

STOP MET ALCOHOL VOOR JONGEREN

STOP MET ALCOHOL VOOR JONGEREN

Waarom dat moet en hoe het kan

Nico van der Lely
kinderarts

Met bijdragen van onder meer
**KWF, Trimbos, Erik Scherder,
Evi Hanssen en Filip Lardon**

Fontaine Uitgevers

Eerste druk 2025

Tweede druk 2025

© 2025 Nico van der Lely

© 2025 Nieuw Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Omslagontwerp Bart van den Tooren

Foto auteur © Frank van der Burg

Lay-out Yulia Knol

NUR 740

ISBN 9789046833216

www.nieuwamsterdam.nl

Fontaine maakt deel uit van Park Uitgevers



Inhoud

Voorwoord - Strijd tegen een veelkoppig monster 9

1 Waarom jongeren echt geen alcohol moeten drinken 13

Mix van maatregelen brengt alcoholgebruik naar beneden

Ninette van Hasselt 19

Het eerste glas zo lang mogelijk uitstellen

Teun van de Keuken 27

2 Het directe effect van alcohol op een kind 33

Alcohol is nergens goed voor

Erik Scherder 39

Zaadjes planten die later effect hebben

Amy van Blitterswijk 45

3 Onderzoek is absoluut noodzakelijk 51

Het is oké om nee te zeggen

Loes de Veld 57

Conclusies uit landelijke en internationale data

Louise Pigeaud 63

4 Geen wedstrijd zonder alcohol 69

Geen alcohol bij sportclubs is ingewikkeld

Johan Wakkie 75

5 Alcoholvrij drinken moet onder studenten normaal worden 81

Een gedragscode is een hoopvol begin

Pieter Duisenberg 89

Mindset van studenten moet veranderen

Marja van Bijsterveldt 93

Studenten aan het denken zetten

Meike Mulders 99

Geen dwingende reden voor studenten om zoveel te drinken

Rob Mudde 103

6 Gezondheidsrisico's op de lange termijn 111

Zeven soorten kanker

Monique de Boer en Gemma van den Boog 115

Stop met het normaliseren van alcohol

Bart Takkenberg 123

Al vijf jaar zonder alcohol

Evi Hanssen 131

7 Schade voor de samenleving 137

Handhaving door de overheid is het laatste redmiddel

Anko Goudswaard 145

Financiële en morele verantwoordelijkheid
van overheid en sportbonden

Chris Oomen 151

Uit de praktijk van een ambulanceverpleegkundige

Corrie Reesink 157

Niet-drinkers kunnen zich buitengesloten voelen

Cornelis Villerius 163

Knagend gevoel

Shakib Sana 171

8 De Belgische drankcultuur 175

Jongeren én de samenleving beschermen tegen alcoholschade

Guido Van Hal 179

België heeft het nog niet goed geregeld

Ann De Guchtenaere 185

Alcohol in België is genormaliseerd

Filip Lardon 191

9 Beleid met een directe impact op het alcoholgebruik van jongeren 199

Weinig draagvlak in de politiek voor effectief beleid

Wim van Dalen 205

Algemeen belang vooropstellen

Aad de Groot 215

Multidisciplinair samenwerken essentieel voor de beste zorg

Carina Hilders 221

Zonder maatschappelijke krachten is de politiek bij voorbaat uitgespeeld

Maarten van Ooijen 225

Slot - Het veelkoppige monster van alle kanten aanvallen 231

Dankwoord 237

Over de auteur 238

Een meisje van vijftien jaar belandde op de spoedeisende hulp met een alcoholvergiftiging. Bloedonderzoek wees uit dat ze een alcoholpromillage had van 3,0. Met zo'n uitslag moet ze zo'n zestien glazen drank in korte tijd hebben 'weggetikt'. Ze was ver heen. Het duurde vier uur voordat ze weer bij bewustzijn was. Ze herinnerde zich niets van de avond, en kon ook niet verklaren waarom ze was aangetroffen met haar slip op de enkels. Nader onderzoek wees uit dat ze seks had gehad. Ze had geen idee met wie, het was haar eerste keer.

VOORWOORD

Strijd tegen een veelkoppig monster

Begin deze eeuw overviel me in mijn praktijk als kinderarts een overweldigend gevoel van dweilen met de kraan open. Kinderen met een schrikbarend hoog alcoholpromillage kwamen via de spoedeisende hulp (SEH) bij mij binnen. Ik lapte ze op en kreeg vervolgens met ouders te maken die wel geschrokken waren maar niet wisten hoe ze dit hadden kunnen voorkomen. De overheid bemoeide zich er nauwelijks mee, drank kopen was voor kinderen geen enkel probleem, en de reclame die alcohol aanpreef als een sexy product was overal. Ik realiseerde me: dit probleem is zo complex, ongezond en schadelijk, hier moet iets aan gebeuren. Er zat niets anders op dan buiten de ziekenhuismuren alarm te slaan.

Tijdens de zoektocht die volgde ontmoette ik veel anderen die zich ook zorgen maakten, mensen die zich uit vrije keuze of vanuit hun functie bezighielden met de grote problemen rond jongeren en drank, of omdat ze direct betrokken waren bij een kind met een alcoholvergiftiging. Collega-artsen, docenten, psychologen, ambulanciers, politieagenten, politici, bekende Nederlanders en bekende Vlamingen, onderzoekers, studenten, vrijwilligers bij sportverenigingen, bestuursleden van NOC*NSF en van ziektekostenverzekeraars, en natuurlijk de ouders van de patiënten aan wiens ziekenhuisbed ik stond. Mensen met veel ervaring en een eigen kijk op de problematiek

van jongeren en alcohol. Elk van hen maakte vroeg of laat duidelijk dat het anders moest. Maar hoe?

Dit veelkoppige monster, begreep ik, kon enkel worden bestreden door de kennis en krachten te bundelen van iedereen die niet alleen onze kinderen en jongeren wil beschermen tegen alcoholische schade, maar ook onze samenleving. Dat is wat ik in dit boek wil doen.

In negen beknopte thematische hoofdstukken laat ik zien op welke manieren en onder welke omstandigheden alcohol schade veroorzaakt op de korte en de lange termijn, en wat er naar mijn idee kan en moet gebeuren om die schade te voorkomen. Ik vertel in het kort – geanonimiseerd – iets over een aantal van mijn patiënten, die exemplarisch zijn voor de vele kinderen en jongeren die jaarlijks in het ziekenhuis belanden. Op elk hoofdstuk volgen interviews met betrokkenen en deskundigen die hun licht laten schijnen op het betreffende onderwerp. Wij voeren met elkaar al lange tijd strijd tegen alcoholmisbruik door jongeren, maar we hebben nog te weinig medestanders.

De verandering gaat langzaam. Ik pleit voor gerichte scholing van huisartsen en ziekenhuisartsen, ik vertel mijn verhaal in Nederland en België aan medische studenten, kindersychiaters en andere mensen in de medische wereld. Dat zijn de ambassadeurs van de toekomst, zij kunnen betrouwbare voorlichting geven over alles wat alcohol met jonge mensen doet. Ik ben kinderarts, dus mijn focus ligt bij kinderen en jongeren, maar ik richt me ook graag tot de generatie daarboven. Juist de ouders, de verzorgers en de overheid, en iedereen die verder verantwoordelijk is voor onze jeugd, wil ik een spiegel voorhouden. Kijk eens naar je eigen drankpatroon en je voorbeeldgedrag, hoe is je houding tegenover alcohol? Jij laat zien dat alcohol moet kunnen. Maar jij bent het voorbeeld voor de volgende generatie.

In de Alcoholpoli zie ik de kortetermijschade van alcohol:

kinderen komen in coma binnen, zijn onderkoeld, hebben een black-out, botbreuken, en soms zijn ze seksueel misbruikt.

Maar ik maak me ook ernstig zorgen over de langetermijn-schade. Die grote hoeveelheden alcohol die kinderen, jongeren en studenten nu drinken, verhogen de kans op kanker voor hen in de toekomst. KWF Kankerbestrijding wijst op de zeven soorten kanker die je van alcohol kunt krijgen. Daar bestaan glasheldere cijfers over, maar er verandert vrijwel niets.

Ouders, sportverenigingen, beleidsmakers, maar ook huisartsen en medische collega's in de academische ziekenhuizen hebben preventie van alcoholgebruik veel te weinig op het netvlies. Dat moet veranderen. Samen zouden we hetzelfde doel voor ogen moeten hebben: kinderen en jongeren beschermen tegen alcoholische schade op de korte en lange termijn. Mijn hoop is dat deze bundeling van professionele ervaringen, wetenschappelijke inzichten en ongezouten meningen daaraan bijdraagt.

In de loop van een zondagochtend kwam een zestienjarige jongen per ambulance naar de Alcoholpoli. Hij was de avond daarvoor met vrienden wezen stappen. Zijn ouders hadden hem 's nachts aan de voordeur horen morrelen. Zij dachten: die is veilig thuis. Toen ze 's ochtends in zijn kamer keken, bleek hij niet in zijn bed te liggen. Ze doorzochten het hele huis. De jongen was niet in de badkamer. Hij lag ook niet op de bank in de woonkamer. Pas toen ze de voordeur openden, vonden ze hun zoon, languit op de grond, met zo'n oppervlakkige ademhaling dat zijn ouders dachten dat hij dood was. Een oppervlakkige ademhaling is een van de kenmerken van een alcoholvergiftiging. Niet alleen ouders kunnen getraumatiseerd raken wanneer ze hun kind in zo'n toestand vinden, ook politieagenten schrikken zich kapot. In de Alcoholpoli is deze jongen dankzij vochttoediening en een warmtedeken uiteindelijk bijgekomen uit zijn alcoholcoma.

Waarom jongeren echt geen alcohol moeten drinken

Als alcohol als nieuw product op de markt zou worden geïntroduceerd, werd het onmiddellijk onder de Opiumwet geplaatst. Alcohol is een schadelijk product, ook in kleine hoeveelheden. Er is steeds meer kennis over de schade die alcohol veroorzaakt op de korte en lange termijn. Vooral wat alcohol met de gezondheid van kinderen en jongeren doet; zij zijn nog volop in ontwikkeling. Hun hersencellen maar ook de rest van hun lichaam moeten voor schade door alcohol behoed worden. Wie jong begint met drinken, loopt niet alleen op korte termijn risico op schade. Op latere leeftijd kunnen er door het alcoholgebruik allerlei kwalen en aandoeningen ontstaan. Wat niet alleen voor de persoon zelf eeuwig zonde is, maar ook voor zijn omgeving, de maatschappij en zelfs voor de economie. Die langetermijnschade kan immers voorkomen worden als mensen bereid zijn om hun gewoonten rond alcohol te veranderen. Maar dat is eenvoudiger gezegd dan gedaan.

Om kinderen en jongeren te beschermen is er in Nederland al grote winst geboekt. In 2014 ging de leeftijdsgrens voor alcoholverkoop omhoog van zestien naar achttien jaar. Die leeftijdsverhoging heeft tot gevolg dat kinderen gemiddeld later beginnen met drinken, en dat veel meer ouders niet willen dat hun kinderen voor hun achttiende drinken.

Ten tijde van die wetswijziging kreeg het onderwerp in de samenleving meer aandacht, wat ook merkbaar was in de ziekenhuizen: de gemiddelde leeftijd van alcoholintoxicanten steeg. Dat effect lijkt nu weer af te zakken. De laatste tijd zien we weer jongere kinderen, van 14 en 15 jaar, in de Alcoholpoli van het Reinier de Graaf Gasthuis in Delft. Dat is de Alcoholpoli die ik in 2006 heb opgericht, en waar ik nog altijd werk. Het toenemende aantal gevallen van alcoholvergiftiging was destijds voor mij de reden om een alcoholklinik op te zetten. Inmiddels telt Nederland twaalf Alcoholpoli's die door ons worden ondersteund. De komende jaren zal het aantal worden uitgebreid met alcoholpoliklinieken in België.

In België is een wetswijziging nog niet op handen; zwak-alcoholische drank mag gekocht en gedronken worden door iedereen vanaf zestien jaar. Maar ook daar begint de opinie te veranderen.

Zorgwekkend is dat zowel in Nederland als in België de jongeren die drinken gemiddeld per persoon meer drinken. Daarbij combineren veel kinderen alcohol met andere verdovende middelen en drinken ze verschillende drankjes door elkaar. De top 3 van de meest populaire dranken is al jaren dezelfde: wodka staat op 1, Liquor 43 op 2 en Bacardi op 3. We weten natuurlijk hoe creatief jongeren zijn. Toch is het onvoorstelbaar dat ze steeds weer aan die drank kunnen komen. Kinderen worden te weinig beschermd, door de generatie erboven, beleidsmakers, sportbonden en ouders.

Alcohol kun je te gemakkelijk overal kopen, in alcoholwinkels, online. De overheid doet daar nauwelijks iets aan, lokaal niet en landelijk niet. Dat is, mede gezien de schadelijkheid van alcohol voor het zich ontwikkelende brein, onbegrijpelijk.

Het probleem zit hem ook in de *peer pressure*: als de een drinkt, kan de ander niet achterblijven. Op studentenvereni-

gingen en daarbuiten wordt notoir veel gedronken. De drankspelletjes en bierliederen zijn er onderdeel van de cultuur. Wordt iemand gestraft, dan moet hij drinken, wordt hij beloond, dan drinkt hij ook. Sinds 2018 is er jaarlijks een symposium in Delft, gesubsidieerd door de overheid, over alcoholmisbruik bij studentenverenigingen. Tijdens het symposium in het voorjaar van 2024 viel een verandering op: de vragen uit de zaal waren anders, bewuster. Dat geeft hoop, maar verandert voor nu weinig aan het feit dat alcoholgebruik door jongeren, ondanks alle inspanningen, niet afneemt. Jongeren kennen nog steeds het effect van alcohol niet. Ze vallen gewoon om. Tegenwoordig heeft de meerderheid van de jongeren die op de Alcoholpoli terechtkomen wel ‘iets’, bijvoorbeeld een vorm van autisme of ADHD. Of er is sprake van een positieve familieanamnese, wat inhoudt dat opa veel drinkt, dat vader veel drinkt, dat er borstkanker in de familie voorkomt, dat soort zaken. Die kinderen worden allemaal, met hun ouders, doorgestuurd naar de psycholoog van de Alcoholpoli. De psychologen daar krijgen het steeds drukker.

Sinds mei 2021 is er een Reinier de Graaf Leerstoel Jeugd en Alcohol aan de Universiteit Antwerpen die ik mag bekleden. Vanuit die leerstoel wordt actie ondernomen om voor België financiën te vinden voor onderzoek, preventie en behandeling. In België is het probleem wellicht twee keer zo groot als in Nederland. De leeftijd waarop alcohol gekocht mag worden staat daar nog op zestien, en de drinkcultuur is er ook heel anders dan in Nederland. Bovendien is België natuurlijk een bestuurlijk complex land, met zijn meertaligheid en diverse gemeenschappen. Op dit moment is de eerste Alcoholpoli naar Nederlands model in Antwerpen opgericht, vervolgens is het de bedoeling dat er meer in Vlaanderen komen en uiteindelijk moet er voor de komende vier jaar een plan voorliggen voor heel België. De situatie moet er hoe dan ook veranderen: niet

alleen in België zelf, maar ook in Nederland, dat er veel last van heeft dat in België de grens op zestien jaar staat. Nederlandse jongeren gaan met de bus naar België omdat ze daar wel mogen drinken. Soms met fatale gevolgen: een jongen van zestien uit de regio Eindhoven bijvoorbeeld overleefde zo'n uitje niet. Na een avond drinken besloot hij terug te lopen naar huis, maar hij was zo dronken dat hij in een sloot liep en verdronk.

Andersom heeft België natuurlijk ook last van al die beschonken Nederlandse kinderen die met het straatmeubilair gooien en willen knokken in Knokke. Jongens worden veelal agressief, meisjes worden depressief en gaan bijvoorbeeld voor de trein staan. Deze verhalen komen allemaal niet in de media, maar de informatie wordt wel opgenomen in de database van kinderartsen. Daarin is te zien wat alcohol kan veroorzaken.

Aan kinderen die met een alcoholvergiftiging in het ziekenhuis terechtkomen, wordt altijd de vraag gesteld hoeveel ze gedronken denken te hebben. De werkelijke inname blijkt daarvan altijd een veelvoud te zijn. De gemiddelde alcoholpromillages liggen tegenwoordig boven de 2,0. Daarvoor moet je heel veel drinken, en de kans dat je daardoor gaat stuip trekken is groot. Dat is, gepaard met al het braken, echt levensgevaarlijk.

'Cijfers laten zien waarom nu stappen gezet moeten worden'

Ninette van Hasselt, Trimbos-instituut

Mix van maatregelen brengt alcoholgebruik naar beneden

Ninette van Hasselt

‘Het Expertisecentrum Alcohol verzamelt wetenschappelijke kennis over alcohol schade en alcoholpreventie. We monitoren het alcoholgebruik in Nederland al jaren. We volgen zwangere vrouwen, jongeren, scholieren, studenten, uitgaanders en andere doelgroepen. Hiermee vergroten we de kennis over het gebruik van alcohol. Ook stimuleren we de toepassing van deze kennis. Het team Alcohol- & Drugspreventie van het Trimbos-instituut initieert allerlei projecten die gaan over preventie van alcohol- en drugsmisbruik en problemen die met die misbruik samenhangen.

Het IJslandse model

Een preventieprogramma waar het team momenteel aan werkt heet Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO). Dit programma is gebaseerd op de uitgangspunten van het IJslandse preventiemodel. Eind jaren negentig waren er in IJsland grote zorgen over het stevige alcoholgebruik onder jongeren. Met deze aanpak is het gebruik gestaag gedaald. Nu drinken jongeren in IJsland het minst van alle jongeren in Europa.

OKO is een community-based aanpak, waarin gemeenten samenwerken met lokale partners, ouders, sportverenigingen en preventieprofessionals. Door samen een leefomgeving te vor-

men waarin jongeren gelukkig en gezond kunnen opgroeien wordt voorkomen dat ze alcohol drinken, drugs gebruiken of roken, of dat gaan doen. Samen kunnen we aan verschillende knoppen draaien die bijdragen aan een positieve leefomgeving. Het begint met een vragenlijst voor jongeren in het voortgezet onderwijs over hun thuissituatie, vrienden, vrije tijd en leven op school. Is er genoeg voor ze te doen in hun vrije tijd? Houden de ouders toezicht? Maken ze afspraken met hun kinderen? Met de verkregen data krijgen we een goed beeld van de uitdagingen in de gemeente. Het resultaat wordt relatief snel gedeeld met de mensen die betrokken zijn bij de oplossing, zoals de gemeente, scholen, werkgevers en de GGD. Samen bepalen zij wat moet worden verbeterd. Er wordt gezocht naar effectieve maatregelen, en die plannen worden uitgevoerd. Twee jaar later bekijken we wat er is gebeurd en ontvangen de jongeren weer een vragenlijst.

Het succes van OKO zit onder andere in het snel terugkoppelen van wetenschappelijke data. Bij veel onderzoek duurt een analyse van cijfers erg lang, en gaat het niet over een specifieke gemeente of wijk. Bij OKO kan de lokale gemeenschap meteen op basis van de cijfers over hún jongeren het gesprek aangaan: “Dit zien we nu bij de jongeren binnen onze gemeente gebeuren, en dit zijn de risico- en beschermingsfactoren die hier een rol spelen. Dus dit staat ons te doen.”

Het is vaak een mix van maatregelen die ervoor zorgt dat het alcohol- en middelengebruik daalt. Dat hebben we in de afgelopen jaren geleerd. Kijk maar naar de periode 2003-2015. Tot 2003 waren Nederlandse jongeren forse drinkers in Europa. Begin 2000 kwam uit onderzoek naar voren dat wanneer ouders grenzen stellen, kinderen minder drinken en later beginnen met drinken. Er kwamen campagnes, er kwam media-aandacht, de leeftijdsgrens om alcohol te kopen werd verhoogd, er werd beter gehandhaafd. Kortom, we draaiden aan veel knop-