

Inleiding

Een project rond alcohol in de lagere school... is dat wel zinvol?

Wat weten we?

De kans dat kinderen vóór ze 12 worden in de verleiding komen om drugs te gebruiken is klein. Heel erg klein zelfs.

Maar voor alcohol ligt dat toch enigszins anders. **19,3% van de Vlaamse kinderen heeft vóór de leeftijd van twaalf jaar al alcohol gedronken.** En eenmaal ze 12 jaar geworden zijn, verandert er op korte tijd heel veel: kinderen worden pubers. Ze gaan grenzen aftasten en experimenteren ook met alcohol: 37,5% van de 12-14 jarigen dronk het laatste jaar alcohol (VAD, 2010).

Het is belangrijk om kinderen hierop voor te bereiden, zodat ze sterk genoeg zijn om zelf gezonde keuzes te maken en grenzen te trekken.

Preventie vóór het eerste glas

Om zo effectief mogelijk te zijn, werken we met jongeren best rond het thema alcohol **vóór ze beginnen met alcohol drinken** en wordt dit verder opgenomen doorheen de puberteit. Zo ondersteunen we kinderen (-16 jaar) om niet te drinken en vermijden we dat jongeren problemen krijgen met alcohol.

Bovendien omvat dit project meer dan enkel informatie over alcohol. We werken ook rond sociale vaardigheden en attitudevorming. Dat zijn namelijk basale vaardigheden in het leren omgaan met alcohol.

Voor alcohol is een gezonde keuze 'niet drinken voor de leeftijd van 16 jaar'. Want alcohol is wel degelijk schadelijk voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van een kind:

- De **hersenen** van kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral bij frequent gebruik, leiden tot **leerproblemen en verminderde geheugenprestaties**.
 - Tijdens de adolescentie moeten jongeren een aantal **ontwikkelingstaken** vervullen. Ze moeten nog een eigen identiteit opbouwen, leren omgaan met succes en mislukking enzovoort. Overmatig alcoholgebruik verstoort dit proces en remt de ontwikkeling af. Dat kan invloed uitoefenen op karakter en gedrag.
 - Kinderen en jongeren zijn ook letterlijk kleiner, kwetsbaarder en gevoeliger voor de **effecten** van alcohol dan volwassenen. Jongeren wegen minder dan volwassenen en hun lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voelen ze de effecten van alcohol sterker dan volwassenen en weten ze niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid.
- Verder beschikken jongeren vaak nog niet over de **sociale vaardigheden** om probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen.
 - Ten slotte staat vast dat hoe vroeger een kind met het drinken van alcohol begint, **hoe groter de kans is dat het later een drankprobleem krijgt**. Zo maar even 40% van de kinderen die al voor hun dertiende regelmatig alcohol dronken, ontwikkelt later een alcoholprobleem.