

# Begin niet te vroeg

## Wat zegt de wet?

De wet van 10 december 2009 bepaalt dat geen alcohol mag verkocht worden aan jongeren onder de 16. Voor sterkedrank (wodka, jenever en mixdranken) moet je minstens 18 zijn. Wil een jongere alcohol kopen, moet hij of zij kunnen bewijzen 16 of 18 te zijn.

Waar kan jij alcohol kopen?

- Ik ben 14 jaar en ik wil een pint bier kopen in de cafetaria van de sporthal.  
Dat kan niet.
- Ik ben 13 jaar en ik wil een fles wijn kopen in de supermarkt.  
Dat kan niet.
- Ik ben 15 jaar en ik wil een fles sterkedrank kopen in de nachtwinkel.  
Dat kan niet.
- Ik ben 17 jaar en ik wil een Bacardi Breezer kopen op café.  
Dat kan niet.
- Ik ben 16 jaar en ik wil een pintje bier kopen op café.  
Dat kan.
- Ik ben 18 jaar en ik wil een fles wijn kopen in de buurtwinkel.  
Dat kan.

Alcohol oftewel bier, wijn, champagne, wodka, cocktails, mixdrankjes,... wie kent het niet? Bij alcohol denkt iedereen vaak aan plezier maken. Jongeren drinken omdat het feest is, omdat hun vrienden drinken. Maar alcohol kan ook minder leuke gevolgen hebben. Alcohol kan ook niet altijd en overal, denk bijvoorbeeld aan alcohol en verkeer.

Alcohol is niet goed of slecht, veel hangt af van wie je bent en hoe je ermee omgaat. Veel jongeren kiezen er ook voor om niet te drinken: 29.5% van de 12-16-jarigen drinkt geen alcohol. Zij drinken niet omdat ze geen alcohol nodig hebben, omdat drinken ongezond is of omdat ze de gevolgen hebben gezien bij iemand die dronk.

## Geen alcohol onder de 16

Je wacht best zo lang mogelijk met alcohol drinken. Voor de leeftijd van 16 jaar drink je best geen alcohol. Want alcohol is nu eenmaal niet goed voor je lichamelijke en geestelijke ontwikkeling.

- Jouw hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral wanneer je vaak of veel drinkt, leiden tot leerproblemen en verminderde geheugenprestaties: je kan je minder goed concentreren, je kan minder goed informatie verwerken, je hebt meer moeite met moeilijke dingen, je gaat minder nauwkeurig werken, je bent veel vlugger moe enzovoort.
- Niet alleen je hersenen moeten groeien, ook jij, als persoon, moet nog groeien. Je gaat nog veel nieuwe leuke dingen ontdekken, maar ook af en toe tegenslag hebben, verdrietig of ontgoocheld zijn. Jij leert wel, op je heel eigen manier, om met al die gevoelens om te gaan. Als je te veel alcohol drinkt, stop je die gevoelens weg en leer je niet om met die tegenslagen of dat verdriet om te gaan.
- Je bent veel kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Je weegt minder (soms ben je ook letterlijk nog veel kleiner dan volwassenen) en je lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voel je de effecten van alcohol veel sterker.
- Je kan dan ook domme dingen doen zonder dat je weet wat er gebeurt. Soms zijn dat dingen waar je achteraf spijt van hebt. Bijvoorbeeld ruzie maken, vandalisme (iets vernielen), flirten met het liefje van je beste vriend(in),...

Bovendien: groeien en alcohol gaan niet samen, maar ook sport en alcohol gaan niet samen. Wat sport doet voor je lichaam, breekt alcohol weer af. Wat gebeurt er als je alcohol drinkt en sport?

- Je anders gaan wijd open staan, je hart moet harder pompen, je spieren komen zuurstof te kort en je lichaamstemperatuur daalt.
- Je hersenen zijn verdoofd, je reactie- en uithoudingsvermogen is kleiner en je coördinatie is om zeep. Bovendien loop je meer risico op blessures.
- Je lever is druk bezig met de alcohol af te breken, je lever heeft geen energie over om de spieren te voeden en je gaat minder goed presteren.

Maar ook alcohol drinken na het sporten is geen goed idee. Als je sport, maak je melkzuur aan dat je lever moet afbreken. Als je alcohol drinkt na het sporten, gaat je lever eerst de alcohol afbreken en niet het melkzuur. Je spieren verzuren dan en voelen moe en stijf aan.

Ook al weet je dat alcohol drinken niet gezond voor je is, het is niet altijd gemakkelijk om neen te zeggen: je wil de ander niet kwetsen, je voelt je schuldig als je iets weigert aan iemand, je wil ruzie vermijden. Om neen te zeggen, moet je sterk in je schoenen staan, assertief durven zijn. Én weten dat het geen feest is enkel en alleen omdat er alcohol is. Het is feest omdat je met je vrienden samen plezier maakt.

