

hoe nuchter is jouw opvoeding?

over alcohol

Alcohol lijkt gezellig, maar is schadelijker voor de hersenen dan je denkt.
Praat erover met je kind.

Nuchter
opvoeden



Scan voor tips, info en de invloed die jij kunt hebben op je kind.

gemeentealtena.nl/nuchteropvoeden



Gemeente
Altena

Alcohol: wat jij als ouder moet weten

Gesprekstips



Kies een rustig moment:

Praat tijdens een ontspannen moment, zoals een autorit of wandeling.



Ken de feiten:

Ken de effecten van alcohol voor puberhersenen in de groei.



Breng tijd samen door:

Samen dingen doen, zorgt voor een goede band en open gesprekken.



Duidelijke regels:

Duidelijkheid helpt je kind. Bepaal samen grenzen en leg uit waarom die belangrijk zijn.

Jouw invloed is groter dan je denkt

Waarom is alcohol gevaarlijk?

Alcohol is een giftige stof die schadelijk is voor je hersenen en gezondheid. In een standaardglas bier, wijn of sterke drank zit evenveel alcohol, ongeveer 10 gram. Dit bereikt binnen 10 minuten je hersenen en zorgt voor schade. De hersenen en lever van een puber verwerken de alcohol trager, waardoor ze denken dat ze kunnen doordrinken. De klap komt onverwacht, soms met levensbedreigende gevolgen.

Feit of fabel

Als je vaker alcohol drinkt, kun je er beter tegen.

✗ Fabel: Je lichaam gaat harder werken om de alcohol af te breken. Mensen gaan dan meer alcohol drinken voor hetzelfde effect. Dit vergroot de kans op schade voor je gezondheid en een alcoholverslaving.

Alcohol is schadelijker voor jongeren dan voor volwassenen.

✓ Feit: Het lichaam en brein van een kind zijn nog in de groei tot hun 25e levensjaar. Ze worden daardoor sneller dronken of raken zelfs in een coma. Ook is de kans groter dat ze verslaafd raken aan alcohol en/of drugs.



Scan voor tips, info en de invloed die jij kunt hebben op je kind.