

## Colofon

### REDACTIE

Inge Baeten, stafmedewerker VAD  
Ilse Bernaert, stafmedewerker VAD  
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD  
Bart Degryse, Vormingsmedewerker Sensoa

### ILLUSTRATIES

Studio Monk

### LAY-OUT

[www.wimvandersleyen.com](http://www.wimvandersleyen.com)

### DRUK

[www.epo.be](http://www.epo.be)

### VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel  
Wettelijk depotnummer D/2013/6030/19  
2013



VERENIGING VOOR  
ALCOHOL- EN ANDERE  
DRUGPROBLEMEN vzw



Vlaams  
expertisecentrum  
voor  
seksuele  
gezondheid

**SENSOA**

Met steun van de  
Vlaamse overheid



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](mailto:vad@vad.be) — [www.vad.be](http://www.vad.be)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van VAD. Hoewel aan deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden noch de auteurs, noch VAD, noch de uitgeverij aansprakelijkheid voor eventuele (druk)fouten en onvolkomenheden.

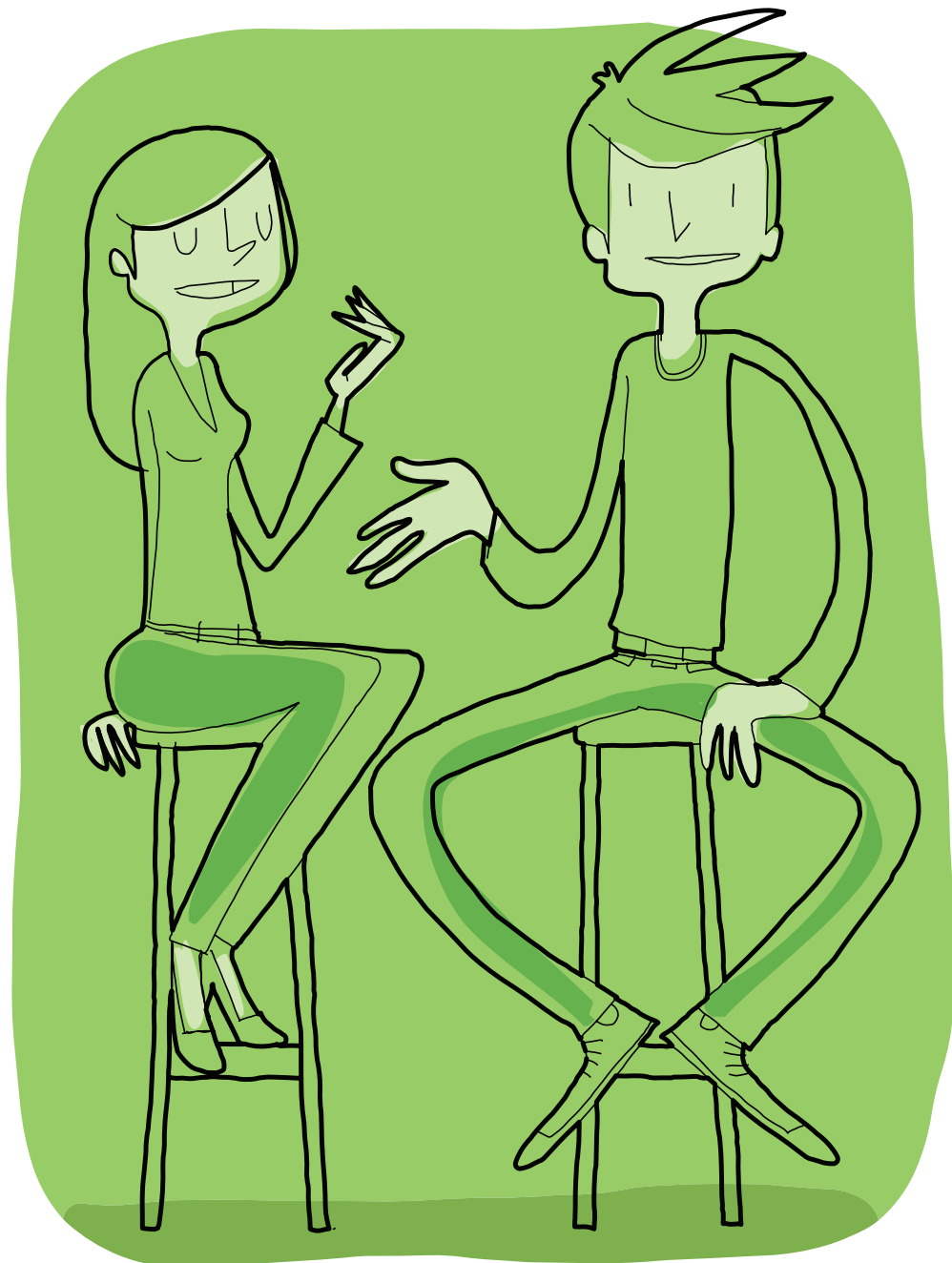
## Inhoud

Inleiding .....	4
Doelstellingen .....	5
Doelgroep .....	5
Inhoud .....	5
Tips .....	5
Fiche onderwijs .....	6
Fiche bijzondere jeugdzorg .....	8
<b>METHODIEKEN</b>	
I like ... .....	12
After 12 .....	17
Werkblad After 12 .....	18
Achtergrondinformatie .....	19
Kan dit of kan dit niet? .....	22
Werkblad .....	24
Uitspraken .....	26
Doet ie het of doet ie het niet? .....	33
Giel (17) vertelt .....	34
Emma (16) vertelt .....	35
Koen (18) vertelt .....	36
Malika (17) vertelt .....	37
Mijn lief zegt .....	38

# Inleiding

Ongeacht of jongeren zelf wel of niet blowen of alcohol drinken, alcohol en cannabis maken deel uit van hun leefwereld. 42,9% van de 17-18 jarigen heeft een vriendenkring waar de helft tot alle vrienden minstens één keer per maand dronken is. En 66,8% heeft minstens één vriend die cannabis gebruikt. Ook de motieven om zelf te drinken of te blowen situeren zich vaak in de sociale context: voor de gezelligheid met vrienden, om erbij te horen ... Reden genoeg om de sociale leefwereld van de jongere te nemen als vertrekpunt van dit pakket.

Met dit pakket willen we leerkrachten en begeleiders toelaten om preventief te werken rond alcohol en cannabis vanuit een levensdomein waar elke jongere aansluiting en voeling mee heeft: vrienden en relaties. Crush bevat concrete methodieken om met 16- tot 18-jarigen rond alcohol en cannabis te werken en dit vanuit de invalshoek vrienden en relaties.



## **DOELSTELLINGEN**

Met Crush krijgen jongeren kennis en vaardigheden aangereikt die hen in staat stellen om op een verantwoordelijke manier om te gaan met alcohol en cannabis. Ze leren tegelijkertijd zorg te dragen voor zichzelf en de ander.

Het pakket heeft volgende hoofddoelstellingen:

- informatie bieden over alcohol
- informatie bieden over cannabis
- inzicht in waarden en normen rond alcohol- en cannabisgebruik binnen relaties
- omgaan met moeilijke (relationele / aanbod-) situaties
- leren stellen van grenzen rond alcohol- en cannabisgebruik binnen een relatie

## **DOELGROEP**

Crush is bedoeld voor zestien- tot achttienjarigen en is bruikbaar bij groepen tot 25 personen. Het kan in de klas of leefgroep gebruikt worden.

Het pakket legt de nadruk op zeer herkenbare situaties. Zware grensoverschrijdende situaties, zoals seksueel misbruik of alcohol- en/of cannabisverslaving worden niet behandeld. Uit de praktijk van het preventiewerk en tijdens de try-out merkten we dat deze werkwijze heel wat jongeren aanspreekt en een antwoord kan bieden op reële vragen.

## **INHOUD**

Het materiaal bestaat uit vijf methodieken, elk met een specifieke doelstelling. Het pakket is zo opgebouwd dat eerst basisinformatie rond alcohol en cannabis verworven wordt, waarna met andere methodieken verdiepend gewerkt wordt rond vaardigheden en attitudes. U kan de gewenste methodieken selecteren op basis van de groepssamenstelling en de doelstellingen die u wil bereiken. Let wel, in de opeenvolgende methodieken zit een logische volgorde. Als u een selectie maakt, hou er dan rekening mee dat de doelstellingen van de voorgaande methodiek moeten bereikt zijn, voor er met de volgende begonnen wordt. Het is niet noodzakelijk om alle methodieken systematisch één na één af te werken, maar de methodieken die focussen op 'grenzen stellen', dienen voorafgegaan te worden door methodieken die werken aan kennis en normen en waarden.

## **TIPS**

Enkele tips bij het gebruiken van dit materiaal:

- Respecteer de privacy van de jongeren.
- Besef dat er geen correcte antwoorden in concrete situaties zijn.
- De ene mening is niet beter of slechter dan een andere.
- Hou rekening met kwetsbare jongeren: jongeren met familie met alcohol- en of drugproblemen, slachtoffers...
- Gender: laat jongens en meisjes in dezelfde methodiek aan het woord. Hun standpunten en aanpak zullen verschillen. Laat hen elkaar advies geven.
- Jongeren hebben vaak een mening, maar deze is niet altijd sterk gefundeerd. Vraag door en ga er dieper op in.
- Let op non-verbaal gedrag. Durf het non-verbaal gedrag te benoemen om het gesprek verder te verdiepen.
- Vraag naar gevoelens: "Hoe zou jij je daarbij voelen?" "Wat denkt de andere?" Laat de jongeren hun gevoelens bij situaties beschrijven. Help hen om deze gevoelens te plaatsen.
- Vraag door als er een antwoord gegeven wordt: "Wat bedoel je daarmee?" "Geef eens een voorbeeld?"

# Fiche onderwijs

## WERKEN AAN VAKOVERSCHRIJDENDE EINDTERMEN

CRUSH is educatief materiaal rond alcohol- en cannabisthematiek en kan bijdragen tot de realisatie van de nieuwe VOET:

### Stam

- *ET 12* De jongeren zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken.
- *ET 20* De jongeren nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving.
- *ET 27* De jongeren dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander.

### Context 1 Lichamelijke gezondheid en veiligheid

- *C1, ET 8* De jongeren schatten de risico's en gevolgen in bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en reageren assertief in aanbodsituaties.

### Context 2 Mentale gezondheid

- *C2, ET 6* De jongeren stellen zich weerbaar op.

### Context 3 Sociorelationele ontwikkeling

- *C3, ET 6* De jongeren doorprikken vooroordelen, stereotypering, ongepaste beïnvloeding en machtsmisbruik.

## DRUGBELEID OP SCHOOL & LEERLIJNEN

Effectieve drugpreventie vereist een beleidsmatige aanpak, gekaderd binnen het pedagogisch project van de school, met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. (Meer info: Drugbeleid op School - [www.vad.be](http://www.vad.be)) Deze beleidsmatige aanpak maakt deel uit van een gezondheidsbeleid op school. Ze is gebaseerd op het principe dat gezondheidsbevordering veranderingen beoogt door gezondheidseducatie en door het nemen van structurele maatregelen, afspraken en begeleiding. (Meer info: VLOR, [www.gezondopschool.be](http://www.gezondopschool.be)).

Werken met CRUSH in de klas maakt deel uit van de pijler educatie. Doelstelling van deze pijler is om alle jongeren op een effectieve manier te sensibiliseren, informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met alcohol en andere drugs.

De leerlijnen tabak, alcohol, gamen, cannabis en andere illegale drugs<sup>1</sup> bieden een goede houvast voor het uitwerken van de pijler educatie. Elke leerlijn geeft, op basis van onderzoek, per leeftijdsgroep aan welke inhoud en vaardigheden best onder de aandacht gebracht worden. De leerlijn vormt een opbouwend geheel: alles wat op de voorgaande leeftijden is meegegeven als te verwerven inhoud en vaardigheden, blijft een noodzakelijke basis voor de volgende jaren. Deze leerlijnen kunnen een houvast vormen, maar maatwerk blijft uiteraard essentieel. Om zicht te krijgen op de leefwereld van je jongeren en op hun maat je preventief aanbod te plannen, kan je deelnemen aan de VAD – leerlingenbevraging<sup>2</sup>.

Naast 'Crush' zijn er tal van andere mogelijkheden om deze pijler invulling te geven. Je vindt een overzicht met zoekfunctie op [www.ida-nl.be](http://www.ida-nl.be).

Je kan een drugbeleid uitwerken in de voorziening aan de hand van het 'Drugbeleid Op School (DOS). Handleiding voor de coach'<sup>3</sup> (VAD, 2013 herziene versie).

1 Te downloaden via [www.vad.be](http://www.vad.be), klik door naar sector onderwijs.

2 Meer informatie vind je op [www.vad.be](http://www.vad.be), klik door naar sector onderwijs (secundair onderwijs): een beleid opzetten.

3 Te downloaden of bestellen via de online VAD-catalogus

## WERKEN AAN RELATIONELE EN SEKSUELE VORMING

Het 'Raamwerk Seksualiteit en Beleid' van Sensoa reikt bouwstenen aan voor een beleid rond seksualiteit en lichamelijke integriteit. Het bundelt een modelvisie, concrete instrumenten en achtergrondinformatie. Het is bedoeld voor alle sectoren waar men met kinderen, jongvolwassenen of (kwetsbare) volwassenen werkt in een organisatorisch en eventueel residentieel verband. Voor scholen bestaat er een specifieke versie van het Raamwerk, waarmee een nieuw beleid rond seksualiteit ontwikkeld kan worden of een bestaand beleid bijgeschaafd. Zo'n beleid heeft het voordeel dat het duidelijkheid én veiligheid creëert voor alle betrokkenen.

Sensoa koos voor een digitaal Raamwerk, dat te downloaden is op [www.seksuelevorming.be](http://www.seksuelevorming.be) en [www.childfocus.be](http://www.childfocus.be).

## ONDERSTEUNING NODIG?

### Professionals

Voor advies, consult, vorming, coaching en ondersteuning bij het uitwerken van een *alcohol- en drugbeleid* kan je steeds terecht bij de alcohol- en drugpreventiewerkers verbonden aan de *Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg* in jouw regio.

Met deze vragen kan je bij hen terecht:

- Ik ben geïnteresseerd in een vorming rond praten over drugs in de klas. (VORMING)
- Ik denk dat een leerling onder invloed in de praktijkklas zit, wat mag en moet ik doen? (CONSULT)
- Een leerling in mijn klas heeft problemen, maar ik weet niet hoe ik hem moet aanspreken? (ADVIES)
- De school wil graag afspraken en procedures uittekenen over het optreden bij druggebruik of dealen op school. (COACHING)

Klik op [www.ida-web.be](http://www.ida-web.be) op doorverwijsgids en bekijk bij wie je terecht kan in jouw regio. Professionelen kunnen bij *Sensoa* terecht voor opleiding, bijscholing of vorming op maat rond *seksualiteit, relationele en seksuele vorming en seksueel misbruik*. Wie op zoek is naar kwaliteitsvol educatief materiaal om relationele en seksuele vorming te geven kan beroep doen op de *Sensoa* leermiddelenbank en [www.seksuelevorming.be](http://www.seksuelevorming.be)

### Jongeren

Jongeren die vragen hebben of extra informatie zoeken over *alcohol en drugs*, kunnen steeds terecht bij De DrugLijn ([www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)). De jongere kan zijn vraag anoniem via mail, chat of Skype stellen of kan bellen (078 15 10 20). De Druglijn kan de jongere ook informeren over waar hij in zijn buurt terecht kan voor hulp. Bellen kan van maandag tot vrijdag tussen 10u en 20u.

Wie De DrugLijn mee wil bekendmaken bij jongeren, kan gratis materiaal gebruiken, te bestellen via [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be).

Jongeren kunnen ook steeds terecht bij een Jongeren Advies Centrum (JAC). Het JAC is de plek in de buurt waar ze terecht kunnen met al hun vragen. Het JAC luistert naar hun verhaal. Als de jongere dat wil, zoeken ze samen met hem naar een antwoord. Gratis, anoniem en volledig vrijwillig. Te contacteren via [www.jac.be](http://www.jac.be).

Informatie over diverse aspecten van *seksuele gezondheid* vinden jongeren via de websites [www.seksualiteit.be](http://www.seksualiteit.be), [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be) (voor jongeren), [www.mannenseks.be](http://www.mannenseks.be) (voor homoseksuelen) en [www.levenmethiv.be](http://www.levenmethiv.be) (voor mensen met hiv, hun omgeving en mensen die werken met personen met hiv).

# Fiche bijzondere jeugdzorg

Wie 'CRUSH' in de bijzondere jeugdzorg wil gebruiken, houdt best rekening met volgende aandachtspunten: Met welke jongeren wil u 'CRUSH' spelen? Hoe zit het met hun alcohol- en druggebruik? Hoe gaan ze om met relaties en seksualiteit? Is er stoerdoenerij in de leefgroep? Zijn er al incidenten geweest? Bedenk vooraf hoe je kan omgaan met stoerdoenerij, hoe je dit kan counteren en hoe je alle meningen aan bod kan laten komen.

De situaties en richtvragen bij de methodieken zijn bewust niet extreem grensoverschrijdend. Misschien maken de jongeren waar jij mee werkt wel ernstiger situaties mee of zien ze die gebeuren in hun omgeving. Om duidelijk te maken dat dergelijke situaties niet de norm zijn, komen ze hier niet aan bod. Het kan wel aangewezen zijn om ernstige negatieve ervaringen te bespreken in de individuele begeleiding.

Hou rekening met de mogelijkheden van de jongeren op het vlak van groepswerking, zoals cognitieve vaardigheden, een mening kunnen verwoorden en aandachtsspanne. Uit onderzoek <sup>4</sup> blijkt dat begeleiders in de bijzondere jeugdzorg vaak ook middelenproblemen zien bij de ouders van de jongeren die ze begeleiden. Ze zien vaak een samenhang tussen het middelengebruik van de jongeren en dat van hun ouders. Wees je ervan bewust dat kinderen van ouders met een middelenprobleem extra kwetsbaar zijn voor problemen met middelengebruik. Deze ervaringen kunnen ook hun waarden en normen sterk kleuren en dit in beide richtingen: zich sterk afzetten tegen, dan wel sterk normaliseren van (overmatig) gebruik. Materiaal ter ondersteuning van kinderen van gebruikers vind je op [www.vad.be](http://www.vad.be)>doelgroep 'kinderen van gebruikers'.

'CRUSH is een leuke manier om met jongeren aan de slag te gaan rond genotmiddelen en relaties. Hou het echter niet bij 'Crush' alleen. Drugeducatie die intensief is en over een langere periode loopt, is het meest effectief. Een eenmalige activiteit heeft weinig impact op het gedrag van de jongeren. Continuïteit en herhaling zijn aangewezen. Een alcohol- en drugbeleid in de voorziening is hiervoor een handig kader.

## EEN DRUGBELEID IN DE VOORZIENING

Effectieve drugpreventie vereist een beleidsmatige aanpak van de thematiek in de voorziening. Een drugbeleid in een voorziening bijzondere jeugdzorg is een samenhangend geheel van maatregelen met betrekking tot alcohol en andere drugs. Zo'n beleid vertrekt vanuit een welbepaalde visie. Er is aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. Werken met Crush is een manier om vorm te geven aan de pijler 'educatie' van het drugbeleid van de voorziening. Doelstelling van deze pijler is om de jongeren op een effectieve manier te sensibiliseren, te informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met alcohol en andere drugs.

Naast 'Crush' zijn er tal van andere mogelijkheden om deze pijler invulling te geven. Je vindt een overzicht met zoekfunctie op [www.ida-nl.be](http://www.ida-nl.be).

Je kan een drugbeleid uitwerken in de voorziening aan de hand van het Draaiboek drugbeleid in de bijzondere jeugdzorg (VAD, 2007). Je kan dit downloaden of bestellen via [www.vad.be](http://www.vad.be).

<sup>4</sup> In het rapport 'Alcohol- en druggebruik in de bijzondere jeugdzorg. Vragen over aanpak en begeleiding anno 2010.' (Baeten & Rosiers, 2010) vind je de resultaten van de nodenbevraging die VAD uitvoerde in de sector. De bevraging peilde naar de beleving van begeleiders van de alcohol- en drugproblematiek in de voorziening en naar de ondersteuningsnoden. Het rapport besluit met aanbevelingen voor de ondersteuning van de bijzondere jeugdzorg met betrekking tot de alcohol- en drugproblematiek in de toekomst.



## WERKEN AAN RELATIONELE EN SEKSUELE VORMING

Het 'Raamwerk Seksualiteit en Beleid' van Sensoa reikt bouwstenen aan voor een beleid rond seksualiteit en lichamelijke integriteit. Het bundelt een modelvisie, concrete instrumenten en achtergrondinformatie. Het is bedoeld voor alle sectoren waar men met kinderen, jongvolwassenen of (kwetsbare) volwassenen werkt in een organisatorisch en eventueel residentieel verband. Ook voorzieningen bijzondere jeugdzorg kunnen hiermee een nieuw beleid rond seksualiteit ontwikkelen of een bestaand beleid bijschaven. Zo'n beleid heeft het voordeel dat het duidelijkheid én veiligheid creëert voor alle betrokkenen.

Het Raamwerk Seksualiteit en Beleid is een werkdocument, dat een eigen vertaling en invulling per sector of organisatie vergt. Sensoa koos daarom voor een digitaal Raamwerk, dat te downloaden is op [www.seksuelevorming.be](http://www.seksuelevorming.be) en [www.childfocus.be](http://www.childfocus.be).

## ONDERSTEUNING NODIG?

### Professionals

Voor advies, consult, vorming, coaching en ondersteuning bij het uitwerken van een *alcohol- en drugbeleid* kan je steeds terecht bij de alcohol- en drugpreventiewerking verbonden aan de *Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg* in jouw regio.

Met deze vragen kan je bij hen terecht:

- Ik ben geïnteresseerd in een vorming over omgaan met alcohol- of andere drugproblemen bij jongeren. (VORMING)
- Er is heel wat stoerdoenerij in de leefgroep rond druggebruik, hoe kunnen we hier best mee omgaan? (CONSULT/ADVIES)
- De voorziening wil graag een drugbeleid uitwerken. (COACHING)

Klik op [www.ida-web.be](http://www.ida-web.be) op doorverwijsgids en bekijk bij wie je terecht kan in jouw regio. Professionelen kunnen bij *Sensoa Vorming* terecht voor opleiding, bijscholing of vorming op maat rond *seksualiteit, relationele en seksuele vorming en seksueel misbruik*. Wie op zoek is naar kwaliteitsvol educatief materiaal om relationele en seksuele vorming te geven kan een beroep doen op de Sensoa leermiddelenbank en [www.seksuelevorming.be](http://www.seksuelevorming.be)

### Jongeren

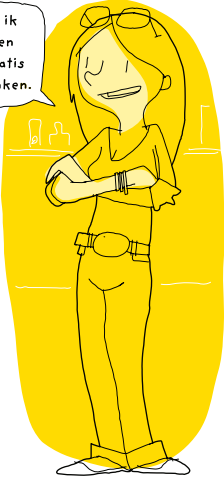
Jongeren die vragen hebben of extra informatie zoeken over *alcohol en drugs*, kunnen steeds terecht bij De DrugLijn ([www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)). De jongere kan zijn vraag anoniem via mail, chat of Skype stellen of kan bellen (078 15 10 20). De Druglijn kan de jongere ook informeren over waar hij in zijn buurt terecht kan voor hulp. Bellen kan van maandag tot vrijdag tussen 10u. en 20u. Wie De DrugLijn mee wil bekendmaken bij jongeren, kan gratis materiaal gebruiken, te bestellen via [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be).

Jongeren kunnen ook steeds terecht bij een Jongeren Advies Centrum (JAC). Het JAC is de plek in de buurt waar ze terecht kunnen met al hun vragen. Het JAC luistert naar hun verhaal. Als de jongere dat wil, zoeken ze samen met hem naar een antwoord. Gratis, anoniem en volledig vrijwillig. Te contacteren via [www.jac.be](http://www.jac.be).


Informatie over diverse aspecten van *seksuele gezondheid* vinden jongeren via de websites [www.seksualiteit.be](http://www.seksualiteit.be), [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be) (voor jongeren), [www.mannenseks.be](http://www.mannenseks.be) (voor homoseksuelen) en [www.levenmethiv.be](http://www.levenmethiv.be) (voor mensen met hiv, hun omgeving en mensen die werken met personen met hiv).

METHODIEK	BESCHRIJVING	DOELSTELLING
I like ...	De groep bekijkt een foto van een jongen/meisje. Er wordt gevraagd naar de eerste indruk. Vervolgens wordt meer informatie gegeven over de jongen/het meisje. Klopt het oorspronkelijke beeld dat ze hadden? Sturen ze dit bij?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inzicht verwerven in de plaats van alcohol en cannabis binnen hun sociale leefwereld</li> <li>• Vooroordelen doorprikken</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>INTRODUCTIE</b></p>
After 12	De groep bekijkt foto's en filmpjes van dronken jongeren. Aan de hand van richtvragen wordt een groeps gesprek aangegaan over de gevolgen en risico's van te veel alcohol drinken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennis verwerven over alcohol(gebruik)</li> <li>• Inzicht verwerven dat alcoholgebruik negatieve gevolgen kan hebben</li> <li>• Nadenken over (eigen) grenzen m.b.t. drinken van alcohol</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>FOCUS OP INFORMATIE, KENNIS OVER ALCOHOL</b></p>
Kan dit of kan dit niet?	Uitspraken van jongeren worden in een zelftest individueel beoordeeld: vinden ze deze uitspraak wel of niet oké? Elke uitspraak wordt in groep besproken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennis verwerven over alcohol en cannabis(gebruik)</li> <li>• Inzicht verwerven dat alcohol- en cannabisgebruik negatieve gevolgen kunnen hebben</li> <li>• Inzicht verwerven in waarden en normen van leeftijdsgenoten over alcohol- en cannabisgebruik van jongens en meisjes</li> <li>• Eigen waarden en normen over alcohol- en cannabisgebruik kunnen benoemen</li> <li>• Inzicht verwerven in genderverschillen op vlak van waarden en normen over alcoholgebruik</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>FOCUS OP INFORMATIE, KENNIS OVER ALCOHOL EN CANNABIS, WAARDEN EN NORMEN</b></p>
Doet ie het of doet ie het niet?	In verschillende concrete situaties schat de groep in wat er zal gebeuren. Voor- en nadelen van reactiemogelijkheden worden besproken. Er worden tips geformuleerd over hoe reacties beter kunnen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zich inleven in verschillende manieren van reageren</li> <li>• Inzicht verwerven in het feit dat niet alleen wat, maar ook hoe je iets communiceert belangrijk is</li> <li>• Inzicht verwerven dat alcohol- en cannabisgebruik negatieve gevolgen kan hebben</li> <li>• Diverse manieren kennen om conflicten te vermijden of op te lossen</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>FOCUS OP OMGAAN MET MOEILIJKE SITUATIES, GRENZEN STELLEN</b></p>
Mijn lief zegt...	Een verhaal van een koppel met problemen wordt voorgelezen en in groep besproken. Vervolgens worden enkele uitspraken voorgelezen van een 'lief' en wordt een jongere gevraagd om te reageren zoals hij dit ook in de realiteit zou doen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inzicht verwerven in de impact van relationele druk</li> <li>• Eigen grenzen m.b.t. alcohol- en cannabisgebruik in een relatie kunnen benoemen</li> <li>• Sociaal vaardig en weerbaar kunnen reageren wanneer druk mbt alcohol – en cannabisgebruik ervaren wordt binnen een relatie</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>FOCUS OP GRENZEN STELLEN</b></p>

# Methodieken



Onlangs heb ik geflirt op een feestje om gratis te kunnen drinken.



Haar nodig ik niet uit voor mijn feestje, want zij drinkt niet...

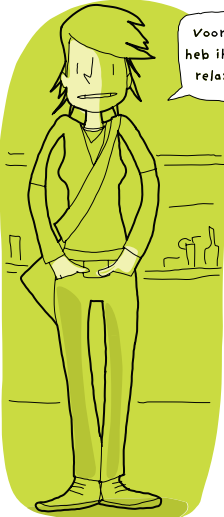
boring!!



Ik maak niet makkelijk contact, daarom drink ik soms iets meer, dan gaat het vlotter



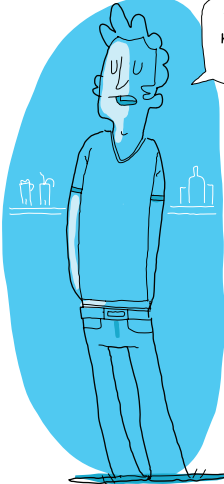
Laast was ik zo dronken dat het mij niet lukte een condoom om te doen. Dan maar zonder...




Voor het feestje heb ik geblowd om relaxter te zijn.




Vrijdagavond was ik stoned en heb ik gekust met het lief van mijn beste vriendin.




Zaterdagavond heb ik 7 pinten gedronken.



Vrijdagavond ben ik met iemand die dronken was meegereden naar huis.



Zaterdagavond was ik dronken en heb ik een meisje gekust.



Als ik gedronken heb, belanden we gemakkelijker in bed.

# I like ...

## DOELSTELLINGEN

- Inzicht krijgen in de plaats van alcohol en cannabis binnen hun sociale leefwereld
- Vooroordelen doorprikken

## DUUR

- 50 min

## MATERIAAL

- PDF met Facebookpagina<sup>5</sup>
- Computer en beamer

## WERKWIJZE


### Groepsgesprek

- Kies het profiel dat het best aansluit bij je groep. Kies voor Matthias of voor Sarah, afhankelijk of de groep uit meer jongens of meisjes bestaat.
- Projecteer de profielfoto met basisinformatie van de jongere voor de volledige groep. Zorg dat ze enkel de basisinformatie zien en nog niet de details. Stel volgende vragen:
  - \* Vind je deze persoon aantrekkelijk?
  - \* Zou je ermee uitgaan?
  - \* Hoe denk je dat deze persoon omgaat met alcohol en drugs?
  - \* Denk je dat deze persoon snel flirt of anderen probeert te versieren?
  - \* Hoe denk je dat deze persoon in een relatie staat?
- Toon vervolgens de rest van het Facebookprofiel met allerlei weetjes uit het leven van deze persoon. Aan de hand van de relatiestatus, statusupdates en foto's krijgen de jongeren een volledig beeld van de persoon.
  - \* Had je dit verwacht? Had je vooroordelen? Hoe zou je nu tegenover deze persoon staan?
  - \* Heb je zelf al meegemaakt dat iemand op facebook anders was dan je eigenlijk verwachtte?
  - \* Wat denk je over het alcohol- of cannabisgebruik van deze persoon?
  - \* Zou je dit gedrag door de vingers zien, mocht je erg verliefd zijn?
  - \* Hoe zou je reageren mocht dit gebeuren op je lief zijn/haar profiel?

<sup>5</sup> Te downloaden via [www.vad.be](http://www.vad.be), klik door naar materiaal bij sector onderwijs (secundair onderwijs) of naar materiaal bij sector bijzondere jeugdzorg.

zoeken naar mensen, plaatsen en dingen

Matthias



FREE ADVICE ON LIFE  
INSIDE →

Matthias

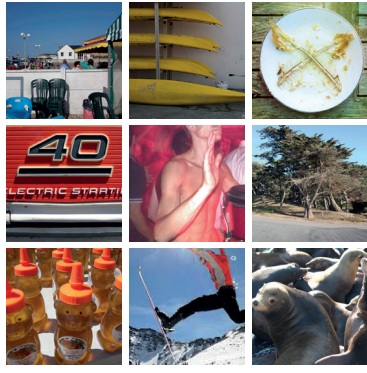
Vrienden Bericht

Tijdlijn Info Foto's 217 Vrienden 687 Meer

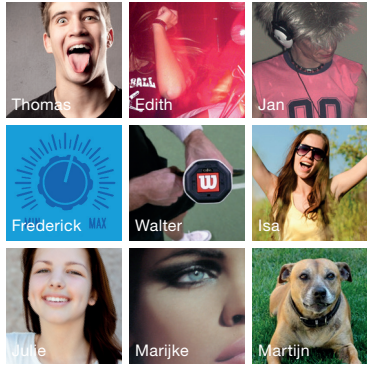
**Info**

- Studeert aan Atheneum Voskeslaan Gent
- Woont in Gent
- Heeft een relatie met Julie

**Foto's** · 217



**Vrienden** · 687 32 Gemeenschappelijk







zoeken naar mensen, plaatsen en dingen



Matthias



Matthias

Vrienden

Bericht

Tijdlijn

Info

Foto's 217

Vrienden 687

Meer

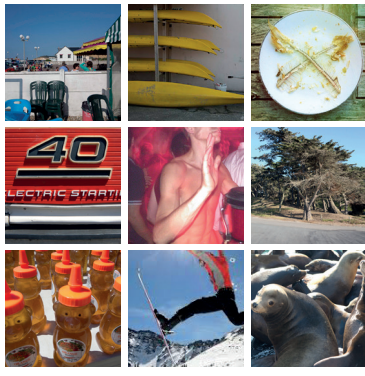
Info

Studeert aan Atheneum Voskeslaan Gent

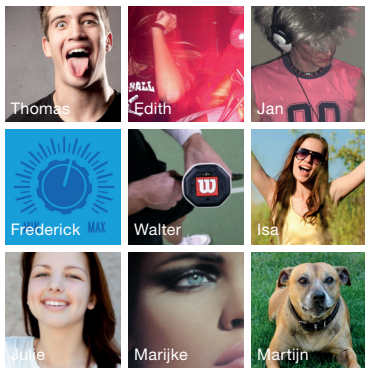
Woont in Gent

Het is ingewikkeld met Julie

Foto's · 217



Vrienden · 687 32 Gemeenschappelijk



Bericht

Foto

Schrijf iets ...



Matthias Julie

14 minuten geleden

Heeft net zijn relatiestatus veranderd naar *het is ingewikkeld met Julie*

Vind ik leuk Reageren Delen



Edith Matthias

40 minuten geleden

Leuk je eindelijk nog eens te zien! :) Thx voor de toffe avond! :) Tot snel weer? xoxo

Vind ik leuk Reageren Delen



Matthias

1 uur geleden via mobiel

Zwaar feestje gisteren

Martijn & Gertjan vinden dit leuk



Thomas Goed thuis geraakt? We waren u kwijt.

50 minuten geleden · Vind ik leuk

Vind ik leuk Reageren Delen



Julie Matthias

2 uur geleden via mobiel

Waarom kon ik je niet bereiken gisteren?



Isa Matthiasje had het nogal druk!

40 minuten geleden via mobiel

Thomas vindt dit leuk

Vind ik leuk Reageren Delen



Matthias

13 uur geleden via mobiel

Preparty :)



Vind ik leuk Reageren Delen



Matthias

15 uur geleden via mobiel

Vanavond feestjeuh!

Thomas & Gertjan vinden dit leuk



Julie Jammer dat ik niet meekan

14 uur geleden via mobiel

Vind ik leuk Reageren Delen

zoeken naar mensen, plaatsen en dingen

Isa

FREE ADVICE ON LIFE  
INSIDE →

Isa

Vrienden Bericht

Tijdlijn Info Foto's 79 Vrienden 341 Meer

**Info**

- Studeert aan Atheneum Voskeslaan Gent
- Woont in Gent
- Heeft een relatie met Jan

**Foto's - 79**

**Vrienden - 341** 18 Gemeenschappelijk

Thomas	Edith	Jan
Frederick MAX	Walter	Matthias
Jufte	Marijke	Martijn

zoeken naar mensen, plaatsen en dingen

Isa

## Isa

Vrienden
Bericht

Tijlijn Info Foto's 79 Vrienden 341 Meer

**Info**

- Studeert aan Atheneum Voskeslaan Gent
- Woont in Gent
- Het is ingewikkeld met Jan

**Foto's** · 79

**Vrienden** · 341 18 Gemeenschappelijk

**Bericht** **Foto**

Schrijf iets ...

**Isa** ▶ **Jan**  
 14 minuten geleden  
 Heeft net haar relatiestatus veranderd naar *het is ingewikkeld met Jan*

Vind ik leuk   Reageren   Delen

**Martijn** ▶ **Isa**  
 40 minuten geleden  
 Leuk je eindelijk nog eens te zien! :) Thx voor de toffe avond! :) Tot snel weer?

Vind ik leuk   Reageren   Delen

**Isa**  
 1 uur geleden via mobiel  
 Zwaar feestje gisteren Marijke & Gertjan vinden dit leuk

**Julie** Goed thuis geraakt? We waren u kwijt.  
 50 minuten geleden · Vind ik leuk

Vind ik leuk   Reageren   Delen

**Jan** ▶ **Isa**  
 2 uur geleden via mobiel  
 Waarom kon ik je niet bereiken gisteren?

**Thomas** Isa'tje had het nogal druk!  
 40 minuten geleden via mobiel Julie vindt dit leuk

Vind ik leuk   Reageren   Delen

**Isa**  
 13 uur geleden via mobiel  
 Preparty :)

Vind ik leuk   Reageren   Delen

**Isa**  
 15 uur geleden via mobiel  
 Vanavond feestjeuh! Thomas & Gertjan vinden dit leuk

**Jan** Jammer dat ik niet meekan  
 14 uur geleden via mobiel

Vind ik leuk   Reageren   Delen



# After 12

## DOELSTELLING

- Kennis verwerven over alcohol(gebruik)
- Inzicht verwerven dat alcoholgebruik negatieve gevolgen kan hebben
- Nadenken over (eigen) grenzen m.b.t. drinken van alcohol

## DUUR

- 50 minuten

## MATERIAAL

- Werkblad 'After 12'
- Computer en beamer
- PowerPoint met foto's (of filmpjes) van dronken personen<sup>6</sup>
- Filmpje van de Druglijn<sup>7</sup>

## WERKWIJZE

### Inleiding

- Toon de foto's van dronken personen in de PowerPoint en bekijk het filmpje van De Druglijn. Vertel het volgende:
  - \* Met het gebruik van smartphones is er een nieuwe realiteit ontstaan. Wat je privé doet, kan soms – zonder dat je het weet - aan de hele wereld getoond worden. Er bestaan heel wat filmpjes en foto's van dronken mensen die gedeeld worden en publiek gemaakt worden.
- Ga het gesprek aan met volgende richtvragen:
  - \* Hebben jullie ooit al zulke foto's bekeken?
  - \* Waren dit foto's van mensen die je wel of niet kende?
  - \* Is het je zelf ooit al overkomen?
  - \* Hoe zou je reageren mocht jouw lief zo op foto's staan?

### Individuele opdracht

Overloop de vragen, laat de jongere individueel het werkblad invullen.

### Groepsgesprek

Bespreek de antwoorden met behulp van de achtergrondinformatie op pagina 19

- Hoe komt het dat mensen zich anders gedragen als ze gedronken hebben?
  - \* Welke effecten heeft alcohol?
  - \* Hoe snel wordt alcohol opgenomen en afgebroken in het lichaam?
  - \* Is dronken worden een goede manier om aandacht te vragen?
- Kennen jullie negatieve ervaringen door te veel te drinken?
  - \* Heb je ooit al eens gekust met iemand waarvan je achteraf spijt had?
  - \* Maak je je zorgen wanneer je niets meer hoort van vrienden (bvb via SMS)?
- Waarom drinken jongeren soms door tot wanneer ze echt dronken zijn?
  - \* Wat kan je doen om te vermijden dat je stomdronken wordt?
  - \* Wat zijn redenen om geen alcohol te drinken?

## VARIANT

Laat de jongeren online informatie opzoeken om op de vragen te antwoorden. Beperk hun zoektocht tot de informatie op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be).

6 Te downloaden via [www.vad.be](http://www.vad.be), klik door naar materiaal bij sector onderwijs (secundair onderwijs) of naar materiaal bij sector bijzondere jeugdzorg.

7 Te bekijken via [www.youtube.com](http://www.youtube.com), zoek op 'te veel drinken heeft nooit leuke gevolgen'. Klik op het filmpje met de kussende man en vrouw.



## After 12

Hoe komt het dat mensen zich anders gedragen als ze gedronken hebben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe snel wordt alcohol opgenomen in het lichaam? Duid aan.

- Onmiddellijk
- Na 10 minuten
- Na 30 minuten

Hoe snel wordt alcohol afgebroken door het lichaam? Duid aan.

- De lever breekt 1 à 1,5 pintje per uur af
- De lever breekt 2 à 2,5 pintjes per uur af
- De lever breekt 3 à 3,5 pintjes per uur af

Kennen jullie negatieve ervaringen door te veel te drinken?

.....

.....

.....

.....

Waarom drinken jongeren soms door tot wanneer ze echt dronken zijn?

.....

.....

.....

.....

Wat kan je doen om te vermijden dat je stomdronken wordt?

.....

.....

.....

.....





# Achtergrondinformatie

## Hoe komt het dat mensen zich anders gaan gedragen als ze gedronken hebben?

Heel wat jongeren drinken alcohol, daarom hoeft het niet altijd fout af te lopen. 76.2% van de 15-16-jarigen en 85.2% van de 17-18-jarigen drinkt alcohol. De meesten doen dit occasioneel (minder dan één keer per week). (VAD leerlingenbevraging, 2013)

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Ook je beoordelingsvermogen hapert, waardoor je situaties verkeerd inschat. Daardoor kom je soms in vervelende situaties terecht, zoals wanneer er foto's genomen worden in dronken toestand.

## Hoe snel wordt alcohol opgenomen in het lichaam?

Alcohol komt via de mond en de slokdarm in de maag terecht. Via de maag- en darmwand komt het merendeel van de alcohol in pure vorm in het bloed terecht vanwaar het verdeeld wordt over het lichaamsvocht. De snelheid van de opname in het bloed is sterk afhankelijk van de aanwezigheid van voedsel in maag en darmen, van het soort alcohol en van de snelheid waarmee gedronken wordt. Eenmaal in de bloedbaan wordt de alcohol snel verspreid over heel het lichaam. Pas wanneer het begint in te werken op de hersenen, voelen we de effecten ervan. Dat gebeurt ongeveer 10 minuten na inname.

Vrouwen, jongeren en oudere mensen nemen alcohol sneller op in het bloed. Want vrouwen zijn gemiddeld kleiner en lichter dan mannen. Bovendien hebben ze meer vetweefsel, wat veel minder vocht bevat dan spierweefsel, waardoor ze minder lichaamsvocht hebben. Hoe minder lichaamsvocht, hoe hoger de aanwezige concentratie alcohol. Ook de mate waarin de maag en de lever alcohol kunnen afbreken zijn erg bepalend.

## Hoe snel wordt alcohol afgebroken door het lichaam?

Alcohol wordt voor 95-98% door de lever omgezet in andere stoffen. De afbraaksnelheid varieert van ongeveer 0,1 tot ca. 0,25‰ (promille) per uur, onafhankelijk van geslacht of gewicht. Als je vergelijkt met het aantal pintjes dat gedronken wordt, breekt de lever 1 à 1,5 pintje per uur af.

## Kennen jullie nog andere negatieve ervaringen door te veel te drinken?

Wanneer we bij 17-18-jarigen die ooit alcohol dronken, vragen naar hun negatieve ervaringen door alcoholgebruik, dan zeggen ze dit:

- 58,7% heeft zich al eens slecht gevoeld achteraf
- 18,5% is eens in een ruzie of gevecht beland na het drinken van alcohol
- 11,5 % had al eens eigendommen beschadigd
- 9,1% had al eens seksueel contact waarvan ze achteraf spijt van hadden.

## Andere negatieve ervaringen:

- **Black-out:** Onder invloed van alcohol gaat het verwerken van informatie minder goed. Het geheugen kan zo slecht gaan werken dat de dag nadien (grote delen) van de avond weg zijn. Dit komt doordat gegevens uit het kortetermijngeheugen niet worden doorgegeven aan het langetermijngeheugen. Een black-out is een gevolg van een te grote hoeveelheid alcohol. Het spreekt voor zich dat jongeren die niet meer weten wat ze gedaan of gezegd hebben, of hoe ze zijn thuis gekomen, behoorlijk wat risico's lopen op ongelukken of ruzies en misverstanden.
- **Kater:** Een kater brengt moeheid, concentratieproblemen, hoofdpijn, uitdrogingsverschijnselen, maag- en darmproblemen of misselijkheid met zich mee. Al deze effecten beïnvloeden het humeur en de prestaties. Veel mensen denken een middeltje tegen een kater te kennen, maar in realiteit helpt maar één iets: veel water drinken. Alcohol verstoort de vochtbalans in cellen en weefsels waardoor uitdroging ontstaat. Dit is de belangrijkste oorzaak van hoofdpijn na een avond drinken.

- **Alcoholvergiftiging:** Een alcoholvergiftiging is een gevolg van te veel alcohol drinken. Door de verdoovende werking wordt bij grote hoeveelheden alcohol de werking van het hart, de hersenen en de ademhaling onderdrukt. Dit leidt tot bewusteloosheid en soms zelfs tot de dood. Het dodelijk gehalte alcohol in het bloed is ongeveer 4 à 5 promille. Voor een gemiddelde volwassene komt dit overeen met 20 à 25 glazen alcohol (in een beperkte tijd van een aantal uren), maar bij jongeren wordt deze grens veel eerder bereikt.
- **Ongelukken:** ongelukken (verkeersongeluk, verdrinking, verwonding, brand...) vormen het grootste risico dat verbonden is aan het gebruik van alcohol door jongeren. Alcohol vertraagt het reactievermogen en beïnvloedt het concentratievermogen. Hierdoor vermindert de controle, worden situaties minder goed ingeschat en verhoogt dus de kans op een ongeluk. Drie à vier glazen geven bijvoorbeeld 1,5 maal meer kans op een ongeluk. Hoe meer alcohol, hoe groter deze kans wordt.
- **Agressie en geweld:** Alcohol zorgt ervoor dat je zelfbeheersing vermindert en dat je je eigen grenzen niet meer kent. Agressief gedrag, geweld en alcoholgebruik gaan dan ook vaak samen.
- **(Onveilige) seks:** Onder invloed van alcohol doen jongeren dingen die ze anders niet zo makkelijk zouden doen, zoals op een jongen of een meisje toestappen. Soms gebeuren er dingen waarvan jongeren achteraf spijt hebben, zoals kussen of naar bed gaan met iemand die ze de dag nadien niet meer zien zitten. Het gebruiken van genotsmiddelen kan ook leiden tot het niet of onveilig gebruiken van een condoom .
- **Studeren:** Alcohol drinken leidt tot een slechte conditie, een kater, black-outs, maagproblemen, vermoeidheid, vergeetachtigheid en zo verder. Allemaal factoren die een nadelig effect hebben op de schoolprestaties.

#### **Waarom drinken jongeren soms tot ze echt dronken zijn?**

- Jongeren kunnen drinken vanuit een positieve motivatie, bijvoorbeeld voor de gezelligheid met vrienden. Maar soms doen ze het ook vanuit een negatieve motivatie, bijvoorbeeld om hun problemen te vergeten, omdat ze zich niet goed voelen ...
- Op sommige momenten kan je over je eigen grenzen gaan zonder dat je je hiervan bewust bent. Jongeren voelen minder snel dan volwassenen dat ze dronken worden, waardoor het gevoel van dronkenschap hen plots kan overvallen. Of het kan zijn dat je je eigen grenzen niet kent, je weet m.a.w. niet goed na hoeveel drankjes je echt dronken bent (dit kan bijvoorbeeld voorkomen als je cocktails of sterkedrank drinkt terwijl je dit niet gewend bent). De kans is dan groter dat je de controle over jezelf en de situatie verliest. Een groot groepsgevoel, elkaar trakteren en rondjes geven, is een manier van uitgaan die ervoor kan zorgen dat je meer drinkt dan je op voorhand plande. Hierdoor kan je ook over je grenzen gaan en dronken worden.
- Sommige jongeren drinken door omdat ze het gevoel hebben dat ze hierdoor aandacht krijgen of indruk maken.
- Elke relatie, of het nu gaat over een vriendschaps- of een liefdesrelatie, begint met het leggen van contact. Jongeren denken soms dat dit vlotter gaat onder invloed van alcohol. Ze verwachten bijvoorbeeld dat alcohol (- en/of drug)gebruik hun remmingen zal verminderen. Zo denken jongens dat meisjes die onder invloed van alcohol zijn, sneller zullen toestemmen om seks te hebben en minder kieskeurig zijn. Meisjes denken dan weer dat ze onder invloed meer zin zullen hebben in seks, en dus meer belangstelling zullen krijgen van jongens die seks willen. Ze stemmen dan ook soms in met seksueel contact, dat ze in nuchtere toestand misschien niet zouden willen.

**Wat kan je doen om te vermijden dat je stomdronken wordt?**

Jongeren kunnen bij deze vraag o.a. aangeven dat ze niet of minder zullen drinken. Om hen te bevestigen in dit gedrag en hen te helpen om problematische situaties te vermijden, kan je het gesprek de volgende richtingen uitsturen:

**Redenen om geen alcohol drinken**

Plezier maken zonder alcohol te drinken is een bewuste keuze. Zich amuseren, plezier hebben, adrenaline voelen ... kan perfect zonder alcohol. Jongeren die geen alcohol drinken, doen dit om verschillende redenen:

- omdat ze geen alcohol nodig hebben
- omdat ze vinden dat alcohol drinken gevaarlijk is
- omdat ze nuchter willen blijven
- omdat ze de gevolgen hebben gezien bij iemand die alcohol dronk
- omdat ze een sterke persoonlijkheid hebben
- omdat ze sporten (vooral bij jongens)

**Hoe je grenzen bewaken?**

- Alcohol afwisselen met water werkt. Water hydrateert, in tegenstelling tot alcoholhoudende dranken die je uitdrogen. Zo vermijd je een kater. Bovendien drink je in totaal ook minder alcohol.
- Minder geld meenemen of niet al te veel bonnetjes kopen kan ook helpen om je grenzen te bewaken.
- Geef bij het begin van de avond duidelijk aan dat je niet drinkt omdat je fris wil zijn de volgende dag, omdat je een wedstrijd hebt, met de brommer bent, moet studeren ...

# Kan dit of kan dit niet?<sup>8</sup>

## DOELSTELLINGEN

- Kennis verwerven over alcohol en cannabis(-gebruik)
- Inzicht verwerven dat alcohol- en cannabisgebruik negatieve gevolgen kunnen hebben
- Inzicht verwerven in waarden en normen van leeftijdsgenoten over alcohol- en cannabisgebruik van jongens en meisjes
- Eigen waarden en normen over alcohol- en cannabisgebruik kunnen benoemen
- Inzicht verwerven in genderverschillen op vlak van waarden en normen over alcoholgebruik

## DUUR

- 50 min.

## MATERIAAL

- Werkblad 'Wat vind jij van het gedrag van je vrienden?'
- Computer en beamer
- Powerpoint met uitspraken<sup>9</sup>
- Voor de afsluiter: evenveel computers als groepjes

## WERKWIJZE

### Inleiding

- Deel het werkblad uit. Vertel het volgende:
  - \* Tijdens een avond met vrienden wordt er heel wat gebabbeld en gelachen. Er worden een aantal uitspraken gedaan.

### Individuele opdracht (met werkblad')

- De jongeren duiden op het werkblad aan wat ze vinden van het gedrag van hun vrienden: 'dit vind ik oké' of 'dit vind ik niet oké'. De uitspraken:
  - \* Zaterdagavond heb ik 7 pinten gedronken.
  - \* Onlangs heb ik geflirt op een feestje om gratis te kunnen drinken.
  - \* Vrijdagavond ben ik met een dronken iemand meegereden naar huis.
  - \* Hem/haar nodig ik niet uit voor mijn feestje, want hij drinkt niet... Boring!
  - \* Als ik iets gedronken heb, belanden we makkelijker in bed.
  - \* Ik maak niet makkelijk contact. Daarom drink ik soms iets meer, dan gaat het vlotter.
  - \* Laatst was ik zo dronken, dat het mij niet lukte om een condoom om te doen. Dan maar zonder...
  - \* Zaterdagavond was ik dronken... En toen heb ik gekust met iemand van het zelfde geslacht.
  - \* Voor het feestje heb ik geblowd om relaxter te zijn.
  - \* Vrijdagavond was ik stoned en heb ik gekust met het lief van mijn beste vriend(in).
- Ze tellen de punten op en lezen wat bij hun score staat.

<sup>8</sup> Gebaseerd op 'Wat kan (niet)?' uit het lespakket 'Goede Minnaars' (Sensoa, 2007)

<sup>9</sup> Te downloaden via [www.vad.be](http://www.vad.be), klik door naar materiaal bij sector onderwijs (secundair onderwijs) of naar materiaal bij sector bijzondere jeugdzorg.



### **Groepsgesprek**

- Peil wie wat scoort en turf dit op het bord. Dit geeft handvatten voor het groepsgesprek.
- Overloop de uitspraken een voor een, gebruik hiervoor de Powerpoint. Vraag de jongeren om hun hand op te steken als ze de uitspraak niet oké vinden. Zo wordt een beeld verkregen van de verschillende meningen in de groep. Stel per uitspraak volgende vragen:
  - \* Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?
  - \* Welk argument weegt meer door? Waarom?
  - \* Zijn er overeenkomsten tussen beide standpunten?
  - \* Probeer de argumenten naast elkaar te zetten en een balans op te maken waarom een uitspraak voor de ene persoon wel oké is en voor de ander niet.
  - \* Heeft iemand het gevoel dat hij/zij anders zou reageren na het gesprek?
  - \* Zijn er twijfelaars die hun mening bijstuurden?
  - \* Hoorden ze argumenten waarover ze nog niet eerder nadachten?
- Gebruik voor dit groepsgesprek de achtergrondinformatie bij de uitspraken, die je terugvindt vanaf pagina 26.

### **AFSLUITER**

Verdeel de jongeren in groepjes. Elke groep zoekt uit of onderstaande uitspraken feit of fabel zijn. Informatie vinden de jongeren op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be). Je vindt daar ook meer achtergrondinformatie bij deze stellingen.

#### **Alcohol**

- Vrouwen worden vlugger dronken dan mannen
- In een pint bier zit evenveel alcohol dan in een jenever
- Bier na wijn is venijn, wijn na bier is plezier.
- Alcohol + seks = dubbel plezier

#### **Cannabis**

- Alle jongeren gebruiken cannabis
- Een joint roken vermindert de stress
- Van een joint wordt je altijd vrolijk
- Als je joints rookt, wordt je sowieso een probleemgebruiker



## Wat vind jij van het gedrag van je vrienden? Doe de test!

Tijdens een avond met vrienden wordt er heel wat gebabbeld en gelachen. Je vrienden doen een aantal uitspraken. Duid aan wat je vindt van het gedrag van de vriend(in) die de uitspraak doet met 'dit vind ik oké' of 'dit vind ik niet oké'.

### Je vriend(in) zegt:

1. Zaterdagavond heb ik  
7 pinten gedronken.

- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké

2. Onlangs heb ik geflirt op een feestje  
om gratis te kunnen drinken.

- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké

3. Vrijdagavond ben ik met een dronken  
iemand meegereden naar huis.

- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké

4. Hem/haar nodig ik niet uit voor mijn  
feestje, want hij drinkt niet... Boring!

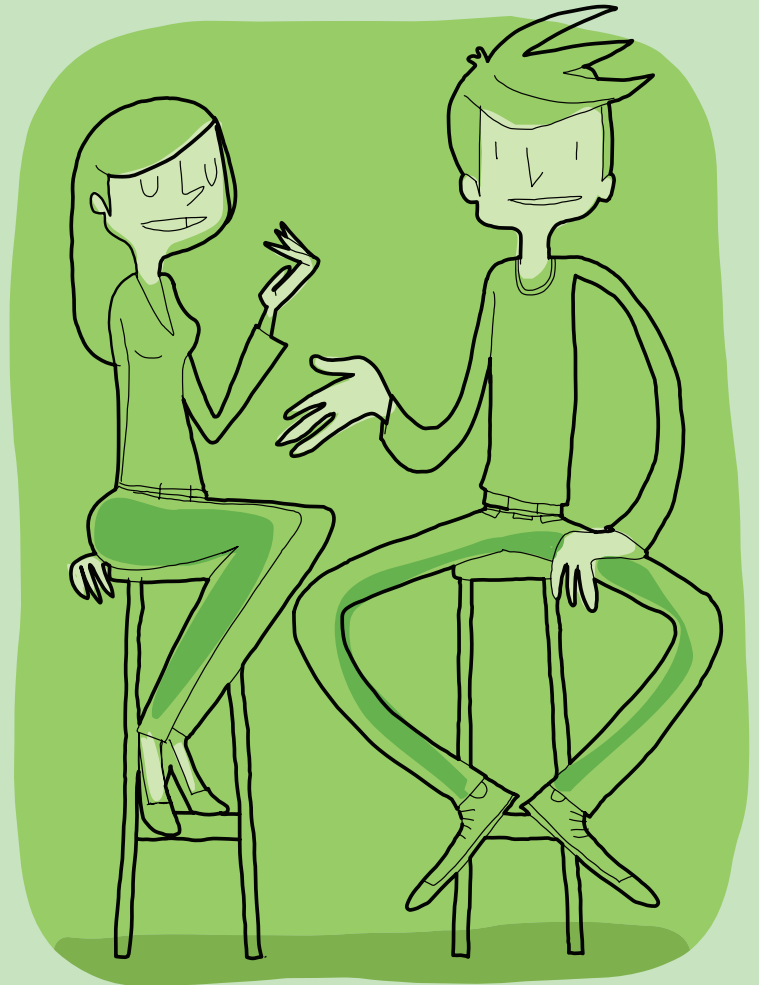
- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké

5. Als ik iets gedronken heb,  
belanden we makkelijker in bed.

- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké

6. Ik maak niet makkelijk contact.  
Daarom drink ik soms iets meer,  
dan gaat het vlotter.

- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké



7. Laatst was ik zo dronken, dat het mij  
niet lukte om een condoom om te doen.  
Dan maar zonder...

- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké

8. Zaterdagavond was ik dronken...  
En toen heb ik gekust met iemand  
van het zelfde geslacht.

- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké

9. Voor het feestje heb ik geblowd  
om relaxter te zijn.

- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké

10. Vrijdagavond was ik stoned en  
heb ik gekust met het lief van mijn  
beste vriend(in).

- Dit vind ik oké
- Dit vind ik niet oké

## Hoe scoor jij?

### TEL HET AANTAL KEER DAT JE OKÉ AANDUIDDE.

#### 6-10 oké's

Je stelt je niet veel vragen bij het alcohol- of cannabisgebruik van je vrienden. Nochtans zijn alcohol en cannabis nooit 100% veilig. Er zijn altijd risico's verbonden aan gebruik. En dan hebben we het niet alleen over de risico's voor de gezondheid of het risico op verslaving op langere termijn. De situaties die je vrienden hier beschrijven, kunnen ervoor zorgen dat ze ruzie krijgen met hun ouders of lief, seks hebben zonder het echt te willen, betrokken raken in een auto-ongeval ... Af en toe reageren op een situatie die volgens jou niet oké is, kan je vrienden dus een hoop problemen besparen.

#### 4-6 oké's

Je stelt je soms vragen bij het alcohol- en cannabisgebruik van je vrienden. Dat is heel terecht, want alcohol en cannabis zijn nooit 100% veilig. Er zijn altijd risico's aan verbonden. Niet alleen risico's voor de gezondheid of het risico op verslaving op langere termijn. Het gaat ook over problemen zoals verkeersongevallen, problemen met je lief of je ouders, seksueel contact waar je nadien spijt van hebt ... Af en toe een oogje in het zeil houden, kan dus inderdaad geen kwaad.

#### 0-3 oké's

Je stelt je vragen bij het alcohol- en cannabisgebruik van je vrienden. Dat is heel terecht, want 100% veilig gebruik bestaat niet. In deze situaties hebben je vrienden meer risico op verkeersongevallen, problemen met hun lief of ouders, seksueel contact waar ze nadien spijt van hebben ... Een goeie tip: wanneer je uitgaat met vrienden, let dan een beetje op elkaar, zeker in situaties met alcohol of cannabis.

### Maak jij je echt bezorgd om het alcohol- of druggebruik van een vriend?

#### Ben je op zoek naar informatie of hulp?

Dan kan je (anoniem) terecht bij de Druglijn via email, chat, skype of telefoon  
[www.druglijn.be/omgaan-met-drugs/vrienden](http://www.druglijn.be/omgaan-met-drugs/vrienden)



# Uitspraken

De jongeren krijgen in de zelftest op het werkblad een hele resem uitspraken van vrienden te zien. Ze werden gevraagd om aan te duiden of ze het gedrag van hun vrienden wel of niet aanvaardbaar vinden. Overloop nu één voor één de uitspraken en gebruik de bijkomende informatie om ze in de groep te bespreken..

Er worden telkens argumenten gegeven die kunnen gebruikt worden in de discussie. Gebruik ze als de jongeren zelf weinig argumenten aanbrengen. Bespreek welke argumenten er meer of minder doorwegen en waarom.

## 01

### “Zaterdag heb ik 7 pinten gedronken”

Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?

#### — Alcohol is legaal

Als je ouder bent dan 16 jaar mag je alcohol drinken. Maar omdat alcohol legaal is, betekent het niet dat het gezond is. Bovendien mag je geen sterkedrank (zoals cocktails, whiskey, rum...) drinken als je jonger bent dan 18.

#### — De hoeveelheid alcohol die gedronken wordt

Als je 7 glazen drinkt, heb je al heel wat alcohol binnen. Voor jongeren is, om gezond te zijn, een maximum aantal glazen vooropgesteld die mogen gedronken worden.

- Voor jongens tussen 16 en 18 jaar is dit: niet meer dan 2 standaardglazen per keer, niet meer dan 2 dagen per week en ervoor zorgen dat het geen wekelijkse gewoonte is.
- Voor meisjes tussen 16 en 18 jaar is dit: niet meer dan 1-2 standaardglazen per keer, niet meer dan 2 dagen per week en er voor zorgen dat het geen wekelijkse gewoonte is.

*Drinken de jongeren meer of minder dan deze richtlijn?*

*Vinden ze deze realistisch? Waarom wel/niet.*

#### — Wat is een standaardglas?

Bier wordt in andere glazen geschonken dan jenever, wodka of whisky. Elk soort alcohol wordt geschonken in een eigen standaardglas. Op deze manier bevat een standaardglas bier van 5% (250cc), wijn van 12% (100cc) en sterke drank van 35% (35cc) allemaal evenveel pure alcohol (circa 10 gram).



#### — Gebeurt het eenmalig of komt het vaak voor: wat vindt de groep het gevaarlijkst?

Als je regelmatig zo veel alcohol drinkt, kan dit slecht zijn voor je gezondheid, maar ook eenmalig kan dit gevaarlijk zijn. Zo kan je je bijvoorbeeld helemaal laveloos drinken, op je fiets springen een ongeluk krijgen.

— **Het gedrag heeft gevolgen voor de gezondheid, op relationeel of vriendschapsvlak, op het zelfbeeld van de persoon, op het beeld dat anderen van hem hebben ...**

Als je dronken bent, kan dit invloed hebben op hoe je met de mensen rondom jou (je lief, vrienden...) omgaat. Dit kan positief zijn, maar soms ook negatief. Je kan dingen doen waar je later spijt van hebt. De mensen rondom jou zien je drinken, daardoor kunnen ze een ander of verkeerd beeld van je krijgen. Ze zien je niet zoals je echt bent.

*Soms zijn er verschillen tussen wat jongeren als aanvaardbaar gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er hierin verschillen zijn?*

## 02

**“Gisteren heb ik geflirt op een feestje om gratis te kunnen drinken”**

*Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?*

— **Flirten en versieren**

Elke relatie begint met het leggen van contact. Meisjes en jongens weten niet altijd goed hoe ze hun leeftijdsgenoten moeten benaderen. Er zijn heel wat verschillende manieren om duidelijk te maken aan iemand dat je hem of haar leuk vindt. Met flirten toon je op een speelse manier dat je iemand aantrekkelijk vindt, zonder daarom echt iets met die persoon te willen.

Bij versieren ga je een stap verder. Als iemand jou trakteert, kan dit een manier zijn om jou dit duidelijk te maken.

— **Het gedrag heeft gevolgen voor de gezondheid, op relationeel of vriendschapsvlak, op het zelfbeeld van de persoon, op het beeld dat anderen van hem hebben ...**

Als je flirt om gratis te kunnen drinken, kan dit invloed hebben op het beeld dat mensen van jou hebben. Ook op je eigen zelfbeeld kan dit een invloed hebben, achteraf kan je je niet goed voelen bij je gedrag of je erover schamen.

Als je flirt om gratis te kunnen drinken, ga je over grenzen en zorg je ervoor dat anderen bepaalde verwachtingen van je hebben. Men kan uitgaan van ‘voor wat hoort wat’. Iemand kan bijvoorbeeld verwachten met jou te kussen of je in bed te krijgen door jou te trakteren. Je bedriegt ook de andere en kan hem of haar kwetsen als hij/zij denkt dat jij het meent. Let hiermee op. Hou rekening met hoe je je in deze situatie voelt. Voel je je hierbij oké of niet? Bewaak je grenzen.

*Soms zijn er verschillen tussen wat jongeren als aanvaard gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er verschillen zijn hierin?*

## 03

**“Vrijdagavond ben ik met een dronken iemand meegereden naar huis”**

*Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?*

— **Alcohol verdooft**

Na een paar drankjes rij je al minder goed. Je voelt je misschien prima, maar toch rij je onvoorzichtiger. Je reageert trager, ziet niet meer duidelijk wat er naast je gebeurt. En je hebt moeite om andere weggebruikers op tijd te zien. Alcohol vermindert de waakzaamheid.

Het is niet verantwoord om mee te rijden met iemand die te veel gedronken heeft. Het is gevaarlijk voor de chauffeur, de passagier en andere weggebruikers.

*Meerijden met een lief/vriend die dronken is.*

Als iemand dicht bij jou staat, is het vaak moeilijk om te zeggen hoe je je bij een situatie voelt. Bijvoorbeeld als je met je lief mee naar huis moet rijden en merkt dat hij/zij te veel gedronken heeft. Het is niet eenvoudig om dit aan te kaarten. Het kan lijken alsof je de persoon afwijst. Toch is het belangrijk om te benoemen dat je je er niet goed bij voelt en om voor een alternatief te kiezen.

*Stel dat je zelf ook te veel gedronken hebt, zou je dan sneller meerijden met iemand die dronken is?*

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Ook je beoordelingsvermogen hapert, waardoor je situaties verkeerd inschat. Je denkt bijvoorbeeld dat de ander wel nog veilig kan rijden, terwijl dit niet het geval is.

*Hoe kon het anders aangepakt worden?*

#### **Spreek op voorhand af wie Bob zal zijn**

Door op voorhand af te spreken wie er chauffeur is en niet zal drinken, is het op het moment zelf eenvoudiger om deze persoon te wijzen op het feit dat hij Bob is. Je vermijdt ook discussie op het moment zelf.

#### **Je kan een alternatieve vervoerswijze zoeken**

Mogelijke oplossingen: iemand bellen (ouder, broer, zus, vriend...) die jullie kan komen halen, naar huis wandelen, met het openbaar vervoer of een taxi teruggaan...

#### **Je kan de persoon motiveren om niet te rijden**

Probeer de persoon te motiveren om niet zelf met de wagen te rijden. Bijvoorbeeld door hem op de risico's te wijzen (ongeval, politie...).

*Soms zijn er verschillen tussen wat jongeren als aanvaardbaar gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er verschillen zijn hierin?*

## 04

### **“Hem/haar nodig ik niet uit voor mijn feestje, want hij drinkt niet”**

*Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?*

#### **Groepsgevoel**

Vaak drink je samen met een groep vrienden. Uit groepsgevoel, om gezellig samen te zijn... Onbewust drink je meer dan je op voorhand wou. Als mensen niet meedrinken kan dit door sommigen als storend gezien worden. Maar is dit ook echt zo? Is het nodig dat iemand meedrinkt om erbij te horen? Hebben jullie minder plezier als er mensen niet drinken?

*Valt het omgekeerde soms voor? Worden er mensen niet uitgenodigd omdat ze te veel drinken en vervelend doen?*

## 05

### **“Als ik iets gedronken heb, belanden we makkelijker in bed”**

*Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?*

#### **Alcohol verdooft**

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer je alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger, actief gevoel. Hierdoor durf je soms meer en kan je sneller in bed belanden met je lief.

Als je gedronken hebt, ben je er meestal met je hoofd niet meer goed bij. Dan vergeet je bijvoorbeeld makkelijker om een condoom te gebruiken. De kans op seksueel overdraagbare aandoeningen en ongewenste zwangerschappen neemt daardoor toe.

#### **Gevolgen van alcohol drinken:**

**Bij mannen:** Als je een klein beetje alcohol gedronken hebt, neemt het verlangen naar seks toe. Dat komt doordat je remmingen wegvallen. Wanneer je wat meer drinkt, is het een ander verhaal: door de alcohol wordt de testosteronspiegel in het bloed lager. Testosteron is een hormoon dat een belangrijke rol speelt bij het seksueel functioneren. Door de verlaagde testosteronspiegel

neemt de mogelijkheid om een erectie te krijgen iets af en kan het ook langer duren voordat je klaarkomt. Heb je als man veel alcohol gedronken, dan is het dus moeilijker om een erectie te krijgen en om klaar te komen.

**Bij vrouwen:** Als je een klein beetje alcohol gedronken hebt, neemt het verlangen naar seks toe. Dat komt doordat je remmingen wegvallen en doordat alcohol bij vrouwen (in tegenstelling tot mannen) de testosteronspiegel verhoogt. Hierdoor kan het orgasme iets heftiger worden. Heb je als vrouw veel alcohol gedronken, dan neemt het verlangen naar seks sterk af en wordt de intensiteit van het orgasme minder.

#### **Ga je over je grenzen?**

Onder invloed van alcohol of drugs ga je soms sneller voorbij aan je eigen wensen en grenzen. Je wordt makkelijker overgehaald of tot seks gedwongen als je onder invloed bent. Ook kan je onder invloed zelf minder alert zijn voor de wensen van je partner. Je kan dan over de grenzen van de ander gaan.

## 06

**“Ik maak niet makkelijk contact. Daarom drink ik soms iets meer, dan gaat het vlotter.”**

*Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?*

#### **Alcohol verdooft**

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer je alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger, actief gevoel. Hierdoor kan je het gevoel hebben dat je socialer bent en sneller praat met onbekenden. Je durft meer, en je zal misschien inderdaad sneller die eerste stap zetten. Maar het kan snel ook minder goede effecten hebben: van alcohol drinken kan je agressief worden, of zorgeloos, rustig, slaperig, ontspannen, onverschillig ... Dan wordt flirten net veel moeilijker in plaats van makkelijker.

## 07

**“Laatst was ik zo dronken dat het mij niet lukte om een condoom om te doen. Dan maar zonder”**

*Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?*

#### **Veilig vrijen**

Veilig vrijen is ervoor zorgen dat je niet besmet raakt met hiv of een andere soa en bovendien een zwangerschap voorkomt. Veilig vrijen betekent ook dat je respect hebt voor jezelf en je partner, door je eigen grenzen en die van je partner te respecteren.

Gebruik bij het vrijen een condoom en een betrouwbaar anticonceptiemiddel. De betrouwbaarheid van het mannencondoom hangt sterk samen met correct gebruik. Omdat jongeren condooms vaak niet correct gebruiken, krijgen ze het advies om het te gebruiken samen met een ander anticonceptiemiddel.

Het is vrijwel onmogelijk om elk risico op soa uit te schakelen. Daarom is het belangrijk dat je je regelmatig laat testen als je wisselende sekspartners hebt. Wanneer je in een partnerrelatie zit, maak je best afspraken over veilig vrijen. Als je geen seks hebt buiten je relatie en jullie zijn beiden op soa getest, dan kan je een condoom weglaten en gebruik maken van andere anticonceptiemiddelen. Als je buiten je relatie seks hebt, dan maak je best afspraken over condoomgebruik.<sup>10</sup>

#### **Alcohol drinken en condoomgebruik**

Uit onderzoek blijkt dat het drinken van alcohol gerelateerd is aan risicovol seksueel gedrag: alcoholgebruik is gerelateerd aan meer zogenaamde ‘casual’ seks en het hebben van meerdere seksuele partners. Als je alcohol gedronken hebt, is de kans bovendien kleiner dat je veilige seks hebt en het gebruik van een condoom ter sprake brengt. Dit geldt voor zowel jongens als meisjes.

<sup>10</sup> Bron: [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be)



### Praten over veilig vrijen

Wanneer je in een partnerrelatie zit, maak je best afspraken over veilig vrijen. Praten over seks is iets wat je kan leren door het vaker te doen. Creëer een intieme, vertrouwelijke sfeer en respecteer jezelf en je partner. Bewaak ook je grenzen: praat niet verder over iets als je er niet goed bij voelt. Het moeilijke aan praten over seks is het vinden van de juiste woorden. Zoek misschien eerst voor jezelf uit bij welke woorden je je comfortabel voelt. Op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be) vind je tips die misschien helpen om er makkelijker over te praten.

*Is alcohol of cannabisgebruik een excuus voor het gedrag?  
Accepteren we meer van iemand die gedronken heeft?*

08

### **“Zaterdagavond was ik dronken ... En toen heb ik gekust met iemand van het zelfde geslacht”**

*Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?*

#### Alcohol verdooft

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer je alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger gevoel. Je durft meer, en je zal misschien sneller experimenteren met je seksualiteit en bijvoorbeeld kussen met iemand van hetzelfde geslacht.<sup>11</sup>

09

### **“Voor het feestje heb ik geblowd om relaxter te zijn”**

*Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?*

#### Cannabis is illegaal

Over minderjarigen is de wet heel duidelijk: bezit en gebruik van cannabis zijn verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden op de hoogte gebracht. Alleen al omwille van de illegaliteit kan de uitspraak als onaanvaardbaar gezien worden. Want cannabis gebruiken kan gerechtelijke gevolgen hebben.

Ook voor meerderjarigen is cannabis verboden. Cannabis is een illegale drug, aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen<sup>12</sup>.

#### Blowen is niet de norm

Cannabis blijft een ‘hot item’ in onze samenleving. Het is de meest gebruikte illegale drug in Vlaanderen en in de rest van de wereld. Als we de cijfers bekijken, gebruikte 17,3% van de jongeren in het secundair onderwijs ooit cannabis. 10,4% gebruikte ook het laatste jaar. Van deze groep gebruikt 7,8% minder dan eenmaal per week en 2,6% één keer per week tot dagelijks cannabis.

Leeftijd speelt een grote rol bij cannabisgebruik: 21,1% van de 17-18jarigen en 13,6% van de 15-16- jarigen gebruikte het jaar voor de bevraging, tegenover 2,4% van de 12-14-jarigen. Ook voor regelmatig cannabisgebruik, of minstens eenmaal per week blowen, is 15 jaar de scharnierleeftijd. Er is ook een groot verschil tussen jongens en meisjes: 13,4% van de jongens gebruikte het laatste jaar cannabis tegenover 7,3% van de meisjes.(VAD leerlingenbevraging, 2013)

Met andere woorden: 4 op 5 jongeren gebruiken nooit cannabis. En amuseren zich zonder.

<sup>11</sup> Opgelet dat de discussie hier niet verzandt in een discussie over halebiseksualiteit. Wanneer het thema wordt aangehaald, gaat het vaak snel over bestaande stereotypen. Hoe je dit kan vermijden, vind je in het boek ‘Relationele en Seksuele vorming. Handboek voor secundair onderwijs’, uitgebracht door Sensoa.

<sup>12</sup> Meer info over de cannabiswetgeving: [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

### **Gebeurt het eenmalig of komt het vaak voor: wat vindt de groep het gevaarlijkst?**

Als je regelmatig een joint rookt, is dit slecht voor je gezondheid en kan je problemen ervaren, zoals je slechter kunnen concentreren, moeilijker dingen onthouden, slechte conditie, problemen op school, thuis of met vrienden, je slecht in je vel voelen, in aanraking komen met de politie ... maar ook als het eenmalig gebeurt kan het gevaarlijk zijn.

### **Leeftijd**

Hoe vroeger men begint met blowen, hoe groter het risico is dat iemand een probleem ontwikkelt. Bovendien zijn jongeren gevoeliger voor de effecten van cannabis omdat hun hersenen en lichaam nog niet volgroeid zijn.

### **Wat doet cannabis?**

De effecten van drugs verschillen naar gelang het individu (conditie, gewicht, geslacht, verwachtingen ...), wat, hoe vaak en hoeveel er wordt gebruikt, de plaats en het moment van gebruik. Cannabis verandert het bewustzijn. In het algemeen kun je zeggen dat het gebruik ervan de aanwezige positieve of negatieve gevoelens versterkt. Cannabis kan dus een ontspannende en kalmerende werking hebben en een zorgeloze euforische stemming creëren, maar ook negatieve gevoelens kunnen versterkt worden. De beleving van tijd en ruimte verandert, de waarneming van kleuren en muziek wordt intenser.

Verder komen ook zogeheten lachkicks (slappe lach) en zelfs hallucinaties voor. Vooral bij een hogere dosis zijn gebruikers in zichzelf gekeerd. In sommige gevallen heeft het gebruik van cannabis een tegenovergesteld effect: van onrust tot buitensporige angst, argwaan of zelfs paranoia en apathie. Depressieve gevoelens kunnen intenser worden.

### **Risico's op korte termijn**

- Nauwkeurige bewegingen verlopen moeilijker, wat problemen geeft bij het besturen van auto's, brommers ...
- Zich concentreren, logisch denken en onthouden (het kortetermijngeheugen) gaan moeizamer.
- Bij een te hoge dosis kan men angstig, duizelig of misselijk worden en zelfs flauwvallen.
- Bij wie zich al slecht voelt, kan de stemming nog slechter worden. Bij een te hoge dosis kunnen negatieve gevoelens (angst, paniek, neerslachtigheid, verwarring ...) dan ook toenemen.
- Bij een te hoge dosis daalt de bloeddruk en versnelt de hartslag, wat gevaarlijk kan zijn voor mensen met hartproblemen.
- Uitzonderlijk, en vooral bij zware en psychisch kwetsbare cannabisgebruikers, kan een psychose worden uitgelokt. Die wordt gekenmerkt door verwarring, paranoia, hallucinaties en impulsief gedrag.

### **Risico's op langere termijn**

#### **(vooral bij regelmatig gebruik — afhankelijk van de vragen van de groep)**

- Cannabis roken is, zoals tabak roken, slecht voor de gezondheid. Een joint bevat meer teer dan een sigaret. Er zijn dan ook risico's op longziekten, waaronder kanker, en hartproblemen. Dieper inhaleren, zoals veel cannabisrokers doen, vergroot de schadelijkheid nog.
- Langdurig en veelvuldig gebruik leidt tot een vermindering van het concentratievermogen en het geheugen en dus tot slechtere leerprestaties. Dit houdt na het stoppen nog enkele maanden aan.
- De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling, voor bepaalde delen van de hersenen ligt de groeipeak zelfs pas rond 16-17 jaar. Beschadiging in de hersenen door cannabisgebruik tijdens de adolescentie kan de basis vormen voor verstoringen van functies. Dat kan bijvoorbeeld effect hebben op het geheugen, de concentratie en het snel opnemen van informatie.
- Problemen, verveling en andere onlustgevoelens wegblowen, draagt niet bij tot de persoonlijke ontwikkeling.
- Er is soms sprake van een 'cannabis burn-outsyndroom': de negatieve gevolgen voor de gezondheid worden dan aangevuld met verminderde ambitie, verstrooidheid, slechtere communicatievermogens en onhandigheid in de relaties met andere mensen. Problematische cannabisgebruikers worden passief, slapen veel en zijn soms ook depressief.

- De interesse in voordien als belangrijk ervaren bezigheden (school, werk, hobby) valt weg,
- wat soms als asociaal gedrag wordt betiteld.
- Gebruikers kunnen door de buitenwereld, die hun gebruik vaak afkeurt, worden veroordeeld en sociaal geïsoleerd raken.
- Betrapt worden op illegaal gebruik door de politie kan ernstige gevolgen hebben voor de werk-, school- of thuissituatie.

*Soms zijn er verschillen in wat jongeren als aanvaardbaar gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er verschillen zijn?*

*Is er een verschil tussen het drinken van alcohol of het roken van cannabis? Wat is het verschil? Wordt hun mening mee bepaald door de wetgeving?*

# 10

## **Vrijdagavond was ik stoned en heb ik gekust met het lief van mijn beste vriend(in)**

*Kan deze uitspraak? Waarom wel/niet?*

### **Cannabis en gevoelens**

In het algemeen kun je zeggen dat cannabisgebruik aanwezige positieve of negatieve gevoelens versterkt. Daardoor kom je soms in vervelende situaties terecht.

### **Onderzoek wijst uit dat 10.3% van de 17-18- jarigen seksueel contact had waar hij/zij achteraf spijt van had. (VAD leerlingenbevraging, 2013)**

Als het je zelf overkomt, is het belangrijk om het te benoemen als iemand in je intieme fysieke zone komt zonder dat je dit wil. Je zegt 'stop, ik vind dit niet leuk' of je gaat gewoon weg. Op die manier maak je heel duidelijk wat je grenzen zijn.

### **Het gedrag heeft gevolgen voor de gezondheid, op relationeel of vriendschapsvlak, op het zelfbeeld van de persoon, op het beeld dat anderen van hem hebben...**

Als je blowt, kan dit invloed hebben op hoe je met de mensen rondom jou (je lief, vrienden ...) omgaat. Dit kan positief zijn, maar ook negatief waardoor je dingen doet waarvan je later spijt hebt.

Soms kan het zijn dat je over je persoonlijke grenzen gaat of over de grenzen van andere mensen, bijvoorbeeld door iemand uit te schelden, te kussen met het lief van je beste vriend, eigendommen van anderen kapot te maken ...

*Soms zijn er verschillen tussen wat jongeren als aanvaardbaar gedrag zien voor jongens en meisjes. Is dit hier het geval? Hoe komt het dat er verschillen zijn hierin?*

*Is alcohol of cannabisgebruik een excuus voor het gedrag? Accepteren we meer van iemand die gedronken heeft?*

# Doet ie het of doet ie het niet?

## DOELSTELLINGEN

- Zich inleven in verschillende manieren van reageren
- Inzicht verwerven in het feit dat niet alleen wat, maar ook hoe je iets communiceert belangrijk is
- Inzicht verwerven dat alcohol- en cannabisgebruik negatieve gevolgen kan hebben
- Diverse manieren kennen om conflicten te vermijden of op te lossen

## DUUR

- 50 minuten

## MATERIAAL

- Computer en beamer
- PowerPoint met filmpjes<sup>13</sup>

## WERKWIJZE

### Groepsgesprek

- Toon het basisfilmpje per situatie.
- Vraag aan de groep hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze even nadenken en praat hierover. Denk samen ook na over de gevolgen.
- Besluit dat er veel verschillende reacties mogelijk zijn, die elk hun eigen gevolgen hebben. Toon de vervolgf filmpjes. In de filmpjes worden er twee reactiemogelijkheden getoond. Vraag aan de groep welke reactie zij zouden kiezen. Vraag achteraf of de situatie verliep zoals de jongeren verwachtten.
- Gebruik de richtvragen per situatie om verder het gesprek aan te gaan.

<sup>13</sup> Te downloaden via [www.vad.be](http://www.vad.be), klik door naar materiaal bij sector onderwijs (secundair onderwijs) of naar materiaal bij sector bijzondere jeugdzorg.

## Giel (17) vertelt:

**Beginfilmpje:** Mijn lief en ik zaten op een festival. Naast ons stond een groep jongens, ze hadden serieus te veel gedronken. Ze waren massa's bier aan het drinken en hadden ook jenever binnengesmokkeld. Eén van die gasten begon vervelend te doen tegen ons. Op den duur stond hij op ons te roepen en mijn lief uit te maken. Ik twijfelde wat ik zou doen...

**Reactiemogelijkheid A:** Ik riep keihard "Hé onnozelaar! Stop eens met zo te doen tegen mijn lief. Ga weg en laat ons gerust!"

**Reactiemogelijkheid B:** Het leek toch maar verstandiger om niks te zeggen. We zijn recht-gestaan en weggelopen.

**Na A wordt verteld:** De vrienden van de 'onnozelaar' werden kwaad op ons. Ineens begonnen ze met pinten naar ons te gooien. We zijn echt moeten vluchten en stonken naar het bier.

**Na B wordt verteld:** Weggaan was een goed idee. Iets verder kwamen we nog vrienden van ons tegen en hadden samen nog een superfeestje.

### STARTVRAGEN:

- Toon het filmpje 'Giel'.
- Vraag aan de groep hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze even nadenken en praat hierover. Denk ook samen na over de gevolgen.
- Besluit dat er veel verschillende reacties mogelijk zijn, die elk hun eigen gevolgen hebben. Toon daarop de twee filmpjes met reactiemogelijkheden A en B. Vraag aan de groep welke van die twee reactiemogelijkheden hen het best lijkt.
- Toon de vervolgf filmpjes. Toon eerst 'Giel A' en dan 'Giel B'. In de filmpjes wordt telkens de reactie met het gevolg getoond. Vraag achteraf of de situatie verliep zoals ze verwachtten.
- Gebruik de richtvragen per situatie om verder het gesprek aan te gaan.

### SITUATIESPECIFIEKE VRAGEN:

- Vind je het noodzakelijk om in deze situatie te reageren?
- Is hier mogelijkheid tot het aangaan van een gesprek met de andere partij?

### CONCLUSIES:

- Het is oké om conflicten te vermijden
- Discussieer niet met dronken mensen
- Je kan afwegen of het nut heeft om te discussiëren met dronken mensen. Vaak heeft het geen nut om op dit moment de discussie aan te gaan of ruzie te maken. Mensen die gedronken hebben, hebben het moeilijk om situaties op een goede manier in te schatten. Hun beoordelingsvermogen werkt niet goed meer. Daardoor kan je moeilijk met hen praten en is het verstandiger om weg te gaan.

## Emma (16) vertelt:

**Beginfilmpje:** Mijn lief had mij meegevraagd naar een fuif. Mathieu, een vriend van hem, kon rijden en ging BOB zijn. Maar tijdens de fuif zag ik die Mathieu toch regelmatig iets drinken. Hij had denk ik meer dan 10 pinten op! Toen ik hem er iets van zei, trok hij zijn schouders op. 't Kon allemaal geen kwaad, zei hij, hij kon zeker nog veilig rijden! Ik vertrouwde het toch niet...

**Reactiemogelijkheid A:** Ik ging naar mijn lief en zei: "Matthieu heeft nogal veel gedronken. Kunnen we niet met iemand anders meerijden?"

**Reactiemogelijkheid B:** Ik ging naar mijn lief en zei: "Met zo een zatlap rij ik niet mee ze, ik bel naar mijn ouders!"

**Na A wordt verteld:** We hebben samen iemand anders gezocht om mee te rijden. En voor Matthieu hebben we ook een lift gevonden. Hij deed er wat vervelend over, maar stuurde 's anderendaags een smsje om zich te verontschuldigen.

**Na B wordt verteld:** Mijn lief was niet blij. "Matthieu is toch ni zat, gij moet zo de seut niet uithangen." Ik ben dan maar met een vriendin naar huis gegaan. Mijn lief is toch met Matthieu in de auto gestapt. Ik was doodongerust.

### STARTVRAGEN:

- Toon het filmpje 'Emma'.
- Vraag aan de groep hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze even nadenken en praat hierover. Denk ook samen na over de gevolgen.
- Besluit dat er veel verschillende reacties mogelijk zijn, die elk hun eigen gevolgen hebben. Toon daarop de twee filmpjes met reactiemogelijkheden A en B. Vraag aan de groep welke van die twee reactiemogelijkheden hen het best lijkt.
- Toon de vervolgf filmpjes. Toon eerst 'Emma A' en dan 'Emma B'. In de filmpjes wordt telkens de reactie met het gevolg getoond. Vraag achteraf of de situatie verliep zoals ze verwachtten.
- Gebruik de richtvragen per situatie om verder het gesprek aan te gaan.

### SITUATIESPECIFIEKE VRAGEN:

- Waarop letten jullie als iemand BOB is?
  - \* Wordt er helemaal niet gedronken, wat de veiligste optie is? Of wordt er een maximum aantal drankjes afgesproken?
- Is het noodzakelijk om voor jezelf op te komen in deze situatie?
- Welke opties zijn er nog voor Matthieu?
  - \* Taxi bestellen, meerijden met iemand anders, ouders om vervoer vragen, roes laten uitslapen...
- Waarop let je in je communicatie als je met Matthieu praat?

### CONCLUSIES:

- Rij niet mee met dronken personen.
- Als je uitgaat met de auto, spreek op voorhand af wie er BOB zal zijn.
- Het is belangrijk om op een goede manier voor jezelf op te komen.
- Niet alleen wat je zegt, maar ook hoe je de boodschap overbrengt is belangrijk.

## Koen (18) vertelt:

**Beginfilmpje:** Mijn ouders waren het hele weekend weg. Het ideale moment om enkele vrienden uit te nodigen! We luisterden naar muziek, gameden, dronken een pintje ... Zalig! Simon had een maat mee die ik nog niet kende, Michaël. Die gast begon gewoon een joint te rollen, in onze living! En hij wou hem daar opsteken ook. Daar zouden mijn ouders niet mee kunnen lachen ... En ik blow niet, dus ik vond het zelf ook vervelend. Maar ik wou de sfeer niet verpesten ...

**Reactiemogelijkheid A:** Ik zei niks en liet hem maar doen. Ik dacht: "Eén jointje zal wel geen kwaad kunnen, mijn ouders zullen dat wel niet door hebben."

**Reactiemogelijkheid B:** Ik zei toch maar: "Je doet dat beter ergens anders."

**Na A wordt verteld:** Toen hij vertrok, rookte Michael buiten nog een tweede joint en smeed zijn peuk op de oprit. Mijn ouders kwamen thuis en natuurlijk zag mijn ma die peuk direct liggen. En toen ze in huis kwamen roken ze de wietgeur die er nog hing. Ze dachten er natuurlijk het hunne van. Boem, weg vertrouwen!

**Na B wordt verteld:** Michael vertrok, samen met Simon, zonder nog iets te zeggen. Dat was geen leuk moment, maar eigenlijk was ik wel opgelucht. Zo flauw ook, dat ze liever alleen gingen blowen dan met de groep mee te feesten ...

### STARTVRAGEN:

- Toon het filmpje 'Koen'.
- Vraag aan de groep hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze even nadenken en praat hierover. Denk ook samen na over de gevolgen.
- Besluit dat er veel verschillende reacties mogelijk zijn, die elk hun eigen gevolgen hebben. Toon daarop de twee filmpjes met reactiemogelijkheden A en B. Vraag aan de groep welke van die twee reactiemogelijkheden hen het best lijkt.
- Toon de vervolgf filmpjes. Toon eerst 'Koen A' en dan 'Koen B'. In de filmpjes wordt telkens de reactie met het gevolg getoond. Vraag achteraf of de situatie verliep zoals ze verwachtten.
- Gebruik de richtvragen per situatie om verder het gesprek aan te gaan.

•

### SITUATIESPECIFIEKE VRAGEN:

- Is het noodzakelijk om te reageren in deze situatie?
  - \* Wat weegt voor jou het meest door? Je vrienden of afspraken met je ouders?
- Stel dat je zou reageren, hoe zou jij het dan doen? Waar let je op?
- Heeft de manier van communiceren in deze situatie een grote invloed op het verdere verloop ervan?
- Stel dat je het toelaat en je ouders komen het te weten, hoe zou je hierover met hen praten?
  - \* Is het mogelijk om met je ouders te praten over alcohol- of cannabisgebruik?
- Stel dat ze toch een joint zouden opsteken in jouw huis, wat zou je doen?
  - \* Op het moment zelf: hoe reageer je?
  - \* Achteraf: vertel je het aan je ouders?

### CONCLUSIES:

- Echte vrienden respecteren je grenzen
- Niet alleen wat je zegt, maar ook hoe je de boodschap overbrengt is belangrijk.

## Malika (17) vertelt:

**Beginfilmpje:** Vorige week ging ik uit met mijn vrienden. Plots begon een keiknappe gast met mij te praten. Te flirten zelfs! Mijn hart bonsde in mijn keel. Maar dan stak hij een joint op. Hij blies een lange sliert rook uit en bood mij de joint aan. Ik had nog nooit geblowd en wist niet goed wat te doen ...

**Reactiemogelijkheid A:** Ik dacht "Oei, wat nu?". Ik twijfelde of ik het wel wou, maar blowde toch mee.

**Reactiemogelijkheid B:** Ik dacht "Oei, wat nu?" en zei toen "Nee, dank je, ik blow niet."

**Na A wordt verteld:** Een half uur later voelde ik mij misselijk en moest ik overgeven. Net op tijd in het toilet geraakt ... Maar ondertussen had ik me wel mooi belachelijk gemaakt ... Ik ben over mijn eigen grenzen gegaan, en daar had ik spijt van.

**Na B wordt verteld:** De jongen zei: "Oké, geen probleem" en bleef nog eventjes babbelen. Na een tijdje ging hij terug naar zijn vrienden om de joint door te geven. Ik was wat op m'n tenen getrapt, maar ik was ook wel fier op mezelf dat ik voor mijn mening ben opgekomen.

### STARTVRAGEN:

- Toon het filmpje 'Malika'.
- Vraag aan de groep hoe zij zouden reageren in deze situatie. Laat ze even nadenken en praat hierover. Denk ook samen na over de gevolgen.
- Besluit dat er veel verschillende reacties mogelijk zijn, die elk hun eigen gevolgen hebben. Toon daarop de twee filmpjes met reactiemogelijkheden A en B. Vraag aan de groep welke van die twee reactiemogelijkheden hen het best lijkt.
- Toon de vervolgf filmpjes. Toon eerst 'Malika A' en dan 'Malika B'. In de filmpjes wordt telkens de reactie met het gevolg getoond. Vraag achteraf of de situatie verliep zoals ze verwachtten.
- Gebruik de richtvragen per situatie om verder het gesprek aan te gaan.

### SITUATIESPECIFIEKE VRAGEN:

- Hoe ver ga je om ervoor te zorgen dat iemand je leuk vindt?
- Stel dat de persoon weggaat bij jou omdat je niet mee blowt.
  - \* Hoe zou je je voelen?
  - \* Hoe zou je dan denken over de ander?

### CONCLUSIES:

- Doe je niet anders voor dan je bent. Blijf jezelf, zo voel je je het best.



# Mijn lief zegt<sup>14</sup>

## DOELSTELLINGEN

- Inzicht verwerven in de impact van relationele druk
- Eigen grenzen m.b.t. alcohol- en cannabisgebruik in een relatie kunnen benoemen
- Sociaal vaardig/weerbaar kunnen reageren wanneer druk m.b.t. alcohol – en cannabisgebruik ervaren wordt binnen een relatie

## DUUR

- 50 minuten

## MATERIAAL

- Computer en beamer
- Powerpoint<sup>15</sup>

## WERKWIJZE

### Groepsgesprek

- Gebruik de Powerpoint.
- Kies de situatie die het best aansluit bij de leefwereld van jouw groep.

Lees deze situatie voor of projecteer hem.

- \* Niel (17 jaar): Ik heb al een jaar een serieuze relatie, maar de laatste tijd zijn er problemen. Een jaar geleden is mijn lief haar pa overleden aan kanker. Sindsdien gaat het niet echt goed met haar. Ze gaat graag weg en drinkt graag iets, maar de laatste tijd drinkt ze echt heel veel. Meer dan eens begint ze dan ruzie te zoeken. Soms zelfs met mijn eigen vrienden. Ze maakt hen dan belachelijk en geeft kwetsende opmerkingen. Als ik er iets over zeg, vindt ze dat ik overdrijf. Ze zegt dat ze gewoon grapjes maakt. Ze kan dan ook heel kwaad worden. Ik zie haar echt graag, maar ik wil geen relatie met iemand die vaak dronken is. Ik schaam me nu ook soms voor haar. Ik weet het echt niet meer ... Moet ik haar kansen blijven geven of stop ik er beter mee?
- \* Sofie (18 jaar): Ik zit met een issue. Mijn vriend rookt af en toe cannabis (meestal tijdens festivals / grote dance-evenementen, maar soms ook op een normale stapavond). Vaak drinkt hij daar ook alcohol bij. Ik ben zelf ontzettend anti-drugs. Het zegt me niks. Ze zitten daar maar zo stom te lachen om niets ... Ik kan het niet uitleggen, maar kan er heel moeilijk mee omgaan. Hij is hiervan op de hoogte en ik kan ertegen, zo lang het maar af en toe voorvalt. En in mijn bijzijn hoeft 'ie het niet te proberen. Nu is het gisteren toch misgegaan. Ik bleef bij hem thuis slapen en was eerder naar huis gegaan. Toen hij thuiskwam, voelde ik het direct. Hij had gesmoord. Hij zegt overigens dat hij het tegenover zijn vrienden niet kon maken om nee te zeggen toen 't werd aangeboden ... Ik wil hem niet voor het blok stellen: drugs of ik, maar wat is het alternatief? Ik ben zo bang dat hij niet voor mij kiest als ik hem voor het blok zet. We hebben een ontzettend fijne relatie, het gaat heel goed, zijn ontzettend gek op elkaar, alleen dit ...

14 Gebaseerd op 'Mijn lief zegt' uit het lespakket 'SOS SOA' (Sensoa, 2011)

15 Te downloaden via [www.vad.be](http://www.vad.be), klik door naar materiaal bij sector onderwijs (secundair onderwijs) of naar materiaal bij sector bijzondere jeugdzorg.

- Vragen die je kan stellen:
  - \* Hoe zou jij hiermee omgaan?
  - \* Wie zou anders reageren?
  - \* Heb je ooit al meegemaakt dat anderen je wezen op gelijkaardige tekortkomingen van je lief, zonder dat je deze zelf zag?
  - \* Wat kunnen de gevolgen zijn als je wel of niet reageert op de situatie?
  - \* Wat kan je doen als je een probleem hebt met wat je lief doet of voelt?
  
- Bespreek ten slotte de onderstaande uitspraken. Je kiest zelf hoeveel uitspraken je aan bod laat komen. Maak eventueel een preselectie op maat van je groep. Hoe zouden de jongeren hierop reageren?
  - \* Jouw lief zegt: “Mijn vrienden vinden je saai want je drinkt niet ...”
  - \* Jouw lief zegt: “Smoren moet je minstens eens geprobeerd hebben ...  
Wij gaan samen een joint roken ...”
  - \* Jouw lief zegt: “Ik ben gisteren alleen uitgeweest Ik was zat en ik denk dat ik gekust heb met een ander ...”
  - \* Jouw lief zegt: “Drink nog maar iets, dan ben je wat losser tijdens het vrijen ...”
  - \* Jouw lief zegt: “Of ik smoor of niet, da’s mijn keuze ... bemoei je er niet mee”