



ALCOHOL

VORMINGSPAKKET

# COLOFON

VAD - PREVENTIEWERK

G. Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

Tel. 02/422.49.69

Fax. 02/422.49.79

Samenstelling:

Vanderstraeten Marjet, CAD Limburg

Vanhuele Hilde, CGG Oostende

Geirnaert Marijs, VAD Brussel

De Maeseneire Ilse, VAD Brussel



# INLEIDING

Ieder van ons is wel vertrouwd met het begrip alcohol. De media staan er de laatste jaren vol van. Alcohol is overal in onze samenleving aanwezig.

Maar wist u ook dat alcohol naast tabak, medicijnen en illegale middelen een drug is. Hoe je met dit middel kan omgaan is het thema van dit pakket.

Hoe is onze houding ten opzichte van alcohol, hoe praten we erover met jongeren/volwassenen, hoe gaan we om met dit produkt,...

Gebrek aan objectieve informatie, kleine of grote conflicten met opgroeiende kinderen, goed gastheerschap,... maken veel mensen onzeker of zelfs soms angstig.

De analyse van de positie van het individu ten aanzien van alcohol (eigen gebruik, ouderrol, gastheer, voorbeeldgedrag,...) wordt door middel van vijf topics binnen dit pakket aan bod gebracht:

1. Welke zijn de verschillende beïnvloedende factoren met betrekking tot het ontstaan van problemen bij gebruik/misbruik van alcohol.
2. Wat is de betekenis van alcoholgebruik bij jongeren en hoe gaan we als ouder om met dit thema.
3. Hoe ga jij als gastheer, als ouder,... om met alcohol.
4. Tips bij problemen.
5. Doorverwijsadressen.



# INHOUD

COLOFON . . . . .	1
INLEIDING . . . . .	2
INHOUD . . . . .	3
0. Voorstel tot samenkomst voor 1 avond . . . . .	4
1. Wanneer is alcoholgebruik risicovol . . . . .	8
Oefening . . . . .	8
Methodiek van de bezorgdheidsthermometer . . . . .	9
Tips bespreking oefening . . . . .	10
2. Je rol als opvoeder . . . . .	12
Oefening . . . . .	12
'Feesten in 't water ?' . . . . .	13
Tips voor bespreking . . . . .	15
3. Alcohol: aan jou de keus . . . . .	18
Oefening . . . . .	18
Stellingenspel . . . . .	19
Tips voor bespreking . . . . .	20
4. Wat doen bij problemen . . . . .	23
5. Doorverwijzer . . . . .	24
ACHTERGRONDSTEKSTEN . . . . .	26
1. Wat is alcohol: verdovend of kalmerend middel . . . . .	26
3. Risico's van gebruik . . . . .	31
4. Fasen van druggebruik . . . . .	34
5. Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten . . . . .	36
6. Gastvrijheid . . . . .	39
7. Alcohol en verkeer: Een onwijze combinatie. . . . .	41
8. Glasje op... sportprestaties naar omlaag . . . . .	44
SLIDES . . . . .	46



## 0. Voorstel tot samenkomst voor 1 avond

<b>Introductie</b>	05 minuten
<b>Wanneer is alcoholgebruik risicovol</b> Methodiek van de bezorgdheidsthermometer	40 minuten
<b>Je rol als opvoeder</b> 'Feesten in 't water ?'	40 minuten
<b>Pauze</b>	15 minuten
<b>Alcohol: aan jou de keus</b> Stellingenspel	40 minuten
<b>Afronding</b>	10 minuten

Bij de aanvang van het programma moeten de deelnemers een overzicht krijgen van de inhoud van het gehele programma. Op die manier kan duidelijk worden gesteld wat men van dit programma kan verwachten en wat niet.

Verschillende factoren bepalen of mensen al dan niet problemen zullen ontwikkelen naar aanleiding van hun alcoholgebruik. We willen de alcoholproblematiek hierbij niet enkel vanuit theoretisch oogpunt bespreken, maar we vertrekken vanuit de eigen ervaringen en opvattingen van de deelnemers. Bovenstaand gegeven wordt besproken aan de hand van de oefening 'methodiek van de bezorgdheidsthermometer'.

De betekenis van alcoholgebruik bij adolescenten gekoppeld aan het (leren) omgaan met risico's worden door middel van de oefening 'Feesten in het water' besproken. Problematiek van de adolescentie, gekoppeld aan enerzijds het grenzen stellen en anderzijds de ruimte laten binnen de opvoeding kunnen hier aan bod komen.

Hoe ga jij om als gastheer, als ouder,... om met alcohol, via een aantal stellingen worden een aantal situaties geschetst waarvoor wij kunnen worden geplaagd. Hoe kunnen we hier reageren ? In dit verband kan er naast een aantal tips (zie achtergrondteksten punt 6 - 7 - 8) de folder-affiche ideeën voor alcoholvrije cocktails worden aangeboden tegen de prijs van 10fr. per exemplaar (te bestellen op VAD, 02/422.49.69).

Informatie geven over alcohol is zeker niet de hoofddoelstelling van dit vormingspakket. Als de vraag naar meer informatie uitdrukkelijk door de deelnemers wordt gesteld, is het belangrijk om te verduidelijken dat dit niet de hoofddoelstelling van dit programma vormt. U kunt wel proberen een antwoord te formuleren door te verwijzen naar literatuur, door een extra bijeenkomst te plannen waarop een gastspreker wordt uitgenodigd,....



Tenslotte is het belangrijk om in de afronding te peilen naar de noden en verwachtingen, van de deelnemers en hun reacties op de manier van werken in dit programma. Via dit evaluatiegesprek kan u uitzoeken of er interesse en motivatie aanwezig is voor een vervolprogramma. Bijgevoegd vindt u een voorbeeld vragenlijst.

Zowel met betrekking tot de huidige invulling van programma en doelstellingen als met betrekking tot mogelijke opvolgprogramma's kan u het best voorbereiden en afspreken met de organisatoren. In dit verband dient niet alleen het programma samengesteld maar dient er ook een uitnodiging gestuurd te worden naar de deelnemers. Een voorbeeld van uitnodiging vindt u bijgevoegd.

Tenslotte nog enkele praktische tips voor de begeleider:

- De ideale groepsgrootte bestaat uit 8 - 15 personen
- Indien je groep meer dan 15 personen telt, maak dan meerdere groepjes die nadien in plenum hun bevindingen formuleren.
- Per programmaonderdeel worden de volgende zaken aan de deelnemers uitgelegd:
  - doel van de oefening
  - werkwijze
- Te kopiëren werkbladen (zie gekleurde bladen)
- Tips voor bespreking met hieronder:
  - enkele richtvragen
  - beknopte infoblokken (fragmenten uit de achtergrondsteksten)
  - slides



**Uw mening over deze avond...**

▲ Hoe vond u de verschillende onderdelen van deze avond? (plaats een kruisje).

	Interessant & bruikbaar	Interessant maar niet erg bruikbaar	Niet erg interessant
Bezorgdheidsthermometer			
Feesten in 't water			
Stellingenspel			

▲ Bent u geïnteresseerd in een vervolg op deze avond?

- Ja
- nee

Indien ja, kan u de inhoud hieronder beschrijven:

.....  
.....

▲ Opmerkingen, commentaar:

.....  
.....



## Voorbeeld uitnodiging

Ieder van ons is wel vertrouwd met het begrip alcohol. De media staan er de laatste jaren vol van. Alcohol is overal in onze samenleving aanwezig.

Maar wist u ook dat alcohol naast tabak, medicijnen en illegale middelen drugs zijn. Hoe je met dit middel kan omgaan is het thema van deze avond.

Hoe is onze houding ten opzichte van alcohol, hoe praten we erover met jongeren/volwassenen, hoe gaan we om met dit produkt,...

Op deze avond krijgt u de kans om uw mening over alcohol te verwoorden en de mening van anderen hieromtrent te leren kennen.

Om zinvol te kunnen praten over alcohol is het belangrijk om te begrijpen waarom jongeren/volwassen alcohol gaan gebruiken. Wat is de aantrekkingskracht en hoe komt het dat sommige problemen ontwikkelen en anderen niet ?

Ieder van ons komt regelmatig in situaties terecht waarop hij alcohol kan aanbieden, bestaan er alternatieven,... Hoe treden wij op als gastheer.

Tot slot geven we een aantal tips om dit thema bespreekbaar te maken naar uw kind/vriend(in)/collega/partner.

Kortom, een boeiende praatavond, over een thema dat iedereen raakt.





# 1. Wanneer is alcoholgebruik risicovol

## Oefening

Doel:

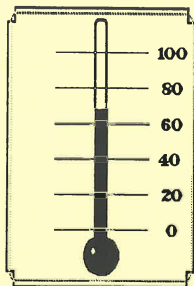
- Inzicht krijgen in het feit dat niet enkel de drug op zich bepaalt of het gebruik als risicovol beoordeeld wordt.
- Inzicht krijgen in grens tussen gebruik en problematisch gebruik.

Werkwijze:

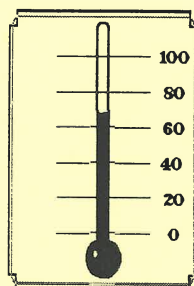
- De eerste casus voorlezen en de deelnemers onmiddellijk de bezorgdheidsgraad laten scoren op hun werkblad (scores gebruiken die vermeld staan op de thermometers).
- De scores van de deelnemers turven op het bord.
- De factoren achter de individuele scores laten verwoorden (waarom zijn sommige deelnemers weinig bezorgd en anderen heel erg bezorgd ?).
- De factoren op het bord inventariseren en structureren onder de noemers Mens, Middel Milieu en betrokkenheid (zie leidraad infoblok).
- Dezelfde werkwijze herhalen voor elk van de andere casussen.
- De discussie afsluiten met een samenvatting van de verschillende factoren die aangehaald werden.



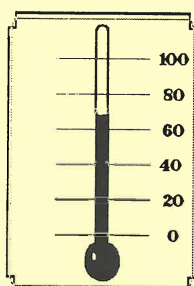
## Methodiek van de bezorgdheidsthermometer



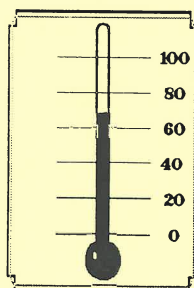
Ivo is 16 jaar, vroegrijp en een jongen met veel zelfvertrouwen. Hij mag voor het eerst uit naar een scoutsfuif. Hij heeft enkele oudere vrienden die de gewoonte hebben stevig door te drinken. Buiten een glaasje wijn op familiefeesten is Ivo geen drinker. Hij vertelt jou dat hij op de fuif ook wel eens lekker wil doorzakken met zijn vrienden.



Louise is huisvrouw. Haar partner doet regelmatig de nachtploeg. Nu haar kinderen op kot zitten voelt ze zich 's avonds vaak alleen. Voor haar TV drinkt ze iedere avond enkele glazen porto. Het helpt haar ook om gemakkelijker in slaap te vallen.



Ilse, jouw vriendin van 30 jaar, is zwanger van haar eerste baby. Ze heeft een druk sociaal leven, ze gaat veel uit en wordt vaak uitgenodigd op allerlei recepties. Op het werk heeft ze geregeld een zakenlunch. "Ik voel me in prima conditie" zegt ze, "dus waarom zou ik een glas afslaan."



Omer is heftruckchauffeur in een magazijn. De laatste tijd is de werkdruk zeer hoog. Omdat hij last heeft van hartkloppingen heeft zijn arts hem een kalmeermiddel voorgeschreven. 's Middags in de kantine drinkt hij gewoonlijk een tweetal pintjes, of meer als het warm is.



## Tips bespreking oefening

### △ Richtvragen + infoblokken

#### Verschillende factoren spelen een rol:

- **Mens:** wie is de gebruiker:
  - leeftijd
  - fysische conditie
  - persoonlijkheid
  - motieven voor gebruik (experimenteren of meedoen met een groep, sociaal gebruik vanuit een gezelligheidsmotief, gewoontegebruik, gebruik als probleemoplosser,...)
  
- **Milieu:** omgevingsfactoren:
  - In welke situatie speelt het gebruik zich af (werkverkeer).
  - Hoe liggen de relaties met de omgeving (contact of geïsoleerd zijn).
  
- **Middel:** produktkenmerken:
  - Hoe gevaarlijk is het gebruikte middel, hoe vaak wordt er gebruikt,...
  
- **Je betrokkenheid** op de gebruiker:
  - Is het je vriendin, je kind, een vage kennis, een wildvreemde,...

De oorzaken van drugmisbruik en aanverwante problemen zijn meer complex en hangen samen met een veelheid aan factoren. Er kunnen geen specifieke persoonlijkheidsfactoren noch persoonlijkheidstypes worden onderscheiden die een drugprobleem ontwikkelen. Ook kan geen enkele oorzaak of samenspel van verschillende oorzaken worden geïdentificeerd die een drugprobleem doen ontstaan. Diverse factoren beïnvloeden het druggebruik en de evolutie in het gebruik. Deze factoren worden bepaald door de drugs zelf (het middel), de persoonlijkheid van de gebruiker (de mens) en zijn sociale omstandigheden (het milieu). Deze 3 M's zijn in de realiteit niet los te koppelen en vertonen een voortdurende wisselwerking.

#### Gecombineerd gebruik

Meer en meer gaat men verschillende middelen samen gebruiken. Bij het gebruik van alcohol en tranquillizers bijvoorbeeld gaat het effect van beide meer dan verdubbelen (in een verhouding van  $2+2=5$ ).

Combinatie van verschillende middelen kunnen onvoorspelbare effecten teweegbrengen en resulteren vaak in fatale overdosissen.

#### Zwangerschap

Er zijn verschillende manieren waarop druggebruik de foetus kan schaden. Eerst en vooral kan druggebruik de gezondheid van de moeder schaden en op die manier indirect, of door zelfverwaarlozing en slechte voeding de foetus in gevaar brengen.



Drugs beïnvloeden de foetus ook direct via de bloedstroom van de moeder. Dit kan resulteren in handicaps, waarbij de risico's het grootst zijn in de eerste drie maanden van de zwangerschap.

Drugs hebben echter ook dezelfde uitwerking op de foetus als op de moeder, terwijl het lichaam van de foetus niet in staat is dergelijke hoeveelheden te verwerken. Zo komt het voor dat baby's bij de geboorte ontwenningsverschijnselen vertonen en hiervoor medische behandeling nodig hebben. De risico's zijn afhankelijk van het soort drug, maar regelmatig gebruik van om het even welke drug gedurende de zwangerschap vergroot het risico op vroegtijdige geboorte, op verminderd geboortegewicht en op doodgeboren baby's.



## 2. Je rol als opvoeder

### Oefening

Doel:

Inzicht verwerven in de belangrijkste aspecten van de opvoedersrol:

- Stellen van grenzen en herkennen van het belang van modelfunctie.
  - Open gesprek met jongeren kunnen aangaan over hun omgangsgedrag met alcohol gekoppeld aan luistervaardigheden.
  - Inzicht in de manier van omspringen met onaanvaardbaar gedrag, belang van grenzen.
- Inzicht in de manier waarop met conflicten wordt omgesprongen.

Werkwijze:

U heeft voor u een situatieschets waarin een opvoedingssituatie aan bod komt. De situatie werd uitgewerkt in twee versies: met andere woorden dezelfde situatie krijgt een andere wending, waarbij vooral de effecten van inleving, luisteren en grenzen stellen in de verf worden gezet.

- U laat de groep de eerste versie lezen en er wordt gevraagd aan de deelnemers om na te gaan welke het effect is of kan zijn op het gedrag van de jongere.

Vervolgens noteert iedereen voor zichzelf een reactie op een dergelijke situatie: 'Formuleer een wijze waarop jij een einde zou stellen aan het gedrag.'

- Na het lezen van de eerste versie kan men een eerste korte discussieronde starten (herkenbaarheid, effect,...) + laat men reeds alternatieve reactiewijzen aanbrengen.
- Vervolgens leest men de tweede versie door en volgt men dezelfde procedure als voor de eerste.



## 'Feesten in 't water ?'

Jan heeft een boodschappenlijstje klaar met de aankopen voor zijn 18de verjaardagsfuij. Een paar bakken zwaar bier staan ook op het lijstje. Vader heeft hiertegen bezwaren.

### Versie I

- V. Ik zie dat er een paar bakken zwaar bier op je boodschappenlijstje staan. Dat is vragen naar moeilijkheden.  
Tegen 12 uur lopen hier al een paar dronkaards rond.
- J. Och, zal ik alleen maar spa geven ? Dan is er om 12 uur geen kat meer.
- V. Je beseft niet dat als er iets gebeurt IK met de problemen opgescheept zit. Je moeder maakt er zich trouwens ook al de ganse week zorgen om.
- J. Ja, daar gaan we weer... Vorige week op het huwelijksfeest van tante Jo maakte je helemaal geen problemen... en daar werd wat meer en wat zwaarder gedronken.
- V. Da's iets anders. Wat hier gebeurt, daar ben ik verantwoordelijk voor. Onder de 18 wordt hier geen zwaar bier gedronken.
- J. Is dit de nieuwe regel van het huis ? Daarbij een aantal van mijn vrienden zijn al behoorlijk boven de 18.
- V. Dan moet je maar ergens anders gaan drinken...
- J. Geen nood, dat zullen we dan ook maar doen...



# 'Feesten in 't water ?

## Versie II

- V. Ik zie dat er een paar bakken zwaar bier op je boodschappenlijstje staan. Ik ben bang dat daar teveel gedronken wordt en het uit de hand gaat lopen. Ik wil graag samen met jou nagaan wat wel en niet op je lijstje kan ?
- J. Ik wil niet dat mijn fuif de saaiste van de klas wordt.
- V. Je bent bang dat je vrienden zich niet gaan amuseren zonder alcohol.
- J. Natuurlijk! En welk figuur sla ik dan ?!
- V. Blijkbaar is het feest heel belangrijk voor jou om goed over te komen bij je vrienden.
- J. Ja... ik weet wel dat deze fuif niet maakt of ze je mogen of niet, maar toch is het erg belangrijk. En ik weet ook wel dat alcohol niet de enige sfeermaker is, maar toch...
- V. Je wilt het dus gezellig hebben, en je denkt dat alcohol hier kan toe bijdragen. Alle alcohol hoeft niet van je lijstje, maar zoals ik al zei vrees ik voor problemen. Daarom wil ik samen met jou nakijken wat wel en wat beter niet op je lijstje staat ?
- J. Ja, misschien is het niet nodig om zaterdag ook het zwaar bier op tafel te halen. Dan kunnen we het zwaar bier schrappen op het lijstje, maar de pils laat ik toch staan...
- V. O.K. Dan zullen we best nog deze voormiddag nog naar de GB rijden.



## Tips voor bespreking

### △ Richtvragen

- Is deze situatie herkenbaar ?
- Waarin verschillen de versies van elkaar
- Luistert de ouder naar het probleem van de jongere ?
- Wie draagt de oplossing aan ?
- Toont de ouder begrip en hoe verwoordt hij dit ?
- Wordt het probleem echt opgelost ?
- Wat vind je van de oplossing ?

### Versie II

V. Ik zie dat er een paar bakken zwaar bier op je boodschappenlijstje staan. Ik ben bang dat daar teveel gedronken wordt en het uit de hand gaat lopen. Ik wil graag samen met jou nagaan wat wel en niet op je lijstje kan ?

(Vader beschrijft wat hij ziet en uit onder de vorm van een ik-boodschap zijn bezorgdheid. Vervolgens vraagt hij aan de jongere om mee te werken.)

J. Ik wil niet dat mijn fuif de saaiste van de klas wordt.

(Jongere geeft argument.)

V. Je bent bang dat je vrienden zich niet gaan amuseren zonder alcohol.

(Vader luistert actief naar argumenten en toont begrip.)

J. Natuurlijk! En welk figuur sla ik dan ?!

V. Blijkbaar is het feest heel belangrijk voor jou om goed over te komen bij je vrienden.

(Vader luistert actief en toont begrip.)

J. Ja... ik weet wel dat deze fuif niet maakt of ze je mogen of niet, maar toch is het erg belangrijk. En ik weet ook wel dat alcohol niet de enige sfeermaker is, maar toch...

V. Je wilt het dus gezellig hebben, en je denkt dat alcohol hier kan toe bijdragen. Alle alcohol hoeft niet van je lijstje, maar zoals ik al zei vrees ik voor problemen. Daarom wil ik samen met jou nakijken wat wel en wat beter niet op je lijstje staat?

(Vader luistert actief door samen te vatten, zijn bezorgdheid te uiten en vervolgens terug zijn eis te stellen.)

J. Ja, misschien is het niet nodig om zaterdag ook het zwaar bier op tafel te halen. Dan kunnen we het zwaar bier schrappen op het lijstje, maar de pils laat ik toch staan...

V. O.K. Dan zullen we best nog deze voormiddag nog naar de G.B. rijden.





## △ Infoblokken

### Adolescentie - vrienden - doen als de anderen - volwassenen

In de adolescentie staat de identiteitsontwikkeling centraal. Deze identiteitsvorming is bepalend voor de verder persoonlijkheidsgroei en gaat gepaard met een relatief aantal onzekerheden: twijfel en angst over zichzelf, over de plaats van de eigen persoon binnen het geheel van sociale verbanden en binnen de samenleving waarin men zich bevindt.

Tijdens deze periode gaan jongeren de oudermoraal die ze zich gedurende de kinderjaren hebben eigen gemaakt, inruilen voor eigen waardeoordelen en de emotionele gehechtheid aan de ouders gaan ze inwisselen voor relaties met leeftijdsgenoten. Toch blijft het gezin de centrale leefwereldzone van de jongeren. Alleen wordt het gezin als referentiegroep minder exclusief. **Vrienden en ook de school** gaan belangrijke functies vervullen bij de sociale rolverandering gedurende de adolescentiefase.

Binnen de identiteitsontwikkeling tijdens de adolescentie speelt het **zelfwaardegevoel** een zeer belangrijke rol. Vanuit het gevoel een waardevol iemand te zijn, staat de jongere sterker in zijn schoenen om verantwoordelijkheid op te nemen, om nieuwe uitdagingen aan te durven, om evenwichtige relaties aan te gaan,...

Genotmiddelen krijgen een functionele betekenis omdat ze als een wezenlijk onderdeel van de volwassenwereld worden gezien en ervaren, en als dusdanig door de adolescent worden gebruikt om tot de wereld van de volwassenen te gaan behoren (imitatiegedrag - **voorbeeldgedrag**).

Daarnaast beïnvloeden **groepsdruk en groepsnormen** het gebruik van genotmiddelen en het is vooral binnen de groep van leeftijdsgenoten dat jongeren met druggebruik gaan experimenteren (experimenteer- en risicogedrag).

#### Aspecten van je opvoedersrol:

##### - Relationele vaardigheden

Een goede relatie vormt een belangrijke thuisbasis voor de jongere om problemen, onzekerheden, uitdagingen, opvattingen, enz. te bespreken en te toetsen. Een eerste belangrijk aspect hierbij is het aanvaarden van de jongere zoals hij is. Waarmee we niet willen stellen dat hij alles mag en kan. Aanvaarding heeft niets te maken met *laissez-faire*, slapheid, gebrek aan afbakening en afspraken of afwezigheid van enige andere vorm van structurering.

Een goede relatie baseert zich op een combinatie tussen wederzijdse aanvaarding, begrip, luisterbereidheid, duidelijkheid, bezorgdheid en afspraken.

##### - Gesprek voeren met je adolescent

Het is normaal dat u als ouder uw kind wil waarschuwen voor de nadelige gevolgen van alcoholgebruik. Alleen hebben jongeren daar vaak geen oren naar. Zij zijn overtuigd dat het geen kwaad kan of hanteren andere normen:

- beter een kort maar boeiend leven, dan lang en saai



- ik doe met mijn lichaam en leven wat ik wil
- ik weet wel wanneer ik moet stoppen.

Wees in elk geval niet bang om ook naar het standpunt van uw jongere te luisteren. Luisteren betekent overigens nog niet hetzelfde als goedkeuren!

#### - Grenzen stellen

Een opvoedingspatroon waar alles is toegelaten en een waar niets mag, vormen beiden een risico. De vraag wat u als ouder moet verbieden en waar u vrijheid kunt geven, is nooit definitief beantwoord.

Met alcoholgebruik is het net als met andere mogelijke problemen in een opvoeding: het is een kwestie van de juiste afspraken maken. Hou daarbij wel rekening met de wensen van uw kinderen.

Bij het stellen van grenzen of het voeren van een gesprek is het steeds belangrijk volgende elementen te bewaken:

- Luisteren naar de jongere en hem de tijd geven tot reactie.
- Begrip tonen voor zijn situatie.
- Bezorgdheid uitdrukken via ik-boodschappen.
- Duidelijke boodschappen geven aan de jongere (zowel met betrekking tot het probleem als m.b.t. het gewenste gedrag).
- De jongere medewerking vragen (coöperatie in plaats van autoritair).

#### Modelfunctie

In de adolescentie staat de identiteitsontwikkeling centraal. Binnen deze identiteitsontwikkeling neemt het imitatiegedrag een belangrijke plaats in.

Genotmiddelen krijgen hier een functionele betekenis omdat ze als een wezenlijk onderdeel van de volwassenwereld worden gezien en ervaren, en als dusdanig door de jongeren worden gebruikt om tot de wereld van de volwassenen te gaan behoren.

In deze context kunnen we de ouders beschouwen als een "levend voorbeeld". Kinderen hebben nood aan deze voorbeelden; feestvieren kan ook zonder alcohol.

Of, als er toch alcohol geschonken wordt is dit een gelegenheid om grenzen te stellen en te genieten van een glaasje.



### 3. Alcohol: aan jou de keus

#### Oefening

##### Doel

- Uitklaren van verschillende visies over je rol als organisator, gastheer,...
- Kijk krijgen op verschillende visies over de functie van alcohol in de actieve vrijetijdsbeleving.
- Iedere deelnemer de gelegenheid geven zijn/haar idee te formuleren.

##### Werkwijze

- Een stellingen spel is een bruikbaar middel om opvattingen en ideeën die in de groep leven naar boven te halen.
- De hierna vermelde stellingen betreffen een aantal items waarrond een gesprek kan gevoerd worden rond gastheerschap en voorbeeldgedrag.
- Laat iedereen de stellingen individueel scoren.
- Scoor vervolgens gemeenschappelijk op het bord en vraag argumenten aan de deelnemers voor bepaalde scores tijdens de discussie.
- Kies, indien beperkte tijd, 1 stelling uit de stellingen rond arbeidssituatie.
- Voorzie voor de discussie 7 à 10 minuten per stelling.



## Stellingenspel

Duid bij iedere stelling je mening aan met een cijfer van 1 (helemaal niet akkoord) tot 5 (volledig akkoord).

**"De bouwpromotor zet in zijn contract met de bouwheer dat er tijdens de werken geen alcohol kan gebruikt worden."**

1 2 3 4 5

**"De hersteller lijkt teveel gedronken te hebben en ik weiger hem de dakwerken te laten uitvoeren."**

1 2 3 4 5

**"Het oudercomité organiseert een feest dat bedoeld is voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen.**

**Het feestcomité beslist in dit geval dat er geen alcohol geschonken zal worden."**

1 2 3 4 5

**"Morgen komt de elektricien, ik moet ervoor zorgen iets van (sterke) drank in huis te hebben."**

1 2 3 4 5

**"Mijn wekelijks uurtje sport gekoppeld aan mijn uitgangsavond (met een paar lekkere streekbieren) wil ik voor geen goud missen."**

1 2 3 4 5



## Tips voor bespreking

### △ Richtvragen + infoblokken

#### Voorbeeldgedrag

**"Het oudercomité organiseert een feest dat bedoeld is voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen.**

**Het feestcomité beslist in dit geval dat er geen alcohol geschonken zal worden."**

- Wat met het beslissingsrecht van een individu om zelf uit te maken al dan niet alcohol te drinken ?
- Wat met de verantwoordelijkheid van de school als iemand na het feest onder invloed een ongeval krijgt ?
- Wordt het ook een rookvrij feest ?

\* In de adolescentie staat de identiteitsontwikkeling centraal. Binnen deze identiteitsontwikkeling neemt het **imitatiegedrag** een belangrijke plaats in.

Genotmiddelen krijgen hier een functionele betekenis omdat ze als een wezenlijk onderdeel van de volwassenwereld worden gezien en ervaren, en als dusdanig door de jongeren worden gebruikt om tot de wereld van de volwassenen te gaan behoren.

In deze context kunnen we de ouders beschouwen als een **"levend voorbeeld"**. Kinderen hebben nood aan deze voorbeelden; feestvieren kan ook zonder alcohol.

Of, als er toch alcohol geschonken wordt is dit een gelegenheid om grenzen te stellen en te genieten van een glaasje.

#### Arbeid

**"De bouwpromotor zet in zijn contract met de bouwheer dat er tijdens de werken geen alcohol kan gebruikt worden."**

- Na de ruwbouw verlaten de metsers bijvoorbeeld toch de werf ?
- Mogen zij dan niet een beetje feesten met alcohol ?
- Eén of twee pintjes kan dan toch geen kwaad ?
- Wie is er verantwoordelijk voor een ongeval van en naar het werk ?
- Is er ook een verbod op het nemen van medicatie of andere drugs ?

\* 5 à 6 % van de beroepsbevolking drinkt problematisch. Volgens een onderzoek van de Internationale Arbeids Organisatie hebben 7 op 10 probleemdrinkers een vaste baan. Alcoholmisbruik heeft niet alleen gevolgen voor het individu, ook op het professionele vlak komen er problemen;

- arbeidsverzuim
- arbeidsongevallen
- foutieve beslissingen
- afnemende arbeidsprestaties
- teruglopende kwaliteit van het werk



- verslechtering van de collegiale relaties
- mogelijkheid tot ontslag
- ...

**"De hersteller lijkt teveel gedronken te hebben en ik weiger hem de dakwerken te laten uitvoeren."**

- Welke gedragingen wijzen op dronkenschap ?
- Meld je dit aan zijn werkgever ?
- Heb je enig verweer als achteraf blijkt dat de werken niet correct zijn uitgevoerd ?
- Wie is hier verantwoordelijk voor een eventueel ongeval ?

- \* Belangrijk om je eigen grenzen te kennen.
- \* Iemand onder invloed is niet altijd aanspreekbaar.
- \* Beter iemand aan te spreken op het functioneren dan op het al dan niet alcohol gedronken te hebben.

**"Morgen komt de elektricien, ik moet ervoor zorgen iets van (sterke) drank in huis te hebben."**

- Wat bij een arbeids- of een verkeersongeval ?
- Wat als blijkt dat hij "al iets" gedronken heeft ?

\* Alcohol is een sociaal aanvaard genotsmiddel, het is een gewoonte om iets aan te bieden.

\* Tal van gelegenheden worden aangegrepen om alcohol te gebruiken, ook met betrekking tot het werk;

- onderweg van en naar het werk
- tijdens de pauze
- bij onderhandelingen
- bij zware fysieke arbeid en/of psychische overbelasting
- bij herstellingen en leveringen aan huis
- bij feestjes, recepties
- te warm of te koud weer
- ...

\* Gastvrijheid betekent dat je naast alcohol ook een aanbod voorziet van een alternatief: koffie, soep, frisdrank.



## Sport

**"Mijn wekelijks uurtje sport gekoppeld aan mijn uitgangsavond (met een paar lekkere streekbieren) wil ik voor geen goud missen."**

- In hoeverre wordt je beïnvloed door groepsdruk ?
- Wordt er alleen alcohol gedronken ?
- Moet je nog met de auto rijden ?
- Waarom doe je aan sport ? Om te kunnen uitgaan ?

\* Alcohol en sport gaan niet samen. Alcohol zal het sportief presteren zeker niet ten goede komen. Sporters die te vaak te veel drinken gaan langzamer reageren en hebben minder controle over zichzelf. De kans op kwetsuren ligt hoger, prestaties verminderen, het hart moet harder werken om nog voldoende zuurstof naar de spieren te sturen en onze spieren zijn vlugger vermoeid en stijf.

\* Als we sporten om wat kilo's te verliezen is alcohol zeker te vermijden. Voor de calorieëntellers : 1 pintje bier = 125 kcal, 1 trappist = 250 kcal.

\* Bovendien is alcohol geen goede dorstlesser. Alcohol heeft zelfs de eigenschap om vocht aan het lichaam te onttrekken: nog meer dorst ! Daarenboven heb je door het sporten al heel wat vocht verloren. Het is daarom beter eerst met een goed glas water je vochtgehalte terug op pijl te brengen en nadien te genieten van een glaasje alcohol.



## 4. Wat doen bij problemen

### \* Wat doen wanneer je zelf problemen hebt met alcohol ?

- Durf stilstaan bij je problemen.
- Praat erover met je partner, een vriend(in),...
- Zoek hulp in je eigen omgeving, bij je huisarts of bel De Druglijn (078/15.10.20)

### \* Wat doen wanneer je merkt dat je partner, collega, vriend(in) problemen heeft met alcohol ?

- Informeer je over alcoholproblemen.
- Druk je bezorgdheid uit, zonder de ander te bestempelen als alcoholist of verslaafde.
- Informeer de ander en moedig hem/haar aan om hulp te zoeken.
- Zorg voor jezelf:
  - Laat je niet meezuigen in de problemen van de ander.
  - Maak duidelijke afspraken over wat kan en niet kan.
- Zoek hulp als je het zelf niet meer aankan: je eigen omgeving, je huisarts, 'De Druglijn' kunnen je ondersteunen.
- Als je verandering merkt, stimuleer dan verder, moedig aan, ook in kleine dingen.

### \* Wat doen als je merkt dat je kind problemen heeft met alcohol ?

- Informeer je over alcoholproblemen: maak onderscheid tussen experimenteren en misbruik.
  - Druk je bezorgdheid uit zonder te panikeren of te beschuldigen.
  - Nodig uit tot openheid en vertrouwen:
    - Luister naar wat het alcoholgebruik voor je kind betekent.
    - Luisteren betekent overigens niet hetzelfde als goedkeuren.
  - Wees als ouder geloofwaardig. Durf je eigen alcohol- en medicatiegebruik in vraag stellen.
  - Maak duidelijke afspraken over wat kan en niet kan: trek als ouder aan één koord.
  - Praat met andere ouders of vrienden.
  - Zorg voor jezelf en de andere gezinsleden.
  - Zoek hulp om je eigen positie te bepalen en waar te maken. Je eigen omgeving, je huisarts, 'De Druglijn' kunnen je ondersteunen.
  - Verandering vraagt tijd. Het alcoholgebruik waarover je je zorgen maakt is er niet van gisteren op vandaag gekomen. Ook het loslaten van gebruik en van de sfeer en de vriendenkring die daar rond draait zal niet zomaar gebeuren.
- Wees hierin een steunpunt voor je kind. Moedig aan, ook in de kleine dingen.





## 5. Doorverwijzer

Voor uitgebreidere informatie rond hulpverlening (doorverwijsgids) of rond het opzetten en begeleiden van deze avond kan u terecht opvolgende adressen:

### V.A.D.

G. Schildknechtstraat 9  
1020 Brussel  
02/422.49.69

### VAD DRUGLIJN

078/15.10.20

## REGIONALE PREVENTIEWERKERS

### PROVINCIE WEST-VLAANDEREN

#### Regio Oostende

*Roos De Venter*

*Hilde Vanhuele*

C.G.G.

Frère Orbanstraat 143

8400 Oostende

059/50.05.00

#### Regio Roeselare

*Luc Wouters*

C.G.G.

J. Lagaelaan 21

8800 Roeselare

051/22.51.92

### PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

#### Regio Gent

*Marc Tack*

C.A.T.

Hospitaalstraat 7

9000 Gent

09/223.89.99

#### Regio Sint-Niklaas

*Agnes De Decker*

Terapiecentrum

Grote Markt 37

9100 Sint-Niklaas

03/777.66.05

### PROVINCIE BRABANT

#### Regio Leuven

*Michèle Staelens*

*Martine Couvreur*

C.G.G.

Vital Decosterstraat 86

3000 Leuven

016/23.27.28

#### Regio Brussel en Halle-Vilvoorde

*Mia De Bock*

Primavera

De Smet de Naeyerlaan 470

1090 Brussel

02/478.90.90



**PROVINCIE ANTWERPEN**

**Regio Mechelen**

*Peter Aertsen*  
C.G.G.  
Hanswijkstraat 48  
2800 Mechelen  
015/42.08.32

**Regio Turnhout**

*Eric Nysmans*  
C.G.G.  
Steenweg op Gierle 69  
2300 Turnhout  
014/41.09.67  
014/42.30.50

**Regio Antwerpen**

*Selm Nelissen*  
Altos  
Ketsstraat 17  
2018 Antwerpen  
03/235.21.74

**PROVINCIE LIMBURG**

*Carlo Baeten*  
*Marjet Vanderstraeten*  
C.A.D.  
Luikersteenweg 134  
3500 Hasselt  
011/27.42.98



# ACHTERGRONDSTEKSTEN

## 1. Wat is alcohol: verdovend of kalmerend middel

### herkomst

Alcohol is de oudste en meest verspreide drugs. Hij werd reeds 8500 jaar geleden geproduceerd en gebruikt.

Gedurende de geschiedenis heeft het alcoholgebruik hoogten en laagten gekend. In sommige culturen wordt het gebruik ervan aanvaard, in andere is het verboden.

In het Westen is het gebruik van alcohol de laatste decennia sterk gestegen. De alcoholindustrie is dan ook een belangrijke economische activiteit in de meeste Westerse landen.

De alcohol die geschikt is voor consumptie is ethylalcohol (ethanol). In pure vorm is het een reuk- en smaakloze vloeistof die een brandend gevoel geeft bij inname.

Alcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers die in granen en fruit zitten. De gistcellen zetten druivesuiker om in alcohol.

### gebruik

Er zijn drie soorten alcoholhoudende dranken: bier, wijn en gedestilleerde (sterke) dranken. De concentratie alcohol in een drank wordt uitgedrukt in graden.

### opname

Alcohol wordt zeer vlug langs de maag en vooral de darmen in het bloed opgenomen. Deze opslorping gebeurt tussen de 30 en 60 minuten na inname. Die duur is korter bij vrouwen en jongeren. Sommige factoren versnellen de opslorping :

- een hoge concentratie alcohol in de gebruikte drank
- gebruik op een lege maag
- letsels in de maag
- ziekte-toestand van het spijsverteringsstelsel.

Alcohol wordt in heel het lichaam verspreid. Hij dringt het beste door in de vochtigste gedeelten (bloedsomloop, hersenen...), het minst goed in de spieren en vooral in de vetweefsels.

Omdat de verhoudingen tussen deze componenten individueel verschillen, verschilt ook de opnamecapaciteit per kg lichaamsgewicht. Dit wordt uitgedrukt in de verdelingscoëfficiënt: gemiddeld 0,7 voor mannen en 0,6 voor vrouwen.

Een vrouw heeft meestal relatief meer vetweefsels dan een man en dus minder lichaamsvocht waarin de alcohol verspreid kan worden (resp. ca. 60 en 50% van het totale lichaamsgewicht). Alcohol vermengt zich ook met lucht in de longen. Twee liter uitge-



ademde lucht bevat precies evenveel alcohol als één ml. bloed. Om deze reden kan men het alcoholgehalte in het bloed (alcoholemie) bepalen met behulp van een blaastest. De alcoholemie is afhankelijk van het gewicht van de persoon, de verdelingscoëfficiënt (geslachtelijk en individueel bepaald) en de opgenomen hoeveelheid alcohol.

#### **verschijnselen en effecten**

Alcohol verdooft het centrale zenuwstelsel. Als gevolg daarvan geeft het een gevoel van ontspanning. De remmende invloeden op de hersenen worden eveneens verlamd, zodat kleine hoeveelheden alcohol het zelfvertrouwen, de spraakzaamheid, de durf,.. doen toenemen.

Grotere hoeveelheden alcohol verminderen het reactievermogen. Het gehoor en het gezicht worden minder scherp terwijl het zelfvertrouwen toeneemt. Bij nog meer alcohol verliezen we de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen vermindert. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Ook treedt vermoeidheid op.

Bij nog grotere inname van alcohol wordt het stuurcentrum van de automatische spierbewegingen verdoofd (vb. hart en longen). Dit kan leiden tot hart- en ademhalingsstilstand met coma en zelfs de dood tot gevolg.

#### **afhankelijkheid en tolerantie**

Alcoholgebruik wordt gekenmerkt door tolerantie. Dit betekent dat men steeds grotere hoeveelheden nodig heeft om het gewenste effect te bereiken. Tevens leidt het tot fysieke en psychische afhankelijkheid. Het drastisch verminderen van gebruik doen ontwenningsverschijnselen ontstaan zoals beven, zenuwachtigheid, braken en slapeloosheid. Dit kan levensgevaarlijke vormen aannemen (delirium tremens, epileptische insulten (=crisis)).



## 2. Ontstaansfactoren van misbruik

Model K.Tones

Op welk ogenblik en waarom gaan individuen alcohol of drugs ge/misbruiken ? Op deze vraag kan men tot op heden onmogelijk een eenduidig antwoord geven. Leven in de 90-tiger jaren is leven in een "drug taking society" waarin we niet enkel moeten denken aan het gebruik van maatschappelijk niet-legale produkten maar waar we ook moeten denken aan het gamma van legale genotmiddelen (alcohol, medicijnen,...). In deze maatschappij staat het individu m.b.t. het gebruik of misbruik van genotmiddelen (legaal en illegaal) voortdurend voor keuzen, keuzen die elkeen bewust maar ook vaak onbewust maakt en die op deze wijze al dan niet onrechtstreeks kunnen leiden tot probleemgebruik.

Omtrent de redenen (oorzaken) waarom mensen drugs gebruiken of misbruiken zijn reeds heel wat studies en theorieën ontwikkeld. Hieruit echter moeten we afleiden dat er geen enkele oorzaak of reeks van oorzaken kan geïdentificeerd worden. Het is echter steeds een combinatie van factoren, afhankelijk van een gegeven persoon, het produkt en de omgeving waarbinnen het gebruik zich voordoet, die aanleiding kan geven tot probleemgebruik.

We baseren ons op het model van K. Tones die een geheel van psychosociale en omgevingsfactoren beschrijft die deze multicausaliteit weergeeft. In het model van Tones staat de persoon centraal, rondom hem staan een aantal factoren gegroepeerd die samen bepalen of die persoon al dan niet een drugprobleem zal ontwikkelen.

Hieronder geven we een opsomming van deze beïnvloedende factoren:

### 1. Drugaanbod

Afhankelijk van de voorhanden zijnde drug (soort drug, dosis, zuiverheidsgraad, toedieningswijze,...) kan er zich een probleem ontwikkelen.

### 2. Persoonlijkheidsfactoren

Persoonlijkheidsfactoren kunnen medebepalend zijn in het al dan niet ontwikkelen van drugproblemen. Bijvoorbeeld bepaalde personen met een negatief zelfbeeld kunnen meer risico lopen om alcohol- of drugprobleem te ontwikkelen. Via het gebruik van deze middelen pogen ze het minderwaardegevoel (schuchterheid, onzekerheid,...) te compenseren. Anderzijds gaan mensen net gaan gebruiken voor de kick, het avontuur,...

### 3. Kennis en opvattingen

In casu het gezin maar ook de school heeft een grote invloed op de kennis en de opvattingen van jongeren over alcohol- en druggebruik.



#### **4. Vriendengroep**

De invloed van de peergroep wordt in de adolescentieperiode steeds groter. Het is vaak binnen deze groep dat de jongere samen met leeftijdsgenoten gaat experimenteren.

#### **5. Gezin**

Het voorbeeldgedrag van de ouders (hoe denken en gebruiken ouders genotmiddelen) bepaalt in grote mate de manier waarop jongeren over alcohol en drugs denken/handelen.

#### **6. Belangrijke derden**

Bijvoorbeeld idolen uit de sportwereld, muziekwereld,... Volwassenen waar de jongeren naar op kijken.

#### **7. Reclame**

De aantrekkelijke sfeer die een bepaalde reclame uitstraalt heeft een invloed op het al dan niet uitproberen van een produkt.

#### **8. School**

In het basisonderwijs wordt op systematische wijze via de gezondheidsvoorlichting en -opvoeding een basis gelegd met aandacht naar het leren opnemen van zelfverantwoordelijkheid, het leren nemen van beslissingen,... In het secundair onderwijs verloopt dit op een minder systematische wijze. Hier wordt dit projectmatig en afhankelijk van de specifieke noden van de leerlingengroep aan bod gebracht.

#### **9. Cultuur**

Bijvoorbeeld medicalisering van onze huidige samenleving, introductie van alcohol in dagelijkse leven,...

#### **10. Socio-economische factoren**

Factoren zoals werkloosheid, kansarmoede kunnen probleemgebruik beïnvloeden.

Deze factoren zijn in werkelijkheid onderling sterk met elkaar verbonden, zij vormen een complex netwerk. Het is de combinatie van deze factoren die op een bepaald moment aanleiding kan geven tot een alcohol- of drugprobleem.



## Model 3 M's

Bovenstaande factoren zijn uiteindelijk samen te vatten in drie grote groepen: Mens-Middel-Milieu anders genoemd de 3 M's

### 1. Middel

Alcohol en andere drugs zijn middelen die het bewustzijn beïnvloeden. Naast deze aantrekkelijke eigenschappen kan regelmatig gebruik of misbruik aanleiding geven tot problemen. Niet iedereen die alcohol of andere drugs gebruikt krijgt hier echter problemen mee. Ook andere factoren spelen hier een rol.

### 2. Mens

De individuele kenmerken van een persoon hebben eveneens een invloed op het ontstaan van alcohol- of andere drugproblemen. De persoonlijke draagkracht, het zelfvertrouwen, de manier waarop een persoon met pijnlijke ervaringen of conflicten omgaat,... bepalen eveneens of die persoon al dan niet problemen zal krijgen met zijn alcohol- of druggebruik.

Wanneer bijvoorbeeld alcohol of andere drugs worden gebruikt om persoonlijke problemen op te lossen (of te ontvluchten) is de kans veel groter dat men regelmatig of onverantwoord gaat gebruiken.

### 3. Milieu

Alcohol- en ander druggebruik zijn cultuurgebonden. De Westerse cultuur is erg tolerant tegenover alcoholgebruik. Dagelijks zijn er diverse gelegenheden waarin het gebruik van alcohol wordt aangemoedigd.

Bepaalde jongerengroepen staan tolerant tegenover het gebruik van illegale drugs.

De sociale druk om te drinken of om drugs te gebruiken kan soms zeer groot zijn: de vriendengroep, de reclame, het voorbeeld van volwassenen, gewoontes in het gezin,... beïnvloeden alle het gebruik.



### 3. Risico's van gebruik

De meeste mensen die drugs gebruiken ondervinden geen problemen met hun druggebruik en ervaren enkel de positieve effecten van gebruik. Nochtans zijn een aantal ernstige risico's verbonden aan druggebruik. Deze risico's hebben soms te maken met de drug op zich, hoewel ze meestal samenhangen met de gebruiker en met de manier waarop de drug wordt gebruikt.

#### **Overmatig gebruik**

Overmatig druggebruik kan op verschillende manieren gebeuren:

- Het gebruik van een te grote hoeveelheid drugs in een keer, met controleverlies, misselijkheid, ongevallen, bewusteloosheid, of zelfs de dood bij een overdosis (intoxicatie) als gevolg.
- Het regelmatig, in grote hoeveelheden en gedurende een lange tijd gebruik van drugs, waardoor problemen ontstaan op fysiek, psychisch en/of sociaal vlak. Afhankelijk van het soort drug ontstaan op een bepaald moment tolerantieverschijnselen en resulteert het druggebruik in verslaving, waarbij het steeds moeilijker wordt om op te houden met gebruiken.

#### **Risicosituaties**

In bepaalde situaties houdt het gebruik van de meeste drugs, zelfs in beperkte hoeveelheden, risico's in.

Druggebruik beïnvloedt de reactiesnelheid, de aandacht, de controle, en dit vaak gedurende meerdere uren. Dit betekent dat druggebruik risico's inhoudt in situaties zoals verkeer (bij het besturen van een voertuig, maar ook bij het oversteken van de weg,...), werk (bij het bedienen van machines, bij het nemen van beslissingen,...), school (concentratieproblemen, black out,...), vrije tijd (agressiviteit, vandalisme,...), enz. Het is daarom niet mogelijk om een grens te trekken tussen veilig en gevaarlijk druggebruik, omdat de omstandigheden en de persoon van de gebruiker mede bepalend zijn in de beoordeling van veilig of onveilig druggebruik.

#### **Lichamelijke problemen**

Bij het geregeld gebruiken van een bepaalde drug kan lichamelijke afhankelijkheid optreden, wat betekent dat het lichaam zo ingesteld is op het middel dat men ziek wordt wanneer men ophoudt met gebruiken (ontwenningverschijnselen).

Sommige middelen schaden bepaalde lichaamsdelen bij overmatig gebruik. Enkele voorbeelden: tabak (chronische bronchitis, longkanker), alcohol (levercirrhose, afsterven van de hersenen), amfetaminen (haar- en tand uitval), opiaten (ademhalingsstoornissen), enz. De verschillende risico's van de specifieke middelen zijn bij de bespreking per middel aangegeven.

Afhankelijk van de gebruikte drugs en de graad van afhankelijkheid kunnen als gevolg





van ondervoeding, oververmoeidheid, gebrek aan hygiëne, enz. allerlei infectieziekten ontstaan.

### **Psychische problemen**

Psychische afhankelijkheid ontstaat wanneer men zodanig gesteld raakt op het effect van bepaalde drugs, dat men zich gespannen en ongelukkig voelt wanneer men niet gebruikt. Druggebruik gaat op die manier het leven van de gebruiker volledig domineren. Dit resulteert vaak in verlies van werk, slechte schoolprestaties, enz.

### **Sociale problemen**

Problematisch druggebruik bemoeilijkt het sociaal functioneren. Er ontstaan spanningen binnen het gezin, binnen de werk- en schoolsituatie, enz. Conflicten en negatieve reacties vanuit diverse sociale milieus kunnen de druggebruiker volledig isoleren.

### **Financiële problemen**

De meeste drugs zijn niet goedkoop en de illegale middelen zijn dat zeker niet. Regelmatig druggebruik zal dan automatisch een redelijk budget opeisen.

Om in de financiële behoeften te voorzien gaan sommige gebruikers drugs dealen (verkopen), om met de winsten in eigen behoeften te voorzien. Hierdoor geraakt men echter steeds meer in het drugmilieu verstrikt en vergroten de risico's op juridische problemen aanzienlijk. Anderen voorzien in de financiële middelen via prostitutie, diefstal en kleine criminaliteit.

### **Juridische problemen**

Zoals in het hoofdstuk rond wetgeving is vermeld kan druggebruik -vooral illegaal druggebruik- aanleiding geven tot juridische problemen.

Druggebruikers kunnen eveneens in contact komen met justitie omwille van diefstal, criminaliteit, vandalisme, enz.

Alle bovenvermelde problemen doen zich niet enkel voor op het vlak van de individuele druggebruiker, maar hebben ook consequenties voor zijn/haar onmiddellijke omgeving (familie, vrienden) en veroorzaken eveneens een reeks van maatschappelijke problemen.

### **Sputen**

Het sputen van drugs houdt een aantal ernstige risico's in. Het grootste gevaar is overdosis. Wanneer een drug in de aders wordt ingespoten komt dit onmiddellijk in de bloedstroom terecht en gaat dit onmiddellijk naar de hersenen, waardoor het effect binnen de seconden onherroepelijk is.

Het sputen met niet-steriele naalden kan ernstige infectieziekten veroorzaken, zoals hepatitis en AIDS.



### **Gecombineerd gebruik**

Meer en meer gaat men verschillende middelen samen gebruiken. Bij het gebruik van alcohol en tranquillizers bijvoorbeeld gaat het effect van beide meer dan verdubbelen (in een verhouding van  $2+2=5$ ).

Combinatie van verschillende middelen kunnen onvoorspelbare effecten teweegbrengen en resulteren vaak in fatale overdosissen.

### **Zwangerschap**

Er zijn verschillende manieren waarop druggebruik de foetus kan schaden. Eerst en vooral kan druggebruik de gezondheid van de moeder schaden en op die manier direct, of door zelfverwaarlozing en slechte voeding de foetus in gevaar brengen.

Drugs beïnvloeden de foetus ook direct via de bloedstroom van de moeder. Dit kan resulteren in handicaps, waarbij de risico's het grootst zijn in de eerste drie maanden van de zwangerschap.

Drugs hebben echter ook dezelfde uitwerking op de foetus als op de moeder, terwijl het lichaam van de foetus niet in staat is dergelijke hoeveelheden te verwerken. Zo komt het voor dat baby's bij de geboorte ontwenningsverschijnselen vertonen en hiervoor medische behandeling nodig hebben. De risico's zijn afhankelijk van het soort drug, maar regelmatig gebruik van om het even welke drug gedurende de zwangerschap vergroot het risico op vroegtijdige geboorte, op verminderd geboortegewicht en op doodgeboren baby's.



## 4. Fasen van druggebruik

Doorgaans wordt een onderscheid gemaakt tussen 4 stadia van druggebruik (Van Dijck).

### **De fase van kennismaking en experimenteren.**

Dit vindt meestal op zeer jeugdige leeftijd plaats. Veel jongeren onder de 10 jaar hebben reeds hun eerste ervaringen met alcohol en tabak achter de rug. Deze ervaringen spelen zich vaak in de thuissituatie af, bijvoorbeeld naar aanleiding van een feest.

Het eerste gebruik van illegale middelen gebeurt veelal in de vriendengroep.

Opvallend in de kennismakingsfase is dat het 'genotsaspect' nauwelijks een rol speelt. Bijna niemand vindt het eerste glas bier, de eerste sigaret of het eerste stickie lekker.

De kans dat een jongere kennis maakt met alcohol en tabak is aanzienlijk groter dan de kans op kennismaking met illegale drugs zoals cocaïne en heroïne. Dit hangt vooral samen met de beschikbaarheid van de verschillende drugs.

Heeft men de fase van kennismaking en experimenteren eenmaal doorlopen dan kunnen er twee dingen gebeuren: men stopt met het gebruik, of men gaat ermee door.

Voor wat betreft het gebruik van illegale drugs gaat een meerderheid na een eerste kennismaking ophouden met gebruiken. Voor legale drugs zoals alcohol is het meestal omgekeerd.

### **De fase van regelmatig gebruiken.**

Wanneer men na de kennismaking met drugs doorgaat met gebruiken komt men tot regelmatig gebruik. Dat hoeft niet noodzakelijk tot problemen te leiden. Matige consumptie van bijvoorbeeld alcohol levert voor de meesten geen problemen op. Ook in de fase van regelmatig gebruik kan men steeds beslissen om te stoppen met gebruiken.

### **De fase van overmatig of excessief gebruik**

Het is zowel afhankelijk van de gebruikte drug als van de gebruiker zelf of regelmatig gebruik tot overmatig gebruik zal leiden. Zo is het voor een persoon die niet of slecht geleerd heeft om 'leefproblemen' op te lossen heel goed mogelijk dat hij/zij door het gebruik van vb. alcohol of heroïne het verdovend effect ervaart en daaruit leert dat zijn/haar problemen 'tijdelijk' verdwijnen. Deze leerervaring wordt bekrachtigd en een volgende keer, als hij opnieuw problemen ervaart, zal hij weer een van deze middelen gebruiken om met de problemen om te gaan.

Ook bij overmatig of excessief gebruik kan men terugvallen op de vorige fase van matig of regelmatig gebruik of beslissen om te stoppen.



### De fase van verslaving

Langzamerhand kan de fase van overmatig gebruik overgaan tot verslaving. Hierbij raakt de gebruiker verstrikt in een vicieuze cirkel. Om zijn problemen te ontlopen gebruikt hij drugs. Hij raakt afhankelijk van drugs en hierdoor ontstaan nog meer problemen (op fysiek, psychisch, sociaal, financieel, juridisch,... vlak).

In deze verschillende fasen heeft men steeds de keuze tussen stoppen met gebruik of doorgaan. Dit doorgaan kan zich ofwel stabiliseren ofwel progressief leiden tot een volgende fase. Bij elke fase kan men ook teruggaan naar de vorige fase.

In deze fasen spelen uiteenlopende motieven voor gebruik een rol. In de kennismakingsfase en de fase van regelmatig gebruik spelen vooral motieven van sociale aard mee, in de fase van overmatig en verslaafd gebruik zijn vooral persoonlijke factoren van invloed. Bovendien beïnvloeden de eigenschappen van de gebruikte drug eveneens een verslavingsrisico.

Samengevat:



Sommige onderzoekers onderscheiden verschillende fasen van druggebruik, naargelang van de produkten (Hamburg, Kandel). Uit onderzoek blijkt dat de meeste jongeren die een bepaalde drug gebruiken, voordien met voorafgaande drugs hebben geëxperimenteerd. Zo zouden jongeren doorgaans eerst experimenteren met koffie en thee, nadien met wijn en bier, tabak, sterke dranken, marihuana, hallucinogenen, stimulerende en tenslotte opiaten (verdovende middelen).

Diezelfde onderzoeken stellen echter duidelijk dat het gebruik van een bepaald middel niet noodzakelijk leidt tot het volgende stadium. Zo blijkt uit onderzoek in de V.S. dat van alle jongeren die met hasj en marihuana experimenteren slechts 5 tot 10% overstappen naar middelen zoals heroïne en cocaïne.



## 5. Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten

### ■ Algemene situering

In de adolescentie staat de identiteitsontwikkeling centraal. Deze identiteitsvorming is bepalend voor de verder persoonlijkheidsgroei en gaat gepaard met een relatief aantal onzekerheden: twijfel en angst over zichzelf, over de plaats van de eigen persoon binnen het geheel van sociale verbanden en binnen de samenleving waarin men zich bevindt.

Gedurende de lagere schoolperiode had men voor zichzelf een aantal zekerheden opgebouwd: men wist zeer goed wat ouders en school verwachtten en men dacht ook te weten wat men van zichzelf, van de toekomst verwachtte. Door het verruimen van de sociale contacten buiten het gezin, met leeftijdsgenoten en volwassenen, gaat men in de adolescentieperiode kritischer staan tegenover de eigen gedachten en gevoelens en ook eerder afwijzend staan tegenover de eisen van de ouders en begeleiders. Dit alles kadert in het streven van de adolescent naar onafhankelijkheid.

Tijdens deze periode gaan jongeren de oudermoraal die ze zich gedurende de kinderjaren hebben eigen gemaakt, inruilen voor eigen waardeoordelen. De emotionele gehechtheid aan de ouders gaan ze inwisselen voor relaties met leeftijdsgenoten. Toch blijft het gezin de centrale leefwereldzone van de jongeren. Alleen wordt het gezin als referentiegroep minder exclusief. Vrienden en ook de school gaan belangrijke functies vervullen bij de sociale rolverandering gedurende de adolescentiefase.

Binnen de identiteitsontwikkeling tijdens de adolescentie speelt het zelfwaardegevoel een zeer belangrijke rol. Vanuit het gevoel een waardevol iemand te zijn, staat de jongere sterker in zijn schoenen om verantwoordelijkheid op te nemen, om nieuwe uitdagingen aan te durven, om evenwichtige relaties aan te gaan,...

De lichamelijke ontwikkeling die in deze periode een snelle evolutie kent, vormt eveneens een belangrijk aspect die het zelfwaardegevoel en de identiteitsontwikkeling van de jongere tijdens de adolescentie beïnvloedt.

Voor wat betreft het gebruik van genotmiddelen hebben zowel de ouders als vriendengroepen een invloed op het gebruik.

Genotmiddelen krijgen een functionele betekenis omdat ze als een wezenlijk onderdeel van de volwassenwereld worden gezien en ervaren, en als dusdanig door de adolescent worden gebruikt om tot de wereld van de volwassenen te gaan behoren (imitatiegedrag).

Daarnaast beïnvloeden groepsdruk en groepsnormen het gebruik van genotmiddelen en het is vooral binnen de groep van leeftijdsgenoten dat jongeren met druggebruik gaan experimenteren.



rimenteren (experimenteer- en risicogedrag).

Het feit dat jongeren maatschappelijk slechts een beperkte verantwoordelijkheid toegewezen krijgen, kan eveneens een invloed hebben op de manier waarop jongeren omgaan met alcohol en andere drugs.

Besluit: Het alcohol- en ander druggebruik van jongeren kan niet los worden gezien van hun identiteitsontwikkeling. De meeste adolescenten maken van deze middelen in meer of mindere mate gebruik om deze ontwikkelingsfase door te komen. Het gebruik van genotmiddelen bij jongeren mag dan ook niet geïsoleerd bekeken worden, maar moet in deze hele context worden gesitueerd.

Daarnaast wordt het alcohol- en ander druggebruik ook beïnvloed door verschillende culturele factoren, door reclame, door wetgeving aangaande de verschillende middelen en door het aanbod en de beschikbaarheid van de middelen.



■ Redenen waarom jongeren drugs gebruiken

- ▲ vanuit de drang om te experimenteren
- ▲ voor het plezier, het genot
- ▲ uit verveling
- ▲ omwille van de uitdaging om risico's te nemen
- ▲ onder druk van vrienden
- ▲ omwille van een negatief zelfwaardegevoel
- ▲ vanuit een gevoel dat het leven zinloos is
- ▲ omwille van de problemen in de relatie met vrienden
- ▲ omwille van de problemen thuis
- ▲ omwille van problemen op school
- ▲ als vlucht uit de realiteit
- ▲ uit eenzaamheid
- ▲ uit onwetendheid
- ▲ omdat ze willen aanvaard worden in de groep
- ▲ uit nieuwsgierigheid
- ▲ bij gebrek aan interesses, hobby's of alternatieven
- ▲ door het voorbeeldgedrag van volwassenen (eigen omgaan van ouders met alcohol, tabak, medicatie,...)
- ▲ uit protest, rebellie
- ▲ om de aandacht te trekken, om stoer te doen
- ▲ omdat ze anderen willen choqueren
- ▲ ...



## 6. Gastvrijheid

Vlamingen vieren nogal wat. Zoveel gelegenheden worden aangegrepen om met familie of vrienden samen te komen, om een hapje te eten of een glas te drinken. En dat is goed, want juist dit samen genieten maakt het leven leuk. Toch blijkt het glaasje nogal eens een verraderlijke vriend te zijn. Als gastheer of gastvrouw wil je je gasten uiteraard niet te kort doen. Zij krijgen dus al gauw een flinke aperitief voorgeschoteld. Eéntje ? Gewoonlijk komt de sfeer er pas goed in na een paar glazen, dus... De maaltijd zelf wordt doorgespoeld met de bijhorende glazen bier of wijn, en een afzakkertje, 't ja, dat doet zo'n deugd...

### **Gastvrijheid kan anders!!!**

Er zijn nogal wat argumenten om gastvrijheid niet zomaar gelijk te stellen met een overvloed aan alcohol.

Misschien zijn er onder jouw gasten wel mensen die om gezondheidsredenen of andere hun alcoholgebruik stevig willen of moeten beperken. Hen echt de keuze laten, zonder aandringen of opmerkingen, is al een eerste blijk van respect. Daarenboven heeft elk van ons al wel meegemaakt dat alcohol heel wat remmingen loslaat, maar niet altijd in de gewenste richting. Op hoeveel feestjes is het plezier op die manier niet verknald ? Zonder te spreken van de kater daags nadien. En tenslotte, als de veiligheid van je gasten je lief is, denken we best aan de verkeersrisico's bij het huiswaarts rijden. Zeg nu zelf, gastvrijheid is toch te waardevol om door alcohol te laten vertroebelen ?

### **Enkele tips**

Om het toch gezellig te houden en narigheid te voorkomen heb je heel wat mogelijkheden.

- \* Voor het aperitief kan je een aantrekkelijk alcoholvrij drankje voorzien. Je gasten waarderen het zeker als je iets leuker presenteert dan een simpele fruitsap. Brouw je eigen alcoholvrij aperitief van het huis.
- \* Een gezellige sfeer maak je niet met alcohol: zorg voor wat achtergrondmuziek, voldoende licht en warmte en maak tijd voor je gasten.
- \* Een hapje tussendoor vermijdt het drinken op een lege maag, maar helpt uiteraard niet tegen overdaad.





- \* Laat je gasten niet zomaar bijschenken, hou de bediening in het oog en dring niet voortdurend aan.
- \* "Kuipen" leiden gemakkelijker tot overdaad, kies daarom voor kleinere wijn- of borrelglazen.
- \* Biedt bij de maaltijd fris water aan (bruisend en plat) en voorzie duidelijk aparte waterglazen.
- \* Vraag uitdrukkelijk wie nadien met de wagen rijdt. Duidelijke afspraken maken goede vrienden.

Een goede gastheer of gastvrouw laat zijn gasten kiezen. Kiezen kan pas als er waardevolle alternatieven worden aangeboden. Gastvrijheid heeft te maken met goede smaak en verantwoordelijkheidszin. **Gezondheid!** Het leven is te leuk om troebel te zien!



## 7. Alcohol en verkeer: Een onwijze combinatie.

Alcohol en verkeer gaan niet samen. Deze vaststelling werd ons reeds vroeger, zelfs in carnavalsslagers voorgehouden (glaasje op, laat je rijden...). Vandaag lijkt deze vaststelling meer dan ooit waarheid te zijn.

### Een paar nuchtere vaststellingen

Alcohol werkt dempend, net zoals bijvoorbeeld slaapmiddelen. Alcohol verdooft het centraal zenuwstelsel. Hierdoor neemt de rijvaardigheid reeds bij een geringe hoeveelheid alcohol in het bloed, af. Naarmate je meer drinkt neemt de controle over je bewegingen af en daalt je reactiesnelheid. Bij het autorijden wordt de rem dus net iets later ingedrukt. De scherpte van het gehoor en gezicht vermindert. Zelfs na een paar glazen worden afstanden minder juist ingeschat. Als men nog meer drinkt verengt het gezichtsveld en ziet men minder wat links en rechts van de weg gebeurt, net alsof men door een tunnel rijdt. Plots gebeuren dan dingen die men niet had zien aankomen.

Daartegenover verhoogt alcohol het machtsgevoel. In tegenstelling tot de realiteit gelooft de dronken chauffeur dat hij of zij vlot rijdt en alles aankan. Dit gevoel drijft dan ook vaak het gaspedaal omlaag en de snelheid op. De gevolgen spreken voor zich...

### De gevolgen

Bij zeker 30% van de ernstige ongevallen speelt alcohol een rol. Sommige cijfers geven zelfs aan dat bij 40% van de dodelijke slachtoffers sprake is van alcoholgebruik. De kans op een ongeval neemt beduidend toe naarmate men meer drinkt.

### Overheidsinitiatieven

Meer en meer neemt de overheid initiatieven met betrekking tot alcohol en verkeer via voorlichtingscampagnes en toezichthoudende maatregelen (politie- en rijkswachtcontroles). Recent werd de wettelijk toegelaten hoeveelheid alcohol in het bloed verminderd van 0,8‰ tot 0,5‰. Meer dan twee glazen alcohol is strafbaar!

Een onnodige bemoeienis of een beslissing ten dienste van ons allen ?

Dagelijks ondervinden we allemaal de toegenomen **intensiteit** van de verkeersstroom. De rustige straat van vroeger brengt nu elke dag weer honderden auto's naar de grote verkeersaders. Deze drukt vereist, meer nog dan vroeger, de voortdurende **aandacht** van de bestuurder. Een onmogelijke taak voor een bestuurder die alcohol heeft gedronken...

Bovendien moet alles ook **veel sneller** gaan. Sportieve wagens die zich snel uit de voeten



maken, krachtige vrachtwagens die hun zware lading snel kwijt willen, jongeren die de trage fiets maar al te graag inruilen voor de flitsende bromfiets... Ook dat maakt alcohol tot een vijand van het hedendaagse vervoer.

### **Preventie en repressie**

Het preventief en tegelijk repressief optreden van alcoholgebruik bij bestuurders past in een aanpak om de pijnlijke gevolgen van alcohol in het verkeer te beperken.

De financiële en lichamelijke gevolgen van alcoholongevallen treffen vooreerst de verkeersslachtoffers zelf. Maar ook de overheid, en langs die weg ieder van ons, is "slachtoffer". Bijdragen in de hospitalisatiekosten en de betaling van de hulpdiensten zijn maar enkele voorbeelden. Ook de kostprijs van onze verzekeringspremie burgerlijke aansprakelijkheid zou heel wat goedkoper zijn zonder de "alcoholongevallen".

Hoe reëel deze materiële gevolgen ook zijn, meestal vormen ze toch een zwakke motivatie tot gedragsverandering. Het feestje krijgt al te vaak voorrang op veilig verkeer en "een feest zonder alcohol is geen feest", dus...

Deze houding ombuigen naar een kritisch gebruik van alcohol is een werk van lange adem. Al te vaak passen we onze houding pas na een ongeval aan. Het verwijt gaat dan naar diegenen die de brokken heeft gemaakt.

De controlerende en beteugelende optredens van politie en rijkswacht willen bijdragen tot een gedragsverandering. Het naleven van de (weldra verstrengde) wetgeving is voor sommigen pas mogelijk als er een stok achter de deur staat. De pakkans en de daaraan verbonden geldboetes of verlies van rijbewijs vormen dan de motivatie om het drinkgedrag te beperken.

Verhoogd verkeerstoezicht gaat meestal gepaard met een duidelijke informatiecampagne. Het doel is immers om rijden onder invloed te voorkomen en niet het uittikken van zoveel mogelijk proces-verbalen.



## **Informatie over alcohol en verkeer**

Deze informatie beoogt enerzijds een toename van de kennis van de risico's van alcohol en verkeer. Anderzijds wil men een mentaliteitsverandering realiseren door zoveel mogelijk mensen bewust te maken van deze risico's. Op die manier neemt de sociale controle (dit is de controle die mensen op elkaar hebben) op het gebruik van alcohol in het verkeer, toe.

## **Informatie over het (nieuwe/versterkte) verkeerstoezicht**

Verkeerstoezicht wordt efficiënter als de weggebruiker voorafgaandelijk wordt geïnformeerd. Het aankondigen van een actie - liefst met een duidelijke benaming (of slogan) en een logo - brengt de aanpak 'op de tong'. 'Ze gaan weer meer laten blazen! En iedereen moet blazen... men moet niet eens naar drank ruiken...'.

**Informatie alleen is niet voldoende!**

Aan de basis van veel drinkgedrag liggen een aantal verankerde gewoontes. Uitgaan, feestvieren, bravourgedrag, contact met leeftijdsgenoten,... zijn vaak onlosmakelijk met alcohol verbonden. Naast informatie en verkeerstoezicht blijft het daarom een belangrijke uitdaging om gemakkelijke en betaalbare alternatieven uit te werken voor "dronken rijden".

De beschikbaarheid van aantrekkelijke alcoholvrije dranken kan de keuze om niet te gebruiken gemakkelijker maken. Een klantvriendelijk openbaar vervoer kan de kans bieden om veilig thuis te komen na een feest- of dansavond.

De weg is immers veel te druk om troebel te zien!



## 8. Glaasje op... sportprestaties naar omlaag

Alcohol en verkeer, een onwijze combinatie. Daarover zijn we het allemaal eens. Ook over de combinatie sport en alcohol valt in die richting wat te zeggen.

We kennen allemaal het lekkere gevoel van een frisse pint na de training of wedstrijd. Die kan smaken. Over dat ene pintje valt niet veel te zeggen. Alleen, dikwijls blijft het daar niet bij. Nogal vaak worden de sportieve prestaties na een wedstrijd omgezet in het hijsen van meerdere glazen alcohol. En hier beginnen de risico's.

Wetenschappers hebben het voor ons al uitgetekend: door de vermoeidheid van het sporten is het effect van alcohol veel sterker. Slechts met een paar glazen nemen we heel wat risico's: ons beoordelingsvermogen en onze reactiesnelheid dalen aanzienlijk. Als we ons nadien in het verkeer begeven betekent dit concreet dat onze rem wat later wordt ingedrukt, dat de verkeerslichten iets te snel op rood springen en dat de stoplichten van onze voorganger iets verder waren dan we oorspronkelijk dachten.

Na het sporten is **drink wijs** de boodschap. Voor het sporten is zelfs één glas af te raden.

### Alcohol en sportprestaties

Wetenschappers hebben het onderzocht: als we sporten vragen onze spieren naar extra zuurstof. Bloedsomloop en hartslag voorzien onze spieren van zuurstof en voedsel. Kleine hoeveelheden alcohol doen meer bloed naar de huid stromen (dat rode kleurtje!).

Het hart moet dan ook meer werk verzetten om de spieren toch van de nodige zuurstof te voorzien. Wat de sportieve prestatie uiteraard niet ten goede komt.

### Alcohol en energie

Dat alcohol slecht is voor de lever weten we reeds lang. Leververvetting, levercirrhose,... zijn de klassieke gevolgen van te vaak en te lang in het glas gekeken te hebben. Maar dit orgaan verdient ook een vermelding in deze sportrubriek over alcohol. De lever heeft namelijk een belangrijke functie bij het sporten. Onze spieren hebben immers energie nodig. Deze energie wordt onder andere verkregen uit de suikers, opgeslagen in de lever. Wanneer we alcohol drinken heeft de lever die suiker als brandstof nodig om alcohol af te breken. (Om 1 pintje bier uit ons bloed te verwijderen heeft de lever meer dan 1 uur nodig!). Met als gevolg dat er te weinig energie overblijft voor de spieren. Dus... minder goede sportprestaties.



## Spiervermoeidheid

De lever is ook onze privé afvalverwerkingsfabriek. Als we sporten worden er in de spieren afvalstoffen gevormd. Deze afvalstoffen komen in het bloed en moeten door de lever verwijderd worden. Als de lever drukdoende is met het afbreken van alcohol (die ook een giftige stof is), dan zal de afvoer van de afvalstoffen van de spieren naar het bloed verminderen. Het gevolg hiervan is spierverslappendheid en spierstijfheid.

"Maar na een glaasje voel ik me beter, sterker, kan ik meer presteren!" vertelde één van onze sportievelingen.

Reactie van een wetenschapper: 'Na twee glazen alcohol neemt de sprintsnelheid met 10% en de sprongkracht met 5,8% af. Alcohol geeft slechts het gevoel van sterker te zijn. Men is het helemaal **niet**. Sporters gaan langzamer reageren en hebben minder controle over zichzelf. De kans op kwetsuren ligt dan ook hoger'.

## Sport als slankmaker

Als we sporten om wat kilo's te verliezen is alcohol zeker te vermijden. Voor de calorieëntellers onder ons: 1 pintje bier = 125 kcal, 1 trappist = 250 kcal.

Zoveel is wel duidelijk: alcohol zal het sportief presteren zeker niet ten goede komen. Redenen genoeg dus om even stil te staan bij het alcoholgebruik in de kantine. Sport en alcohol... een onwijze combinatie.



# SLIDES

Schema ontstaansfactoren

Schema Drie M's

Fasen van gebruik

Suggesties om over het thema te praten

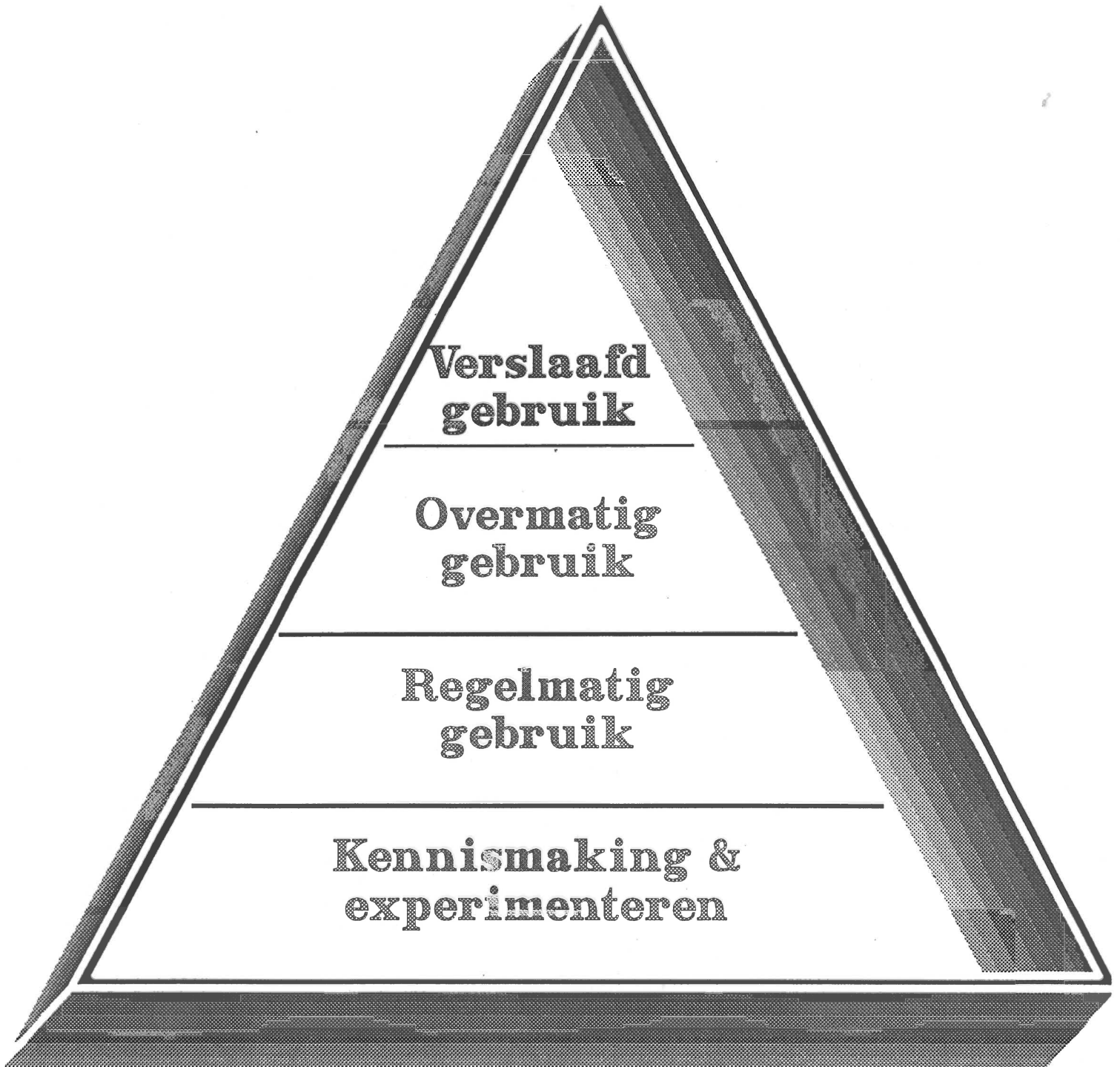


# Suggesties om over het thema te praten

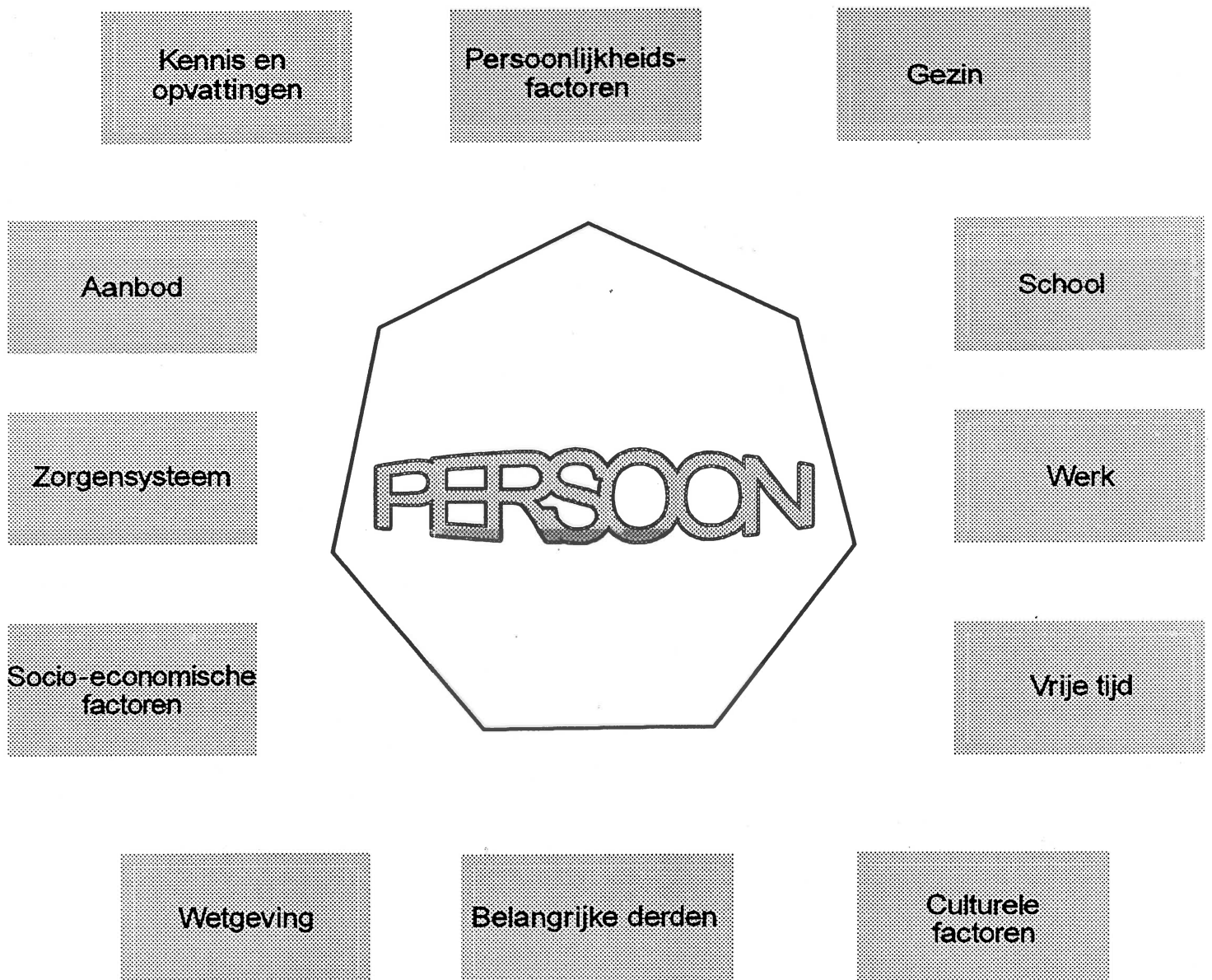
- Beschuldigen lost niets op
- Weet waarover je praat
- Wees als ouder/partner/vriend geloofwaardig
- Maak tijdig duidelijke afspraken over wat kan en niet kan
- Isoleer jezelf niet
- Verandering vraagt tijd
- Hulp vragen is soms aangewezen

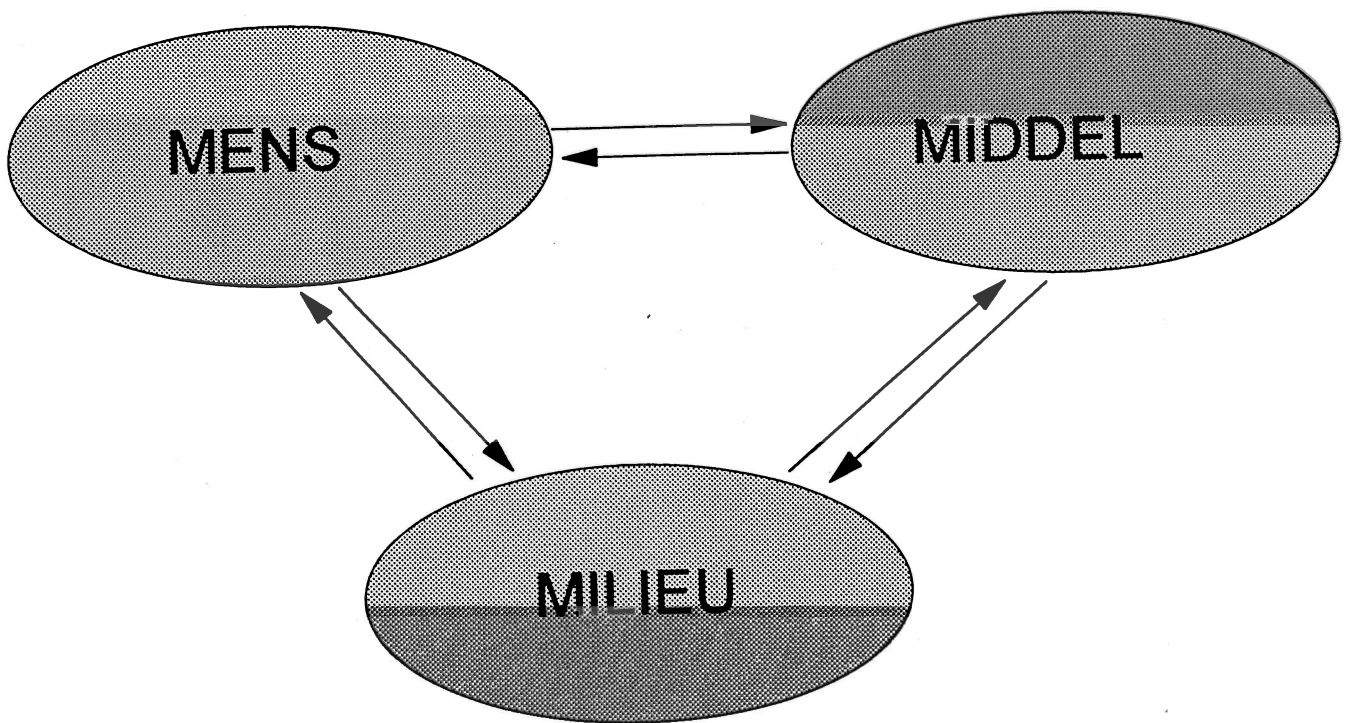


# FASEN VAN GEBRUIK



# Ontstaansfactoren van drugmisbruik (gebaseerd op Tones, 1986)





## SCHEMA DRIE M's