

Wat je moet weten over alcohol



Op een feestje of op café drinken veel mensen alcohol.
Dat vinden ze gezellig.
Maar is alcohol drinken wel altijd zo gezellig?

In deze folder vind je:

- wat alcohol met je doet
- wat er mis kan gaan
- wanneer je beter niet drinkt



1. Wat is alcohol?

Alcohol is een drug. Door drugs te nemen voel je je anders.
Niet alle drugs geven je hetzelfde gevoel.

In bier, wijn en sterkedrank zit alcohol.
Voor elk drankje bestaat een speciaal glas.



› Wijn drink je uit een wijnglas.



› Bier drink je uit een bierglas.



› Whisky drink je uit een whiskyglas.

Sommige dranken zijn sterker dan andere. Daarom doe je het glas minder vol. Als je elk drankje in de **juiste hoeveelheid** in het **juiste glas** doet, zit er in elk glas evenveel alcohol.

1 glas wijn = 1 glas whisky = 1 glas bier



Soms drink je meer alcohol dan je zelf beseft:

- Als je een drankje in een groter glas doet.
- Als je het glas te vol doet.
- In een blik bier zit meer dan in een glas bier.
- In zware bieren (bijvoorbeeld trappist, tripel of Duvel) zit meer alcohol dan in gewoon bier.
- Als een drankje zoet smaakt, merk je niet altijd hoeveel alcohol erin zit. Bijvoorbeeld bij fruitbieren, cocktails of breezers.



2. Hoelang blijft alcohol in mijn lichaam?

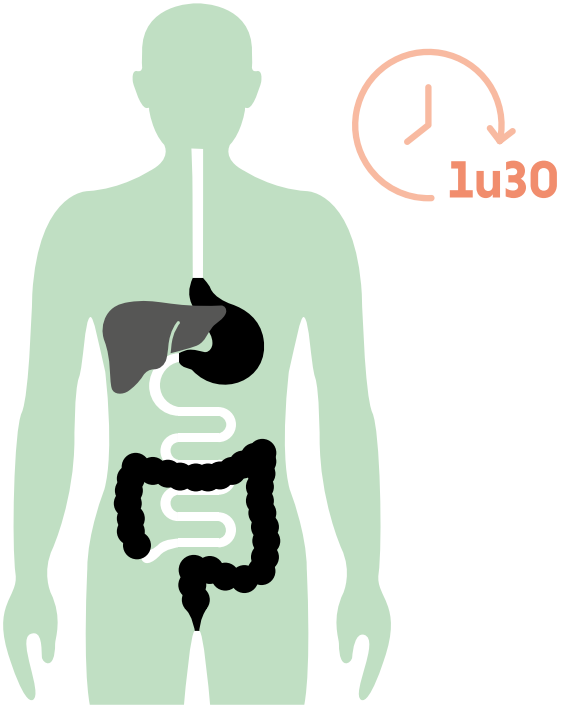
Alcohol is een giftige stof.

Als je alcohol drinkt komt het eerst in je maag en darmen.
Daarna komt het in je bloed. Dan gaat het je hele lichaam rond.

Na 10 minuten kan je de alcohol al voelen. Je voelt je dan anders.

Je lever haalt alcohol uit je bloed. Dat gaat traag. Eén drankje uit je bloed halen, **duurt 1u30**. Dan is de alcohol weg uit je bloed.

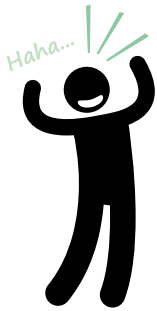
Hoe meer glazen alcohol je drinkt, hoe langer de alcohol in je lichaam blijft.



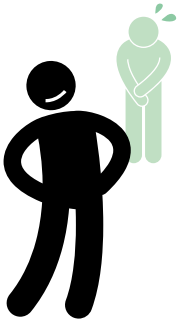
3. Wat doet alcohol met mij?

Alcohol komt via je bloed ook in je hersenen. Je hersenen werken dan minder goed. Daardoor voel je je anders.

Wat voel je als je alcohol gedronken hebt?



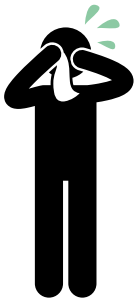
› Je bent vrolijk en ontspannen.



› Je bent minder verlegen.



› Je hebt meer zelfvertrouwen.



› Je bent bang of verdrietig.



› Je wordt sneller kwaad of agressief. Daardoor krijg je gemakkelijk ruzie.

4. Wat kan er mis gaan?

Hoe meer alcohol je drinkt, hoe slechter je hersenen werken.

Op het moment zelf:



› Je kan **minder goed nadenken** en dingen onthouden.



› Je **ziet minder goed**.



› Je **valt gemakkelijker**.



› Je kan **flauwvallen** of in **coma raken**

Je kan dingen doen waar je later spijt van krijgt. Bijvoorbeeld onveilige seks hebben. Of seks hebben als je dat eigenlijk niet wilt. Het kan ook dat je ruziemaakt of vecht.

De dag erna:

› Soms weet je niet meer wat je gezegd of gedaan hebt. Dat heet een **black-out**.



› Je kan een **kater hebben**. Dan ben je misselijk en heb je hoofdpijn.



Als je lange tijd veel alcohol drinkt:

- Je kan dingen **niet meer goed onthouden** en maakt meer fouten.



- Je krijgt **problemen op het werk** of **op school**.



- Je kan **problemen** krijgen met je **hart, lever, maag en darmen**.



- Je kan je **interesse verliezen** in hobby's, werk en andere mensen.



- Je hebt meer kans om je **depressief te voelen, angstig te worden**, ...



- Je **problemen kunnen erger worden**.



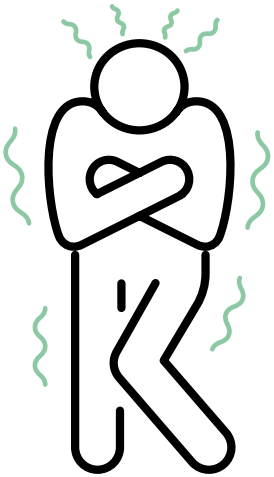
Alcohol doet je hersenen slechter werken. Als je jong bent, zijn je hersenen nog aan het groeien. Daarom drink je beter geen alcohol als je jonger bent dan 18 jaar.

5. Kan je verslaafd raken aan alcohol?

Ja

Je kan verslaafd worden aan alcohol.

Als je verslaafd bent:



- Moet je alcohol drinken om je goed te voelen.
- Heb je steeds **meer alcohol nodig**.
- Heb je heel vaak zin in alcohol.
- **Denk je de hele tijd** aan alcohol.
- Kan je **niet meer stoppen** met alcohol drinken. Zelfs als je wilt stoppen, lukt het niet.
- Voel je je **ziek** en ongelukkig als je geen alcohol drinkt. Als je dan een glas alcohol drinkt, voel je je weer beter.

Wanneer heb je meer kans om verslaafd te worden?

- Als je jong bent de eerste keer dat je alcohol drinkt.
- Als mensen in je familie verslaafd zijn.
- Als je alcohol drinkt om je minder bang of verdrietig te voelen.
- Als je alcohol drinkt om erge dingen te vergeten.

Denk je dat je te veel drinkt? Of dat je verslaafd bent aan alcohol?

Doe dan een test op

https://www.druglijn.be/test-jezelf/alcohol/

Of praat erover met iemand die je vertrouwt.
Bijvoorbeeld je begeleider, ouders, vrienden of dokter.



6. Mag ik alcohol drinken als ik medicatie neem of drugs gebruik?

Alcohol drinken terwijl je medicijnen neemt of drugs gebruikt, kan gevaarlijk zijn want:

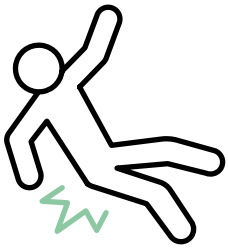




› Je weet niet wat het effect zal zijn en hoe je je zal voelen.



› Je kan **ziek** worden.



› Je kan makkelijker **vallen**. Zo kan je je pijn doen.

Neem je medicatie omdat je verdrietig, bang of onrustig bent? Of omdat je niet goed slaapt? Als je alcohol drinkt, kan het dat je **medicijnen niet goed meer werken**. Je wordt dan opnieuw onrustig, bang of verdrietig. Of je kan niet goed slapen. Soms werken de medicijnen te hard door de alcohol. Dat kan extra ongezond en extra gevaarlijk zijn.

Wil je toch alcohol drinken, ook al gebruik je medicatie of drugs?

Pas dan goed op. Vraag eerst aan je dokter, apotheker of begeleider of het gevaarlijk is.



7. Wat zegt de wet?

-16 jaar



› Als je jonger dan 16 jaar bent, mag je in België geen alcohol kopen.

16 jaar

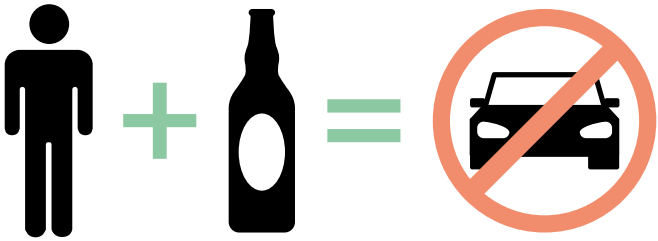


› Als je 16 jaar bent, mag je bier en wijn kopen.

18 jaar



› Als je 18 jaar bent, mag je ook sterkedrank kopen.



Alcohol en verkeer gaan niet samen.
Want alcohol zorgt ervoor dat je hersenen minder goed werken. Dat is gevaarlijk in het verkeer.

Daarom mag je niet met de fiets, step, brommer of auto rijden als je meer dan 0,5 promille in je bloed hebt. Je drinkt dus beter geen alcohol als je moet rijden.

› **Rijd niet mee met iemand die te veel gedronken heeft**. Vraag aan iemand anders om je naar huis te brengen. Of bel iemand en vraag om je te komen halen.

Promille betekent de hoeveelheid alcohol in je bloed. Hoe meer je drinkt hoe meer alcohol je in je bloed hebt. En hoe hoger het promille. Sommigen hebben snel te veel alcohol in hun bloed. Bij anderen gaat het wat trager.



Je mag ook niet dronken over straat lopen.

8. Tips

Drink geen alcohol als:

- Je nog moet werken of naar school moet gaan.
- Je nog moet rijden met de fiets, step, brommer of auto.
- Je epilepsie hebt. Je kan een aanval krijgen als je alcohol drinkt.
- Je medicatie neemt die je niet mag combineren met alcohol.
- Je zwanger bent of wilt worden.

Wil je GEEN alcohol drinken?

- Zeg op voorhand dat je niet wilt drinken.
- Vraagt iemand jou om alcohol te drinken? Als je dat niet wilt, zeg je: 'Nee, bedankt.'
- 'Nee' zeggen is soms moeilijk. Zeker als vrienden vragen om mee te drinken. Je kan 'nee' zeggen oefenen met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je ouders of begeleider.
- Schrijf voor jezelf op wat je kan zeggen.
  Bijvoorbeeld: "Ik drink geen alcohol, want ik ben met de brommer." Of: "Ik drink geen alcohol, want dat is ongezond."



Wil je WEL alcohol drinken?

Alcohol is schadelijk. Er zijn dus gevaren als je alcohol drinkt. Dat noemen we risico's.

Volg deze tips voor zo weinig mogelijk risico:

- Drink niet meer dan 10 glazen per week.
- Drink niet te veel glazen op één dag.
- Drink een aantal dagen niet.
- Drink niet te snel. Wacht een tijdje na elk glas. Zo kan je eerst voelen wat de alcohol met je doet.
- Drink na een glas alcohol een glas water, fruitsap of frisdrank.
- Drink alleen als je je goed voelt en uitgerust bent.
- Wees voorzichtig met sterkedrank.
- Drink niet als je niet gegeten hebt. Dan ben je veel sneller dronken.

Maak op voorhand een plan
Beslis vooraf hoeveel je gaat drinken.
Denk ook op voorhand na hoe je veilig thuis geraakt.

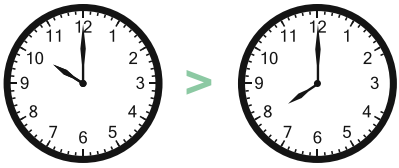
Meer informatie of hulp?

Maak je je zorgen over je alcoholgebruik? Praat erover met je vrienden, familie, begeleider of huisarts.

Heb je vragen **over alcohol**, dan kan je met de **De Druglijn bellen of chatten**. Je kan je vraag ook mailen. Je krijgt dan binnen de 5 dagen een antwoord. Ze weten ook waar je in je buurt hulp kan krijgen.

Het telefoonnummer is **078 15 10 20**
Als je belt, chat of mailt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan bellen van maandag tot vrijdag



van 10u 's morgens tot 8u 's avonds

Je kan ook kijken op www.druglijn.be.
Op deze website vind je informatie over **drank, drugs, pillen, gamen en gokken**.

de druglijn

Colofon

Auteurs

Joyce Borremans en Jasper Janssens, stafmedewerkers VAD
'Wat je moet weten over alcohol' is gebaseerd op
'Alcohol zonder flauwekul' en 'Goed om te weten over alcohol' van Trimbos-instituut.

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Foto's en illustraties

Shutterstock [www.shutterstock.com]
iStock [www.istock.com]

Druk

[www.epo.be]

Verantwoordelijke uitgever

Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer: D/2024/6030/9
© 2024

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.

