

Gezondheidsinfo

Hulpverlening Gelderland Midden

Volksgezondheid / GGD

Drankjes voor kinderen?

Mierzoet zijn ze, in prachtige kleuren. Ze zien eruit als limonade, ze ruiken ook zo en ze kloppen weg als limonade: mixdrankjes met alcohol in trendy blikjes of flesjes.

De stap om te gaan drinken is bij deze drankjes sneller gemaakt dan bij bier of wijn. Het zoete spul smaakt naar frisdrank en is niet zo bitter. De drankjes zien er verleidelijk uit en kinderen vinden het vaak erg lekker. Maar zijn deze mixdrankjes wel geschikt voor kinderen?

Kinderen en alcohol

In mixdrankjes zit 5 à 6% alcohol. Dat is iets meer dan in een biertje (5%). Een breezer wordt meestal direct uit het flesje (van 275 ml) gedronken.

Alcohol is extra schadelijk voor kinderen die nog in de groei zijn. Een hoeveelheid alcohol die bij volwassenen geen problemen geeft, kan voor kinderen gevaarlijk zijn. Bij kinderen zijn de organen nog niet helemaal ontwikkeld. Regelmatig alcoholgebruik kan de groei van belangrijke organen als hersenen, lever en nieren vertragen. Hersenbeschadigingen treden vooral op in delen die belangrijk zijn voor het geheugen en het leervermogen. Ook zijn kinderen eerder dronken dan volwassenen, omdat ze over het algemeen kleiner en lichter zijn. De alcoholconcentratie in het bloed is dus hoger. Voor kinderen tot 12 jaar is het daarom beter om helemaal geen alcohol te drinken. Voor jongeren tot 16 jaar is het verstandig om mondjesmaat alcohol te gebruiken.



Hoeveel kinderen drinken alcohol?

In het basisonderwijs heeft bijna één op de vijf (19%) leerlingen in de maand voorafgaand aan het onderzoek alcohol gedronken. In het voortgezet onderwijs geldt dit voor meer dan de helft (58%). Als je aan leerlingen uit groep zeven en acht van de basisschool vraagt of ze 'ooit' alcohol hebben gedronken, dan heeft de helft dit al gedaan. Acht procent van deze leerlingen zegt wel eens dronken of aangeschoten te zijn geweest. Ruim eenderde (36%) van de leerlingen uit groep zeven en acht mag thuis alcohol drinken. Dit alles blijkt uit het meest recente peilstationonderzoek van het Trimbos-instituut.



Opvoeding

Een veel gehoorde uitspraak van ouders is: 'Natuurlijk heb ik liever niet dat mijn kinderen alcohol drinken. Maar als ze het toch doen: dan maar liever bij mij thuis. Dan heb ik er tenminste zicht op'. Gecontroleerd drinken is inderdaad beter dan experimenteren buiten de deur.

Maar het zou nog beter zijn als ouders hun kinderen uitleggen waarom alcohol drinken op jonge leeftijd slecht is. Je kunt aangeven dat je om die reden liever niet wilt dat je kind drinkt. Ben je als ouder bang dat je kind stiekem gaat drinken als je het verbiedt? Gelukkig blijkt uit onderzoek dat kinderen wel degelijk rekening houden met de opvattingen van hun ouders.



Daarom zal praten over dit onderwerp zeker helpen. Grenzen stellen en op de hoogte blijven van wat de kinderen bezighoudt, helpen ook. Aanleiding voor een gesprek kun je vinden in de dingen die je kind bezighouden. Specifieke situaties zoals: het drinken in een soapserie, een schoolfeest, een alcoholcampagne van de overheid of een artikel in de krant kun je ook benutten.

Voorbeeldgedrag

Het voorbeeld dat ouders zelf geven is erg belangrijk. Er is onderzoek gedaan waaruit blijkt dat kinderen van rokende ouders vaker gaan roken. En als ouders regelmatig aangeschoten zijn op feestjes, zal dat de kinderen ook niet ontgaan. Maar ouders zijn natuurlijk ook maar gewone mensen: ze doen niet alles goed en gaan ook wel eens over de schreef. Als je als ouder bereid bent om eerlijk te zijn over je eigen gebruik, kan dat veel uitmaken. Leg bijvoorbeeld uit dat het moeilijk is om maat te houden als het gezellig is. Vertel dat daarom de Bob-campagne bedacht is, zodat mensen voordat ze uitgaan afspraken maken over het rijden. Kinderen zien ook wel dat veel volwassenen met plezier alcohol drinken. Het heeft dus geen zin om te ontkennen dat dit leuke kanten heeft. Maar van de risico's en negatieve gevolgen die met alcohol te maken hebben, kunnen kinderen zich vaak moeilijk een voorstelling maken. Daarom is het belangrijk dat kinderen goede informatie krijgen.

Meer weten over alcohol?

In de brochure 'alcohol en opvoeding' kun je meer lezen over dit onderwerp. Deze brochure is gratis te verkrijgen via de Alcohol Informatielijn: 0900 500 20 21 en via internet www.alcoholvoorlichting.nl. Bij de Alcohol Infolijn (€ 0,10 per minuut) kan iedereen (anoniem) terecht die meer wil weten over alcohol of een persoonlijk gesprek wil voeren. Tevens kun je op dit nummer 24 uur per dag informatie over alcohol beluisteren.

De website www.alcoholenopvoeding.nl is speciaal gemaakt voor ouders met kinderen tussen de tien en vijftien jaar. Je vindt er informatie en advies over alcohol in de opvoeding. Voor jongeren is er de site: www.dekaterkomtlater.nl

