



# ALCOHOL DRINKEN: SO WHAT?!

Door De Druglijn | 14-24 jaar

## ✓ Alcohol drinken: vanaf welke leeftijd mag dat?

- Volgens de wet mag aan **-16-jarigen** geen alcohol worden verkocht, aangeboden of geschonken, ook niet gratis.
- Tot **18 jaar** zijn alle sterke dranken (jenever, whisky, breezers, ...) verboden.
- Rijden met meer dan 0,5 promille alcohol in je bloed is strafbaar. Ja, dat geldt ook voor de **fiets!**

## ✓ Waarom let je als jongere best extra op met alcohol?

- Je bent kleiner, weegt minder dan een doorsnee volwassene en je lever is het niet gewend om alcohol te verwerken. Daardoor voel je de **effecten van de alcohol sterker** dan een volwassene. Het risico dat het fout loopt is dus een stuk groter.
- Je **hersenen zijn nog volop in ontwikkeling**. Dat duurt zelfs tot je ongeveer 24 jaar bent. Alcohol kan die ontwikkeling verstoren. Zo kan je minder goed leren en je minder goed concentreren.
- Wie erg vroeg start met alcohol drinken, maakt later ook **meer kans om met alcohol in de problemen te komen** of verslaafd te geraken.

Ook al zegt de wet dat je alcohol (bier, wijn) mag drinken vanaf je 16 jaar, risico's beperk je natuurlijk het best door helemaal niet te drinken.

## ✓ Drink je toch alcohol?

- **Bepaal** vooraf **hoeveel** je wil drinken en hou je aan dat besluit.
- **Beperk de totale hoeveelheid** die je per keer drinkt.
- Drink traag, **eet** bij het drinken en **wissel af met water**.
- VAD (het Vlaams expertisecentrum voor onder andere alcohol) heeft een [richtlijn rond alcoholgebruik](#). Die raadt aan om **niet meer dan 10 glazen alcohol per week** te drinken.

## ✓ Wanneer drink je beter geen alcohol?

Je drinkt beter geen alcohol in het verkeer, als je toezicht moet houden op andere jongeren of kinderen (bv. in de jeugdbeweging), als je gaat sporten of net na het sporten, als je zwanger bent....

FOTO: [icanteachyouhowtodoit](#)



Hoe ga jij om met alcohol? (11-17 jaar)

DRUGLIJN.BE



### PRAAT EROVER



Chat met De Druglijn

Ma/di/do/vr: 15-18u, wo: 14-17u



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met De Druglijn

Op 078 15 10 20, ma-vr: 10-20u



Skype met De Druglijn

Ma-vr: 12-20u. Uit respect voor je anonimiteit zonder webcam.



Hoe ga jij om met alcohol? (18-24 jaar)

DRUGLIJN.BE 