

EEN KATER TE VEEL?

INFOSESSIE
Ouder worden en
alcohol

**Als je ouder wordt
kan je minder goed tegen alcohol.**

Praat erover met je huisarts.

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

Colofon

Auteur

Sarah Melis, stafmedewerker VAD

Redactie

Karen Vanmarcke, stafmedewerker VAD

In samenwerking met

Christoph Cambré, preventiewerker bij CGG Vagga

Inge Truyens, preventiewerker bij CGG De Kempen

Marjet Verstraeten, preventiewerker bij CAD Limburg

Layout

Greet Van Holsbeeck

Verantwoordelijke uitgever

Paul Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2016



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

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.

INLEIDING

In 2015 lanceerde VAD de campagne ouder worden en alcohol. Met deze campagne wil VAD het gesprek openen over alcoholgebruik bij 55-plussers en hen laten stilstaan bij hun eigen gebruik.

De campagne omvat een brochure en een affiche. De brochure vat de sensibiliseringsboodschappen en het gebruikersadvies van de campagne samen. De affiche spreekt de 55-plussers aan via hun vrijetijdsbesteding.



De campagne heeft heel wat in beweging gezet bij 55-plussers en bij organisaties die naar en met deze doelgroep werken. Met deze handleiding voor een infosessie over alcohol en ouder worden, speelt VAD in op de recente aandacht voor het thema in deze organisaties.

Doelgroep

De doelgroep is tweeledig.

- Enerzijds is deze infosessie gericht naar de **doelgroep ouderen**. Een minimumleeftijd valt niet vast te pinnen, maar de infosessie is opgesteld met in het achterhoofd het brede publiek 55-plussers.
- Anderzijds kan deze infosessie georganiseerd worden **naar intermediairs**. Dit zijn vrijwilligers en professionelen die met of naar de doelgroep ouderen werken.

Doelstellingen

- De deelnemers hebben kennis over leeftijdsspecifieke risicofactoren van ouderen ten aanzien van alcoholgebruik.
- Alcoholgebruik bij ouderen wordt bespreekbaar.
- Ouderen zelf worden aangezet tot reflectie over hun eigen gebruik.
- De deelnemers hebben kennis over wat men kan doen wanneer men zich zorgen maakt over het gebruik van een naaste.

Begeleiding

Naar **doelgroep ouderen** kan deze infosessie opgenomen worden door:

- Intermediairs (vrijwilligers of professionelen uit ouderenorganisaties)
- Vormingsmedewerkers van een ouderenorganisatie
- Preventiewerker tabak, alcohol en drugs
- ...

Intermediairs, vormingswerkers en preventiewerkers kunnen zelfstandig aan de slag gaan met deze handleiding of voor ondersteuning beroep doen op het regionaal CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs. Dit kan in de vorm van advies of coaching of door deel te nemen aan een train-de-trainer. De contactgegevens vind je via de doorverwijsgids op www.vad.be.

Naar **intermediairs** die met of naar de doelgroep ouderen (55-plussers) werken, kan deze infosessie opgenomen worden door:

- Het regionaal CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs. De contactgegevens vind je via de doorverwijsgids op www.vad.be.

Duur

De infosessie is voorzien voor een tijdsperiode van maximaal 2 uur (inclusief een pauze van 15 minuten). Per hoofdstuk is een tijdsindicatie aangegeven

Benodigheden

INFORMATIEF MATERIAAL:

- Brochures 'Ouder worden en alcohol' (1 per deelnemer, te bestellen via www.vad.be)
- Affiche 'Ouder worden en alcohol' (te bestellen via www.vad.be)

MATERIAAL:

Algemeen

- PowerPointpresentatie 'Alcohol en ouder worden'
- Laptop/computer
- Beamer
- Internetverbinding (voor het videofragment)

Voor de alcoholquiz

- Scorebord (blad papier)
- Antwoordformulier (zie bijlage 1, p. 27)
- 2 bierglazen, 2 wijnglazen, 2 whiskyglazen, 1 maatbeker, fles kraantjeswater

Voor 'mens, middel, milieu'

- Scorebordjes met situatieschetsen op A4 (zie bijlage 2 p, 28)

Inhoud

1.	OPWARMER.....	6
2.	ALCOHOLQUIZ	7
	2.1 De 'Wie is het?'-ronde.....	8
	2.2 De 'Alcohol en het menselijk lichaam'-ronde	13
	2.3 Afsluiter: een glaasje minder?	19
3.	MENS, MIDDEL, MILIEU	20
	3.1 Opdracht.....	20
	3.2 Interactieve bespreking	21
	3.3 Nabespreking: het MMM Model	22
4.	ALS JE BEZORGD BENT	24
	4.1 Het eeuwige weekend	24
	4.2 Gesprektips.....	25
5.	MEER INFORMATIE	26
6.	BIJLAGE	27
	Bijlage 1: Antwoordformulier voor Alcoholquiz.....	27
	Bijlage 2: Situatieschetsen + scorebord	28

1. OPWARMER

Duur: 10 minuten


Doel:

- Deelnemers worden voor een eerste keer geprikkeld over het thema alcohol en ouder worden.
- Deelnemers weten wie de trainer is en wat er op het programma staat.

Opzet:

Deze opwarmer zorgt ervoor dat je het thema voor een eerste keer kan introduceren. Je vertrekt vanuit het campagnebeeld 'Een kater te veel' en laat deelnemers vrij om hun mening en/of bedenkingen over dit beeld te geven. Vervolgens stel je jezelf voor, de reden van jouw aanwezigheid en wat er op het programma staat tijdens deze infosessie.

Materiaal: PowerPoint


 Als **teaser** toon je volgend beeld:



 Stel de deelnemers een **aantal vragen** bij dit beeld:

- Wat zien jullie?
- Wat vinden jullie hiervan?
- Wat roept dit bij jullie op?

Sta hier niet te lang bij stil. Het is vooral de bedoeling om op een luchtige manier het thema en het doel van de infosessie te benoemen.

 **Koppel dan ook terug:**

- Wie je bent
- Waarom/door wie je bent uitgenodigd
- Wat er vandaag aan bod zal komen: het programma.

2. ALCOHOLQUIZ

Duur: +/- 5 minuten per quizvraag

Doel:

- De deelnemers begrijpen het wisselend gebruik van alcohol doorheen verschillende levensstadia
- De deelnemers begrijpen de specifieke kwetsbaarheid van ouderen ten aanzien van alcoholgebruik.
- De deelnemers kennen het effect van alcoholgebruik op het menselijk lichaam.

Opzet: Je verdeelt de deelnemers in kleine groepjes, of laat ze individueel antwoorden op de vragen.

De alcoholquiz bestaat uit **twee quizrondes**.

1. De 'Wie is het?'-ronde

In "Wie is het?" ga je dieper in op een aantal cijfergegevens en geef je meer duiding over alcoholgebruik doorheen de verschillende levensstadia. *(De cijfers zijn gebaseerd op de laatste resultaten van de Gezondheidsenquête, uitgevoerd in 2013. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. De enquête omvat een groot gamma aan vragen over de gezondheidstoestand en de leefstijl – als determinanten van gezondheid – en vragen over het gebruik van de gezondheidszorg door de Belgische bevolking.)*

2. De 'Alcohol en het menselijk lichaam'-ronde

In 'Alcohol en het menselijk lichaam' belicht je een aantal stellingen die de werking van alcohol op het lichaam bespreken en/of dieper ingaan op de specifieke kwetsbaarheid van ouderen.

Je laat de deelnemers per ronde eerst in groep of individueel het antwoordformulier invullen. Laat de deelnemers elkaars antwoordformulier vervolgens verbeteren en hou de score bij op een scorebord (blad papier).

Tip: Aan het einde van de quiz kan je eventueel een kleine attentie voorzien voor de winnaar.

Opbouw:

Per quizvraag wordt steeds de juiste 'oplossing' gegeven. Deze wordt gevolgd door het 'antwoord', dit is de basisinformatie die je zeker dient mee te geven aan de deelnemers.

Materiaal:

- PowerPoint
- Scoreblad
- Antwoordformulier (bijlage 1 p. 27)
- 2 bierglazen, 2 wijnglazen, 2 whiskyglazen, 1 maatbeker, fles kraantjeswater

2.1 De 'Wie is het?'-ronde



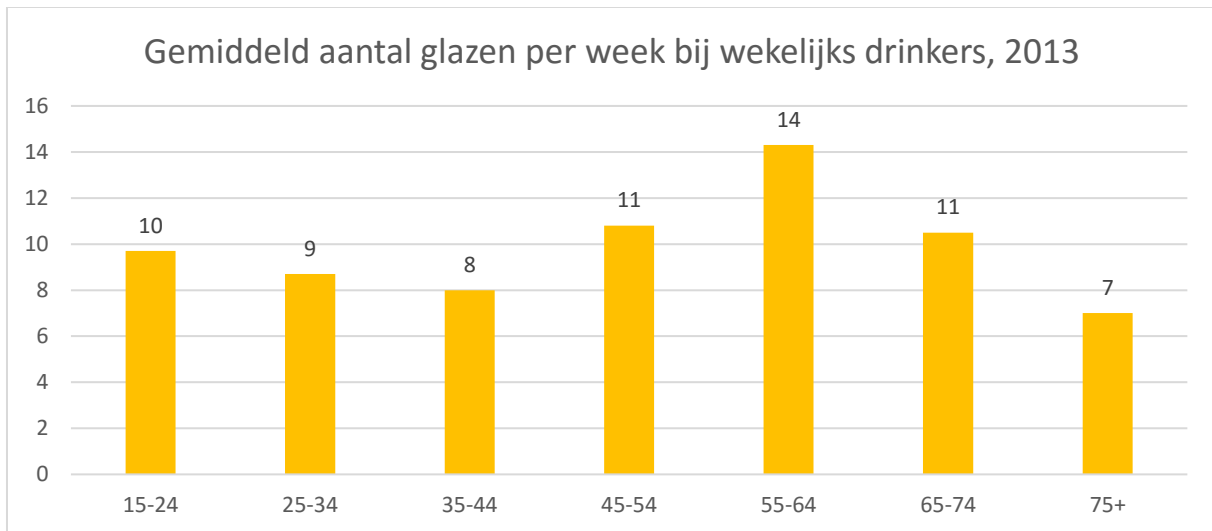
In "Wie is het?" ga je dieper in op een aantal cijfergegevens en geef je meer duiding over alcoholgebruik doorheen de verschillende levensstadia.

In deze ronde krijg je eerst **3 foto's en 3 stellingen** te zien. Laat de deelnemers in groep of individueel de juiste stelling bij de juiste leeftijdsgroep plaatsen op hun antwoordformulier. Overloop nadien slide per slide de 3 stellingen en bespreek het juiste antwoord.

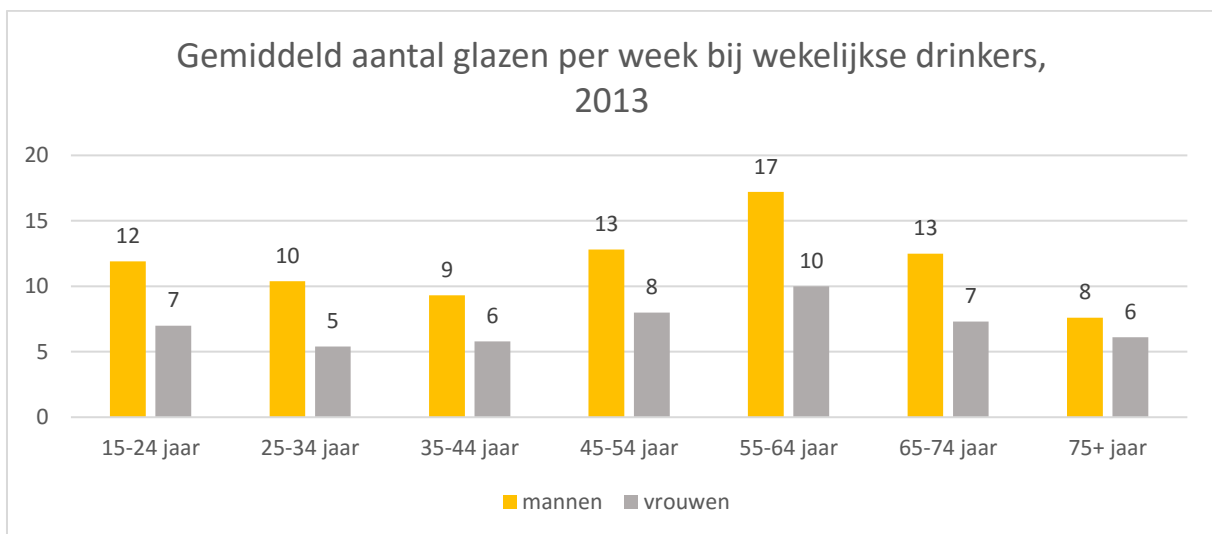
(1) Drinken per week het meeste aantal glazen	(A) Mannen en vrouwen onder de 25 jaar	
(2) Drinken het vaakst veel alcohol op korte tijd	(B) Mannen tussen 65 en 74 jaar	
(3) Drinken het vaakst dagelijks alcohol	(C) Mannen en vrouwen tussen 55 en 64 jaar	

Vraag 1: Wie drinkt het meeste aantal glazen per week?

Oplossing: C = 55-64-jarige mannen en vrouwen drinken per week het meeste aantal glazen.



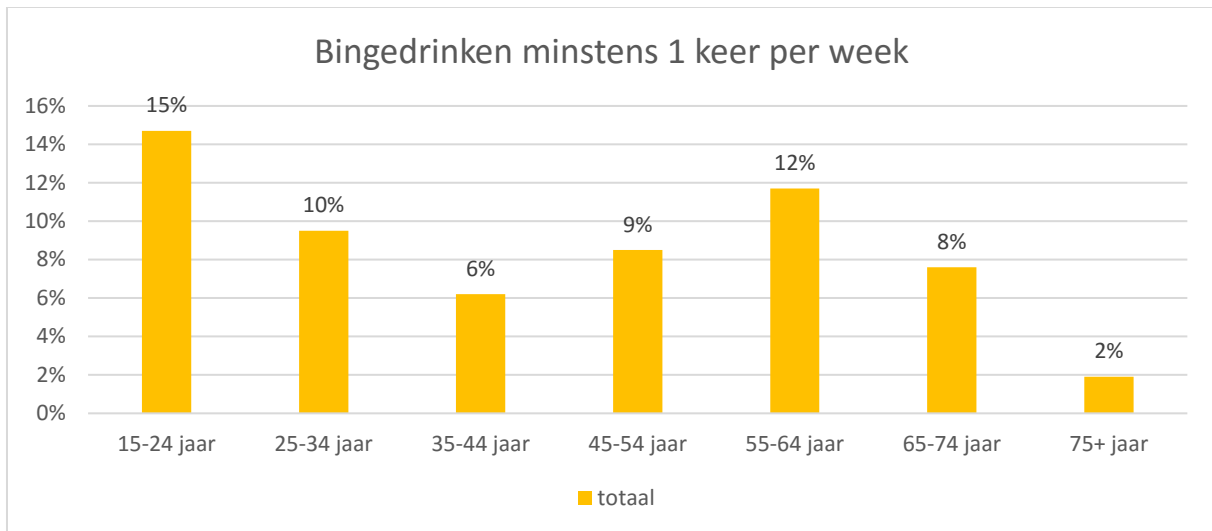
Antwoord: Op basis van bovenstaande grafiek kan je zien dat de groep 55- tot 64-jarigen per week het meeste aantal glazen drinken. Mannen drinken gemiddeld 17 glazen, vrouwen drinken er gemiddeld 10.



grafiek ter info 1

Vraag 2: Wie drinkt het vaakst veel alcohol op korte tijd (bingedrinken)?

Oplossing: A = mannen en vrouwen onder de 25 jaar

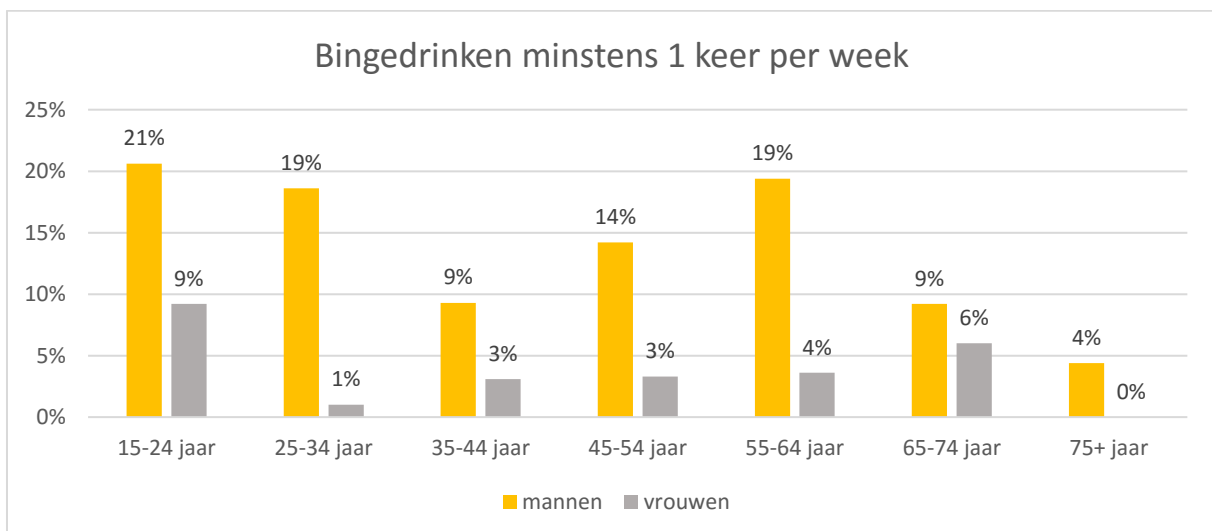


Antwoord: Op basis van bovenstaande grafiek kan je zien dat personen jonger dan 25 jaar het vaakst veel alcohol op korte tijd drinken (bingedrinken). Ongeveer 1 op 5 mannen en 1 op de 10 vrouwen jonger dan 25 jaar bingedrinkt minstens 1 keer per week.



Wat is bingedrinken?

'Bingedrinken' wil zeggen dat iemand tijdens één gelegenheid (een avondje uit, een etentje, ...) een grote hoeveelheid alcohol drinkt. Wie bingedrinkt, wil niet zozeer van de alcohol genieten, maar vooral snel in een dronken roes raken. Voor bingedrinken geldt een wetenschappelijke norm. Voor volwassen vrouwen betekent dat het consumeren van 4 of meer standaardglazen¹ in een periode van 2 uur. Bij volwassen mannen spreekt men van bingedrinken vanaf 6 of meer standaardglazen gedurende een periode van 2 uur.



grafiek ter info 2

¹ Wat is een standaardglas? Dit wordt verduidelijkt op pagina 14. Zie stelling 1, ronde 2 – alcohol en het menselijk lichaam.

Vraag 3: Wie drinkt het vaakst dagelijks alcohol?

Oplossing: B = 65-74-jarige mannen



Antwoord: Op basis van bovenstaande grafiek kan je zien dat mannen (blauw) tussen de 65 en 74 het vaakst dagelijks alcohol drinken (33%). Je ziet dat het dagelijks drinken toeneemt tot de leeftijd 65-74 en daarna terug afneemt. Bij vrouwen ligt de piek dagelijks drinken op 55-64 jaar en daalt het nadien.

Conclusie na de Wie-is-het?-ronde



Reflecteer met de deelnemers over deze cijfers. Je kan hen nog kort **volgende vragen stellen**:

- Wat vinden jullie van deze cijfers?
- Liggen deze cijfers en dus de antwoorden op de quizvragen in de lijn van jullie eigen perceptie?



Geef volgende **informatie aan de deelnemers**:

Drinkpatronen veranderen doorheen het leven. Daar kunnen we ons allemaal wel iets bij voorstellen. Jongeren gaan vaker uit naar clubs en festivals en zullen vaker bingedrinken. Bij drukke dertigers zien we het alcoholgebruik terugvallen. Zeker bij vrouwen: de gemiddelde leeftijd waarop vrouwen hun eerste kind krijgen, is dan ook 28,5 jaar. Daarna verandert opnieuw het drinkpatroon. Vanaf 40 jaar worden de kinderen wat ouder en is er meer vrije tijd. Nog later gaat men op pensioen, ... Meer mensen drinken dagelijks, of men drinkt meer glazen alcohol.

Veel mensen associëren overmatig alcoholgebruik eerder met jongere mensen. En er zijn in die leeftijdscategorie inderdaad fenomenen die opgevolgd moeten worden, zoals indrinken en weekendongevallen onder invloed, ... Maar als je naar het dagelijks alcoholgebruik of het aantal glazen alcohol per week kijkt, dan zie je dat oudere generaties niet moeten onderdoen voor dat jong geweld. Verantwoordelijk alcoholgebruik is een belangrijk onderwerp op elke leeftijd.

2.2 De 'Alcohol en het menselijk lichaam'-ronde



In 'alcohol en het menselijk lichaam' belicht je een aantal stellingen die de werking van alcohol op het lichaam bespreken en/of dieper ingaan op de specifieke kwetsbaarheid van ouderen.

Deze ronde bestaat uit **6 stellingen**. De oplossing op deze stellingen is ofwel 'juist' ofwel 'fout'. Het gaat dus over een juist-fout-ronde. Laat de deelnemers in groep of individueel bij elke stelling het juiste antwoord omcirkelen op hun antwoordformulier (juist of fout). Overloop nadien slide per slide de 6 stellingen en bespreek het juiste antwoord.

Stelling 1: In een pint bier zit minder alcohol dan in een glaasje jenever.

Stelling 2: Hoe ouder je wordt, hoe pijnlijker de kater.

Stelling 3: Een volwassen man mag maximaal 30 glazen alcohol per week drinken.

Stelling 4: Een glaasje wijn per dag is goed voor de gezondheid.

Stelling 5: Zolang je onder de 0.5 promille alcohol blijft, rij je veilig.

Stelling 6: Als je last hebt van een hoge cholesterol, dan pas je beter op met alcohol.

Stelling 1: In een pint bier zit minder alcohol dan in een glaasje jenever.

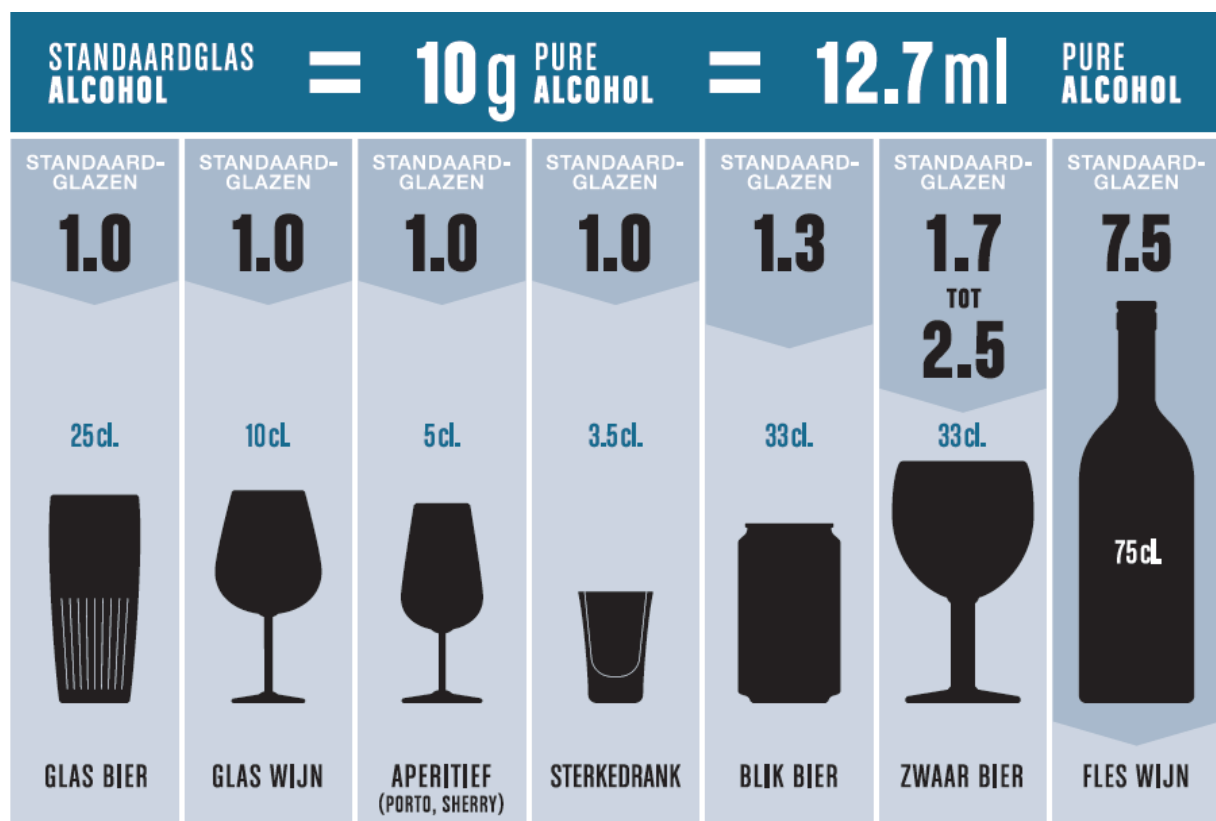
Oplossing: Fout

Suggestie:

Je kan vooraleer je het antwoord meegeeft, de deelnemers het principe van wat een standaardglas is, zelf laten ervaren. Zet hiervoor een leeg glas bier, wijn en jenever op tafel. Vraag aan 3 deelnemers om met kraantjeswater een glas te vullen zoals ze dat zelf zouden inschenken thuis (voor zichzelf, bezoek). Daarna neem je zelf een bier-, wijn- en jeneverglas en giet je met de maatbeker de juiste hoeveelheid in elk glas (wijnglas= 100 ml; bierglas= 250 ml; whiskyglas=35 ml). Zet beide uitgeschonken glazen naast elkaar.

Valt er iets op?

Materiaal: 2 bierglazen, 2 wijnglazen, 2 wiskeyglazen, 1 maatbeker, fles kraantjeswater



Antwoord: Wanneer we thuis een glas inschenken, bevat dit doorgaans meer alcohol dan een standaardglas, omdat we de glazen voller schenken. Op die manier krijg je ook meer alcohol binnen. Een consumptie zoals ze in de horeca geschonken wordt, is een 'standaardglas'. Dit betekent dat een pintje bier, een glas wijn en een glaasje jenever alle drie **evenveel pure alcohol bevatten**. Daarom verschilt het glas waarin we een bepaalde soort drank schenken naar soort drank. In België bevat een standaardglas 10g (12,7 ml) alcohol. Het alcoholpercentage van het drankje bepaalt dan de hoeveelheid die je in een glas mag gieten. Pilsbier is doorgaans 4 à 5% alcohol, wijn 10 à 13% en sterkedrank 22% en hoger. Wanneer je het juiste standaardglas uitgiet, zal je dus met een pint bier evenveel alcohol drinken dan met een jenever.

Er bestaan wel **enkele uitzonderingen**. Sommige dranken worden verkocht in hoeveelheden die afwijken van een standaardglas, bijvoorbeeld een blikje bier van 33 cl. Zware bieren kunnen al snel 2 standaardglazen zijn. De hoeveelheid alcohol in een cocktail kan sterk verschillen, zeker als men verschillende alcoholische dranken in één cocktail mengt.

Stelling 2: Hoe ouder je wordt, hoe pijnlijker de kater

Oplossing: Juist

Antwoord: Wanneer je ouder wordt...

- ...heb je minder lichaamsvocht en neemt je lichaamsvet toe. Je nieren en lever werken minder goed dan vroeger. Daardoor raak je bij eenzelfde hoeveelheid alcohol sneller dronken. Je lichaam heeft ook meer tijd nodig om de alcohol af te breken. Dat betekent dat de effecten ook langer duren.
- ...heb je een kleinere hoeveelheid van het enzym dat alcohol afbreekt. Je nieren en je lever werken daardoor minder snel. Hierdoor heeft je lichaam meer tijd nodig om alcohol af te breken, en blijven de effecten van alcohol langer duren.
- ...neemt je lichamelijke weerstand af. Hierdoor heb je nadien meer tijd nodig om te recupereren, de kater blijft heviger en langer hangen.

Je leeftijd beïnvloedt dus hoe alcohol verwerkt wordt door je lichaam. Daarnaast is ook of je een man of een vrouw bent van belang:

- Een vrouwenlichaam bevat een hoger vetgehalte, minder spieren en dus minder lichaamsvocht vergeleken met een mannenlichaam. Vet absorbeert alcohol slecht omdat het een lage bloedtoevoer heeft. Alcohol wordt daarom bij vrouwen minder verdund. Dus zelfs al drinken een man en een vrouw van hetzelfde gewicht evenveel alcohol op evenveel tijd, dan zal de vrouw meer alcohol in haar bloed hebben dan de man.
- Bovendien wordt alcohol bij vrouwen minder goed afgebroken in de lever. Zo komt er meer alcohol in het bloed terecht en raken vrouwen gemiddeld sneller dronken dan mannen.
- Ook de schadelijke effecten van alcohol verschillen voor vrouwen en mannen. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen meer risico lopen op alcoholgerelateerde leveraandoeningen dan mannen. Vrouwen zouden in een kortere periode en met kleinere hoeveelheden al leveraandoeningen ontwikkelen.
- Alcohol verhoogt het risico op verschillende kankers (mond- en keelholte, strottenhoofd, slokdarm, lever), zelfs bij matige hoeveelheden. Vrouwen hebben een verhoogde kans op borstkanker, terwijl mannen meer kans hebben op dikkedarm en endeldarmkanker.
- Verschillende studies wijzen tevens op een verhoogde kans op borstkanker bij vrouwen, zelfs bij matige alcoholconsumptie. Bij heel wat sterfgevallen door kanker zou alcohol aan de basis liggen: dat zou zo zijn bij 3% van de vrouwen en bij 10% van de mannen.

Stelling 3: Een volwassene mag maximaal 19 glazen alcohol per week drinken.

Oplossing: Fout

Antwoord: Geef de deelnemers mee dat alcohol drinken een persoonlijke keuze is. Als men kiest om alcohol te drinken, dan kunnen volgende richtlijnen helpen om te bepalen waar, wanneer en hoe(veel).

Alcohol is een schadelijke stof. Wie de risico's van zijn of haar alcoholgebruik wil beperken, drinkt best niet meer dan 10 standaardglazen per week.

Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.

Omdat je lichaam anders op alcohol reageert als je ouder wordt, als je medicatie gebruikt, of als je gezondheidsproblemen hebt, ben je beter voorzichtig met je gebruik en vraag je advies aan een hulpverlener.



Misschien drink je tijdens de week niet veel, maar loopt het aantal glazen alcohol tijdens het weekend stevig op. Hou er rekening mee dat **op korte tijd veel drinken ook risico's inhoudt** en evengoed schadelijk is voor je gezondheid. Daarom bepaal je best vooraf hoeveel je wil drinken en hou je jezelf aan dat besluit. Beperk daarbij de totale hoeveelheid die je per keer drinkt, drink traag, eet tussen het drinken door en wissel af met water. Blijf steeds binnen de wekelijkse limiet zoals hierboven beschreven.

Sommige omstandigheden laten geen alcohol toe. Bijvoorbeeld voor, tijdens of na het sporten, bij het bedienen van machines, tijdens de werktijd, in het verkeer, wanneer je verantwoordelijk bent voor de veiligheid van anderen (bijvoorbeeld bij toezicht op kleinkinderen), bij andere activiteiten waarvoor alertheid en vaardigheden nodig zijn.

Stelling 4: Een glaasje wijn per dag is goed voor de gezondheid

Oplossing: Fout

Antwoord: We lezen al eens in de krant dat af en toe een glaasje wijn goed is voor het hart. Personen die matig alcohol dronken, hadden een betere gezondheid dan wie nooit alcohol dronk. Deze mythe is recent doorprikt door onderzoekers die alle studies bij elkaar hebben gelegd. Men ontdekte dat men in vroegere studies negeerde dat de personen die nooit dronken al een slechtere gezondheid hadden (en net daarom geen alcohol meer dronken) of ex verslaafden waren dan wie matig dronk.

Voor ons lichaam is alcohol een toxische stof. Drinken we matig, dan kan ons lichaam hiervan herstellen. Daarom is het goed om minstens twee alcoholvrije dagen per week te hebben. Hoe meer alcohol je drinkt, hoe slechter voor ons lichaam.

Wil je problemen voorkomen? Dan zal een gezonde levensstijl met een gezonde voeding en voldoende beweging veel beter helpen dan een glas alcohol. Alcohol is zeker geen medicijn; het zal sowieso niet helpen tegen bestaande problemen.

Stelling 5: Zolang je onder de 0.5 promille alcohol blijft, rij je veilig

Oplossing: Fout

Antwoord: Alcohol is een verdovende stof. Dat klinkt misschien raar omdat veel mensen zich na een glas net veel lossier, enthousiaster en socialer gedragen. Dat komt omdat alcohol eerst de delen in je hersenen verdooft die je gedrag en gevoelens onder controle houden. Tegelijk neemt je concentratie en reactiesnelheid af. Je hoort en ziet minder scherp en je evenwicht kan verstoord raken. Alcohol maakt dat je jezelf gaat overschatten of zelfs overmoedig wordt. Dat kan voor gevaarlijke situaties zorgen. Niet alleen in het verkeer, maar bijvoorbeeld ook door een val of ongeluk in huis. De effecten van alcohol zijn er al vanaf één of twee glazen. Dus ook als je je (nog) niet dronken voelt. Wettelijk mag je misschien wel een glaasje drinken, maar besef dat dit wel al invloed heeft op je reactievermogen in de auto. De beste keuze: niet drinken als je gaat rijden (ook niet met de fiets).

Stelling 6: Als je last hebt van een hoge cholesterol, dan pas je beter op met alcohol

Oplossing: Juist

Antwoord: Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen gevaarlijk versterken of net tegengaan. Wie last heeft van een te hoge cholesterol, is beter af zonder alcohol. Drink je toch, beperk je dan tot maximum twee glazen per gelegenheid en hou zoveel mogelijk dagen alcoholvrij. Meer alcohol verhoogt je cholesterolgehalte. Wie statines neemt en daarbij te veel alcohol drinkt, riskeert bijwerkingen zoals spierklachten.

Dit is slechts één voorbeeld van een combinatie waar je beter mee oplet. Ben je niet zeker of je alcohol mag drinken in combinatie met de medicijnen die je neemt? Heb je een ziekte waarbij je alcohol misschien beter achterwege laat of tot een bepaalde hoeveelheid beperkt? Vraag het na bij je huisarts of apotheker.



Andere medicatie of aandoeningen waarbij we op het alcoholgebruik moet letten, zijn:

Alcohol kan de werking of het effect van medicijnen gevaarlijk versterken of net tegengaan.

Heb je last van een lage bloeddruk? Pas dan op met het drinken van een grote hoeveelheid alcohol. Die doet je bloeddruk plots (nog meer) dalen. Alcohol kan de werking tegengaan waardoor je je moe en duizelig gaat voelen.

Heb je last van een hoge bloeddruk? Weet dan dat dagelijks alcohol drinken je bloeddruk verhoogt.

Slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, angstremmers, anti-epilepsiemiddelen, zware pijnstillers en bepaalde middelen tegen allergieën. Alcohol is een verdovende stof. Drinken terwijl je medicijnen neemt die ook verdovend werken, versterkt dat verdovend effect nog. Je concentratie daalt, de controle over je bewegingen kan afnemen en je kan duizelig worden. De kans op een val en het risico op een ongeluk in het verkeer of thuis nemen sterk toe.

Diabetes. Alcohol drinken kan tot een snelle bloedsuikerstijging leiden. Wie diabetes type 2 heeft, moet zich zeker aan de vermelde richtlijnen houden. Wie toch alcohol drinkt, doet dat best tijdens de maaltijd om zo de kans op een hypo te vermijden.

Voor meer informatie, verwijst de deelnemers naar hun apotheker of volgende brochures/website:

www.apotheek.be/geneesmiddelen/geneesmiddelen-en-alcohol-vermijd-gevaarlijke-cocktails

www.eengeneesmiddelisgeensnoepje.be

2.3 Afsluiter: een glaasje minder?



Overloop volgende informatie met de deelnemers:

Door de informatie die we net gehoord hebben, wil je misschien nadenken over een glaasje minder drinken. Minder drinken hoeft niet te betekenen dat je moet inleveren op het genot van een glas. Of je het doet om latere problemen te voorkomen of omwille van gezondheidsklachten die je al hebt, je zal snel merken dat minder alcohol heel wat voordelen oplevert:

- Je gezondheid gaat erop vooruit: je conditie verbetert, je voelt je energiever, beter in je vel en je ziet er ook beter uit. Je kan je beter concentreren en je geheugen gaat erop vooruit.
- Je slaapkwaliteit verbetert en je bent beter uitgerust. Je voelt je helder en fris bij het opstaan.
- Als je medicatie neemt, ervaar je minder bijwerkingen.
- Je kan je gewicht beter op peil houden. Alcoholische dranken zijn dikmakers. Minder drinken zal resultaat opleveren op de weegschaal.
- Ook op sociaal vlak gaat het vaak beter met minder alcohol. Met een glas op komt het al sneller tot spanningen, meningsverschillen, ruzies of conflicten. Soms is alcohol gewoon een spelbreker wanneer je in gezelschap bent. Minder drinken kan de sfeer in zo'n situaties alleen maar ten goede komen.



Laat de deelnemers nadenken over een aantal tips voor een glaasje minder. Hieronder vind je enkele voorbeelden om mee te geven:

- Drink je graag een glaasje alcohol als je op stap gaat? Wissel telkens een alcoholisch drankje af met een alcoholvrij drankje. Zo krijg je minder alcohol binnen en word je veel minder snel dronken en hou je ook de hoeveelheid vocht in je lichaam op peil. Deze twee dingen verminderen de kans op een kater achteraf.
- Drink niet als je met de wagen op stap bent.
- Bij veel activiteiten komt alcohol kijken (een etentje, een terrasje, een receptie, op vakantie, ...). Zorg voor activiteiten waar alcohol niet de rode draad hoeft te zijn: een natuurwandeling, een sportieve uitdaging, een cursus of workshop, de bioscoop, ... Sta er ook even bij stil of er na een activiteit steevast een glas alcohol hoeft te zijn.
- Drink je regelmatig thuis een glas? Dan kan het helpen om minder grote hoeveelheden alcohol in huis te halen of er af en toe voor te zorgen dat er geen alcohol in huis is.
- Experimenteer, ga op zoek naar receptjes en maak eens een lekkere 'mocktail' (een alcoholvrije cocktail). Of ontdek de smaak van onbekende niet-alcoholische dranken die je in de winkel vindt. Zorg dat je iets lekkers alcoholvrij in huis hebt.

Alcohol hoeft dus ook niet altijd de standaard te zijn. Aantrekkelijke alcoholvrije alternatieven zorgen ervoor dat je geen genot moet inwisselen voor gezondheid. Sommige mensen kiezen om alcohol volledig achterwege te laten. Uit noodzaak of als bewuste keuze. Respecteer dat en dring niet aan als je gasten of gezelschap liever geen alcohol drinken.

3. MENS, MIDDEL, MILIEU

Duur: 30 minuten

Doel:

- De deelnemers begrijpen de invloed van persoonlijke waarden en normen op hun oordeel over alcohol- en druggebruik.
- De deelnemers begrijpen dat problemen door alcoholgebruik ontstaan en bestendig worden door (een samenspel van) de factoren mens-middel-milieu.
- De deelnemers kennen enkele specifieke risicofactoren voor ouderen.

Opzet:

Door middel van deze opdracht sta je stil bij de persoonlijke waarden en normen over alcohol- en medicatiegebruik van de aanwezige deelnemers. Het toont aan dat iedere deelnemer vanuit zijn eigen kennis, ervaring, mening en omgeving een andere kijk heeft op het gebruik van middelen. Je koppelt dit aan de uitleg van het MMM-model.

Materiaal: PowerPoint, Scorebordjes met situatieschetsen op A4 (zie bijlage 2, p. 28)

3.1 Opdracht²



Projecteer de situatieschetsen en lees ze voor. Deel de scorebordjes met de situatieschetsen op A4 uit. Laat de deelnemers de situaties volgens risicovol rangschikken (1 = meest gevaarlijk en 6 = minst gevaarlijk).

Geef aan dat het niet om een kennistest gaat: iedereen rangschikt de situaties volgens zijn/haar eigen mening; geen enkel antwoord is juist of fout. Wanneer alle deelnemers de situaties hebben gerangschikt, bekijk je situatie per situatie de verschillende scores: dit vormt een aanleiding tot discussie. Wanneer twee deelnemers een uiteenlopende score toekennen aan een situatie, laat hen dat dan beargumenteren.

Situatieschetsen

- Johan werkt sinds kort als vrijwillig barmedewerker in het lokaal dienstencentrum. Hij brengt er gemiddeld drie dagen in de week door. In het dienstencentrum zijn een paar vaste kernen van bezoekers, die hem meestal een glas aanbieden. Johan drinkt op zo een namiddag gemakkelijk drie à vier streekbiertjes. Daarna gaat hij met de auto naar huis.
- Diane rookt 20 sigaretten per dag. Ze rookt om zich te ontspannen. Ze kent de gezondheidsrisico's die aan het roken verbonden zijn, maar ze vindt dat iedereen van iets dood moet gaan.
- Lisette voelt zich enorm eenzaam en slaapt moeilijk. Sinds kort drinkt ze elke avond voor het slapengaan twee porto's. Daarmee valt ze sneller in slaap.
- Hugo is een schuchtere man. Hij heeft het bijzonder moeilijk om contact te leggen met andere mensen. Twee jaar geleden is zijn vrouw overleden. Op zoek naar nieuwe vriendschappen heeft hij

² Heb je hierbij extra ondersteuning nodig? Neem contact op met het regionaal CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs. Contactgegevens vind je via de doorverwijsgids op www.vad.be.

ontdekt dat alles veel gemakkelijker gaat als hij vooraf een aantal pintjes snel na elkaar opdrinkt. Als hij daarna mensen aanspreekt, voelt hij zich stukken beter.

- Henriette heeft kanker. Om de pijn en misselijkheid van de chemotherapie te verlichten heeft haar kleinzoon haar aangeraden om cannabis te gebruiken. Sindsdien rookt Henriette dagelijks cannabis.
- Jean neemt tot 12 pillen per dag en dat al sinds jaren. Hij weet zelf al lang niet meer waarvoor al deze pillen dienen.

3.2 Interactieve bespreking



Tijdens de bespreking komen er waarschijnlijk allerlei verschillen tussen personen boven. Dit heeft te maken met de eigen set waarden en normen, maar soms ook met de functie, rol of verleden van iemand. Er is ook geen juiste oplossing voor de situatieschetsen. **Pik in op de elementen die de deelnemers naar voren brengen.**

Enmalig of langdurig gebruik

Hou rekening met hoe vaak iemand drinkt en met hoeveel er dan gedronken wordt. Zowel eenmalig als langdurig gebruik kan risicovol zijn. Wat vindt de groep het meest risicovol? Iemand die zich af en toe op korte tijd helemaal laveloos drinkt of iemand die vaker maar minder per keer drinkt? Beide situaties hebben specifieke risico's.

(Gebrek aan) kennis van het product

Als je vertrouwd bent met een bepaald product, dan geef je vaak een lage score (weinig risicovol). Weet je weinig over het product, dan geef je het vaak een hogere score (risicovol). Maar dit wil niet zeggen dat je de risico's van een bepaald product mag minimaliseren omdat je het product 'kent'.

(Gebrek aan) kennis van de gebruiker

Naargelang je de geschiedenis van de gebruiker kent, zal je anders reageren. In deze oefening ken je de betrokken personen niet. Je velt dan vlot een oordeel. Toch mag je niet uit het oog verliezen dat de kennis van iemands persoonlijkheid en van zijn/haar leefwereld bepaalt hoe je tegenover deze persoon en zijn/haar gebruik staat.

Legaal of illegaal

Cannabis is een illegaal product. Alleen al omwille van de illegaliteit kunnen deze producten als risicovol beoordeeld worden. Het gebruik van deze producten kan immers gerechtelijke gevolgen hebben. Dat alcohol legaal is, betekent niet dat het geen risico's inhoudt.

Voorbeeldfunctie

De mate waarin men oordeelt dat iemand een voorbeeldfunctie te vervullen heeft, bepaalt mee of een situatie al dan niet als risicovol wordt ingeschat.

Motivatie

De redenen van mensen om te gebruiken, bepalen in hoeverre anderen begrip opbrengen of het gebruik aanvaarden. Wanneer iemand bijvoorbeeld drinkt om zijn problemen te vergeten, dan kan dit minder aanvaard worden dan iemand die drinkt omdat hij plezier wil maken. Drinken vanuit een negatieve emotie is ook riskanter dan drinken om je te amuseren.

Eigen ervaring

Ook de eigen ervaring speelt een rol bij het vormen van een mening. Als men een situatie zelf heeft meegemaakt (of als men een bepaald gedrag bij zichzelf herkent, bijvoorbeeld roken), reageert men vaak met een extremere score: heel tolerant of net niet.

3.3 Nabespreking: het MMM Model

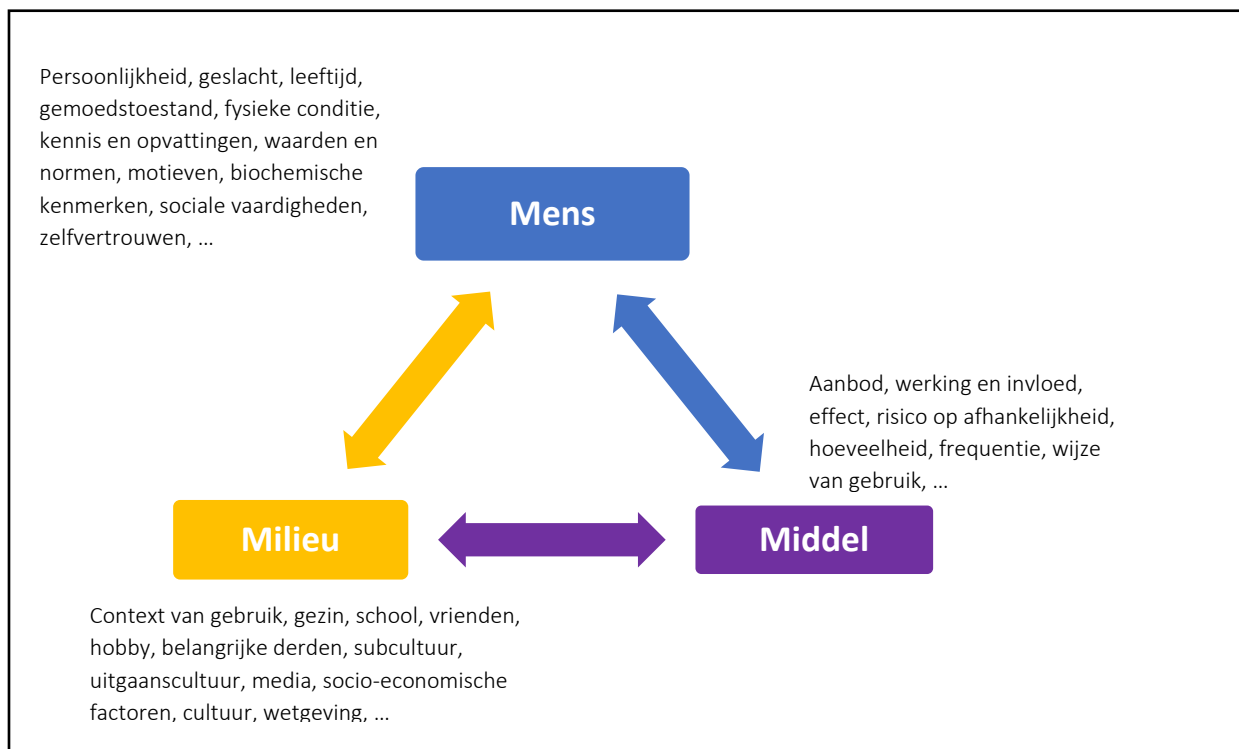


Geef volgende informatie aan de deelnemers:

Alcohol kan door de omstandigheden een kwalijke rol gaan spelen. Denk bijvoorbeeld aan meer vrije tijd en daardoor meer kans tot drinken, of net omgekeerd een extra glas omwille van de stress door het zorgen voor een hulpbehoevende, uit verdriet om het verlies van een naaste, ...

De risico's en mogelijke schade voor een persoon hangen niet alleen af van de alcohol zelf. Ze kunnen enorm verschillen van persoon tot persoon. Ben je een man of een vrouw, jong of oud, fit of vermoeid? Weeg je veel of weinig? Waarom drink je? Voel je je goed of eenzaam en depressief? Had je ooit eerder problemen met alcohol? Ook de omstandigheden spelen een rol: drink je thuis of op café, in gezelschap of alleen, als je ziek bent, als je nog met de wagen moet rijden, enzovoort.

Het MMM-model stelt dat problematisch alcohol- of druggebruik het gevolg is van een aantal factoren die elkaar ook beïnvloeden. Het gaat om een combinatie van eigenschappen van een persoon, de kenmerken van de drug op zich en de omgeving. Vaak benoemt men dit als 'mens, middel en milieu'. Deze drie factoren beïnvloeden het alcoholgebruik en de evolutie in het gebruik.



Op basis van bovenstaand schema licht je elke 'M' afzonderlijk toe en benadruk je ten slotte het samenspel van deze factoren:

MENS: WIE IS DE GEBRUIKER?

De individuele kenmerken van een persoon kunnen ertoe bijdragen dat sociaal of matig alcoholgebruik overgaat in regelmatig gebruik of zelfs misbruik. Wanneer men alcohol gebruikt om persoonlijke problemen op te lossen is de kans veel groter dat men regelmatig of onverantwoord gaat gebruiken.

Bijvoorbeeld - Alcohol om stress, eenzaamheid of depressieve gevoelens te verdrijven. Vroeg of laat wordt iedereen geconfronteerd met het verlies van een partner, een vriend, familielid, ... Je sociaal netwerk kan met de jaren ook sterk veranderen. De kinderen zijn het huis uit, het contact met collega's valt weg, ... waardoor je te maken kan krijgen met eenzaamheid of depressieve gevoelens. Alcohol drinken om daaraan te verhelpen, zal je aanvankelijk misschien wel opbeuren, maar al gauw gaat het de negatieve gevoelens alleen maar versterken.

MIDDEL: WELK MIDDEL WORDT GEBRUIKT, HOE VAAK EN HOE?

Sommige middelen zijn verslavender dan andere, of hebben een sterker effect dan andere. Er zijn legale en illegale drugs waarbij men sneller tolerantie en afhankelijkheid ontwikkelt dan bij andere. Toch hangt veel af van hoeveel, hoe vaak en soms zelfs de manier waarop ze gebruikt worden.

Bijvoorbeeld - Alcohol als slaapmutsje. Moeilijk inslapen, slaapapneu of vroeg ontwaken, ... het zijn klachten die met de leeftijd alsnair vaker voorkomen. Ze kunnen je in verleiding brengen om naar een glas alcohol te grijpen als 'slaapmutsje'. Alcohol laat je wel degelijk sneller inslapen maar zorgt voor een minder diepe slaap. Daardoor word je minder uitgeslapen wakker. Je lichaam raakt ook gewend aan de alcohol. Zo riskeer je op den duur steeds meer te moeten drinken om nog in slaap te raken en kan een verslaving op de loer liggen.

MILIEU: IN WELKE OMGEVING WORDT GEBRUIKT?

Alcoholgebruik is cultuurgebonden. Onze maatschappij is erg tolerant tegenover alcoholgebruik. Er is elke dag wel een gelegenheid waarvan men het logisch vindt om er alcohol bij te schenken. De directe omgeving kan het alcoholgebruik beïnvloeden. De sociale druk om te drinken kan soms zeer groot zijn. Ook de opvoeding speelt een rol, wie opgroeit in een gezin waar veel gedronken wordt, kan die gewoonte overnemen of net niet. De ruimere omgeving en omstandigheden zijn van belang. Dat is niet alleen het gezin waar iemand opgroeit, maar ook bijvoorbeeld de buurt, je sociaal netwerk, ...

Bijvoorbeeld - Als vrije tijd symbool staat voor alcohol drinken. Je doen en laten, je handel en wandel, kortom je hele leven, gaat er met de jaren anders uitzien. Zeker wanneer je met pensioen bent. Je dagelijkse routines zien er helemaal anders uit. Vaak betekent dat meer kansen op ontspanning en meer gelegenheden om een glas te drinken. Op die manier kan de hoeveelheid alcohol die je drinkt behoorlijk toenemen zonder dat je het echt in de gaten hebt.

HET SAMENSPEL

Bovenstaande factoren staan niet los van elkaar, maar spelen op elkaar in. Bij elke M zijn er beschermende factoren en risicofactoren die bekeken moeten worden per individu. Vanzelfsprekend is op voorhand niet perfect te voorspellen of iemand problemen zal krijgen met alcohol. Het samen voorkomen van bovenstaande factoren kan wel een indicatie geven over hoeveel risico iemand loopt. Ben je bijvoorbeeld van nature een zenuwachtig persoon die zich gemakkelijk zorgen maakt, werd er veel gedronken in je ouderlijk gezin, heb je conflicten met je omgeving en komen er veel alcoholproblemen voor in je familie, dan loop je meer risico.

Bij oudere volwassenen die meer alcohol dan voordien drinken, zijn de vijf meest genoemde redenen hiervoor allemaal leeftijd gerelateerd: pensioen, sterfte van partners en vrienden, het verliezen van een doel in het leven, minder mogelijkheden tot sociaal contact en een verandering van de financiële situatie. Dit zijn situaties waar we allemaal mee geconfronteerd kunnen worden, maar het is de samenhang tussen de 3 M's die personen in een bepaalde richting duwen. Ook al had je vroeger geen problemen met alcoholgebruik, kan dit op latere leeftijd wel gebeuren. Er zijn wel meer mensen die op een latere leeftijd zo'n probleem ontwikkelen. Het hoeft niet te betekenen dat je zwaar verslaafd bent, laat staan dat je meteen naar een ontwenningsskliniek zou moeten. Maar het is wel een probleem dat de moeite waard is om aangepakt te worden.

4. ALS JE BEZORGD BENT

Duur: 15 minuten

Doel:

- De deelnemers hebben kennis over wat men kan doen wanneer men zich zorgen maakt over het gebruik van een naaste.

Opzet: Als inleiding start je met twee korte fragmentjes uit de video over Simon van 'Het eeuwige weekend' (originele uitzending op zender Max). De fragmenten zijn bedoeld als opener naar het onderwerp 'het aanspreken van een naaste als je bezorgd bent over zijn/haar alcoholgebruik'. In deze bespreking geef je de deelnemers enkele gesprekstips mee.

Materiaal: videofragment uit "Het eeuwige weekend" – aflevering Simon

4.1 Het eeuwige weekend



⚡ **Toon de deelnemers twee korte fragmenten** uit het verhaal van Simon van "Het eeuwige weekend".

De video kan je online afspelen via volgende link: http://www.npo.nl/het-eeuwige-weekend/21-10-2011/POW_00416635.

Tip voor trainer: je zet deze fragmenten best op voorhand al klaar.

Fragment 1 = 23sec. tot en met 40sec. (intro in de situatie)

Een koppel (55+) hebben een vriend en hun dochter op bezoek om samen te eten. Terwijl het eten nog in de oven zit, worden er al enkele glazen wijn gedronken. Wanneer de moeder het eten uit de oven wilt nemen, verbrandt ze zich bijna aan de schotel.

Fragment 2 = 6min44sec. tot en met 7min.57sec. (dochter confronteert ouders over drinkgedrag).

De dochter is duidelijk geïrriteerd door het drinkgedrag van haar moeder. Ze spreekt haar ouders boos aan.



⚡ **Nabespreking - Stel volgende vragen aan de deelnemers:**

- Wat vind je van de aanpak van de dochter in het fragment? Heeft ze het onderwerp goed ter sprake gebracht of had ze het beter anders aangepakt? Heeft ze het recht om er iets over te zeggen tegen haar ouders of vind je dat ze overdrijft?
- Als jij je zorgen zou maken over het alcoholgebruik van iemand dichtbij je, hoe zou je dat aanpakken? Wat zou je zeker wel en wat zeker niet doen?

4.2 Gesprektips



Geef volgende **informatie aan de deelnemers:**

Wanneer je ongerust bent en de indruk krijgt dat gebruik van een naaste te ver gaat, wil je misschien wel het gesprek aanknopen. Maar hoe begin je daaraan? Enkele **eerste gesprekstips** op een rijtje.

- Toon je bezorgdheid:** Als je je vragen stelt of zorgen maakt, spreek die dan voorzichtig uit. Ook al gaat het maar om een vermoeden. Misschien is alcohol in het spel, misschien niet. Maar het feit dat je je zorgen maakt, betekent dat er waarschijnlijk wel iets aan de hand is. Want als vrienden, partners, familie, ... ken je elkaar door en door. Alleen al daarom is het de moeite waard om je bezorgdheid onder woorden te brengen. Vertel gewoon wat je indruk of aanvoelen is en wacht vervolgens af hoe je naaste daarop reageert.
- Luister:** Luister naar wat de andere persoon te vertellen heeft. Het is niet gemakkelijk, maar laat de ander eerst zijn verhaal doen. Wacht tot hij of zij uitverteld is om je eigen mening en kijk op de dingen te geven. Zo heeft je vriend(in), partner, familielid, ... ademruimte om vrijuit praten.
- Probeer te begrijpen:** Probeer te begrijpen waarom je vriend(in), partner, familielid, ... gebruikt. Of hoe het komt dat hij of zij in de problemen is geraakt. Welke voordelen ervaart je naaste bij zijn/haar gebruik? Hoe kijkt hij of zij er zelf tegen aan? Is het een manier om andere problemen te vergeten? Ondervindt hij of zij zelf een probleem?
- Kies een geschikt moment:** Een goede timing is belangrijk. Ga niet in gesprek wanneer je vriend(in), partner, familielid, ... onder invloed is, of wanneer je zelf kwaad bent. Kies voor een ogenblik waarop jullie allebei rustig zijn en waarop de andere ook open staat voor een gesprek.
- Pauzeer op tijd:** Als jij of je vriend(in), partner, familielid, ... kwaad worden tijdens het gesprek, dan stop je er beter even mee. Woordenwisselingen of ruzie zetten jullie vriendschap/relatie alleen maar verder onder druk. Loopt het gesprek vast, sluit het onderwerp dan af. Geef te kennen dat je vriend(in), partner, familielid, ... er later op mag terugkomen.
- Hou het niet bij één poging:** Je hoeft niet alles in één gesprek uit te praten. Misschien schrikt je vriend(in), partner, familielid, ... de eerste keer dat je het onderwerp aansnijdt. En dan kan het bij een volgende poging beter lukken om te praten over (al dan niet) alcohol. Mogelijk blijft er toch iets hangen van wat je zegt. Maar forceer ook niet: keer op keer een gesprek willen aanknopen, kan het tegengestelde effect hebben. Misschien klapt de andere persoon dan juist toe. Probeer dus ook nog over andere zaken te praten.
- Laat de deur op een kier:** Lukt het praten niet, laat dan merken dat je je zorgen maakt en dat je erover wil praten. Zo blijft de deur op een kier. Misschien komt je vriend(in), partner, familielid, ... zelf terug op het vorige gesprek. Het is belangrijk dat hij of zij weet dat hij bij jou terecht kan. Heel wat gebruikers blijven op den duur achter zonder vrienden en zien daardoor nog minder redenen om te stoppen.

5 MEER INFORMATIE

Duur: 5 minuten

Doel:

- De deelnemers weten waar ze terecht kunnen voor extra informatie, hulp of advies.

Opzet: Je licht kort toe waar de deelnemers terecht kunnen voor meer informatie, hulp of advies. Vul de PowerPoint eventueel aan met regio-specifieke informatie.

Materiaal: PowerPoint



Geef volgende informatie aan de deelnemers:

Op zoek naar meer informatie, naar hulp of advies?

Als je met vragen zit, is het zelden gemakkelijk om met je partner, kinderen, vrienden of huisarts over je alcoholgebruik te praten. Toch is praten erg belangrijk. Niet alleen als je zelf een probleem hebt, maar ook als je bezorgd bent om het drinken van iemand in je omgeving. Bij De DrugLijn kan je volledig anoniem terecht. De medewerkers zitten klaar om naar je verhaal te luisteren, op je vragen te antwoorden en je verder op weg te helpen. Dat gebeurt volledig anoniem. Ze hoeven je naam niet te kennen en niemand hoeft te weten dat je de lijn contacteert. De DrugLijn wil niemand beoordelen, veroordelen, de les spellen of betuttelen. De DrugLijn kan je vertellen waar je bij jou in de buurt terecht kan voor hulp bij problemen.

Bel 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be



- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

6. BIJLAGE

Bijlage 1: Antwoordformulier voor Alcoholquiz

RONDE 1 – Wie is het?

Verbind het juiste gedrag met de juiste leeftijdsgroep

<p>(1) Drinken per week het meeste aantal glazen</p> <p style="text-align: right;">○</p>	<p>(A) Mannen en vrouwen onder de 25 jaar</p> <p>○</p> 
<p>(2) Drinken het vaakst veel alcohol op korte tijd</p> <p style="text-align: right;">○</p>	<p>(B) Mannen tussen 65 en 74 jaar</p> <p>○</p> 
<p>(3) Drinken het vaakst dagelijks alcohol</p> <p style="text-align: right;">○</p>	<p>(C) Mannen en vrouwen tussen 55 en 64 jaar</p> <p>○</p> 



RONDE 2 – Alcohol en het menselijk lichaam

Omcirkel het antwoord: JUIST of FOUT?	
Stelling 1: In een pint bier zit minder alcohol dan in een glaasje jenever.	Juist – fout
Stelling 2: Hoe ouder je wordt, hoe pijnlijker de kater.	Juist – fout
Stelling 3: Een volwassen man mag maximaal 30 glazen alcohol per week drinken.	Juist – fout
Stelling 4: Een glaasje wijn per dag is goed voor de gezondheid.	Juist – fout
Stelling 5: Zolang je onder de 0.5 promille alcohol blijft, rij je veilig.	Juist – fout
Stelling 6: Als je last hebt van een hoge cholesterol, dan pas je beter op met alcohol.	Juist – fout

Bijlage 2: Situatieschetsen + scorebord

Situatie	Score 1 = meest gevaarlijk 6 = minst gevaarlijk
<p>Johan</p> <p>Johan werkt sinds kort als vrijwillig barmedewerker in het lokaal dienstencentrum. Hij brengt er gemiddeld drie dagen in de week door. In het dienstencentrum zijn een paar vaste kernen van bezoekers, die hem meestal een glas aanbieden. Johan drinkt op zo een namiddag gemakkelijk drie à vier streekbiertjes. Daarna gaat hij met de auto naar huis.</p>	
<p>Diane</p> <p>Diane rookt 20 sigaretten per dag. Ze rookt om zich te ontspannen. Ze kent de gezondheidsrisico's die aan het roken verbonden zijn, maar ze vindt dat iedereen van iets dood moet gaan.</p>	
<p>Lisette</p> <p>Lisette voelt zich enorm eenzaam en slaapt moeilijk. Sinds kort drinkt ze elke avond voor het slapengaan twee porto's. Daarmee valt ze sneller in slaap.</p>	
<p>Hugo</p> <p>Hugo is een schuchtere man. Hij heeft het bijzonder moeilijk om contact te leggen met andere mensen. Twee jaar geleden is zijn vrouw overleden. Op zoek naar nieuwe vriendschappen heeft hij ontdekt dat alles veel gemakkelijker gaat als hij vooraf een aantal pintjes snel na elkaar opdrinkt. Als hij daarna mensen aanspreekt, voelt hij zich stukken beter.</p>	
<p>Henriette</p> <p>Henriette heeft kanker. Om de pijn en misselijkheid van de chemotherapie te verlichten heeft haar kleinzoon haar aangeraden om cannabis te gebruiken. Sindsdien rookt Henriette dagelijks cannabis.</p>	
<p>Jean</p> <p>Jean neemt tot 12 pillen per dag en dat al sinds jaren. Hij weet zelf al lang niet meer waarvoor al deze pillen dienen.</p>	