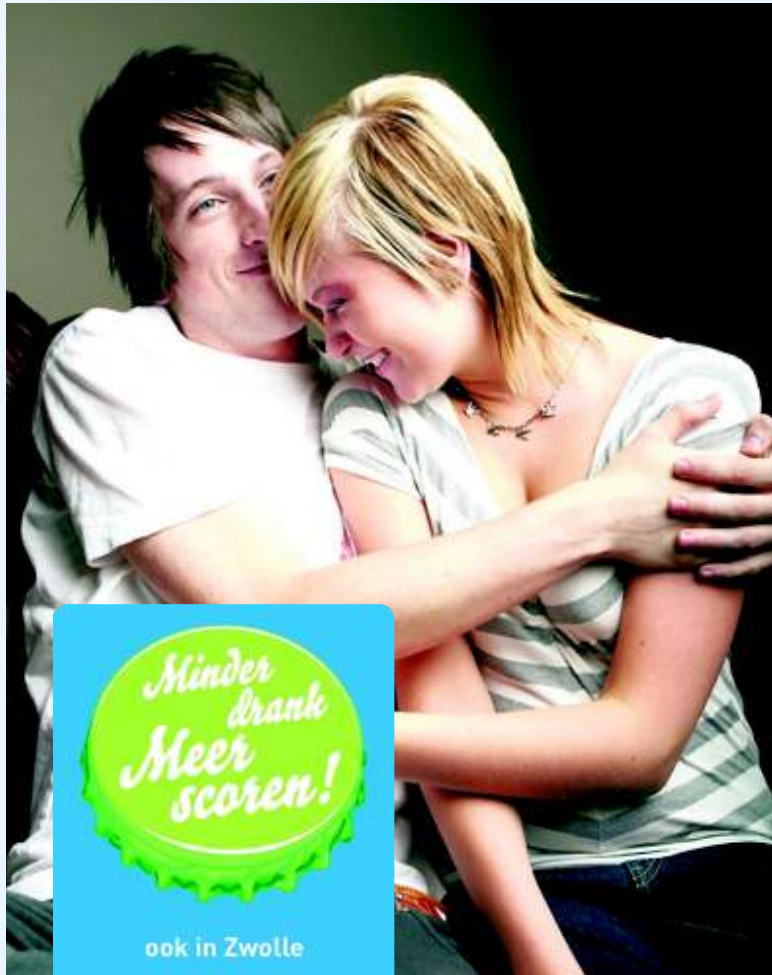
Advies over alcohol: ook dat is CJG

Minder drank, Meer scoren!

Alcohol en gezelligheid lijken bij elkaar te horen. Maar alcohol geeft ook vaak aanleiding tot ruzie of geweld, waar zelfs de politie aan te pas kan komen! Daar scoor je niet mee. Alcohol drinken op jonge leeftijd heeft ongelooflijke gevolgen. Bijvoorbeeld voor de groei van jongeren en voor de vruchtbaarheid. Voor vragen en passend advies kun je terecht bij de inlooppunten van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Een afspraak maken is niet nodig en de hulp is gratis. Ook kun je terecht op www.cjgzwolle.nl

De wet zegt: geen verkoop van alcohol aan jongeren tot 16 jaar. Maar hoe zit het thuis? Maak afspraken: drink weinig, niet te vaak of nog beter: drink helemaal geen alcohol. Dan scoor je pas. Manja en Bram vertellen over hoe zij er mee omgaan:

Manja (15) dronk altijd vier breezers voor ze ging stappen
"Mijn moeder is weggelopen. Mijn vader drinkt en ligt 's morgens op de bank zijn roes uit te slapen. Ik smeer brood voor mijn kleine broertje en zusje, als er brood is tenminste. In het weekeind ga ik uit. Dat móet ik gewoon. Afgelopen vrijdag ook. Eén van mijn vriendinnen kocht onderweg



wat breezers. Ik heb er altijd wel een paar nodig voordat ik lol kan maken. Toen we bij het jongeren centrum

aankwamen, was ik al aardig aangeschoten. Paul, de jongerenwerker waar ik woensdagmiddag altijd mee



klets, schoof bij ons aan tafel. 'Alles goed?' Ik vertelde dat mijn pa vanmorgen weer dronken op de bank lag. Toen vroeg hij of ik zelf soms ook gedronken had. Kon ik nee zeggen? Maar hij stuurde me niet weg. Hij vroeg of ik eens wilde praten. Dat vond ik wel tof. De volgende week vertelde hij dat mijn zusje, broertje en ik hulp zouden kunnen krijgen. Hij wist waar, en hij ging met me mee daar naartoe. Het gaat een stuk beter nu."

Bram (16) hield wel van een wedstrijdje zuipen met zijn vrienden

"Mijn pa werkt bij een aannemer. Mijn moeder is directiesecretaresse. En ik doe vmbo-tl. Laatst was ik in het jongeren centrum met mijn maten. Beetje drinken, beetje ouwehoeren. René zou wel even laten zien dat 'ie het meest kon zuipen. Ik had er met gemak zes op toen ik op mijn schouder werd getikt. 'Beetje rustig aan hè?' Dat was één van die lui van het jongeren centrum. Wat rustig aan? Ik word toch niet dronken van zes biertjes? Kom op zeg. Mijn ouders doen ook niet moeilijk over een paar glazen. Daagde die gast me uit om een home-party over drank te houden. Mijn pa zei: 'Laat maar bij ons komen'. Kwamen ze met allerlei

Gezondheidschade door alcohol

Op jonge leeftijd beginnen met drinken van alcohol heeft gevolgen voor de gezondheid:

- de groei, want alcohol is ongunstig voor de botontwikkeling.
- het leervermogen, als gevolg van hersen- en zenuwenbeschadiging
- een grotere kans op hart- en vaatziekten
- kans op onvruchtbaarheid
- meer kans op angsten en depressies

filmpjes en boekjes. Mijn maten en hun ouders waren er ook. We zijn best geschrokken. Niet dat ik nu niet meer drink, maar soms hebben we het er weleens over: 'Kom, laten we nog wat hersencellen wegspoelen'. En als een jongen zich helemaal laveloos zie drinken, dan zeg ik toch wel: 'Een beetje rustig aan hè?'"

Advies? Vraag het CJG!

Kinderen, jongeren en ouders kunnen terecht bij het CJG, ook om te praten over alcoholgebruik. Of praat er eens over met een van de jongerenwerkers van het jongeren centrum. Informatie vind je ook op www.minderdrankmeerscoren.nl en www.drankendrugs.nl.