

Transcript: uitgetypte video (2min 23 sec).

Hoe bescherm je jezelf? (**Bas Zegers alcoholpoli**)

Slide: Hoe bescherm je jezelf tegen de verleiding om alcohol te gebruiken?

Bas Zegers: Dat is heel moeilijk. Want juist in jouw leeftijd en in de vijftien- en zestienjarige leeftijd ben je afhankelijk van factoren van buiten. Je zit in een fase waarin je aan de ene kant heel zelfstandig wilt zijn en aan de andere kant vind je het belangrijk hoe mensen tegen jou aankijken. Dus je bent afhankelijk van wat vrienden tegen je zeggen. En als vrienden tegen je zeggen: 'Spring van een brug.' Ja dan spring je soms van een brug. Terwijl je later denkt: dat was niet zo handig. Dat is hetzelfde met alcohol. Wij zijn gewoon heel gevoelig voor druk van buitenaf. Ook al zeggen we dat het niet zo is. We zijn het stiekem wel. Het nee zeggen, dat is iets wat zich ontwikkelt juist op jouw leeftijd. Als je dat kunt of leert dan zou dat super zijn. En je moet met name weten, dat is hetzelfde als bij roken. Iedereen weet onderhand dat roken zo 2010 was. Ik hoop dat dit van alcohol ook gezegd gaat worden. Alcohol was zo 2013 dat gaan we ook niet meer doen. Het is gewoon niet slim. En het is goed om te weten, misschien ook wel dankzij jou en alle informatie die we met elkaar delen, waarom het gewoon niet slim is om te doen.

Je kunt je eigen keuzes maken. Het helpt als je ouders zeggen: 'Nee we willen het niet hebben.' Want dan heb je een extra motivatie. Maar je moet gewoon weten dat bij iedere keer dat je alcohol drinkt je een keuze hebt. Ga ik nu een avond gezellig uit, zogenaamd, want het is helemaal niet gezellig maar je denkt dat het gezellig is. Ga ik vanavond een paar IQ-punten verliezen of ga ik voor mijn carrière en ik blijf er gewoon van af voorlopig.

Slide: Hoe kunnen ouders hun kinderen beschermen tegen alcoholgebruik?

Bas Zegers: Dokters hebben laten zien dat hersenen zich ontwikkelen tot je vijftienvijfde levensjaar. Dat is wel heel ver weg. We hebben al de stap gezet van zestien naar achttien, maar geloof me, dat was een verstandige stap. Het zou nog verstandiger zijn om van achttien naar eenentwintig te gaan, want dat heb je wel de grootste ontwikkeling van het brein achter de rug. Maar de stap van zestien naar achttien is echt goed. En wat we ook weten, en daar zijn hele theorieën over, er is maar één manier om als ouders je kind te helpen om van de alcohol af te blijven en dat is het te verbieden. Niet door te zeggen van: 'Drink maar een glaasje met me mee dan kun je er een beetje aan wennen.' Of zeggen: 'Als ik er maar bij ben.' Of zeggen: 'Doe maar bij mij in de schuur dan kom ik af en toe kijken.' Er is maar één manier om het kind echt te helpen en dat is om te zeggen: 'Je moet niet drinken. Ik verbied het!'