

# Het is nu 18+

De school is een plek waar jongeren veel tijd doorbrengen. Het is echter ook een plek waar kinderen in aanraking kunnen komen met alcohol. Scholen kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het voorkomen van jeugdig en overmatig alcoholgebruik.

In deze uitgave informeren we u over wat u kunt doen om uw school geheel alcoholvrij te maken. Wij doen dit niet voor niets juist op dit moment. Sinds 1 januari 2014 is er namelijk een nieuwe wet die bepaalt dat er geen alcohol mag worden verkocht aan jongeren onder de 18 jaar. Wellicht is dit net het steuntje in de rug dat uw school nodig heeft om maatregelen op het gebied van alcoholpreventie te treffen!

## Inhoud

- 2 Wat zijn de risico's van alcohol voor jongeren?
- 3 Wat zegt de wet over alcohol en jongeren?
- 4 Waarom is een alcoholvrije schoolomgeving zo belangrijk?
- 5 Wat kan een school doen aan alcoholpreventie?
- 6 Praktische tips om de school alcoholvrij te maken



“Tegenwoordig weten we uit wetenschappelijk onderzoek dat alcohol drinken op jonge leeftijd schadelijke effecten kan hebben. Ik vind het een taak van de overheid hiervoor te waarschuwen. Door het verhogen van de leeftijds-grens hopen we mensen aan te zetten tot nadenken. Iedereen moet zijn eigen verantwoordelijkheid nemen.”

**Martin van Rijn**, Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



### 'Het is nu 18+' app

Een app met een animatie over de invloed van alcohol op de ontwikkeling van de hersenen, een quiz die uw kennis over alcohol test en een handige begrippenlijst.



### Instructiefilm alcoholvrij schoolfeest

Een handige instructiefilm over het organiseren van een alcoholvrij schoolfeest.



### 'Het is nu 18+' op Facebook

Een pagina met actuele informatie en aankondigingen van alle evenementen van het project.



### #alcoholvrijeschool



# Wat zijn de risico's van alcohol voor jongeren?

**Net zoals bij andere drugs, beïnvloedt alcohol de werking van de hersenen. De ontwikkeling van de hersenen duurt tot je eind twintig, begin dertig bent. Sinds enkele jaren weten we dat alcoholgebruik in deze ontwikkelingsfase gevaarlijk kan zijn. Het advies is dan ook: begin zo laat mogelijk met drinken. Dat is één van de motieven geweest om de minimum leeftijdsgrens te verhogen naar 18 jaar.**

Alcohol veroorzaakt een remming in de hersenen hetgeen bij lage doses al resulteert in minder hersenactiviteit. Bij hogere doses wordt het lastiger het eigen gedrag te reguleren. Hierdoor kunnen jongeren dingen gaan doen die ze in nuchtere toestand misschien niet zouden willen. Bij zeer hoge doses worden basale hersenfuncties uitgeschakeld. Dit kan leiden tot een alcoholcoma.

Alcohol stimuleert, ook net als andere drugs, het belonings-systeem. Dit zorgt voor een prettig gevoel, waardoor de kans op verslaving groter wordt. Op de lange termijn kunnen de aandacht, het geheugen en de leercapaciteiten van jongeren zich minder goed ontwikkelen. De kans dat dit gebeurt is groter bij hogere doses, als iemand dus veel drinkt.

Het meest gezonde en veilige advies is: stel drinken zo lang mogelijk uit en drink niet voor je 18e. Als je daarna wilt gaan drinken: hoe minder consumpties per keer en hoe minder vaak, hoe beter.

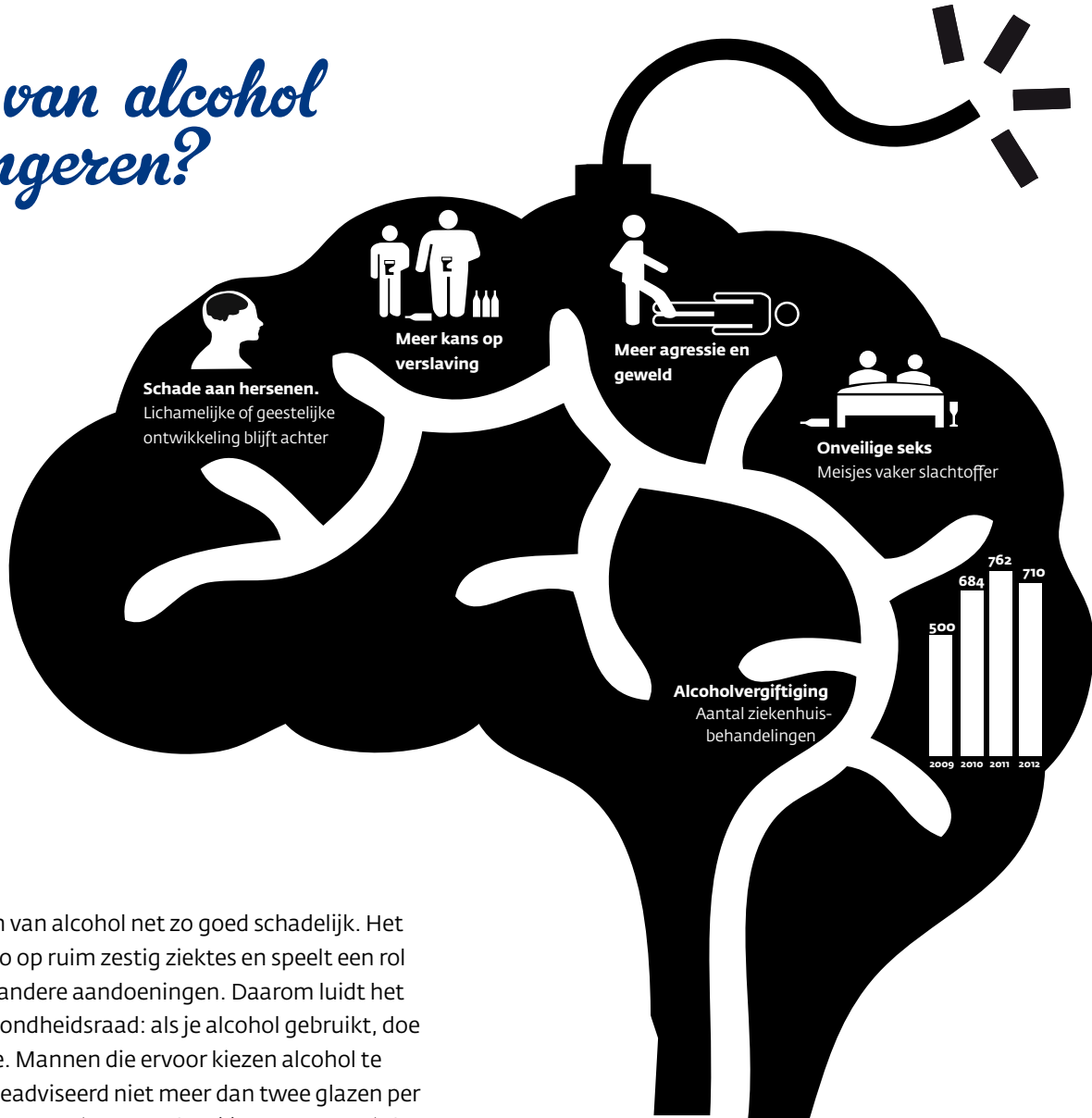


**Meer weten?**  
Ga dan naar de 'Het is nu 18+' app.

## En boven de 18?

Dan is het drinken van alcohol net zo goed schadelijk. Het verhoogt het risico op ruim zestig ziektes en speelt een rol bij meer dan 200 andere aandoeningen. Daarom luidt het advies van de Gezondheidsraad: als je alcohol gebruikt, doe het dan met mate. Mannen die ervoor kiezen alcohol te drinken worden geadviseerd niet meer dan twee glazen per dag te nemen, vrouwen niet meer dan één. Daarnaast is het verstandig enkele dagen per week alcoholvrij te houden om gewenning te voorkomen. Bij deze mate van alcoholgebruik is er sprake van aanvaardbare risico's.

**YouTube Alcohol en het puberbrein**  
Een animatiefilm over de hersenen van Daan.



**Colofon** | Eenmalige uitgave van het project 'Alcoholvrije scholen inspireren' van het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid STAP. Het project is onderdeel van Scholen inspireren Scholen, een actie van het CGL-programma de #Jeugdimpuls. Met het programma geven het RIVM Centrum Gezond Leven en partners een impuls aan de gezonde leefstijl van jongeren via scholen en sociale media.



Redactie: Wim van Dalen en Milou Zwetsloot (STAP).  
Eindredactie en vormgeving: HollandSpoor, Rotterdam

# Wat zegt de wet over alcohol en jongeren?



## Vier vragen over het alcoholverbod tot 18 jaar

### 1 Wat houdt de nieuwe wet in?

Sinds 1 januari 2014 is er een nieuwe wet en mag er alleen alcohol worden verkocht aan jongeren vanaf 18 jaar. Dit geldt voor alle soorten alcohol: sterke drank, maar ook voor bijvoorbeeld bier, wijn en mixdrankjes. Voorheen gold de leeftijdsgrens van 18 jaar alleen voor sterke drank. Er is nog meer veranderd. Jongeren onder de 18 mogen geen alcohol bij zich hebben op voor publiek toegankelijke plaatsen (op straat, in parken, op evenementen, in cafés enzovoort).

### 2 Welke straf riskeren jongeren onder de 18 jaar?

Als jongeren alcohol bij zich hebben op voor publiek toegankelijke plaatsen riskeren ze een boete. De boete is op dit moment 45 euro. Het is voor jongeren onder de 18 jaar niet strafbaar om alcohol bij zich te hebben of te drinken in de privésfeer.

### 3 Wat zijn de voordelen van deze nieuwe wet?

Er zijn vier belangrijke voordelen:

- Het drinken van alcohol op jonge leeftijd heeft schadelijke effecten, dus als je besluit alcohol te gaan drinken geldt: hoe later je begint hoe beter.
- De norm voor het drinken van alcohol zal verschuiven van 16 naar 18 jaar.
- Het is voor alcoholverstrekkers (horeca, supermarkten, slijters, sportverenigingen) gemakkelijker de wet na te leven nu deze geen onderscheid meer maakt tussen zwak-alcoholhoudende drank en sterke drank.

- Ouders kunnen gemakkelijker regels stellen om het eerste alcoholgebruik van hun kinderen uit te stellen. Door de nieuwe wet is immers zowel de verkoop áán jongeren onder de 18 jaar, als het bezit van alcohol op voor publiek toegankelijke plaatsen dóór jongeren onder de 18 jaar verboden.

### 4 Wat betekent de nieuwe wet voor scholen?

De wet maakt onderscheid tussen wel en niet "voor publiek toegankelijke plaatsen". Bij dat laatste gaat het om algemene toegankelijkheid. De school wordt gezien als een plaats die niet bestemd is voor algemene toegankelijkheid, althans wanneer er alleen eigen docenten en eigen leerlingen aanwezig zijn. In zo'n situatie is het voor jongeren onder de 18 jaar niet strafbaar om alcohol te bezitten. Het schoolreglement kan het natuurlijk wel verbieden! Wanneer mensen van buitenaf welkom zijn, bijvoorbeeld tijdens een feest, kan de school wel gezien worden als een voor publiek toegankelijke plaats. Dan geldt voor jongeren onder de 18 jaar het verbod om alcohol te bezitten. Verder houdt de Drank- en Horecawet voor iedereen, dus ook voor scholen, in dat als er voor het schenken van alcohol een vergoeding wordt gevraagd, dat alleen kan als er een Drank- en Horecavergunning is. Heeft de school die niet, dan kan, bijvoorbeeld bij een feest, alleen tegen betaling worden geschonken als de burgemeester een eenmalige ontheffing van die vergunningplicht heeft gegeven. De school dient zich overigens ook mét vergunning of ontheffing te houden aan de wettelijke regel dat er geen alcohol verkocht mag worden aan jongeren onder de 18 jaar.

## Hoe gaan we om mét de 16- en 17-jarigen?

De nieuwe wet kan de eerste tijd weerstand oproepen bij de groep jongeren die geboren zijn in 1996 en 1997 en bij de start van de nieuwe wet dus 16 of 17 jaar waren. Op 31 december 2013 konden ze nog bier of wijn bestellen en een dag later kon dat dus niet meer. Hoe ga je als ouder met deze groep om?

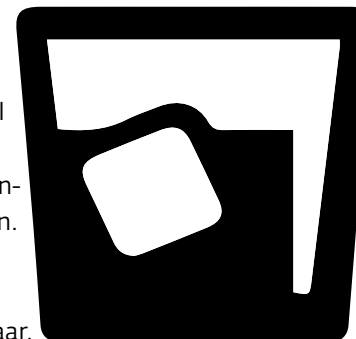
*Mireille de Visser*, kinder- en jeugdpsycholoog, is daar duidelijk in: "Hoevel ik weet dat we in Nederland niet dol zijn op verbieden en ik beseft dat dit bij deze groep extra lastig is, adviseer ik toch om dit te doen. Wel is het belangrijk om over dit verbod vervolgens in gesprek te gaan. Neem je kind serieus als gesprekspartner, geef goede argumenten en bied alternatieven."

"Ook is het belangrijk dat ouders ondersteuning krijgen van andere volwassenen: drinkgewoonten veranderen alleen als alle volwassenen rondom jongeren één lijn trekken."

*Mireille de Visser schreef samen met Nico van der Lely (kinderarts in het Reinier de Graaf Ziekenhuis) en Joke Ligterink (zelfstandig tekstschrijver) het boek "De alcoholvrije puber; een praktische gids".*



Mireille de Visser





# Waarom is een alcoholvrije schoolomgeving zo belangrijk?

## Alcoholgebruik van invloed op schoolprestaties

**Frequent alcoholgebruik en cannabisgebruik zijn risicofactoren voor spijbelen, een geringere schoolmotivatie, verminderde schoolprestaties en schooluitval.**

Dit blijkt uit het onderzoeksrapport 'Middelengebruik en voortijdig schoolverlaten' van het Trimbos-instituut en de Universiteit Utrecht (2012). Uit het onderzoek blijkt dat frequent alcoholgebruik (inclusief dronkenschap) en cannabisgebruik risicofactoren zijn voor spijbelen, een geringere schoolmotivatie en verminderde schoolprestaties. Dit zijn op hun beurt weer voorspellende factoren voor schooluitval.

Verder wordt geconcludeerd dat middelengebruik voor alle jongeren gerelateerd is aan leerproblemen, voor jongens meer dan voor meisjes, voor jongere adolescenten meer dan voor oudere, en voor hoger opgeleiden meer dan voor lager opgeleiden.

'Middelengebruik en voortijdig schoolverlaten'.  
Onderzoeksrapport Trimbos en Universiteit Utrecht (2012).

## “Die drank heeft de werkweek voor iedereen verpest”

**Wat een mooie werkweek had moeten worden, eindigde in een drama. Judith, docente Duits, vertelt haar verhaal dat helaas geen uitzondering is bij Nederlandse jongeren.**

“Elk jaar gaan de leerlingen van havo en vwo 4 op werkweek naar Oostenrijk. Altijd interessant en gezellig. Tot vorig jaar. Toen ging het mis. Tijdens de werkweek krijgen onze leerlingen altijd veel vrijheid en verantwoordelijkheid. Ze slapen in caravans en zorgen grotendeels voor zichzelf. Tot de een na laatste dag was er ook die week weinig aan de hand. Wij als docenten surveilleerden die avond tot een uur of twee 's nachts. Daarna was het ogenschijnlijk rustig en konden ook wij gaan slapen. Op dat moment is ongeveer de helft van de leerlingen weggeslopen met een flinke voorraad drank. Duidelijk tegen de afspraken in. Drank was immers verboden tijdens de werkweek.

Achteraf bleek dit nachtelijke avontuur zorgvuldig voorbereid. De drank was op de gekste plekken verstopt en vanaf dag één was 'hoe je in Oostenrijk aan sterke drank kon komen' een terugkerend onderwerp van gesprek. Sommige leerlingen waren al wat gewend, maar één jongen, die waarschijnlijk voor het eerst dronk, raakte rond 5 uur 's nachts bewusteloos. Hij lag op zijn rug toen hij begon te kotsen. Eén medeleerling heeft hem op zijn buik gedraaid. Gelukkig. Anders was hij waarschijnlijk gestikt. Pas om 7 uur werden wij erbij geroepen. We hebben direct de spoedeisende hulp gevraagd te komen. Na lang wachten droegen vier broeders hem de ambulance in en werd hij afgevoerd. Onder het luide geloei van sirenes. Alle leerlingen keken beduusd toe, vreselijk was dat.”

*Om privacyredenen is Judith een fictieve naam en is de naam van de school niet vermeld.*

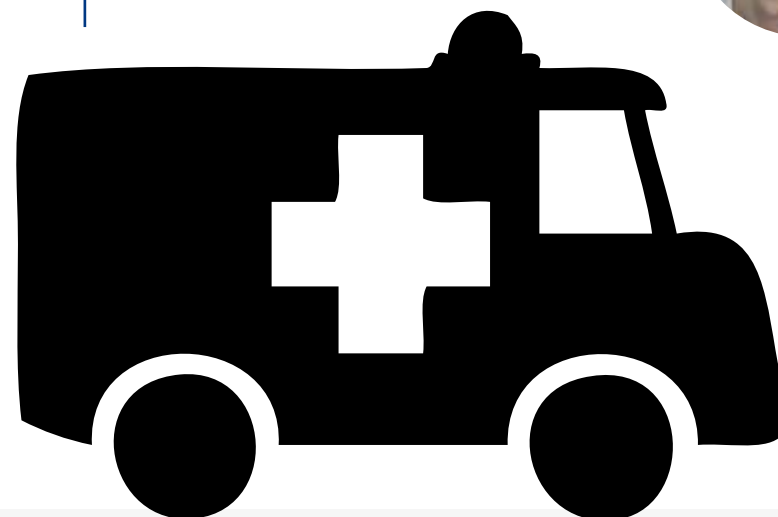
## 'Alcoholvrij' roept enthousiasme en weerstand op...

### Voor

*Leanne (16 jaar), scholiere op middelbare school de Amersfoortse Berg: "Ik vind het wel fijn dat onze school alcoholvrij is en dus alcoholvrije schoolfeesten houdt. Op zich moet alcoholgebruik wel kunnen, maar op schoolfeesten is het niet nodig. Ik vind dat je het goede voorbeeld moet geven aan jongere leerlingen door zelf niet te drinken. En als je je niet aan de regels houdt, is het je eigen schuld dat je wordt weggestuurd."*

### Tegen

*Jelmer (16 jaar), DJ en scholier op middelbare school de Amersfoortse Berg: "Ik vind het wel jammer dat er op schoolfeesten geen drank meer wordt geschonken. Ik drink gewoon voor de gezelligheid, ga echt niet zuipen. Met alcohol is de sfeer toch gezelliger. Je wordt wat losser. Ik denk ook dat er bij alcoholvrije schoolfeesten minder bovenbouw komt. Zelf ga ik trouwens wel naar het feest."*



# Wat kan een school doen aan alcoholpreventie?

Een school kan veel doen op het gebied van alcoholpreventie. We schetsen wat mogelijkheden:

## De Gezonde School

Een Gezonde School stimuleert op een structurele manier de gezondheid van de leerlingen. Verschillende gezondheidsthema's kunnen aandacht krijgen. Overmatig alcoholgebruik is een van die onderwerpen. Andere thema's zijn bijvoorbeeld overgewicht, psychische gezondheid en seksualiteit. Op de website vindt u achtergrondinformatie, lesmaterialen of andere ideeën om planmatig te werken aan alcoholpreventie.

Meer weten: [www.gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs](http://www.gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs)



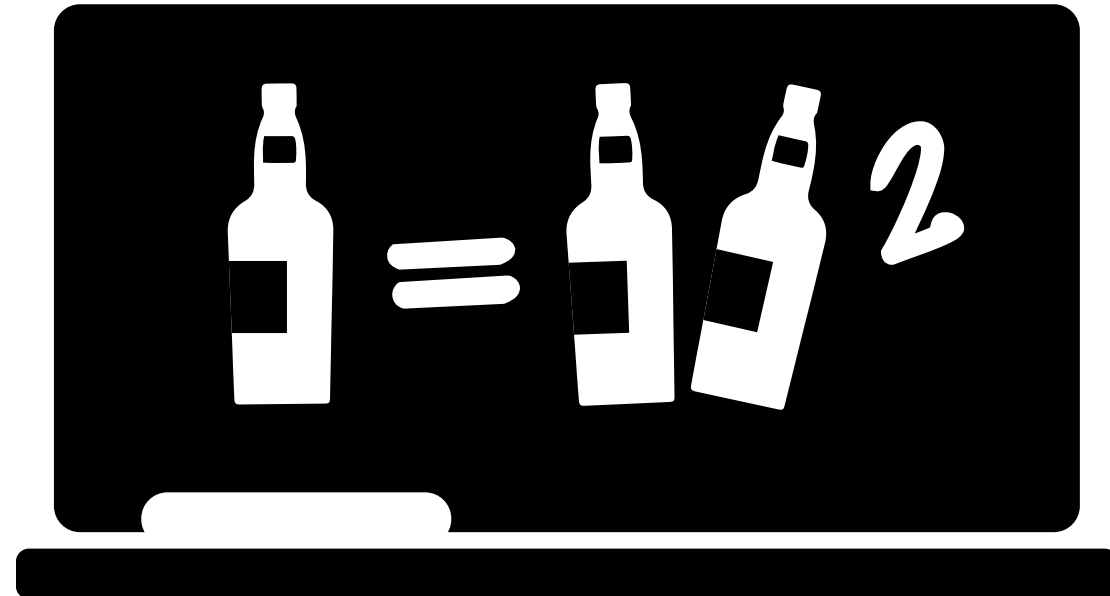
## De Gezonde School en Genotmiddelen

De Gezonde School en Genotmiddelen (DGSG) is er voor scholen die aandacht willen schenken aan alcohol, tabak en drugs. Het is ontwikkeld door het Trimbos-instituut. Naast voorlichting aan leerlingen is er aandacht voor een goed schoolbeleid en het betrekken van ouders. Ook is er speciale aandacht voor het signaleren en begeleiden van leerlingen die problematisch alcohol of drugs gebruiken. Deze gezamenlijke aanpak op school maakt jongeren weerbaar op het gebied van alcohol, roken en drugs. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de GGD of de Instelling voor Verslavingszorg in uw regio. Zij ondersteunen scholen bij de uitvoering van DGSG. Meer weten: [www.dgsg.nl](http://www.dgsg.nl)



Meer weten:  
[www.dgsg.nl](http://www.dgsg.nl)

Meer weten:  
[www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)



## Keurmerk Alcoholvrije School

Een Alcoholvrije School is een school waar helemaal geen alcohol wordt geschonken. Niet op de school zelf, niet bij door de school georganiseerde activiteiten. Niet aan jongeren boven de 18 en ook niet aan de leraren in het bijzijn van leerlingen. Er zijn vijf belangrijke elementen die de aandacht verdienen bij het opzetten van een Alcoholvrije School. De school kan stapsgewijs werken aan deze elementen zodat de school op een systematische manier alcoholvrij wordt. Het keurmerk wordt uitgegeven door het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid STAP.

Meer weten: [www.alcoholvrijeomgeving.nl](http://www.alcoholvrijeomgeving.nl)



Meer weten:  
[www.alcoholvrijeomgeving.nl](http://www.alcoholvrijeomgeving.nl)



# Praktische tips om de school alcoholvrij te maken

## Zijn er praktische tips om de school alcoholvrij te maken?

Boy Da Costa Gomez was tot aan zijn pensionering docent aan het Stanislas College in Delft. Zijn grote missie? De school alcoholvrij maken. En dat doel is grotendeels gehaald.

Als gepensioneerde wil hij zijn actieve collega's best nog van advies voorzien. Voor de vier belangrijkste pijlers van de alcoholvrije school - alcoholbeleid, blaastesten, alcoholvrij schoolfeest en de alcoholvrije werkweek - geeft hij daarom zijn belangrijkste tips:



**Boy Da Costa Gomez**  
Gepensioneerde docent  
Stanislas college  
Delft



## Alcoholbeleid

- 1 Creëer draagvlak: betrek docenten, leerlingen en ouders bij het opstellen van het beleid.
- 2 Geef het reglement een opvallende plek in het schoolgebouw.
- 3 Bespreek het alcoholreglement aan het begin van elk schooljaar, bij incidenten op school en in de les.
- 4 Communiceer over de nieuwe regels met ouders.
- 5 Publiceer de regels op de website, in de schoolgids en op posters bij feesten.

## Blaastesten

- 1 Blaasapparatuur is vaak gratis te leen, informeer bij de regionale GGD.
- 2 Let bij het aanschaffen van blaasapparatuur op de snelheid van de tester, de prijs van het apparaat (vanaf 400 euro) en de mogelijkheid om het apparaat zowel met als zonder mondstukjes te gebruiken (dit laatste is goedkoper).
- 3 Bij goedkope apparaten kan de foutmarge te groot zijn, let daar dus op.

## Alcoholvrij Schoolfeest

- 1 Zorg dat er blaasapparatuur aanwezig is bij het schoolfeest.
- 2 Houd, als het feest op school is, een (steekproefsgewijze) kluisjescontrole of zorg dat de scholieren niet bij hun kluisjes kunnen komen tijdens het feest.
- 3 Controleer voorafgaand aan het feest de plekken in en om de school waar alcohol kan worden verborgen.
- 4 Geef als docent het juiste voorbeeld. Drink dus voorafgaand en tijdens het schoolfeest geen alcohol.
- 5 Schenk lekkere alcoholvrije cocktails.

## Alcoholvrije werkweek

- 1 Neem blaasapparatuur mee.
- 2 Regel gastgezinnen in plaats van hotels en maak afspraken met die gastgezinnen.
- 3 Check de kamers en tassen op meegesmokkelde alcohol.
- 4 Geef als docent het juiste voorbeeld. Drink niet tijdens een werkweek en al helemaal niet in het bijzijn van de leerlingen.
- 5 Spreek duidelijk af wat er gebeurt als een leerling wordt betrapt op het gebruik van alcohol.



Instructiefilm alcoholvrij schoolfeest

Een handige instructiefilm over het organiseren van een alcoholvrij schoolfeest.

Voor inspiratie:

[www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl)