
DE FEITEN OVER
ALCOHOL
geendrugs-welleven.nl

WAAROM DIT BOEKJE WERD GEMAAKT

Er wordt tegenwoordig veel over drugs gesproken – op school, op straat, op het internet en op tv. Soms is het waar, soms niet.

Wat je misschien niet weet, is dat veel van wat je over drugs hoort, eigenlijk afkomstig is van diegenen die ze verkopen. Ex-dealers hebben gezegd dat ze mensen van alles vertellen om te zorgen dat ze drugs kopen.

Maar hoe zit het met alcohol? Is dat echt een drug? Per slot van rekening is het legaal, het maakt deel uit van het sociale leven, en het drinken van kleine hoeveelheden alcohol wordt zelfs door sommige artsen aanbevolen.

In enquêtes die we gedaan hebben, stond alcohol bovenaan de lijst met middelen waarvan jongeren zeggen dat ze daar het snelst naar zouden grijpen en wat ze als probleem zien. Omdat het zoveel jonge levens neemt (meer dan alle andere drugs bij elkaar), is het hét middel waar ouders zich het meest zorgen over maken.

Je hebt de waarheid en de echte feiten over drugs nodig, zodat je er een weloverwogen beslissing over kunt nemen. Daarom hebben we dit boekje opgesteld – voor jou.

Jouw feedback is belangrijk voor ons. Laat ons dus weten wat je van dit boekje vindt. Ga naar **GeenDrugs-WelLeven.nl** of stuur een e-mail naar **info@drugfreeworld.org**.

Wat is alcohol?

Alcohol *is* een drug.

Alcohol wordt geclassificeerd als een sedatief (kalmerende middel). Het remt de werking van het centrale zenuwstelsel, wat leidt tot vertraagde lichaamsfuncties. Dit resulteert in lallen, onvast bewegen, verstoorde waarnemingen en een onvermogen om snel te reageren.

Wat betreft hoe alcohol het verstand beïnvloedt, het vermindert iemands vermogen om rationeel te denken en verstoort zijn beoordelingsvermogen.

De hoeveelheid alcohol die wordt geconsumeerd, bepaalt de invloed ervan. Veel mensen drinken alcohol voor het stimulerende effect, zoals een glas bier of wijn om "los te komen". Als iemand echter meer alcohol drinkt, ervaart hij de sedatieve (kalmerende) werking en begint hij zich mentaal minder helder te voelen of verliest hij de coördinatie en controle.

Een overdosis alcohol kan ernstige sedatieve reacties veroorzaken: een onvermogen om pijn te voelen, braken (een reactie op de giftigheid), bewusteloosheid, coma of zelfs de dood. Die effecten zijn afhankelijk van de hoeveelheid en snelheid van de alcoholconsumptie.

Er zijn verschillende soorten alcohol. Ethylalcohol (ethanol), de enige alcohol die in dranken gebruikt wordt, wordt gemaakt door middel van gisting, een chemisch proces waarbij gist bepaalde voedsel-ingrediënten, zoals granen of vruchten, afbreekt om alcohol te produceren.



Alcohol-gehalte

Gefermenteerde dranken, zoals bier en wijn, bevatten doorgaans tussen de 2 en 20 procent alcohol.

Gedestilleerde dranken, zoals sterkedrank, hebben een alcoholpercentage tussen de 40 en 50 of meer procent.

Het alcoholgehalte van gangbare dranken is:

Bier	**2–8% alcohol**
Cider	**4–8% alcohol**
Wijn	**8–14% alcohol**
Tequila	**40% alcohol**
Rum	**40% of meer alcohol**
Cognac	**40% of meer alcohol**
Gin	**37,5–50% alcohol**
Likeuren	**15–55% alcohol**
Whisky	**40–68% alcohol**
Wodka	**35–95% alcohol**

Drinken en rijden

- In de Verenigde Staten kwamen in een periode van 12 maanden 13.384 mensen om het leven door rijden onder invloed. Dat komt neer op bijna 40 doden, elke dag van het jaar.
- Auto-ongelukken zijn de belangrijkste doodsoorzaak onder tieners. Van de tieners die in één jaar om het leven kwamen terwijl ze achter het stuur zaten, had volgens de Amerikaanse Centers for Disease Control and Prevention ongeveer één op de drie gedronken.
- Automobilisten onder invloed van alcohol hebben minstens zeven keer meer kans om bij een auto-ongeluk om het leven te komen dan nuchtere bestuurders.



Voor de meeste mensen zijn dit niet meer dan cijfers, schokkend misschien, maar toch slechts cijfers. Maar voor de familie en vrienden van degenen die vanwege rijden onder invloed om het leven komen, is het een zeer pijnlijk verlies.

Alcohol vertroebelt iemands waarnemingen en beoordelingsvermogen. Mensen geven toe dat hun reactietijd onder invloed van alcohol vertraagt en dat ze vaak risico's nemen die ze als ze nuchter zouden zijn geweest, nooit zouden hebben genomen. Te vaak leiden deze risico's tot dodelijke ongelukken.



Begrijpen hoe alcohol het lichaam beïnvloed

Alcohol komt in de bloedbaan door kleine bloedvaatjes in de maagwand en dunne darm. Binnen enkele minuten bereikt het de hersenen en vertraagt het de werking van de zenuwcellen.

Ongeveer 20 procent van de alcohol wordt geabsorbeerd door de maag. Van de overige 80 procent wordt het meeste door de dunne darm geabsorbeerd.

Alcohol wordt via de bloedbaan ook naar de lever gevoerd, die de alcohol verwerkt en omzet in een niet-giftige stof. De lever kan echter slechts een beperkte hoeveelheid alcohol per keer verwerken. Het teveel aan alcohol circuleert in de bloedbaan, waardoor de effecten ervan op het lichaam worden versterkt.

Wanneer het alcoholgehalte in het bloed te hoog wordt, vertraagt het ademhalingssysteem, wat mogelijk kan leiden tot een coma of zelfs de dood als de hersenen niet genoeg zuurstof krijgen.

JONGEREN VERSUS VOLWASSENEN
Wat is het verschil?

Voor tieners is alcohol zelfs nog schadelijker dan voor volwassenen. De hersenen van tieners ontwikkelen zich nog steeds tijdens de adolescentie en tot in de vroege volwassenheid. Drinken in deze kritieke periode kan blijvende schade toebrengen aan het leervermogen, het geheugen, de motorische vaardigheden en coördinatie.

Uit onderzoek blijkt dat de kans dat jongeren een alcoholprobleem krijgen vier keer groter is wanneer ze voor hun 15e beginnen te drinken dan wanneer ze op hun 21e beginnen.



Voor sommige tieners, zoals Samantha, lijkt drinken een oplossing voor problemen die ze niet onder ogen willen zien.

"Toen ik dertien was, lachten mijn vrienden me uit als ik niet mee dronk. Ik deed mee omdat het zo gemakkelijker was om bij de groep te horen. Ik was erg ongelukkig en dronk om aan mijn leven te ontsnappen.

Ik ging steeds minder de deur uit en begon vrienden te verliezen en hoe eenzamer ik werd, hoe meer ik dronk.

Ik was gewelddadig en onhandelbaar. Ik wist nooit wat ik deed. Ik maakte mijn familie kapot."

Ze werd op haar 16e uit huis getrapt, werd dakloos en begon te bedelen voor geld om aan drank te komen. Artsen vertelden haar dat haar gezondheid door de jaren van alcoholmisbruik onherstelbare schade had opgelopen.

"Ik was pas 16 maar mijn lever was al ernstig beschadigd en ik was dicht bij het punt waarop ik mezelf dood dronk." – Samantha

Wat is bingedrinken?

Bingedrinken is het in één keer drinken van grote hoeveelheden alcohol. Het wordt meestal gedefinieerd als vijf of meer drankjes voor een man, en vier of meer voor een vrouw.

In de Verenigde Staten is bingedrinken de meest voorkomende vorm van alcoholmisbruik. Het leidt vaak tot ongelukken (valpartijen, brandwonden en auto-ongelukken) en medische aandoeningen zoals hartaandoeningen, leveraandoeningen en beroertes.

Bij elke kans die ik krijg ben ik aan het comazuipen en om eerlijk te zijn vind ik het walgelijk van mezelf, maar ik kan mezelf niet bedwingen. Als ik teveel drink of bepaalde dranken drink, raak ik buiten adem en krijg ik vlekken over mijn hele lichaam, maar ik blijf drinken tot ik zo uitgeput ben dat ik in slaap val. Ik weet niet zeker of ik sterk genoeg ben om te stoppen met die onzin." – Allen



Toen ik halverwege de twintig was, zat ik vast aan de drank.

Het eerste waar ik aan dacht was drinken, al het andere kwam op de tweede plaats.

Ik begon me te realiseren dat wanneer ik niets te drinken had, ik paniekgevoelens kreeg en begon te trillen.

Als ik het zonder drank moest stellen, begon ik te trillen en te zweten. Ik kon niet langer dan een paar uur zonder alcohol." – Paul

Het afgelopen jaar ben ik dronken naar mijn werk gegaan, had ik black-outs in clubs en cafés en kon ik me niet herinneren hoe ik thuis was gekomen. Ik schaamde me omdat ik met iemand naar bed was geweest, maar ik kon me niet eens meer herinneren met wie, tot we elkaar de volgende dag tegen het lijf liepen.

Ik heb door mijn drankgebruik twee relaties kapotgemaakt omdat ik ze zoveel pijn heb gedaan, maar ik vond drinken belangrijker.

Mijn ouders hebben zo'n pijn omdat hun dochter zichzelf zonder aanwijsbare reden dood drinkt."

–Jamie



Wat is alcoholisme of alcoholverslaving?

Alcoholisme heeft vier belangrijke symptomen:

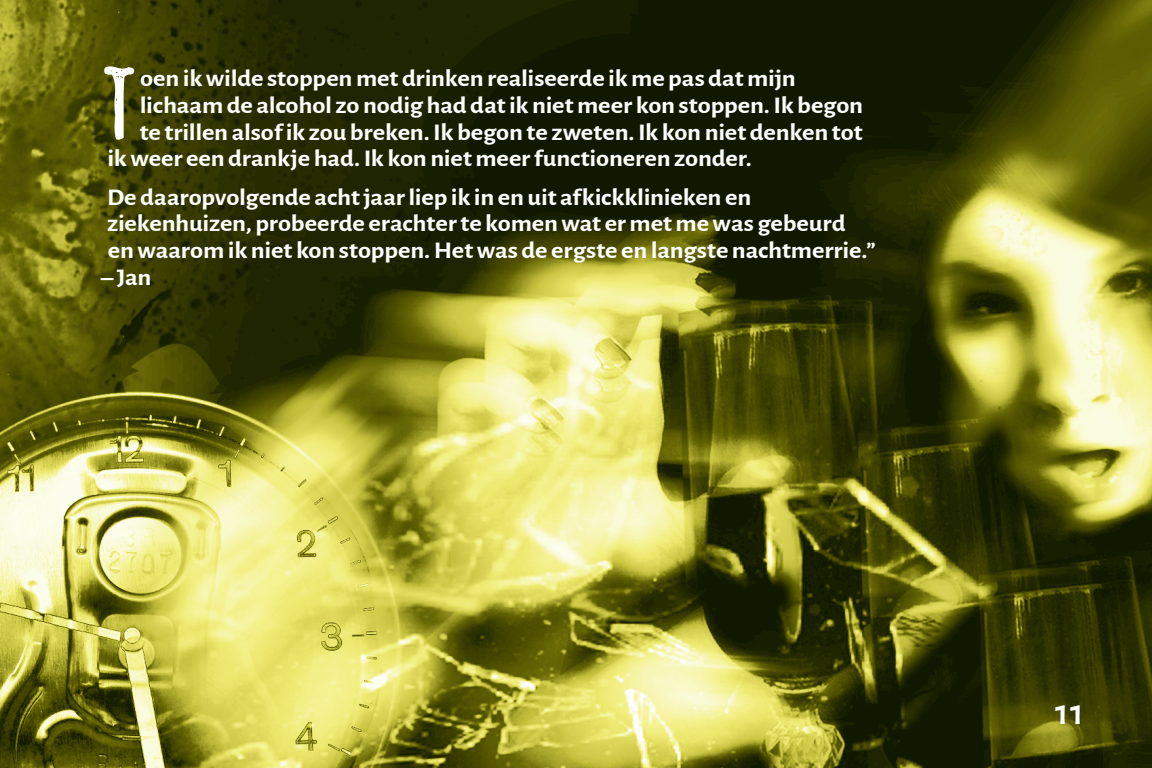
- **Hunkeren:** een sterke drang of noodzaak tot drinken.
- **Verlies van controle:** niet kunnen stoppen met drinken zodra iemand begint.
- **Fysieke afhankelijkheid:** ontwenningsverschijnselen (zoals misselijkheid, zweten, trillen en angsten) treden op wanneer iemand plotseling stopt met alcohol drinken.

Een ernstige verslaving kan binnen acht tot twaalf uur na de laatste slok leiden tot levensbedreigende ontwenningsverschijnselen zoals stuiptrekkingen. Delirium tremens begint drie tot vier dagen later, dan wordt iemand rusteloos, gaat trillen, hallucineren en verliest zijn greep op de realiteit.

- **Tolerantie:** meer alcohol nodig hebben om hetzelfde effect te voelen.

Veel zware drinkers geloven dat ze kunnen stoppen wanneer ze maar willen – ze "kiezen" er gewoon nooit voor om dat te doen. Alcoholisme is niet een *eindpunt*, het is iets wat *stapsgewijs* gaat, via een lange weg van achteruitgang.





Toen ik wilde stoppen met drinken realiseerde ik me pas dat mijn lichaam de alcohol zo nodig had dat ik niet meer kon stoppen. Ik begon te trillen alsof ik zou breken. Ik begon te zweten. Ik kon niet denken tot ik weer een drankje had. Ik kon niet meer functioneren zonder.

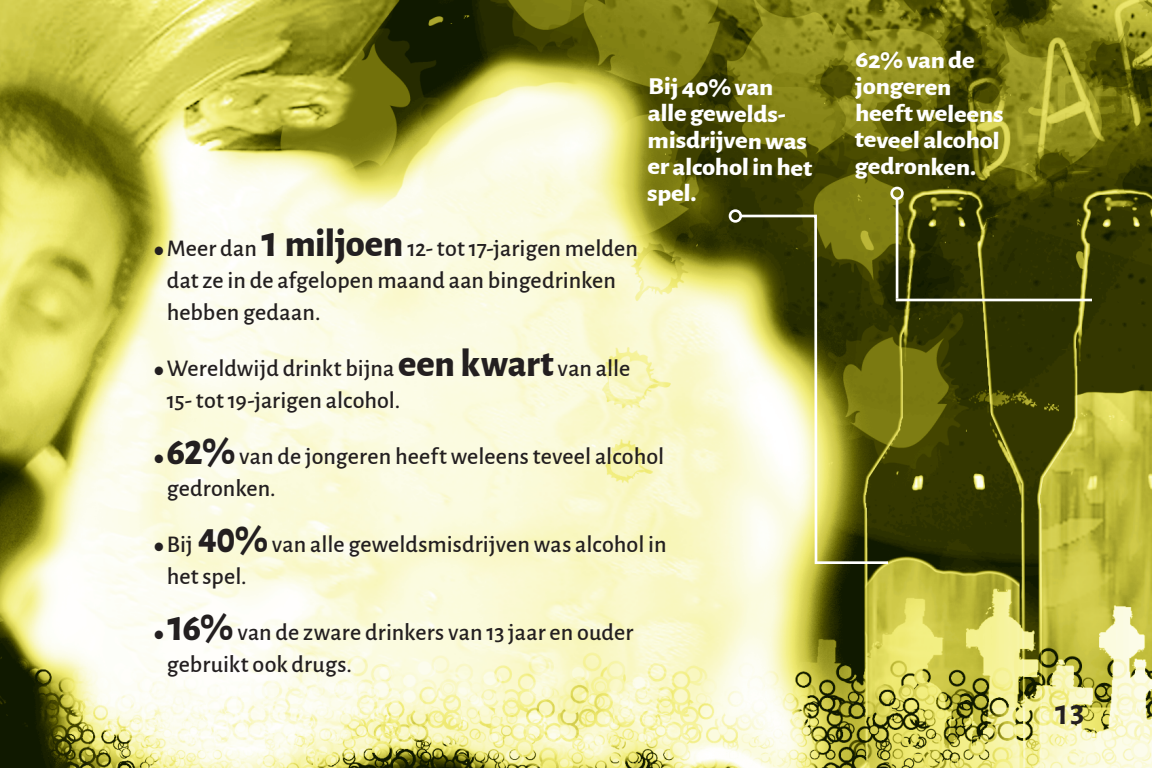
De daaropvolgende acht jaar liep ik in en uit afkickklinieken en ziekenhuizen, probeerde erachter te komen wat er met me was gebeurd en waarom ik niet kon stoppen. Het was de ergste en langste nachtmerrie."
– Jan

Internationale cijfers

Elke minuut van elke dag sterven er vijf mensen door alcoholgebruik. Dat is 2,6 miljoen doden per jaar. Er sterven meer jongeren door alcohol dan door alle andere drugs bij elkaar. Het is een factor in drie van de belangrijkste doodsoorzaken bij 15- tot 24-jarigen: ongelukken, moord en zelfmoord.

Uit één enquête bleek dat 16 procent van de zware drinkers van 13 jaar en ouder ook drugs gebruikte.





- Meer dan **1 miljoen** 12- tot 17-jarigen melden dat ze in de afgelopen maand aan bingedrinken hebben gedaan.
- Wereldwijd drinkt bijna **een kwart** van alle 15- tot 19-jarigen alcohol.
- **62%** van de jongeren heeft weleens teveel alcohol gedronken.
- Bij **40%** van alle geweldsmisdrijven was alcohol in het spel.
- **16%** van de zware drinkers van 13 jaar en ouder gebruikt ook drugs.

Bij 40% van alle gewelds-misdrijven was er alcohol in het spel.

62% van de jongeren heeft weleens teveel alcohol gedronken.

Gevolgen op korte termijn

De gevolgen van alcohol zijn afhankelijk van hoeveel iemand drinkt en de fysieke conditie van de persoon. Enkele veel voorkomende gevolgen op korte termijn zijn onder meer:

- lallen
- sufheid
- overgeven
- diarree
- misselijkheid
- hoofdpijn
- ademhalings-problemen
- zicht en gehoor worden vervormd
- verminderd beoordelingsvermogen
- verminderde waarneming en coördinatie
- bewusteloosheid
- bloedarmoede (te weinig rode bloedcellen)
- coma
- black-outs (geheugenverlies, waarbij de drinker zich niets meer kan herinneren van wat er gebeurd is terwijl hij dronken was)

Gevolgen op lange termijn

Bingedrinken en voortdurend alcoholgebruik in grote hoeveelheden worden geassocieerd met veel gezondheidsklachten waaronder:

- onbedoeld letsel als gevolg van een auto-ongeluk, valpartijen, brandwonden, verdrinking
- opzettelijk toegebracht letsel zoals door een vuurwapen, aanranding, huiselijk geweld
- een toename van ongelukken op het werk en verlies van productiviteit
- toegenomen gezinsproblemen, relatiebreuken
- alcoholvergiftiging
- hoge bloeddruk, beroerte en hartaandoeningen
- leverziektes
- zenuwbeschadiging
- seksuele problemen
- permanente schade aan de hersenen
- vitamine B1-tekort, wat kan leiden tot een stoornis die gekenmerkt wordt door geheugenverlies, apathie en desoriëntatie
- maagzweren
- maagontsteking
- ondervoeding
- mond- en keelkanker



Mijn verslaving werd steeds erger en voor ik het besefte, dronk ik zowel 's ochtends als 's middags.

Ik besloot met drinken te stoppen. Ik lag het grootste gedeelte van de nacht wakker en de volgende morgen deed ieder bot in mijn lichaam pijn. In paniek schonk ik zenuwachtig een glas gin in, waarbij ik zo hevig trilde dat ik de halve fles morste. Terwijl ik het glas achterover sloeg, voelde ik de pijn langzaam verdwijnen. Toen besefte ik het pas: ik was verslaafd. Ik kon niet stoppen."

— Faye

De jongste slachtoffers

Wanneer een zwangere moeder drinkt, komt er alcohol in de bloedbaan, dringt door in het omliggende weefsel en heeft effect op de foetus (het ongeboren kind).

Blootstelling aan alcohol tijdens de zwangerschap kan leiden tot aan alcohol gerelateerde geboorte-afwijkingen, waaronder groeistoornissen, gezichtsafwijkingen en schade aan de hersenen en het zenuwstelsel.



Een spoor van tragedies

In het afgelopen decennium heeft alcohol het leven gekost aan vele begaafde acteurs, muzikanten, schrijvers en sporters. De volgenden zijn slechts een paar van hen die we verloren:

Amy Winehouse was een Engelse zangeres en liedjesschrijver die in juli 2011 op 27-jarige leeftijd stierf aan alcoholvergiftiging.

Dwayne Haskins, een 24-jarige American football-speler in de NFL, kwam om het leven toen hij per ongeluk werd aangereden door een vrachtwagen terwijl hij onder invloed van alcohol een snelweg probeerde over te steken.

Verne Troyer, bekend om zijn rol als Mini-Me in de Austin Powers-films, was alcoholist en pleegde in 2018 op 49-jarige leeftijd zelfmoord.

Dolores O'Riordan, een Ierse zangeres en de leadzangeres van The Cranberries, verdronk op 46-jarige leeftijd in haar badkuip toen ze dronken was.

Steve Clark, gitarist van Def Leppard, was een zware drinker. Hij stierf in 1991 in zijn huis in Londen na het nemen van een dodelijke combinatie van alcohol en drugs.

Brian Connolly, de Schotse rockzanger van Sweet verliet de band in 1978 vanwege zijn drankprobleem. Hij kwam er jaren later weer bij, maar stierf in 1997 aan leverfalen.

Mickey Mantle, een 20-voudig all-star honkbalspeler die zijn hele carrière voor de New York Yankees speelde, had een levertransplantatie nodig vanwege alcoholgebruik. Hij stierf in 1995, op 63-jarige leeftijd.

Alcohol:

Mensen maken al duizenden jaren alcohol. Gefermenteerde dranken bestonden al in de oude Egyptische beschaving en er is bewijs van een oude alcoholische drank in China rond 7000 v.Chr. In India werd tussen 3000 en 2000 v.Chr. een alcoholische drank gedronken met de naam *sura*, gedestilleerd uit rijst.

De Babyloniërs vereerden al in 2700 v.Chr. een wijngodin. In Griekenland was mede, een gefermenteerde drank gemaakt van honing en water, een van de eerste alcoholische dranken die populair werd. De Griekse literatuur staat vol met waarschuwingen tegen overmatig drankgebruik.

Verschillende inheemse Amerikaanse beschavingen ontwikkelden al alcoholische dranken in de precolumbiaanse* tijd. Diverse gefermenteerde dranken in Zuid-Amerika werden gemaakt van maïs, druiven en andere inheemse vruchten.

Gefermenteerde dranken in de vroege Egyptische beschaving

* precolumbiaans: vóór de komst van Christopher Columbus in 1492

een korte geschiedenis

In de 16e eeuw werd alcohol voornamelijk voor medicinale† doeleinden gebruikt. In het begin van de 18e eeuw keurde het Britse parlement een wet goed die het gebruik van graan voor het destilleren van sterkedrank aanmoedigde.

In Groot-Brittannië, in de 18e eeuw, werd er 68 miljoen liter gin gedronken en kwam alcoholisme op grote schaal voor.

In de 19e eeuw veranderden de opvattingen en kwam er een beweging die gematigd alcoholgebruik promootte – wat uiteindelijk resulteerde in een poging tot een totaal verbod op alcohol in de Verenigde Staten.

In 1920 keurde de VS een wet goed die de productie, verkoop, import en export van alcoholische dranken verbood, wat een tijdperk inluidde dat bekendstaat als de Drooglegging. Gedurende deze tijd floreerde de illegale alcoholhandel totdat de wet in 1933 werd ingetrokken.

Vandaag de dag hebben naar schatting 29 miljoen Amerikanen een alcoholverslaving en speelt bij 30 procent van het aantal verkeersdoden in de VS alcohol een rol.



† medicinaal: iets wat wordt gebruikt voor de behandeling van ziekte of letsel

De feiten over drugs

Drugs zijn in feite vergif. Hoeveel men ervan gebruikt, bepaalt het effect.

Een kleine hoeveelheid werkt als een oppeppend middel (het versnelt je). Een grotere hoeveelheid werkt als een kalmerend middel (het vertraagt je). Een nog grotere hoeveelheid werkt als vergif en kan iemand doden.

Dat geldt voor elke drug. Alleen de hoeveelheid die je moet nemen om dat effect te bereiken verschilt.

Maar veel soorten drugs brengen een ander risico met zich mee: ze beïnvloeden rechtstreeks het verstand. Ze kunnen de waarnemingen van de gebruiker van wat er om hem of haar heen gebeurt vervormen. Als gevolg daarvan kunnen iemands handelingen vreemd, irrationeel, ongepast en zelfs destructief zijn.

Drugs blokkeren alle gewaarwordingen, zowel de gewenste als de ongewenste. Dus, hoewel ze op korte termijn hulp kunnen bieden bij het verlichten van pijn, verwoesten ze ook iemands bekwaamheid en alertheid en vertroebelen ze iemands denken.

Medicijnen zijn drugs die bedoeld zijn om iets van de werking van je lichaam te versnellen, te vertragen of te veranderen om zo te proberen dat lichaam beter te laten functioneren. Soms kan dat nodig zijn. Maar het blijven nog steeds drugs: ze werken als stimulerend of als kalmerend middel en te veel ervan kan je doden. Dus wanneer je medicijnen niet gebruikt zoals ze gebruikt horen te worden, kunnen ze even gevaarlijk zijn als drugs.

Het echte antwoord is om de feiten te kennen en in de eerste plaats geen drugs te gebruiken.



WAAROM GEBRUIKEN MENSEN DRUGS?

Mensen gebruiken drugs omdat ze iets in hun leven willen veranderen.

Hier volgen een paar redenen die jongeren voor hun drugsgebruik hebben gegeven:

- om erbij te horen
- om te ontsnappen of te ontspannen
- uit verveling
- om meer volwassen te lijken
- uit opstandigheid
- om te experimenteren

Ze denken dat drugs een oplossing zijn. Maar uiteindelijk worden de drugs het probleem.

Hoe moeilijk het ook voor iemand is om zijn probleem of problemen onder ogen te zien, de gevolgen van drugs zijn altijd erger dan het probleem dat men ermee probeert op te lossen. Het echte antwoord is om de feiten te kennen en in de eerste plaats geen drugs te gebruiken.



Miljoenen exemplaren van boekjes zoals deze zijn in meer dan 20 talen onder mensen over de hele wereld verspreid.



Omdat er steeds nieuwe drugs bijkomen en er meer over hun gevolgen bekend wordt, worden bestaande boekjes up-to-date gebracht en worden er nieuwe gemaakt.

De Foundation for a Drug-Free World is een organisatie zonder winstoogmerk ten bate van het publiek, die haar hoofdkantoor in Los Angeles, Californië, VS, heeft.

De stichting voorziet in onderwijsmaterialen, advies en coördinatie voor haar internationale drugspreventienetwerk. Ze werkt samen met jongeren, ouders, onderwijskrachten, vrijwilligersorganisaties en overheidsinstanties – iedereen die wil helpen om mensen een drugsvrij leven te laten leiden.

REFERENTIELIJST:

Voor de referenties die zijn gebruikt bij het samenstellen van dit boekje, zie GeenDrugs-WelLeven.nl/refs.

FOTOCREDITS: pagina's 3, 4, 7, 19: Stockxpert; pagina 5: Bigstockphoto (auto-ongeluk); pagina 9: Nightwatching (voeten); pagina 14: Stockxpert (links), iStockphoto (rechts); pagina 17: Lisa Grissinger (huilende engel); pagina 18: GoddessGift (godin Siduri)

FEITEN DIE JE MOET WETEN

Dit boekje is deel van een serie publicaties die feiten verschaffen over marihuana, alcohol, fentanyl, synthetische drugs, xtc, cocaïne, crack cocaïne, crystal meth en methamfetamine, inhaleermiddelen, heroïne, lsd en misbruik van medicijnen. Uitgerust met deze informatie kan de lezer zelf de keuze maken om een drugsvrij leven te leiden.

Ga, om gratis online cursussen te doen of om in contact te komen met een Drug-Free World-afdeling in jouw regio, naar
GeenDrugs-WelLeven.nl

Foundation for a Drug-Free World
GeenDrugs-WelLeven.nl • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668 6378 • +1 818 952 5260

Scan hier om dit boekje te downloaden

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Alle Rechten Voorbehouden. Truth About Drugs (De Feiten over Drugs) en het Foundation for a Drug-Free World Logo zijn handelsmerken in het bezit van de Foundation for a Drug-Free World en worden met permissie gebruikt. #S001562 – DUTCH