

**Bedenk een goede slagzin  
en win een iPod!**

Opgroeien zonder alcohol.....  
die kreet is niet echt cool. Dat kan beter!!  
Wil je ons daarbij helpen? Bedenk een slagzin  
met als thema Geen alcohol voor je 18<sup>de</sup>.  
Het woord *alcohol* moet er in staan.

Je ouders  
mogen helpen!

Stuur je inzending in via de website:  
[www.opgroeienzonderalcohol.nl](http://www.opgroeienzonderalcohol.nl)  
We zijn benieuwd!

De beste slagzin wint een iPod en gaan we ook  
gebruiken tijdens onze alcoholcampagne in de regio.

↓ Voor de ouders: hier afscheuren en bewaren

### Alcohol en opvoeden: zes tips voor ouders

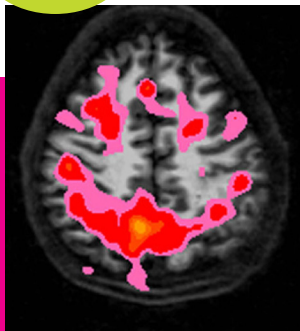
1. Stel regels op: Geen alcohol onder de 16! En vanaf 1 januari 2014: niet onder de 18
2. Bespreek de regels op tijd
3. Leer uw kind om nee te zeggen
4. Geef zelf het goede voorbeeld
5. Weet wat uw kind doet
6. Praat erover met andere ouders

Opgroeien  
zonder  
alcohol.nl

Bron tips: [www.hoepakjijdataan.nl](http://www.hoepakjijdataan.nl)

Meer informatie vindt u op [www.opgroeienzonderalcohol.nl](http://www.opgroeienzonderalcohol.nl)

## Hersenactiviteit tijdens een geheugentaak



15-jarige jongen drinkt niet



15-jarige jongen drinkt veel, vaak en jong begonnen

Bron: Tapert, S.F. et al (2004)

## Informatie voor ouders Jongeren en alcohol: dat gaat niet samen!

Puberhersenen ontwikkelen zich tot het 24<sup>e</sup> jaar, maar alcohol verstoort die ontwikkeling. Jongeren die alcohol drinken:

- hebben een slechter geheugen
- slapen slechter
- kunnen zich minder goed concentreren
- hebben een grotere kans later verslaafd te raken

De gevolgen van alcohol lijken nog ver weg. Maar de helft van de kinderen in groep 8 heeft al eens alcohol gedronken. Nú is het juiste moment om in gesprek te gaan met uw kind en alcoholregels te stellen.

Hiernaast ziet u de hersenen van twee jongens van 15 jaar. De ene jongen drinkt niet. De ander drinkt vaak en veel en is al jong begonnen met het drinken van alcohol. Beide jongeren krijgen een taak waarvoor ze hun geheugen moeten gebruiken. Voorafgaand aan deze taak hebben ze drie weken lang geen alcohol gedronken. De gekleurde vlekken laten zien welke delen van de hersenen actief worden als ze aan hun opdracht werken. Bij de drinker gebeurt duidelijk minder in de hersenen dan bij de jongen die niet drinkt.

## Geen alcohol onder de 18 jaar

Hoe vaker jongeren alcohol drinken en hoe groter de hoeveelheid per keer, hoe schadelijker. Daarom luidt de boodschap: geen alcohol tot tenminste 18 jaar.

## Themabijeenkomst voor ouders

Een themabijeenkomst is voor alle ouders met opgroeiende kinderen. Aan bod komt onder meer:

- Hoe stel ik regels op?
- Hoe blijf ik consequent?
- Hoe leer ik mijn kind nee zeggen?
- Wat zijn de gevolgen als mijn kind jong alcohol drinkt?

Deskundigen geven advies over alcohol en opvoeding en u kunt met andere ouders ervaringen uitwisselen over alcohol en opvoeden.

Meld u aan voor één van de gratis themabijeenkomsten die in de regio Zaanstreek-Waterland worden georganiseerd.

Opgroeien  
zonder  
alcohol.nl

Kijk voor meer informatie op [www.opgroeienzonderalcohol.nl](http://www.opgroeienzonderalcohol.nl)