

## Mijn papa of mama drinkt te veel...

De meeste mensen drinken alcohol omdat ze dat **lekker** vinden of voor de **gezelligheid**. Maar je kan ook **afhankelijk worden** van alcohol. Dit betekent dat je niet meer zonder alcohol kan. Wie te veel alcohol drinkt, kan heel wat **problemen** krijgen, bijvoorbeeld:

- gezondheidsproblemen (hoge bloeddruk, leverontsteking, maagzweer);
- oneerlijk gedrag: liegen tegen familie, vrienden en collega's;
- ruzie in de familie, de vriendenkring of op het werk;
- dronken rijden met de wagen en dan een boete krijgen of, erger, ongelukken veroorzaken;
- niet meer kunnen stoppen met drinken of ziek worden als men het toch probeert.



## Waarom stoppen ze niet met drinken?

Je hoopt heel erg dat je papa of mama vlug stopt met drinken. Maar dat is **niet zo makkelijk**. Soms lukt het zonder hulp van buitenaf. Soms hebben ze de hulp van een huisarts nodig. En soms moeten ze naar het ziekenhuis. En eens ze gestopt zijn, is het echt moeilijk om **vol te houden**.

## Krijg ik later ook problemen met alcohol?

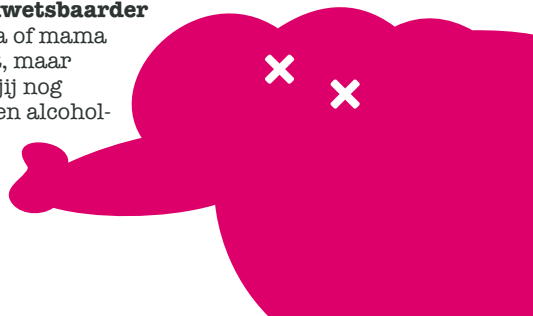
De meeste kinderen van ouders met alcoholproblemen krijgen zelf geen alcoholproblemen. Wél behoren ze tot een groep die daar **gevoeliger** voor is.

Hoe komt dat?

- Als alcohol thuis voor problemen zorgt, dan kan je daar **ongelukkig** of **onzeker** van worden. Mensen met zulke gevoelens kunnen, als ze opgroeien, naar alcohol grijpen.
- Als je ouders veel drinken, kan je dat als kind **gewoon** gaan vinden en later die gewoonte overnemen.
- Er bestaat ook een **erfelijke aanleg** voor alcoholproblemen.

Je bent dus **kwetsbaarder**

omdat je papa of mama te veel drinkt, maar daarom hoeft jij nog **niet per se** een alcoholprobleem te krijgen.



## Jij bent de moeite waard

Iemand die drinkt, verpest de sfeer in het gezin en eist vaak alle aandacht op voor zichzelf. Jij krijgt soms minder aandacht dan je verdient. Op de duur zou je als kind gaan denken dat je niets waard bent. **Maar dat ben je wel.**

## Je bent niet alleen

Er zijn heel wat kinderen die meemaken wat **jij** meemaakt. In België zijn er ongeveer 183.000 kinderen die een papa of mama hebben met alcoholproblemen – dat is **1 kind op de 10!**

## Het is niet jouw schuld

Het is niet leuk dat jouw papa of mama drinkt, maar je moet weten dat het niet **jouw** schuld is. En jij kunt het drinken van moeder of vader ook niet doen **stoppen**, hoe graag je dat misschien zou willen. Het belangrijkste is dat de drinker zélf wil stoppen. Dat kan **niemand anders** voor hem of haar doen.

## Probeer goed voor jezelf te zorgen

Probeer ook eens **niet** te denken aan al die problemen. Ga samen met je **vrienden** sporten, ga naar een jeugdbeweging of de film. Of doe extra je best op school: ook dat betekent goed zorgen voor **jezelf**.

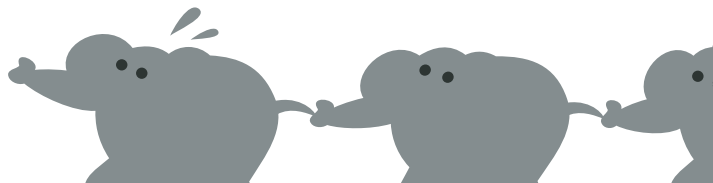
## Blijf er niet mee zitten

Het is niet makkelijk om te **vertellen** over de problemen thuis. Je wil je ouders niet kwetsen, of je voelt je beschaamd. Maar soms kan het **deugd** doen je gevoelens te delen met een vriend of iemand die je **vertrouwt**.

Je kan ook (anoniem!) terecht bij **de DrugLijn**:

- bellen: **078 15 10 20**

- surfen: **www.druglijn.be**. Je vindt er niet alleen info, je kan er ook per e-mail je vraag stellen.



## Meer informatie?

### www.koap.be

Op deze Vlaamse site vind je informatie en tips over hoe je kan omgaan met een drinkende mama of papa. Je vindt er ook adressen voor advies en hulp.

### www.drankjewel.nl

Deze Nederlandse site is er speciaal voor kinderen van ouders met een alcoholprobleem. Je vindt er naast informatie, tips,... een forum waar je ervaringen en verhalen kan uitwisselen.

### www.al-anonvl.be

Heb je het gevoel dat je met niemand over je gevoelens kan praten? Wil je je gevoelens delen met andere kinderen? Dan is Alateen iets voor jou. Alateen is een praatgroep voor kinderen van ouders met een alcoholprobleem. Op hun website vind je daar meer informatie over.

V.U.: F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel  
Wettelijk depotnummer: D/2005/6030/24

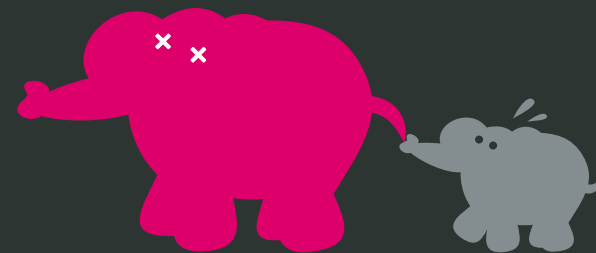
VAD - Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw  
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel  
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | www.vad.be | www.druglijn.be

VAD

078-15-10-20  
DE DRUGLIJN



Als je ouders drinken...



www.bekijkheteensnuchter.be